

• 宗教与社会研究丛书 •

道家人格研究

杨玉辉 著



四川出版集团
巴蜀书社

- 国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地项目
- 教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所项目
- 四川大学“211工程”重点建设学科项目

道家人格研究

ISBN 978-7-80752-431-1



9 787807 524311 >

定价：30.00元

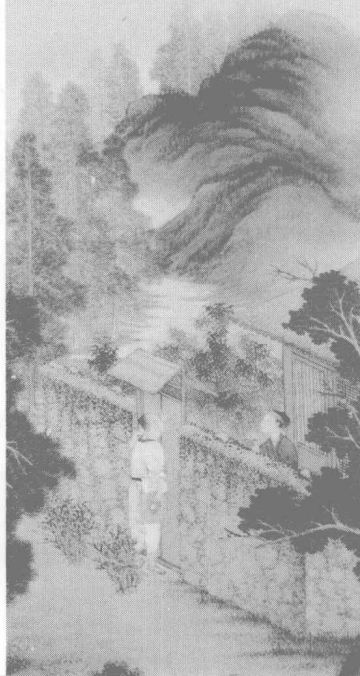
• 宗教与社会研究丛书 •

国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地项目
教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所项目
四川大学“211工程”重点建设学科项目

道家人格研究

杨玉辉 著

四川出版集团
巴蜀书社



图书在版编目 (CIP) 数据

道家人格研究/杨玉辉著. —成都: 巴蜀书社, 2009. 9
(国家“985 工程”四川大学宗教与社会研究创新基地丛书/卿希泰主编)

ISBN 978-7-80752-431-1

I. 道… II. 杨… III. ①道家—人格—研究
IV. B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 122285 号

道家人格研究

杨玉辉 著

责任编辑 谢正强 王梦珂

出 版 四川出版集团巴蜀书社
成都市槐树街 2 号 邮编 610031
总编室电话: (028) 86259397

网 址 www.bsbook.com.cn

发 行 巴蜀书社
发行科电话: (028) 86259422 86259423

经 销 新华书店

印 刷 成都东江印务有限公司

版 次 2010 年 3 月第 1 版

印 次 2010 年 3 月第 1 次印刷

成品尺寸 210mm×148mm

印 张 11.5

字 数 300 千

书 号 ISBN 978-7-80752-431-1

定 价 30.00 元

本书若有印装质量问题, 请与工厂调换

国家“985工程”

四川大学宗教与社会研究创新基地丛书

学术委员会

名誉主席：蜂屋邦夫(日本)

主席：卿希泰

委员(按姓氏笔画排列)：

左卫民 任远(加拿大) 朱越利
李刚 余孝恒 张松辉 张泽洪
陈建明 陈耀庭 柏夷(美国) 唐大潮
卿希泰 郭武 盖建民 梁燕城(加拿大)
詹石窗 蜂屋邦夫(日本) 潘显一

编辑委员会

主编：卿希泰

副主编：李刚 詹石窗 潘显一

委员(按姓氏笔画排列)：

李刚 陈建明 张钦 段志洪 唐大潮
卿希泰 郭武 盖建民 詹石窗 潘显一

国家“985工程”四川大学宗教与 社会研究创新基地丛书总序

卿希泰

1998年5月4日，江泽民同志在庆祝北京大学建校100周年大会上的讲话中提出：“为了实现现代化，我国要有若干所具有世界先进水平的一流大学。”在这个讲话精神的指导下，国家“985工程”开始启动，北京大学、清华大学等几所名校率先获得国家较大力度的支持；紧接着，教育部又与有关部委、省市签订协议，对部分基础好、水平高的高等学校进行共建，予以重点支持。这个“工程”的实施，是党中央在世纪之交，立足于中华民族的伟大复兴、落实科教兴国战略、迎接知识经济挑战而采取的重大决策，是从根本上提高我国高等学校办学水平的重大举措。经过几年的建设，“985工程”取得了明显的效果，不但有力地推动了高等学校的学科建设和队伍建设，大大提高了社会服务工作水平，而且缩小了我国高等学校与世界一流大学的差距。

当然，世界一流大学的建设不可能在很短的时间内完成，它需要

较长时间坚持不懈的努力。并且，世界一流大学的建设，不仅需要长期形成的优良学风和深厚的文化积淀，而且需要有强大的经费投入作为支持。有鉴于此，国家于2004年6月又开始启动了“985工程”的建设工作。“985工程”的建设，是国家在经费有限的情况下，运用创新思路而寻求高校持续性、跨越式发展的重大举措，其基本思路是：集中资源，突出重点，体现特色，发挥优势，重点建设一批高水平的科技创新平台和哲学社会科学创新基地，促进一批世界一流学科的形成，使之成为攀登世界科技高峰、解决重大理论和实践问题、带动相应学科领域发展的重要基地，使高等学校成为国家创新体系的重要力量；同时，造就和引进一批具有世界一流水平的学术带头人和创新团队，加快建设一支具有世界一流大学水平的教师队伍、管理队伍和技术支撑队伍。在这个思路的指导下，国家教育部、财政部决定集中经费对一些高校的名牌学科进行重点扶持，使之成为汇聚人才、持续创新的“平台”或“基地”，以加快这些学科的成长步伐。

在“985工程”的建设工作中，国家尤其重视哲学社会科学的繁荣发展。早在2003年教育部就颁布了《关于进一步发展繁荣高校哲学社会科学的若干意见》，2004年中共中央又颁布了《关于进一步繁荣发展哲学社会科学的意见》，与此同时，胡锦涛总书记在中共中央政治局第十三次集体学习时就强调：一定要从党和国家事业发展的战略高度，把繁荣发展哲学社会科学作为一项重大而紧迫的战略任务切实抓紧抓好。2004年6月，教育部部长周济同志在“985工程”建设工作会议上的讲话中指出：我们一定要紧紧抓住当前繁荣和发展哲学社会科学的历史性机遇，全面推进哲学社会科学的知识创新、理论创新和方法创新，全面推进哲学社会科学的学科建设，使其在中国特色社会主义现代化建设中发挥“思想库”、“人才库”的作用。同时，周济同志还指出：我们应当推动人文社会科学与自然科学、工程技术等

的交叉、渗透与融合，孕育和催生新的学科研究领域和研究方法，形成一批能够解决具有全局性、战略性、前瞻性的重大理论及现实问题，为党和政府决策咨询服务、为社会主义现代化建设服务、为建设社会主义物质文明、政治文明和精神文明服务的国家级哲学社会科学基地。“985工程”的哲学社会科学创新基地，就是在这样一种思想指导下设立的，其特点在于跨学科并具有开放性，能够围绕国家、区域社会发展、经济建设中的重大问题而组织主攻方向并进行联合攻关。

在“985工程”哲学社会科学创新基地的建设中，国家提出了建立“宗教与社会研究创新基地”。经过评审，四川大学宗教研究所有幸成为承担“宗教与社会研究创新基地”建设任务的主干机构。在此基础上，还整合了四川大学中国俗文化研究所和藏学研究所两个“教育部人文社会科学重点研究基地”以及专门史、中国古典文献学两个“国家级重点学科”中与宗教学有关的科研力量，并向海内外公开招聘高级研究人员来参加建设，共同开展研究工作，以达到集合海内外本专业的学术精英和优势科研资源，突破个人分散研究的有限视野，将个人的学术专长进行整合，从而形成一个具有综合创新能力的研究集体，故这个基地实际上是一个国际性的学术研究平台。

从我国是一个多民族多宗教国家这一国情出发，结合我国宗教学学科建设的要求，初步确定有宗教学理论比较研究、中国宗教与中国社会研究、西方宗教与当代世界研究、宗教信仰与民俗研究、中国少数民族地区宗教与社会问题研究等五个方向；考虑到目前的学术力量和国家需要等实际情况，近期拟以四大课题为主要研究内容：一是中国宗教与中国社会发展研究，二是中国道教思想发展与道教和社会主义社会相适应问题研究，三是中国西部少数民族地区宗教与社会问题研究，四是中外宗教的对话与交流研究。其中，中国宗教与中国社会

发展研究这个课题，主要是对中国各种宗教及其与中国社会的相互关系进行研究，其目的不仅在于通过深入研究中国历史上的各种宗教现象，来对有关宗教学的理论进行补充和发展，而且在于通过系统考察中国各种宗教与中国社会的相互关系，来为我们国家今天构建和谐中国社会服务。中国道教思想发展与道教和社会主义社会相适应问题研究这个课题，主要着眼于道教作为中国本土宗教的思想和行为的发展变迁，其对于中国社会发展的影响以及在当今中国社会里的作用，挖掘其有利于中国社会发展进步的积极因素，为中华民族的伟大复兴贡献力量。中国西部少数民族地区宗教与社会问题研究这个课题，主要研究中国西部少数民族地区各种宗教的现状和历史及其与之相关的社会问题，其重点在于对中国西部少数民族地区现存的各种宗教进行调查研究，希望这项工作能为祖国大家庭各民族的文化建设服务，并为维护国家安定团结、促进西部大开发服务。中外宗教的对话与交流研究这个课题，目前主要是对国内外宗教研究中有代表性的优秀学术成果进行翻译，以图加强中外的学术交流并为我国宗教学学科的发展提供更多的借鉴；与此同时，逐步开展西方宗教思想同中国传统文化的交流与对话和基督教思想与中国传统文化的交流与对话等方面的研究，以适应人类文化全球多元性现代化发展的需要。我们希望能够依靠“宗教与社会研究创新基地”的集体力量，在以上各个方面取得一些重大的标志性成果；同时，也希望通过在创造这些成果的过程中能锻炼出一支优秀的学术创新团队。

当然，除了以上四个方面，我们并不排斥“宗教与社会研究创新基地”的成员从事其他方面的研究，所以，我们又决定出版一套《国家“985工程”“宗教与社会研究创新基地”学术丛书》。这套丛书，不仅将囊括以上四个方面的研究成果，而且还可包括其他有关宗教研究方面的优秀学术著作。不仅出版基地成员有关宗教研究的优

秀学术著作，而且，非常欢迎本基地以外的海内外学者向本丛书编委会申请，经过编委会评审通过之后，即可将其宗教研究的优秀学术著作列入本丛书出版。这样，或可在此建设期中取得更多更好的学术成果，更大力度地促进我国宗教学学科的发展。

总之，“985 工程”的建设时间虽然是有限的，但我们的学术探索却是无止境的。我们希望，“宗教与社会研究创新基地”能够为今后的科研机构提供一种新的管理模式，其学术研究能够为宗教学学科的发展贡献一些具有标志性的成果，而其所培养的创新团队中也有一些人能够成为学术界未来的领军人物。同时，也希望这个“基地”能架起一座沟通国际的桥梁，为我国建设世界一流学科和高水平研究型大学作出应有的贡献。

2005 年 11 月 12 日于四川大学芙蓉楼

（作者卿希泰，现任国家“985 工程”四川大学宗教与社会研究创新基地首席科学家）

序

人格 (personality) 是一个内涵非常丰富的模糊概念。从字源上看,我国古代汉语中没有“人格”这个词,但是有“人性”、“人品”、“品格”等相关的词。例如,最早提到“人性”的孔子曾说过“性相近也,习相远也”,认为素质是基础,个体差异来自环境和教育。人性、人品、品格虽与人格在内容上有联系,但却是不同的术语。

心理学中的“人格”一词译自英语中的“personality”,而“personality”一词则源自拉丁文的“persona”,其本意是指面具。面具即演戏时应剧情的需要所戴的脸谱,以表现剧中人物的角色和身份。因此,在心理学中人格曾被定义为“个体内在心理物理系统中的动力组织;它决定一个人对环境独特的适应方式”(Allport, 1937)或“认知、情感和行为的复杂组织,它赋予个人生活的倾向和模式”(Pervin, 1996)等等。

人格,是一个人的存在方式。它总是与特定的社会文化背景紧密联系的,依存于一个人被视为什么,承担何种社会角色。因此,人格是受个人所处的传统文化制约的。道家、儒家和佛家,三家的理念根

基是中国传统文化的三块基石。据研究，道家产生于春秋后期，创始人为老子。东汉末年，张道陵等人以道家思想为基础，吸收方仙家的理论和方法，并结合医学养生的理论和方法，创立了道教。道教以尊道、崇道为根本，以神仙追求为目标。鲁迅曾说过“中国根柢全在道教”的话，虽然他的说法有些过，但也确实反映了道家在中国历史文化和整个社会生活中的巨大影响。道家人格就是道教所追求或推崇的个人的存在方式。研究道家人格，有助于我们了解中国传统文化对现代中国人的人格形成所产生的影响。

《道家人格研究》是杨玉辉博士在我校心理学专业所做的博士后课题。当时之所以选择这一题目，一是因为他在攻博期间的研究方向是道教，其博士学位论文是道教人学研究；二是人格研究是我多年来一直关注的一个重要领域，近年来我更关注中国传统文化对现代中国人的人格影响，于是就决定让他做这方面的研究。这是一个全新的研究课题，当时我真的十分担心他是否能够顺利完成！

经过两年的辛勤努力，杨玉辉博士带着丰硕的研究成果，博士后出站了。摆在面前的《道家人格研究》就是杨玉辉博士在博士后期间的主要研究成果。虽然这项成果不属于实证研究，但理论探讨却有许多闪亮的思想火花。哲学社会科学研究成果既包含实证研究成果也包含理论研究成果。通观全书，我以为至少在以下三个方面所进行的探讨是值得我们关注的：

第一，中国人的人格结构由哪些维度构成？Casta 和 Mc Crae (1992) 的研究认为人类的人格由外倾性、宜人性、责任感、神经质和经验开放性这五个维度构成，即所谓“大五”模型。我国心理学家的研究发现“大五”模型不能解释中国人的人格结构。王登峰的研究发现，中国人的人格结构包含七个基本因素，即外向性、善良、行事

风格、才干、情绪性、人际关系、处世态度。而张建新等的研究发现中国人的人格结构包含六个基本因素，即领导性、可靠性、容纳性、人际关系、开放性、个人性。杨玉辉博士在其《道家人格研究》中对此进行了自己的理论探索，提出从人的本质存在来概括和阐述人格的特征，并根据道家将人看成是命与性的统一体的观点，认为道家人格有五个基本维度，即命、性、性命关系、天人关系、人我关系；并认为这与我们今天所说的身、心、身心关系、人与自然关系、人与社会关系正好相一致。看来，人格是一个开放的系统，我们确实可以从不同的维度对其进行分析。

第二，道家人格的思想理论基础是什么？已往对这个问题的研究大多是零星的、局部的。本书作者根据自己的探索，提出了一个较系统的道家人格思想理论框架。在这个框架中，道的思想、世界观、人的本质观、人性观和价值观构成了道家人格的思想理论基础；其对人的性命及其相互关系以及对天人关系、人人关系的认识构成了道家人格特性的理论基础；其有关修道的积善修德、形气神并养、性命双修、虚静无为、后天返先天、和顺自然、人我和同的思想则构成了道家人格追求的理论基础；至于调神、服食、行气、导引、调摄、房中、外丹、内丹等养生修道方法则构成了道家人格的具体养成方法。

第三，道家追求的人格与儒家追求的人格和佛教追求的人格之间有哪些不同点和相同点？本书作者在这方面也有自己的思考，将道家人格与儒家人格、佛教人格和基督教人格做了系统的比较，从中可以更清楚地看出道家人格与这几种基本的文化人格的不同点和相同点。

我国的人格研究，特别是人格与传统文化关系的研究，正处于起步阶段。正如庄子曰：“始生之物，其形必丑。”但是他又说：“其作

始也简，其将毕也巨。”我盛赞初生之物的降生，更期盼在不久的将来，能看到我国人格心理学领域不断有这方面更加完善的专著出现。是为序。

黄希庭

2009年1月于西南大学有容斋

目 录

国家“985 工程”四川大学宗教与社会研究创新

基地丛书总序 卿希泰(1)

序..... 黄希庭(1)

第一章 绪 论..... (1)

第一节 人格与道家人格的基本概念..... (1)

一、人格的概念 (1)

二、道家人格的概念 (3)

三、道家人格的基本历史范畴 (5)

第二节 道家人格的体系结构..... (7)

第三节 道家人格研究的维度选择..... (10)

一、现代人格研究的基本维度 (10)

二、道家人格研究的维度选择 (12)

第四节 本书的研究方法及其内容与结构..... (13)

一、本书的研究方法 (13)

二、本书的内容与结构	(14)
第二章 道家人格的世界观	(16)
第一节 道与世界的本原	(16)
一、道——天地万物的本原	(16)
二、道的基本性质	(18)
三、人的起源	(19)
第二节 世界的基本结构	(21)
一、天国	(21)
二、地狱	(25)
三、世间	(28)
第三节 人在世界中的位置及最终归宿	(29)
一、人在世界中的地位	(29)
二、人的最终归宿	(30)
第三章 道家人格的人的本质观	(38)
第一节 人是形气神的统一	(38)
一、形、气、神的概念	(38)
二、人在本质上是形气神的统一	(50)
三、形气神在人体中的功用	(52)
四、人体形、气、神的相互关系	(58)
第二节 人是命与性的统一	(65)
一、命与性的概念	(65)
二、命与性的相互关系	(69)

第四章 道家人格的人性观与价值观基础·····	(72)
第一节 道家的人性观·····	(72)
一、道家人性的基本因素 ·····	(72)
二、道家人性观的基本观点 ·····	(76)
三、道家对人性的善恶认识 ·····	(77)
第二节 道家的价值观·····	(79)
第三节 道家的人生存在特性论·····	(83)
一、生难永恒性 ·····	(84)
二、形体滞碍性 ·····	(87)
三、苦痛常伴性 ·····	(89)
四、祸福无常性 ·····	(91)
五、存在绝对性 ·····	(92)
第五章 道家人格的基本特征·····	(95)
第一节 道家人格的五个基本维度·····	(95)
一、命 ·····	(96)
二、性 ·····	(98)
三、性命关系 ·····	(100)
四、天人关系 ·····	(101)
五、人我关系 ·····	(103)
第二节 道家人格的基本特征·····	(105)
一、在命或生理方面的特征 ·····	(105)
二、在性或心理方面的特征 ·····	(108)
三、在性命关系或心身关系上的特征 ·····	(109)
四、在天人关系或人与自然关系上的特征 ·····	(111)
五、在人我关系或个人与他人关系上的特征 ·····	(113)

第六章 先天人格与后天人格	(118)
第一节 道家先天与后天的概念	(118)
一、先天与后天的概念	(118)
二、先天与后天的本质区别	(124)
第二节 人格形成与发展的两个基本阶段	(129)
一、人格形成与发展的先天阶段	(130)
二、人格形成和发展的后天阶段	(131)
第三节 先后天因素对人格的影响	(133)
第四节 先天人格和后天人格的基本特点	(135)
一、先天人格的基本特点	(135)
二、后天人格的基本特点	(137)
 第七章 实现道家人格的基本原理	(139)
第一节 积善修德	(140)
一、积善修德是健全人格的基本原则	(140)
二、积善修德的基本要求	(141)
第二节 敬奉神仙、遵行斋醮	(143)
一、敬奉神仙、遵行斋醮是完善人格的基本方面.....	(143)
二、斋醮的意义和作用	(145)
第三节 形气神并养	(148)
一、健全人格应遵循形气神并养的原则	(148)
二、形的调养	(150)
三、气的调养	(152)
四、神的调养	(153)
五、形气神关系的调养	(155)
第四节 性命双修	(156)

一、健全人格必须遵循性命双修的原则	(156)
二、性命双修的方法和程序	(158)
第五节 调理脏腑	(160)
一、脏腑和调是健全人格的基本要求	(160)
二、调理脏腑的基本原则	(162)
第六节 疏通经络	(164)
一、经络舒畅是健全人格的保证	(164)
二、疏通经络的基本原则和方法	(166)
第七节 虚静无为	(167)
一、虚静无为是达到人格健全的基本要求	(167)
二、虚静无为是养神的根本方法	(170)
三、虚静无为的基本要求	(172)
第八节 后天返先天	(177)
一、后天返先天的实质	(177)
二、后天返先天的基本程序和方法	(179)
第九节 和顺自然	(182)
一、和顺自然是健全人格的基本原则	(182)
二、和顺自然的基本原则	(183)
第十节 人我和同	(187)
一、人我和同是健全人格的基本要求	(187)
二、人我和同的基本原则	(188)
第八章 实现道家人格的基本方法	(194)
第一节 调神	(194)
一、调神是促进和维持人格健康的基本方面	(195)
二、调神的原则和方法	(196)

第二节 服食·····	(205)
第三节 行气·····	(207)
第四节 导引·····	(210)
第五节 调摄·····	(212)
一、调摄的概念 ·····	(212)
二、调摄的基本原则和具体方法 ·····	(214)
第六节 房中·····	(216)
第七节 外丹·····	(218)
第八节 内丹·····	(221)
一、什么是内丹 ·····	(222)
二、内丹修炼的原理、特点和作用 ·····	(224)
三、内丹修炼的基本程序 ·····	(230)
 第九章 道家人格与儒家、佛教和基督教人格的比较 ·····	(240)
第一节 儒家人格的基本特征·····	(241)
一、儒家的人的本质观 ·····	(241)
二、儒家的人性观与价值观 ·····	(246)
三、儒家人格的基本特征 ·····	(250)
四、实现儒家人格的基本方法 ·····	(254)
第二节 佛教人格的基本特征·····	(258)
一、佛教的人的本质观 ·····	(258)
二、佛教的人性观与价值观 ·····	(261)
三、佛教人格的基本特征 ·····	(265)
三、实现佛教人格的基本方法 ·····	(268)
第三节 基督教人格的基本特征·····	(270)
一、基督教人格的人的本质观 ·····	(270)

二、基督教人格的价值观	(276)
三、基督教人格的基本特征	(278)
四、实现基督教人格的基本方法	(280)
第四节 道家人格与儒家人格和佛教人格的异同	(282)
一、道儒释在人的本质观上的异同	(282)
二、道儒释在人格特性上的异同	(286)
三、道儒释在人格实现方法上的异同	(291)
第五节 道家人格与基督教人格的同和异	(296)
一、道家人格与基督教人格的相同点	(296)
二、道家人格与基督教人格的不同点	(300)
 第十章 结 论	(305)
第一节 道家人格的基本性质	(305)
一、人的本质认识的科学性	(306)
二、人格表现的完整统一性	(309)
三、人格表现的自然性	(310)
四、人格存在的现实性	(311)
五、人格品质的自我实现性	(313)
六、人格存在的个体健康性	(315)
七、人格存在的社会有益性	(316)
八、道家人格的局限性	(317)
第二节 道家人格在中国历史上的地位和作用	(319)
一、道家人格是中国传统人格的基本范式之一	(319)
二、道家人格是中国传统社会人格完善的重要坐标	(321)
三、道家人格是中国传统社会维护人的身心健康的重要保障	(323)

四、道家人格是中国传统社会稳定和秩序的重要保障	(324)
第三节 道家人格的现代价值.....	(325)
一、道家人格对现代人格研究的理论价值	(325)
二、道家人格对现代人格研究的方法论价值	(327)
三、道家人格对现代社会人格完善的重要实践价值	(329)
参考文献.....	(335)
后 记.....	(345)

第一章 绪 论

何谓人格，何谓道家人格，道家人格是如何形成和演变的，道家人格的思想结构是什么样的，是否可以用现代人格的理论和方法来分析道家人格，如果不能，又该用什么样的人格分析模式。这些问题是全面而深入研究道家人格的各种问题之前首先需要弄清楚的，对这些问题的回答也就构成了本绪论的基本内容。

第一节 人格与道家人格的基本概念

一、人格的概念

什么是人格？中国古代并没有“人格”一词，它是随着西方心理学的引进而形成的概念。“人格”的英文是“personality”，意指能体现一个特殊的人的特性和品质。在心理学上，人格一般是对作为特殊的个人的完整个性的概括。美国心理学家伯格的定义是：

人格是稳定的行为方式和发生在个体身上的人际过程。^①

另一位美国心理学家 L. A. 珀文则将其定义为：

人格是认知、情感和行为的复杂组织，它赋予个人生活的倾向和模式（一致性）。像身体一样，人格包含结构和过程，并且反映着天性（基因）和教养（经验）。另外人格包含过去的影响及对现在和未来的建构，过去的影响中包含对过去的记忆。^②

国内学者郑雪教授将人格界定为：

人格是个体在遗传素质的基础上，通过与后天环境的相互作用而形成的相对的和独特的心理行为模式。^③

著名心理学家黄希庭教授给它下了一个更完整的定义：

人格是个体在行为上的内部倾向，它表现为个体适应环境时在能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、气质、性格和体质等方面的整合，是具有动力一致性和连续性的自我，是个体在社会化过程中形成的给人以特色的心身组织。在这个定义中，我们强调了人格的四个主要方面：整体的人，稳定的自我，独特性的个人，具有身心组织的社会化对象。^④

① [美] 伯格著，陈会昌等译：《人格心理学》，轻工业出版社，2000年版，第3页。

② [美] L. A. 珀文著，周榕等译：《人格科学》，华东师范大学出版社，2001年版，第465页。

③ 郑雪主编：《人格心理学》，暨南大学出版社，2001年版，第6页。

④ 黄希庭：《人格心理学》，东华书局，1998年版，第8页。

在本书对道家人格的研究中，作者更强调从总体上把人格理解为一个人在整体行为上稳定的特性表现，这种特性表现既可以是一个人所特有的，也可以是一群人或一类人所共有的。人格特性既是个人行为上个性特征的突出反映，同时也是他区别于与其不同的他人的根据所在。

二、道家人格的概念

人格虽然是一个人的整体活动特征，但它又是由不同的要素和方面构成的，所以对人格的考察又可以从不同的方面或侧面来进行。人格研究可以是根据其行为表现特征和动机来进行，现代人格理论多是如此；也可以根据其思想价值观特征来进行，我们对中国传统三教人格的研究就属此类。事实上，人格作为人的整体活动模式，必然是在思想价值观的指导下形成的，有什么样的思想价值观就会形成什么样的人格表现。如果说现代人格理论对人格的考察还更多地停留在对人格的外在的行为表现的阶段，还没有上升到人格的内在思想根源，而使其人格理论还只是一种现象描述理论的话，那么，从思想价值观入手来考察人格，则可以使对人格的把握达到更根本的层次，此时的人格研究也才可能达到更高的水平。很显然，如果按思想价值观来划分人格类型，那么中国古代基本的人格类型主要是三种，即儒家人格、佛教人格和道家人格。本文的研究将主要集中在道家人格，但也会对儒家人格和佛教人格做一些初步的考察。

如果要对道家人格下一个定义的话，可以这样下：所谓道家人格，是指那种体现道家思想价值观和行为准则的人格。道家人格可以

从广义和狭义两个方面理解，广义的道家人格包括作为思想和哲学的道家以及作为宗教的道教所主导下的人格，更确切地说，它包括了以老子和庄子为代表的道家思想以及由道家思想演化出来的道教思想主导下的人格；狭义道家人格则主要是指以老庄为代表的道家人格，而不包括道教人格，因为道教除了接受道家思想外，它还具有突出的神仙信仰特征，在人格上更突显宗教信仰的特点，不完全与以老庄为代表的道家人格相同。当然，道家和道教虽然存在某些方面的不同，但在许多基本的方面则是一致的，所以才可以将它们纳入广义的道家之中，在人格表现上自然也是如此。在本书的研究中，道家人格是在广义的角度使用的，包括了道家人格和道教人格两个方面，而且在一般的论述中，并不对它们做严格的区分。

就中国古代的三种基本人格模式来看，与道家人格是体现道家和道教思想价值观和行为准则的人格一样，儒家人格和佛教人格则是体现儒家和佛教思想价值观和行为准则的人格。在这里，不管是道家人格还是儒家和佛教人格，它们都不是包括人格各种要素在内的完整人格的体现，更确切地说，这几种人格都仅仅是反映人在思想价值观及其整体行为所受影响而表现出来的特殊人格模式。这种人格模式基本上不反映或较少反映因遗传和生理因素的影响而表现的人格特征。

道家人格的思想基础是道家思想，其中对人格有直接影响的是有关人格及其人格完善的各种观念和看法。值得指出的是，人格一词是从西方引进的，传统道家思想中并无人格一说，所以道家思想中也不可能有系统阐述的人格学说，我们今天讨论道家人格思想也主要是按照现代人格理论的思想和方法来考察道家在有关问题上的思想和观点。毫无疑问，道家对人格的各种问题都是有所探讨的，并形成了一套自己独特的看法，我们今天的研究就是要将道家、道教这些有关人格的独特的观点和方法按照现代对人格的认识梳理出来，揭示其特殊

的思想理论和行为表现，探讨其在中国历史上的地位和作用，并寻求其现代的意义和价值。

三、道家人格的基本历史范畴

道家人格是由老子首先提出和倡导，并经庄子具体发挥和发展使其成长为中国古代社会重要的基本人格之一，后又经两汉和魏晋南北朝的宗教化发展，从而成为一种重要的宗教人格——道教人格。道教人格在唐宋之前以外修为主，唐宋以后转向内炼为主，这种转变使道家人格能在人格本身的逻辑轨道上进一步发展，从而使其能逐渐渗透到中国社会生活的各个方面，成为影响中国人人格成长的最重要范式。

老子是道家的创始人，他在《道德经》中第一个提出了道的思想，认为道是世界的最根本存在，天地万物都由道所化生，并遵循道的运动变化规律。天地万物的常态是道之自然，人格的最理想状态是与道合一。老子的与道合一人格的基本特征主要体现在五个方面，即：自然无为的生活准则、清虚静泰的精神状态、质朴节俭的生活方式、柔顺不争的处世态度、慈爱和善的道德情操等。而实现与道合一人格的原则和方法在老子看来又主要是无为和虚静两个方面。

老子确立道家人格以后，其人格模式在庄子那里得到了进一步的丰富和发展。庄子看到了老子人格思想的合理因素，但也看到了老子人格思想所存在的问题，于是提出了与道同游的人格，使道家人格走向了更加人性化的发展道路。庄子所提出的与道同游人格的基本特征包括和顺自然的生活原则、鄙视功利的道德情操、超脱生死的人生态度、虚静恬淡的精神状态、特立独行的人格魅力、自由旷达的行为表现、忘我无己的价值追求、无为无用的处事方法、逍遥自在的生活方

式、纯朴天真的情感世界等多个方面。同时庄子还指出了道家人格的三个境界：圣人、神人和至人。其各自的特征是：圣人无名，神人无功，至人无己。此外，庄子还提出了包括顺应自然之道、坐忘、心斋等一系列实现道家人格的方法。

如果说老子的与道合一人格具有更多消极被动的特征的话，那么庄子的与道同游人格则包含了更多积极主动的特征。庄子人格的自由逍遥倾向在魏晋时期得到了进一步的张扬，当时的玄学家们倡导和实践的自由飘逸人格就是其反映。这种人格体现出明显的个性张扬、奔放洒脱、放荡不羁、无拘无束、自由放逸的特性。不过道家人格的这种特性在唐宋以后的生存空间越来越小，所以社会现实中具有这种人格特质的人也越来越少见。

道家人格自老子以后发展的另一个方向就是走向道教人格。严格地说，道教人格的提出和倡导是始于葛洪。道教从东汉开始产生，最早的道教经典《太平经》虽然提出了许多道教的人格追求，但其对人格的认识和实践都还是模糊的，直到葛洪在《抱朴子内篇》中明确阐述神仙道教的理论和方法，道教人格的一系列特征才明晰起来。葛洪以老庄道家思想为理论基础，继承了《太平经》、《淮南子》、《黄帝内经》等对人的认识，在金丹道的基础上提出了他的形神合一的仙人人格追求。葛洪形神合一人格的特点是：以形体为基础，以精神为主导，坚定的神仙追求，精神上能超越现实功利的诱惑，“以富贵为不幸，以荣华为秽污，以厚玩为尘壤，以声誉为朝露”^①，超越物欲，形神俱妙。葛洪还提出了一系列实现这种人格的修道养生方法，包括金丹、服食、行气、导引等，并将外金丹的炼服作为最根本的方法。

自葛洪创立金丹道提倡形神合一人格开始发端，道教人格又经历

^① 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订版），中华书局，1985年版，第15页。

了陶弘景的形神合道人格、王重阳的人我超越人格、刘一明的丹道同化人格等几个重要的标志性发展。陶弘景对道教人格发展的理论贡献集中体现在他所著的《养性延命录》一书中。该书第一次对修道养生的理论和方法进行了系统的阐述，从中不难看出其对道教人格的理论追求和对实现这一人格的各种方法的系统阐述。事实上，陶弘景对道家人格发展的贡献不仅表现在它更明确、更系统地论述了道教人格的基本特性，提出了一套系统的实现道教人格的养生修道方法，而且还表现在他对道教人格的实践推广。实际上，被称为“山中宰相”的他，已经成为具有高度人生智慧和能力的道教人格的典范，对道教人格的社会实践起到了巨大的推动作用。其后王重阳又从佛教中汲取养料，将佛教对现实的否定和超越思想吸收进道教，在人格上倡导并实践人我超越的人格，将心性的修行放在道家人格实现方法中更为突出的地位，从而体现出对现实社会功利和个人物质需求的双重超越的人我超越的人格品质。再后来，刘一明则将内丹修炼的南北两宗思想综合起来，在人格上倡导一种更具融通性的丹道同化人格。这种人格既有对修道炼丹的执著追求，超越现实功利，没有对尘世生活的任何迷恋，同时又脚踏实地养性修道，讲究正确的修道养生的程序和方法。很显然，刘一明的丹道同化人格更能体现道教的个人追求特点，但它离社会大众也更为遥远。从中恐怕也可以看出道教日益衰落的某些原因。此后至今，道教人格再也没有见到大的发展。

第二节 道家人格的体系结构

作为一种完整的人格模式，道家人格具有自身特殊的理论和实践体系结构，这一体系结构包含了以下一些基本的要素：

1. 道家人格的世界观

任何人格的形成都离不开对整个世界的认识，一个人的人格正是基于对整个世界及人的认识和教育基础上形成的。可以说，有什么样的世界观就会有什么样的人格表现，道家人格也是在对世界和人的根本认识的影响下形成的。道家的世界观包括了对世界的本原——道的认识，以及它对整个世界三重结构——天国、世间和地狱及其相互关系的认识。^①正是在对道在世界中的根本地位和作用的认识及道家关于天国、世间及地狱的认识和理解基础上，形成了独具特色的道家人格特性。

2. 道家的人的本质观

对人的本质的认识是任何一种人格模式的思想价值基础，有什么样的人的本质观就会产生什么样的人学理论，并在相应人性观和价值观的影响下形成相应的人格模式。道家人格作为一种特殊的人格模式，其思想基础就是道家对人的本质的认识，更确切地说就是有关人是形气神的统一或命与性的统一的概念，道家人格的基本表现和基本价值追求都是基于这样的认识而来。

3. 道家的人性观与价值观

人性观是关于人的本性的基本观点，它是人的本质认识的进一步展开，是有关人格的认识论基础；而价值观则是对人和世界的基本价值判断，它回答什么是值得的、应该的、必须的，什么是不值得的、不应该的、不需要的。人性观和价值观对特定人格的形成有重要的影响，任何人格模式都是围绕一定的人性认识和价值判断确立起来的，道家人格也是如此。道家人格是围绕道家的人性观和价值观确立起来的，道家的人性观包括了人是形气神的统一或命与性的统一，人是先

^① 关于道家的世界观，作为哲学思想的道家和作为宗教的道教是不同的，很显然，将整个世界看成是由天国、世间和地狱三部分构成的，这种观点主要道教中，而作为哲学思想的道家则没有这样的观点，但也不能排除在某种程度上它也接受这种观点。

天与后天的统一，人是道性与物性的统一等对人的基本性质的认识；道家的价值观则包括了道是所有价值的终极基础，自然存在即价值，自然价值高于人为价值，精神价值高于物质价值，个人价值高于社会价值等一系列的价值准则。

4. 道家人格的行为表现

道家人格的行为表现是道家人格的最直接的反映，是道家人格区别于其他人格的最显著的特征。道家人格的行为表现及其特征主要是从命、性、性命关系、天人关系和人我关系五个方面反映出来。在这五个方面，道家人格都有不同于儒家人格和佛教人格的行为表现，在命方面道家人格的特征是朴素自然，性方面是宁静自由，性命关系方面是性命合一，天人关系方面是和顺自然，人我关系方面是人我和同。正是通过这几个方面的特殊人格表现，形成了独具特色的道家人格模式。

5. 道家人格实现的原理

任何人格要让人们接受并实践，必须有充分的理论根据，这中间最重要的是如何来实现它的理论根据。道家人格之所以能在几千年的历史长河中受到人们的重视和实践，是因为它具有完整的人格实现的理论说明，这就是道家人格实现的原理。道家人格实现的原理是走向道家人格的基本理论依据，它提供了道家人格实现的思想基础和入学原理。道家人格实现的原理包括积善修德、敬奉神仙、遵行斋醮、形气神并养、性命双修、调理脏腑、疏通经络、虚静无为、后天返先天、和顺自然、人我和同等。

6. 道家人格实现的方法

一种人格要得到人们的接受并乐于实践它，还有一个重要的条件就是必须有切实可行的实现这种人格的方法。道家人格不仅在理论上有着充分的根据，而且还有长期的人格实践及其在这过程中形成的一系

列具有可操作性的人格实现方法。道家人格实现的方法包括调神、服食、行气、导引、调摄、房中、外丹、内丹等。这些方法经过长期的实践运用和理论探索，证明大多是可行的，也是有实际效果的。

在以上各部分中，道家对人的本质的认识是道教人格的方法论基础和指导思想；道家人性观和价值观是道家人格的认识论基础和价值论基础，是道家人格的思想根据；道家人格行为特征则是在道家人的本质观以及人性观和价值观指导和规范下的行为表现，是道家人格的直接体现；道家人格的实现原理则是在道家人格的本质观、人性观和价值观基础上对道家人格实现的机理的理论阐述，是道家人格实现方法的理论基础；道家人格的实现方法又是道家人格实现原理的进一步技术展开，是道家人格实现的一系列途径和方法的程序化和具体化，是道家人格实现的现实操作基础。以上几个部分共同构成道家人格的完整体系结构。

第三节 道家人格研究的维度选择

一、现代人格研究的基本维度

当代人格研究主要是从三个大的方面去进行，这就是特质、动机和认知。其中特质又是人格研究特别是分类研究的基础。在特质研究中，人格学家们提出了得到普遍接受的“大五”模型。所谓“大五”即人格的五个基本维度，它们是神经质、外倾性、认真性、宜人性、经验开放性。根据“大五”模型，人格特性主要由围绕这五个基本维

度的行为特征反映出来，这五个方面的人格特质的基本表现是^①：

1. 神经质

反映个体的顺应与情绪特性。可以据此识别那些容易有心理烦恼、不现实的想法、过分的奢望或要求以及不良应对反应的个体。其高分者的表现是：烦恼、紧张、情绪化、不安全、不准确、忧郁；低分者的表现是：平静、放松、不情绪化、果敢、安全、自我陶醉。

2. 外倾性

反映个体人际间互动的数量和强度，活动水平，刺激需求程度和快乐的容量。其高分者的表现是：好社交、活跃、健谈、乐群、乐观、好玩乐、重感情；低分者的表现是：谨慎、冷静、无精打采、冷淡、乐于做事、退让、话少。

3. 认真性

反映个体在目标取向行为上的组织性、持久性和动力性的程度，可以将可靠的、严谨的人与那些懒散的、邋遢的人区别开来。其高分者的表现是：有条理、可靠、勤奋、自律、准时、细心、整洁、有抱负、有毅力；低分者的表现是：无目标、不可靠、懒惰、粗心、松懈、不检点、意志弱、享乐。

4. 宜人性

反映个体在思想、感情和行为方面在同情至敌对这一连续体上的人际取向的特质。其高分者的表现是：心肠软、脾气好、信任人、助人、宽宏大量、易轻信、直率；低分者的表现是：愤世嫉俗、粗鲁、多疑、不合作、报复心重、残忍、易怒、好操纵别人。

^① [美] L. A. 珀文著，周榕等译：《人格科学》，华东师范大学出版社，2001年版，第48页。

5. 经验开放性

反映个体对经验的探索特性，由此可以将那些喜欢和善于探索的人与不喜欢和不善于探索的人区别开来，其表现反映为是积极寻求和欣赏，喜欢接受并探索不熟悉的经验，还是相反。其高分者的表现是：好奇、兴趣广泛、有创造力、有创新性、富于想象、非传统的；低分者的表现是：习俗化、讲实际、兴趣少、无艺术性、非分析型。

为了把中国人的人格特点与西方人进行比较，北京大学王登峰教授提出了一种新的根据特质来确定人格结构的研究方法。他把中国人的特质结构划分为：外向性、善良、人际关系、处世态度、行事风格、情绪性、才干七个方面；西方人则划分为：外向性、愉悦性、公正严谨性、神经质、开放性五个方面。^①

二、道家人格研究的维度选择

可以看出，无论是按照心理学流行的“大五”理论方法，还是根据王登峰教授的人格结构方法，都无法对道家人格进行合理的概括分析，尤其是当我们面临区分中国传统的儒释道三种基本的人格特性时，其不适应性就更为突出。就道家人格来说，在神经质、外倾性、经验开放性和认真性特质上，它可能表现为典型的低分者特征；而在宜人性特质则可能表现为高分者特征。但这些人格表现很难说就能突出道家人格的特性，特别是当我们把儒家人格和佛教人格拿来与道家人格进行比较时，很容易看到它们可能存在许多相同的特性，尤其是道家人格和佛教人格，在这种分析模式中几乎无法将它们区分开来。

^① 王登峰、崔红著：《解读中国人的人格》，社会科学文献出版社，2005年版，第7、65—67页。

王登峰教授提出的人格结构模式就更会遇到这样的问题，因为他的人格结构模式只有一个笼统的中国人和西方人，同时他也没有提供更进一步的研究儒释道这三种人格的模式和方法，至少就现有材料来看，我们无法将其用于中国传统人格的具体分析。

既然现代人格理论的模式和方法在中国传统人格考察中存在很大的局限性，无法运用它对道家人格进行分析考察，自然就得寻找一种新的适合中国传统人格范式的分析模式，而且很显然，这种模式必须从中国传统对人的认识的思想理论中去寻找。于是作者尝试从道家对人的认识本身去寻找人格分析的线索，最终确定从道家对人的本质认识的结构中去寻求分析模式，并确立起从人的命、性、性命关系、天人关系和人我关系五个方面去分析人格的理论模式，同时结合现代人格科学的理论和方法去把握道家人格的各种问题。除了上述五个基本维度之外，作者还将先天与后天作为一个辅助性的维度，以便对道家人格有一个更完整的认识和把握。

第四节 本书的研究方法及其内容与结构

一、本书的研究方法

由于道家人格主要是中国传统社会存在的人格，今天的中国社会因种种的变化已经很难找到典型的道家人格，所以作者对道家人格的考察基本采用的是理论研究的方法。其研究首先是在基本把握现代人格理论和方法的基础上，搜集各种道家人格的原始文献材料以及现代的各种研究成果，然后在此基础上进行理论的考察和分析，提出自己的研究框架和研究理路，结合现代人格研究的理论和方法，对道家人

格的各种具体问题分别进行考察，最后形成一个完整的认识和理解，并完成研究论著。

对于人格心理学中普遍运用的问卷调查方法、个案分析方法、实验方法等由于道家人格研究本身的特点及各种条件的限制，未能进行，这是本研究的不足，希望今后进一步的研究能有所弥补。

二、本书的内容与结构

本书内容除绪论讨论道家人格的基本概念及本研究的相关问题外共九章，第二章道家人格的世界观，讨论道与世界的本原，世界的基本结构，人在世界中的地位及人的最终归宿等问题；第三章道家人格的人的本质观，讨论作为人的本质构成的形气神与性命及其相互关系；第四章道家人格的人性观和价值观，讨论道家人格人性观和价值观的基本观点；第五章道家人格的基本特征，讨论道家人格的五个基本维度及道家人格在这五个基本维度的具体表现；第六章先天人格和后天人格，讨论道家先天和后天的基本概念以及先天人格和后天人格的基本特性；第七章实现道家人格的基本原理，讨论包括积善修德，敬奉神仙、遵行斋醮，精气神并养，性命双修，调理脏腑，疏通经络，虚静无为，后天返先天，和顺自然，人我和同在内的道家人格实现的十个基本原理；第八章实现道家人格的基本方法，讨论调神、导引、行气、调摄、房中、外丹、内丹等实现道家人格的各种方法；第九章道家人格与儒家、佛教和基督教人格的比较，首先讨论儒家人格、佛教人格和基督教人格的基本特点，然后对道家人格和儒家人格、佛教人格及基督教人格进行系统的比较；第十章结论，主要讨论道家人格的基本性质，道家人格在历史上的地位，以及道家人格的现代价值。

全书内容实际上是对道家人格各种问题的一个系统阐释。其中第二章阐述道家人格的世界观基础；第三章除了讨论道家的人的本质观具有方法论意义外，同时它也涉及对构成人的基本结构的形气神及命与性及其相互关系的认识，为道家人格的认知打下知识的基础；第四章道家人格的人性观和价值观则提供了道家人格认识的宏观思想基础；第五章道家人格的基本特性提供了有关道家人格各种具体表现的全面系统的说明；第六章先天人格与后天人格则是从先后天特性来进一步认识和理解道家人格；第七章实现道家人格的基本原理则是从道家修道理论来阐述实现道家人格的各种机理和原则；第八章实现道家人格的基本方法则是在修道理论的基础上阐述实现道家人格的各种具体操作的方法和程序，将道家人格的实现落实到实处；第九章道家人格与儒家、佛教和基督教人格的比较，则是通过对中国传统的三种基本人格——儒释道人格与西方社会的基本人格——基督教人格的分析比较，使人们对道家人格有更为完整的认识和把握；第十章结论是对道家人格的理性评判，让今天的人们能更好地理解道家人格的基本性质，科学地认识其在中国传统社会中的地位和作用以及它对当今社会的意义和价值。通过全书九章内容的讨论，以实现出道家人格的完整而系统的认识和理解。

第二章 道家人格的世界观

道家人格是一种文化人格，它不同于人先天决定的某些行为特征。作为文化人格，一定是在某种思想意识的指导或引导下产生形成的，世界观就是其中一个重要的方面。影响道家人格的世界观也就是道家的世界观，而道家的世界观包含的内容又主要有两个方面，即道的思想和世界三重结构的认识。前者构成了道家的世界本原论，后者则构成了道家的世界本体论。本章就对道家世界观的这两个基本内容加以阐述，以使我们能更好地理解 and 把握道家人格。

第一节 道与世界的本原

一、道——天地万物的本原

根据道家的认识，人与天地万物一样都是由道化生出来的，也都遵循道的规律运动变化；“道”是天地万物的本原，世界上的一切事物都是由“道”产生的，并且是按照“道”的规律运动变化的，包括人和社会在内的天地万物都是道化生的结果。所以《道德经》说：

“道生一，一生二，二生三，三生万物。”^①虽然“道”无形无象，但它却是天地万物之本，“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物”^②。道不仅是万物产生的本原，而且也是万物赖以存在的根据，宇宙世界首先是有了道，然后才有天地万物，即由道化生混沌之气，由混沌之气产生天地阴阳，再由天地阴阳产生包括人和社会在内的世间万物。老子说：“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。”^③道使万物得以产生，德使万物得到蓄养，物使万物成形，环境之有利形势使万物能顺利成长，所以万物莫不遵循道的规律。如果不遵循道的规律，甚至逆道而行，事物就不可能产生存在下去；对各种事物来说，不遵循道的规律必然灭亡。这一点庄子说得非常明确：“道者，万物之所由也，庶物失之者死，得之者生；为事逆之则败，顺之则成。”^④

万物既由道而生，由道而成，所以万物之理必由道，合道则生，合道则成。所谓合道，即合乎道，合于道，也就是在道的轨道上行事，在道的范围内存在与运动。合道，万物才有其化生存在之理，所以合道的就是合理的；如果不合道而悖道，万物则失去了产生存在的合理性，所以不可能产生存在，即使一时产生存在也必然中途夭亡。进而言之，所谓合道、合理者，即合于事物之法度也，所以合道、合理的就是合法的，合道、合理、合法则事物生灭有常，存用有度，規制有方，和谐之象也因之而呈现。从现代的角度来看，道家所谓的“道”其实是万物的本原、根源、本质、规律的根本概括，所以合道就是合乎事物的本质和规律，就是遵循事物的本质和规律行事。所

① 《道德经》四十二章，《道藏》第11册，第478页。

② 《太上老君常说清静妙经》，《道藏》第11册，第344页。

③ 《道德经》五十一章，《道藏》第11册，第478页。

④ 《庄子·渔父》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第824页。

以，合道就是合于事物的本质和规律，合道就是合理、合法。合道、合理、合法则万物因之而和谐，和谐则生灭有常；悖道、悖理、悖法则万物随之而乖逆，乖逆则生灭无度。故顺道以合道，则生生不息，和谐有常；逆道以悖道，则夭亡难测，乖戾失度。天地人因道而生，因道而化灭，万物也因之而各有其位，各有其用，世间万物也因之而和谐共存，故和谐的根本在于合道、合理、合法。

虽然天地万物都是因道而生、因道而成，但对于宇宙间的各种事物来说又并非是完全一样的，它们除了具有道的共性之外还有其道的个性。所以对每个具体特殊的事物来说，它一方面是在天地之大道中产生存在，另一方面又通过其特殊的小道来体现独特的个性。事实上，也只有既遵循事物普遍的大道，又体现其特殊的小道的事物，才能在世界上正常生存、顺利发展，宇宙世界也才能和谐共存。故天有天道，地有地道，人有人道，如能各由其道，各顺其理，各则其法，则天地万物能因之而生，因之而成，浑然一体，和谐共存。

二、道的基本性质

根据道家的认识，道的基本性质主要是以下四个：

1. 存在普遍性

根据道家的认识，道是具有绝对普遍性的存在，是无始无终、无边无际的存在，是无时不在、无处不在的存在。道的存在也是绝对的，道存在于宇宙的始终，它无始无终，无边无际；同时它也存在宇宙的所有地方，它至大无外，至小无内。天地万物都由道化生，天地万物的运动变化也都由道决定，没有任何事物能离道而生，背道而成，宇宙万物都受道的制约。

2. 能力无限性

在能力特性上，道家认为，道具有作用能力上的无限性。道能化生万物，长养万物，运行万物，控制万物，是一切事物产生、存在和变化的根本力量。自然界的山川大地、河流海洋、花草树木、虫兽鱼鸟等的千变万化，人的生老病死的规律，家庭事业的兴衰，社会政治经济的发展，文化教育的进步，无不是道的产物，无不受道的制约和影响。

3. 决定万物性

在道家看来，道是万事万物产生存在的决定者，是万物运动变化的根本力量。天地万物都是由道化生的，天地万物的运动变化也是由道决定的，由道推动的，道是一切事物产生和存在的根本原因、根本动力，所谓“道生一，一生二，二生三，三生万物”^①是也。

4. 事物本然性

因为天地万物都是由道创造和决定的，所以道家认为天地万物的本然状态就是道的本性在事物上的表现，即道性的表现。道家也将自然性看成是道的根本性质。《道德经》说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”^②可见，道的根本特性就是自然性，所以对天地万物来说，其自然的、天然的存在状态就是真正反映其事物道性的状态，而人为改变的状态则不是事物道性的自然状态，因而也是违背道性的状态，所以道家要求人们自然无为。

三、人的起源

早在道教产生之前，老子就探讨了包括人在内的天地万物的起源

^① 《道德经》四十二章，《道藏》第11册，第478页。

^② 《道德经》二十五章，《道藏》第11册，第476页。

问题。他认为，天地万物都起源于道，道是天地万物的本原，“道生一，一生二，二生三，三生万物”^①。在老子看来，世界上最根本的存在是道，正是因为有了道，天地万物才得以化生，同时人也才得以起源和产生。道教兴起后，完全继承了老子的这种观点，但在天地万物产生的具体过程和环节上，则有了进一步的发挥。在谈到人的起源和产生上，谭峭说：

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也；道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。……

虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死。^②

陈致虚亦说：

是以三物相感，顺则成人……何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。^③

根据道家的宇宙创生演化及人体生成说，宇宙和人体生命的生成皆源于道。道自虚无状态中生出先天一气，又从先天一气产生阴阳二性，阴阳二性的矛盾运动则又分别产生出神、气、形三大元素，并由这三大元素的独自或不同组合分别构成天地万物，人体则由这三大元素的有机组合而形成。具体来说，人的起源和产生首先是源于道，无

① 《道德经》四十二章，《道藏》第11册，第478页。

② 《化书》，《道藏》第23册，第589、592页。

③ 《金丹大要·精气神说下》，《道藏》第24册，第16页。

形无象的道化生先天真一之气，先天真一之气再化生神，神又产生气，气再化生精，精最后又产生形，至此形气神俱备，人因此而产生。

第二节 世界的基本结构

应该说，作为道家创始人的老子和庄子只是在一般哲学思想层面讨论到世界观的问题，并没有对整个世界的结构作出明确的说明，直到道教产生以后，道家才有了完整的有关世界结构的具体认识。像所有宗教一样，道教也是将整个世界划分为三个层次或三个世界，这就是天国、世间和地狱。虽然在道教的整个理论中地狱的地位并不突出，但在总体上它确实也是其世界观的组成部分。下面我们就对道教有关世界的结构的认识做一个简要的介绍。

一、天国

按照道教的理论，在整个世界，最理想、最神圣的地方是天国。天国是在凡世之上的世界，也是真正神仙生活的世界。如果要做更严格的区分的话，那么天国更应是神的世界。根据道教的认识，天国包括了三十六个部分，即三十六天。三十六天由下而上又分为不同的层次，且各天的名称在各种道书中也不尽相同，按照《云笈七籤》的说法，三十六天包括：欲界六天、色界十八天、无色界四天，外加四梵天、三清天和大罗天。“最上一天名曰大罗。在玄都玉京之上，紫微金阙、七宝骞树、麒麟师子，化生其中，三世天尊，治在其内。三界二十八天，其次四天，其次三境，最上大罗，合三十六天，总是三尊

所统。”^① 根据从低到高的次序，三十六天名称是，欲界六天：太皇黄曾天、太明玉完天、清明何童天、玄胎平育天、元明文举天、七曜摩夷天；色界十八天：虚无越衡天、太极濛翳天、赤明和阳天、玄明恭华天、曜明宗飘天、竺落皇笏天、虚明堂曜天、观明端静天、玄明恭庆天、太焕极瑶天、元载孔升天、太安皇崖天、显定极风天、始黄孝芒天、太黄翁重天、无思江由天、上揲阮乐天、无极昙誓天；无色界四天：皓庭霄度天、渊通元洞天、翰宠妙成天、秀乐禁上天；四梵天：常融天、玉隆天、梵度天、贾奕天；三清天：太清境大赤天、上清境禹余天、玉清境清微天；最上是大罗天。^②

天国作为神仙生活的世界，在那里是有神也有仙，但天国的主体和主导者还是神。虽然仙也可以上升天国，但仙因修炼功夫所限，所以在天国普遍处于较低的层次，只有神能生活在较高的层次。根据道教的认识，生活在天国的神仙因层次的不同而有不同的特点和能力。就较低层次的三界神仙来说，欲界神仙的特点是：有凡间的形体，有欲望，阴阳交合，胎生。《元始无量度人上品妙经四注》谓：

太真科曰：初下二天，果报尚粗，犹以身交为欲；次二天以执手为欲；第五天以口说为欲；第六天以眼视为欲。今缘六欲感此，六天一根，粗净上进一天，六欲总净，超出欲界，上登色界。宗君曰：言有色欲，交接阴阳，人民胎生，故为欲界也。^③

色界神仙的特点是：有凡间的形体，无欲望，阴阳不交合，化

① 《云笈七籤》，《道藏》第22册，第13—14页。

② 三清天之前的三十二天的名称及排列据《云笈七籤》卷二十一。见《道藏》第22册，第164—165页。

③ 《原始无量度人上品妙经四注》，《道藏》第2册，第214页。

生。无色界神仙的特点是：没有凡间的形体，无情无欲，无阴阳交媾，无形色之分，心无所著之境，只有得道之人才能对他们加以区别。《元始无量度人上品妙经四注》云：

太真科曰：无色界之中，至真无情，不交阴阳，人民化生，但噉香炁，无复形质之患也。

太真科曰：无色界中，人身微妙，无复形色，或复形长数百丈而人不见，惟真人能见之。以气无形可见，故云无色。^①

虽然三界神仙都无匮乏之忧，可以随意享用无穷无尽的衣食，自由行动，逍遥欢乐，但因所达层次有限，所以虽能长寿，但不能不死。在道教的诸神仙中，只有生活在四梵天以上的神仙才可以真正永存不死。至于生活在三清天和大罗天的元始天尊、灵宝天尊和太上老君等诸天尊神则不仅长生不死，而且还具有创造万物、神通变化的无限能力。《洞渊集》云：

元始天尊者，即天地之精极，道之祖炁也。本生乎自然，消即为炁，息即为神，不始不终，永存绵绵。居上境为万天之元，居中境为万化之根，居下境为万帝之尊。无名可宗，故曰天尊，始世天人矣。不可以理测，不可以言筌，生万物而不宰，化万类而不言，至尊至极，乃曰天尊。居玉清圣境清微天官焉。

玉晨道君者，乃大道之化身也。言其有不可以随迎，谓其无复存乎恍惚，以不有而有，不无而无，视之无象，听之无声，于妙有妙无之间大道存焉。道君即审道之本，洞道之元，为道之

^① 《原始无量度人上品妙经四注》，《道藏》第2册，第216—217页。

炁，即师事元始天尊，称受道弟子焉，犹是老君稟而师之矣。居上清真境禹余天中，降金科宝箓、三洞仙经，付经师郁罗翘真人，传教于万国焉。

混元老君者，乃元气之祖宗，天地之根本也，历劫行化，代代为师。或在九天，或游四海，可无师教，不可无主立，乃师事玉晨道君，称受道弟子焉。或降太微，勾陈六星中，即号曰天皇大帝，曜魄宝至周，降生孔子，尝曰老聃者，吾之师也，而问礼焉。仰之如犹龙，自开辟以来，五十余度降见西度流沙，下化中国，为三教宗师，作百王执范，千古行道，神变无方，居太清仙境太赤天中焉。^①

神仙不仅是天国的主人，而且还是整个世界的主宰者和统治者，具有统治管理包括天国、世间和地狱在内的整个世界的能力和职责。《太真玉帝四极明科经》对各天神管制整个世界的职责做了一个较明确的说明：

高上清微天玄三官玉皇监司，领仙君所镇五帝神兵五万人。第一左官主执太真玉帝替慢之罪；第二右官主糺（纠）漏泄天宝之罪；第三阴官主元君亏犯科禁之罪。禹余天三官上真执司，典非玉郎所镇五帝神兵五万人。第一左官主阳过：刑杀伐逆、窃盗天宝、宣露灵文、口舌咒誓之罪；第二右官主阴过：心怀谋图不轨、谋害贤能、所念不道之罪；第三都官主疑贰天真、不崇不信、诽谤天宝、心怀进退、轻藉道经、秽慢真文之罪。大赤天三官总摄监灵使者，所镇五帝神兵五万人。第一左官主治生人之

① 《洞渊集》，《道藏》第23册，第835—836页。

罪；第二右官主治死人之罪；第三阴官主治女人之罪。又有水火左右二官，左水官治妄语诽谤、咬烟口舌、妒贤害能、不信天真、疑贰符章、訾毁宝文、妄说天地、宣泄秘篇、辱毁二象、触犯三辰者；右火官治大逆杀生、伐害师君、反谋父母、手恶心贼、愿念不道之罪。大丘山者，又有风刀左右二官，左风考官治受经符宝诀无盟修行、爱财贱道、亏损天科之罪；第二右刀考官治伏誓告盟背违师友、去彼适此、评论善恶、攻伐根本、莫逆之罪。玄中有三太空即三官所治。上三官（治）太玄之上玉虚太空之中，中三官治上清太空，下三官治太极太空，皆处玄虚之内。空洞之上，别置九府，在五岳玄虚洞室之中，善恶罪罚莫不由于三官九府之司也。刀山在岱宗之北，空洞小天之上，周回七千里，上置百二十曹府，千二百掾吏，执罚神兵五万人，主有罪犯于三官者，死魂皆使登山，往反万劫为一掠，穷魂楚痛得经三掠，方诣流火之乡。流火之乡在霍山之南，巨阳洞庭之内，周回五千里，罪魂悉付火乡，食火啖炭焦魂，苦痛万劫为一掠，三掠得充三涂之役。^①

二、地狱

与神圣极乐的天国相对的就是痛苦无比的地狱。地狱是鬼魂的世界，是现实中那些不遵天条、不守道德、作恶犯科的人死后受惩罚的地方。在道教的认识中，天国为纯阳之地，所以光明清新、欢乐祥和、生机勃勃；地狱为纯阴之地，所以黑暗阴森、肃杀恐怖、死气沉

^① 《太真玉帝四极明科经》，《道藏》第3册，第416页。

沉。在地狱中受罚不仅见不到光明，没有丝毫的自由，而且还要承受百般的痛苦和折磨。道教对地狱的描述虽然不像佛教那样丰富系统，但也有不少对地狱的说明。道教认为地狱处于酆都之地，《洞渊集》说：

酆都罗山者，在北方癸地，为鬼户死炁之根。山高二千六百里，周回三万里。其山有洞宫，皆鬼神之都。山内外各有十二官，合为二十四阴官，主考罚罪魂之所。其三官九府二十四狱，冥官鬼神主黑簿之司，皆浊炁凝滞为地之根，阴炁之主，乃九地枢机焉。山林草木，皆稟毒恶之炁所生，为锋刃烁空，黑烟濛勃，昼夜不停。中有执罚神兵，常考理罪魂，皆三元八节之日，北帝灵官引出历劫穷魂，责问罪衅端由，州县乡土坟墓所在，居住年代去处，或罪法深重、天未原赦者，即流殃见世，子孙灾难，自此而生。^①

而且道教认为，因处罚方式的不同，地狱还分为不同的类型，如《上清灵宝大法》即有九狱和二十四狱的说法。其九狱说是根据方位将地狱分为九个，即：东方幽冥风雷地狱、南方幽阴火翳地狱、西方幽夜金刚地狱、北方幽酆溟冷地狱、东北幽都镬汤地狱、东南幽冶铜柱地狱、西南幽关屠割地狱、西北幽府火车地狱、中央普掠幽狱。^②其二十四地狱则是根据地狱所用处罚方法的性质分类，分别是：第一镬汤地狱，第二刀山地狱，第三铜柱地狱，第四铁犁耕舌地狱，第五剥身地狱，第六毒蛇食身地狱，第七镕铜地狱，第八炉炭地狱，第九

① 《洞渊集》，《道藏》第23册，第837—838页。

② 《上清灵宝大法·九狱牌》，《道藏》第31册，第2页。

铁轮地狱，第十运石地狱，第十一铁床地狱，第十二剑林地狱，第十三寒冰地狱，第十四铁钉钉身地狱，第十五乱考地狱，第十六大石压身地狱，第十七针锥地狱，第十八铁丸地狱，第十九食炭地狱，第二十碾磨碓捣地狱，第二十一恶汁灌身地狱，第二十二拔舌地狱，第二十三铁锁锁身地狱，第二十四锯解地狱。^①《太真玉帝四极明科经》也把地狱分为二十四，不过其二十四地狱又被分属上、中、下三宫：

酆都山在北方癸地，山上有八狱：第一监天狱，第二平天狱，第三虚无狱，第四自然狱，第五九平狱，第六清诏狱，第七玄天狱，第八元正狱。八狱主上天三官。山中央又有八狱：第一玄沙北狱，第二皇天狱，第三禁罚狱，第四玄妙狱，第五刑正狱，第六律令狱，第七九天狱，第八清冷狱。八狱主中天三官。山下又有八狱：第一无量狱，第二太真狱，第三玄都狱，第四三十六天大狱，第五天一北狱，第六河伯狱，第七累劫狱，第八女青狱。八狱主下三官。凡二十四狱并置酆都山之北。狱有十二掾吏，金头铁面，巨天力士，各二千四百人，手把金槌铁杖，凡犯玄科死魂，各付所属狱，身为力士铁杖所考，万劫为一掠，三掠乃得还补三涂之责。^②

根据道教的认识，如果人在世上不行善道，死后亡魂就会罚入二十四地狱去经受“十苦八难”的折磨和煎熬。《元始天尊说酆都灭罪经》云：

① 《上清灵宝大法·二十四狱牌》，《道藏》第31册，第2页。

② 《太真玉帝四极明科经》，《道藏》第3册，第416页。

天尊告曰：众生父母眷属，当随地狱。死亡之后，建修功德，善会死魂，托生上天，不坠恶道，流传国界。依道教修行，拔度亡魂，不经地狱。如修道教功德无量，随罪轻重，各受果报。或造广恶，不修片善，命没之后，勒入二十四地狱，依法考罪：第一曰监天地狱，第二曰平天地狱，第三曰九天地狱，第四曰律令地狱，第五曰冷清地狱，第六曰无量地狱，第七曰太真地狱，第八曰三六地狱，第九曰天乙地狱，第十曰黑劫地狱，第十一女青地狱，第十二拷掠地狱，第十三刀山地狱，第十四剑树地狱，第十五铜树地狱，第十六勒床地狱，第十七火山地狱，第十八炉炭地狱，第十九铜汁地狱，第二十曰锯解地狱，第二十一石碓地狱，第二十二寒冰地狱，第二十三河伯地狱，第二十四曰热火地狱。^①

三、世间

处于神圣的天国与可怕的地狱之间的世界就是世间。世间也可以叫“凡间”或“凡世”，它是现实的凡人所生活的世界。世间除了现实的凡人之外，还有动物、植物等各种生物。根据道教的认识，世间是一个既有阴气又有阳气的世界，所以在整个世界处于天国之下地狱之上的中间层次。世间的一个基本特点就是它具有介于天国和地狱之间的性质。它虽然不是像天国那样永远光明清新、欢乐祥和、生机勃勃，但也不像地狱永远处在黑暗阴森、肃杀恐怖、死气沉沉的状态。在世间生活的有情万物，虽然没有神仙般自由自在、快乐无忧，

^① 《元始天尊说酆都灭罪经》，《道藏》第2册，第41页。

但也可以享受到一定程度的自由欢乐，也不会承受地狱中鬼魂那样的百般束缚和无尽痛苦。

第三节 人在世界中的位置及最终归宿

一、人在世界中的地位

在道教看来，就事物的阴阳属性来说，天上的神仙是纯阳无阴的存在，地狱的鬼魂是纯阴无阳的存在，而所有现实的凡人则既有阴也有阳，是阴与阳的统一。可见，现实的凡人都生活于神仙的天国与鬼魂的地狱之间的世间。世间凡人的这种阴阳之交、鬼神之合的性质也决定了他可以选择上天国或下地狱的特点。《养真集》谓：

俗语云：有一分阳不成鬼，有一分阴不成仙。诚哉是言也。夫人也者，阴阳之交，鬼神之合也。^①

按照道教的认识，在世间生活的凡人具有阴阳统一的特点，他们都有形体结构，还有神气活力；每个人都享受一定的寿命，有生有死；生活中既有一定的自主选择自由，但又受到各种主客观因素的约束和制约；有痛苦烦恼，但也有幸福欢乐；总之，其生活品质总是处在天国的神仙与地狱的鬼魂之间。世间的凡人如果修炼成仙，就可以上升天国；如果不修仙，死亡之后所形成的纯阴无阳的鬼魂则必然下堕地狱。凡人的这种品质和地位也决定了其最终归宿的两种选择：要

^① 《养真集》，《藏外道书》第10册，第826页。

么修道成仙上天国，要么不修道成鬼魂下地狱。

二、人的最终归宿

按照当代自然科学的观点，死亡是一个人的最终归宿。但宗教则不这样认为，各种宗教都强调死亡并不是人生的终结，人在死后还会进入另外一个世界继续生活。当然宗教也强调，一个人在死后究竟会进入一个怎样的世界生活，其生活的好与坏，是与他在人世的行为表现有密切关系的。如基督教就认为人死以后其生活并未完结，上帝还会根据他在人世的表现来重新决定他的生活：善者进入天堂，享受无尽的快乐；恶者则被罚入地狱，承受永远的痛苦。^①佛教则认为包括人在内的有情万物都处在不断的地狱、饿鬼、畜生、阿修罗、人、天的轮回之中，这就是所谓的“六道轮回”。对于人而言，积德修善者死后就可以因善业的果报而上升天国享受极乐；作恶者死后则会因罪业的惩罚而下堕地狱变成畜生受驱使，或变成饿鬼而受苦，甚至堕入地狱永受痛苦。道教与其他宗教一样，也认为现世人生的终结并不是人生的结束，虽然《太平经》曾说“夫人死者乃尽灭，尽成灰土，将不复见”^②，但在道教的普遍观念中，仍然认为人在现世之后还会有另外一种存在形式。按照道教的一般理解，人在现世之外的存在形式无非就是两种，即神仙和鬼魂。人如果积善修道就可以成为神仙；相

① 基督教主要是根据一个人对基督的信仰来决定他是上天堂或者是下地狱，这在新教中更是如此，所谓“因信称义”就是这个意思。但如果认为基督教就仅仅是从思想信念上对基督的信仰与否来决定人最后是上天堂或下地狱，我认为是不正确的。因为人的生活都是受思想意识指导的，判断一个人是否真正信仰基督必然要根据其反映思想意识的行为来进行，所以一个人在世上的行为表现也必然构成判断其是否真信基督的一个标准。所以《圣经》才说：“人子要在他父的荣耀里，同着众使者降临；那个时候，他要照各人的行为报应各人。”（《马太福音》16章27节）

② 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第340页。

反，如果不修道甚至作恶，死后就只有变成鬼魂。可见，在道教看来，神仙或者鬼魂也是人生的最终归宿。对于人来说，这两种归宿是无法回避的，唯一可以选择的就是选择走向其中的哪一种归宿。当然对道教来说，最好的选择是神仙而不是鬼魂。下面我们就根据道教的认识，对人生的这两种归宿，作一个简单的讨论。

1. 修道成神仙

在道教看来，由于人生活于整个世界的中间层次，其未来必然是可上可下，而决定其未来生活的上下归宿的则是现世的修为：人修道就可以上升天国成为神仙；而不修道甚至作恶死后则必定堕入地狱变成鬼魂。故余洞真《悟玄篇序》云：

盖人生于天地之间，秉受阴阳之气，故曰有死生为人者，可鬼，可仙。鬼者，纯阴之气；仙者，纯阳之体。以阴炼阳甚易，以阳炼阴不难。所谓学仙之士，无过以阳炼阴之术，阴尽阳纯则曰仙矣。^①

《钟吕传道集》亦谓：

吕曰：“人死为鬼，道成为仙。仙一等也，何以仙中升取天乎？”钟曰：“仙非一也。纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以为鬼，可以为仙。”^②

可见，从阴阳性质来看，神仙为纯阳无阴的存在，鬼魂为纯阴无

^① 《钟吕传道教》，《道藏》第23册，第612页。

^② 《修真十书·钟吕传道集·论真仙》，《道藏》第4册，第657页。

阳的存在，人则是介于二者之间为阴阳混合之体。正因为人是阴阳混合之体，所以他就既可成为神仙，也可成为鬼魂。人如果通过修炼，使阴消尽以成纯阳之体，即可成为神仙；相反，人如果不修炼，待先天之阳耗尽以变成纯阴之体之后，他就只有去过鬼魂的生活了。当然，人最好的选择是修道成为神仙。

何谓神仙？一般来说，神仙被理解为生活在天国的主体。在古代，神和仙是有区别的。《说文》：“神，天神引出万物者也，从示，申声。”《释名·释长幼》：“老而不死曰仙。仙，迁也，迁入山也。故其制字，人旁作山也。”可见在早期，神主要是指天生的，而仙则是由人修炼而成的；神主要生活在天上，而仙则主要生活于山中。由于古人认为仙也可以由山中而升天，所以后来“神”、“仙”二词并用以指那些通过修炼而长寿升天者。《汉书·艺文志》云：

神仙者，所以保性命之真，而游求于其外者也。聊以荡意平心，同生死之域，而无怵惕于胸中。然而或者专以为务，则诞欺怪迂之文弥以多，非圣王之所以教也。^①

《天隐子》谓：

人生时稟得虚气，精明通悟，学无滞塞，则谓之神。宅神于内，遗照于外，自然异于俗人，则谓之神仙。故神仙亦人也，在于修我虚气，勿为世俗所论折；遂我自然，勿为邪见所凝滞，则成功矣。^②

① 《汉书·艺文志第十》，中华书局，1962年版，第1397页。

② 《天隐子·神仙》，《道藏》第21册，第699页。

显然，这里的神仙就是指那些修炼有成的人。

那么神仙到底是一种什么样的存在？他们又具有那些特点呢？庄子是最先描述神仙特点的人，他说：

藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，淖约若处子，不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟。^①

至人神矣，大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外。死生无变于己，而况利害之端乎！^②

古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，过而弗悔，当而不自得也；若然者，登高不慄，入水不濡，入火不热。是知能登假于道者也若此。古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。……古之真人，不知说生，不知恶死；其出不诤，其入不距；傴然而往，傴然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之，是之谓不以心捐道，不以人助天。是之谓真人。^③

抱朴子亦对神仙的特点作出了说明，他指出：

若夫仙人，以药物养生，以术数延命，使内疾不生，外患不入。虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。^④

① 《庄子·逍遥游》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983版，第21页。

② 《庄子·齐物论》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983版，第81页。

③ 《庄子·大宗师》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983版，第168—169页。

④ 《抱朴子内篇·论仙》，王明著：《抱朴内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第14页。

仙人者，或竦身入云，无翅而飞；或驾龙乘云，上造天阶；或化为鸟兽游浮青云；或潜行江海，翱翔名山；或食元气；或茹芝草；或出入人间而人不识；或隐其身而莫之见。^①

万尚父《听心斋客问》亦对神仙进行了描述：

大人含光藏辉，凝神保炁，形神俱妙，与道合真，隐则形藏于神，显则形聚于炁，蹈水火，交白刃，存亡在己，出入无间，谓之真身，不特长生而已。^②

以上所描述的神仙特点主要是人所修炼成的神仙的特点，而天生就生活在天上的神仙，其生活品质和能力则更是超过人修炼成的神仙。

归纳起来，神仙的特性主要有以下几个方面：第一，长生不死。神仙通过修炼，克服了生命的局限，都可以达到较长的寿命甚至不死。在道教中，神仙一般都比凡人的寿命要长得多，甚至不死。一般说来，根据修炼水平的高低和处所的不同，神仙在寿命上则可以表现为长寿以至长生不死，修炼水平较低且生活于世间的仙人主要是长寿，而修炼水平较高又生活在天上的神仙则多是长生不死的。第二，自由快乐。神仙因为克服了现实生活的局限，他不会为生活的各种琐事所困，也不会受到病痛和烦恼的折磨，而且他的各种需要都可以得到满足，所以神仙的生活是无忧无虑、快乐自在的。第三，神通广大。神仙都有许多凡人所不具备的能力，除了长生不死之外，还能上

① 《神仙传·彭祖》，周光庆编著：《神仙解读》，广西民族出版社，1999年版，第63页。

② 王沐：《道教五派丹法精选》（第四集），中医古籍出版社，1989年版，第524页。

天入地，随意变化，适应各种环境，应付各种局面，无所不为。第四，管制凡世。神仙是高于凡人的存在，他们不仅具有超凡的能力，而且还具有高尚的道德水平，他们是整个世界的主宰者和正常秩序的维护者，拥有监督和管理凡人世界的权力。他们通过对凡人行为的监督和对凡人善恶行为的赏罚从而维护正常的人间社会秩序。

不难看出，神仙的这几个特性也正是人在现世中梦寐以求但又无法得到的东西。可见，成为神仙对人来说无疑是一种最有意义最有价值的归宿。

2. 死亡成鬼魂

中国古代，人们普遍认为人死之后就变成鬼。《说文》：“鬼，人所归为鬼。”《正字通·鬼部》：“鬼，人死魂魄为鬼。”《礼记·祭法》也说：“大凡生于天地之间者皆曰命。其万物死皆曰折，人死曰鬼。”^①说明人死后就变为鬼，鬼是人死后的最终归宿。道教也采用了这种说法，认为人如果不修道或修道方法不当，死后的归宿就是变为鬼。《天皇至道太清玉册》说：

凡人有死皆曰鬼。虽修道而成，不免有死，遗枯骨与人间者，纵高不妙，终为下鬼之称，故曰鬼。^②

可见对于一般的人来说，人死之后变成鬼魂，是他的唯一的归宿。

那么人死之后所变的鬼究竟又是一种什么样的状态呢？对此，道教的一些典籍也给予了描述，如《太上洞玄灵宝出家因缘经》：

① 《黄侃手批白文十三经·礼记》，上海古籍出版社，1983年版，第165页。

② 《太上洞玄灵宝出家因缘经》，《天皇至道太清玉册》卷五，《道藏》第36册，第404页。

故仙道贵全身，鬼道贵灭形；仙道贵光明，鬼道贵幽冥；仙道贵长存，鬼道贵消亡；仙道贵清虚，鬼道贵浊辱；仙道贵保安，鬼道贵浮危；仙道贵有身，鬼道贵无形。有道者，长生无为，炼神入妙，归于大道，形神合契，常存不亡是也。无身者，死灭灰尘，形朽神逝，沉沦九夜，冥冥幽暗是也。^①

《太平经》：

鬼者动作，避逃人所，鬼倚阴中，窃隐语似鬼。
天道以死气为鬼，为物凶咎。^②

《钟吕传道集》：

人死为鬼……纯阴而无阳者，鬼也。^③

根据以上描述，可见人死以后所变的鬼是一种纯阴无阳的存在，它生活在黑暗幽冥之中，其形体已经灭亡，没有自主能力，居无定所，漂浮不定，其生活更是呈现一派孤苦伶仃、悲惨痛苦状。这种鬼的存在实际上也就是人体死亡，形神分离，形体灭亡，魂神失去其世间居所但又不能上升天界而坠入阴间的状态。由此也看出死后为鬼并不是一件令人高兴的事情，甚至可以说是一件十分悲惨的事情。

根据道教的认识，人死后其鬼魂就进入幽冥地府，并在幽冥地府

① 《太上洞玄灵宝出家因缘经》，《道藏》第6册，第142页。

② 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第379、698页。

③ 《修真十书·钟吕传道集·论真仙》，《道藏》第4册，第657页。

接受阴神的考察，别其善恶，予以赏罚。《太平经》说：“大阴法曹，计所承负，除算减年。算尽之后，召地阴神，并召土府，收其形骸，考其魂神”^①，善者有赏，可上升受天之衣食；恶者受罚，做地下黄泉之鬼，受阴森恐怖之折磨。可见，对于世上大多数普通的人来说，人死以后，形神分离，形体腐烂消亡，魂神失守，堕入阴间而为鬼，其所受痛苦尚不是很大，甚至可能因为其在人世的积善修德而得福报；但对于那些在世上作恶多端的人来说，其死后的命运就悲惨了，他们会被贬到地狱受尽折磨，过悲惨痛苦的生活。

^① 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第579页。

第三章 道家人格的人的本质观

任何人格理论都是基于对人的认识建立起来的，而有关人的本质的认识更是各种人格思想的理论基础。道家人格理论自然也是基于其对人的本质的理解基础之上建立起来的。那么，道家究竟是怎样来认识人的本质的？这是我们首先要弄清楚的问题。只有把这个问题搞清楚了，我们也才能真正理解和把握道家的人格理论。

第一节 人是形气神的统一

道家认为，人在本质上是形气神的统一。要理解道家的这种人的本质观首先需要明确形气神的概念，然后在此基础上来把握人的本质以及人的形气神的相互关系。

一、形、气、神的概念

1. 形的概念

什么是形？《周易·系辞上》谓：

形而上者谓之道，形而下者谓之器。^①

孔颖达疏曰：

是故形而上者谓之道，形而下者谓之器者，道是无体之名，形是有质之称。凡有从无而生，形由道而立，是先道而后形，是道在形之上，形在道之下。故形外已上者谓之道也，自形内而下者谓之器也。形虽处道器两畔之际，形在器，不在道也。既有形质，可为器用，故云“形而下者谓之器”也。^②

宋张载进一步解释道：

形而上〔者〕是无形体者（也），故形（以）〔而〕上者谓之道也；形而下〔者〕是有形体者，故形（以）〔而〕下者谓之器。无形迹者即道也……有形迹者即器也。^③

在这里，《周易》是把有形有状的物体称之为“器”，也就是器物；而在有形有状的器物之上的那种无形无状的存在，则被称之为“道”。这一对形上形下或有形无形的道器划分一直得到后世各家的遵循，道教对“道”、“形”等概念的运用也一直是基于形的有无进行的。以上对道器的分析表明，很显然，在一般的意义上，“形”是指形体，即看得见、摸得着、有形有状的形体。对人来说，“形”就是

① 《黄侃手批白文十三经·周易·系辞上》，上海古籍出版社，1983年版，第44页。

② 《周易正义·系辞上》，《十三经注疏》（上），上海古籍出版社，1997年版，第83页。

③ 《易说·系辞上》，张载著，章锡琛点校：《张载集》，中华书局，1978年版，第207页。

指人的有形的身体。在人体中，形的范畴又是与“气”和“神”相对的，形是有形有状，看得见，摸得着的；与之完全相反的神则是无形无状，看不见，摸不着的；至于气则是介于二者之间，是一种界于有形与无形之间的存在，气聚则成形，气散则无形。虽然气本身无形无状，如云如雾，变动不居，但在许多情况下又可以感觉到它的存在。

对人体来说，形的内容包括了许多方面，大体而言则主要是五脏六腑、骨骼肌肉、皮肤毛发、脑髓筋脉、精血津液等，总之，凡人体有形有状之器官、组织、成分都可归入人体形的范畴。

从现代的观点来看，形即物质形体，相当于物质，它是一种客观具体实在的东西。对人体来说，形就是指构成人体的各种物质成分，既包括组织器官等固体部分，也包括血液、淋巴液、组织液、细胞液等液体部分，还包括体内的氧气、二氧化碳等气体部分，总之，构成人体的一切物质成分都可以归入形的范畴。

在人的形的所有内容中，道家最为强调的又是精，认为它是人身生命的根本，对人的繁衍、发育成长乃至整个人体生命的维持都有重要的作用。这正如《内经》所指出的：

夫精者，身之本也。^①

《金丹大要》说得更明白：

是知精实一身之根本。未有木无根，而能久乎？象川翁曰：精为生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。内则

^① 《素问·金匱真言论》，《道藏》第21册，第19页。

五藏敦华，外则皮肤润泽，颜容光彩，耳目聪明，老当益壮，神气坚强。^①

不过在人体中，精又有广义和狭义之分。广义的精是指人体中的一切精微物质；狭义的精则是指与人的发育生长有直接关系的精微物质，如男子的精液等。《内经》所谓“生之来谓之精”。^②“人始生，先成精，精成而脑髓生。”^③“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”^④主要指的就是狭义的精。

2. 气的概念

什么是气？在古代，气最初的意义是指空气、大气和呼吸之气，后来则把它引申为指构成各种物质形体的元素。古人认为，世界上的各种物体都是由气构成的，气聚则物生，气散则物亡。庄子说：

察其始而本无生，非徒无生也而本无形，非徒无形也而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生，今又变而之死，是相与为春秋冬夏四时行也。^⑤

《列子》亦云：

夫有形者生于无形，则天地安从生？故曰：有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也。太初者，气之始也。太始者，形之始也。太素者，质之始也。气形质具而未相离，故

① 《金丹大要·精气神上说》，《道藏》第24册，第11页。

② 《灵枢·本神》，《道藏》第21册，第398页。

③ 《灵枢·经脉篇》，《道藏》第21册，第401页。

④ 《灵枢·决气篇》，《道藏》第21册，第420页。

⑤ 《庄子·至乐》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第450页。

曰浑沦。浑沦者，言万物相浑沦而未相离也。视之不见，听之无闻，循之不得，故曰易也。易无形埒，易变而为一，一变而为七，七变而为九。九变者，究也，乃复变而为一。一者，形变之始也，清轻者上为天，浊重者下为地，冲和气者为人。故天地含精，万物化生。^①

后汉何休则明确指出：

元者，气也。无形以起，有形以分，造起天地，天地之始也。^②

宋代思想家张载亦指出：

气聚则离明得施而有形，气不聚则离明不得施而无形。^③

先秦以后，气的概念在古代各家有了进一步的发展。其中最突出的就是医家，它广泛运用气的概念来说明人体的各种现象，创造了一系列气的新概念，如真气、元气、营气、卫气、宗气、经气、脏腑之气等，并以此成功地阐明了人体的各种生理和病理规律。道教有关气的概念正是在吸收了先秦各家思想的基础上形成的。在道家中，气也是一个范围非常广泛的概念，其内容包括了天地之气、阴阳之气、元气、真气、呼吸之气等。但概括起来，道家中气的概念主要有以下几

① 《列子·天瑞》，《道藏》第11册，第526页。

② 《春秋公羊传注》，《十三经注疏》（下），上海古籍出版社，1997年版，第2196页。

③ 《正蒙·太和》，张载著，章锡琛点校：《张载集》，中华书局，1978年版，第8页。

个方面的意义。

第一，气是构成天地万物的基本元素。吴筠谓：

元气者，无中之有，有中之无，旷不可量，微不可察，氤氲渐著，混茫无倪，万象之端兆联于此，于是清通澄朗之气浮而为天，浊滞烦昧之气积而为地，平和柔顺之气结而为人伦，错谬刚戾之气散而为杂类。自一气之所育播，万殊而种分，既涉化机迁变罔穷，然则生天地人物之形者，元气也，授天地人物之灵者，神明也。^①

《元气论》云：

元气濛鸿，萌芽兹始，遂分天地，肇立乾坤，启阴感阳，分布元气，乃孕中和，是为人矣。首生盘古，垂死化身，气成风云，声为雷霆，左眼为日，右眼为月，四肢、五体为四极、五岳，血液为江河，筋脉为地里，肌肉为田土，发髭为星辰，皮毛为草木，齿骨为金石，精髓为珠玉，汗流为雨泽。^②

这里的元气就是指构成天地万物的元素。在道家中，作为构成天地万物的气，常常也被看做是道化生天地万物的一个中间环节，即道通过气而化生天地万物。这种由道到物的中间环节的气通常又被称为“真一之气”或“先天真一之气”。

第二，气是一种介于有形与无形之间的存在。刘一明说：

^① 《宗玄先生玄纲论·元气章第二》，《道藏》第23册，第674页。

^② 《云笈七籤·元气论》，《道藏》第22册，第382页。

元气如烟如雾，贯穿百脉。^①

人的呼吸之气其实就是这样一种存在。

第三，气是生命产生和存在的动力与源泉。所谓“有气则生，无气则死”反映的正是气的这种意义。正因为如此，所以道教也说“气即是命”。在这种情况下，气常常又是指人体生命的各种功能活动，即所谓的“气机”。

以现代的观点来分析，道教有关人体气的概念是一个非常复杂的概念。从气的原初的意义来看，它显然有气体的含义，故人体的各种气体成分都可以归入气的范畴。同时，从气聚可以成形，气为构成形的要素的角度来看，它显然又有物质元素的意义，即气是构成人体各种物质形体那种微小的、肉眼看不见的基本元素。但很明显，道家所谓的“气”显然不止是以上两种意义，它还有一种更重要的意义，这种意义包含在所谓的“气机”的作用中，也就是气的功能中，而从气的这一意义来看，气则相当于现在的“信息”概念。从本质上来说，信息是一种介于物质和精神之间的存在形式，它是客观具体实在与主观抽象不实在的统一。信息作为一种存在，与程序是分不开的。事实上，程序就是由一种或多种信息构成的包括启动、运行和终止等一系列环节在内的并具有一定功能意义的信息过程。程序作为一种信息过程，一方面，信息是程序过程的主体，没有信息就不可能有程序；另一方面，信息也只有在程序系统中才能存在并发挥作用，离开了程序，信息也就不成其为信息。事实上，程序也是信息发挥作用的基本形式。一个程序也就是一个特定的信息系统，特定的信息也就是在这种特定程序系统中存在并发挥作用的。一种信息一旦离开了程序

① 《修真后辨》，《藏外道书》第8册，第495页。

系统，其信息存在和信息作用也就此消失。对人体来说，包括神经信息、体液信息、遗传信息和经络信息在内的各种信息就是以各种神经程序、体液程序、遗传程序和经络程序的形式存在的，并在特定的启动因子的作用下使各种程序启动运行从而发挥各种信息的作用。以今天的观点来看，人体的各种功能活动都是以各种程序运行的形式进行的，所以人体的各种功能活动也都离不开信息，都是信息作用的结果。^①从这个意义上来说，气的作用与信息的作用是完全一致的。而且从信息是介于物质与精神之间的存在形式来看，气作为介于形与神之间的存在形式，它与信息也是完全一致的。

3. 神的概念

什么是神？《易经》说：

阴阳不测之谓神。^②

《太平经》谓：

夫神，乃无形象变化无穷极之物也。^③

慧远亦指出：

夫神者何耶？精极而为灵者也。……神也者，圆应无生，妙尽无名，感物而动，假数而行。感物而非物，故物化而不减；假

① 关于信息和程序的本质及其在人体中的作用，请参阅拙著《揭开大脑和意识的奥秘——脑的工作原理与意识的脑机制》，西南师范大学出版社，1996年版。

② 《黄侃手批白文十三经·周易·系辞上》，上海古籍出版社，1983年版，第40页。

③ 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第439页。

数而非数，故数尽而不穷。有情则可以物感，有识则可以数求。数有精粗，故其性各异；智有明暗，故其照不同。推次而论，则知化以情感，神以化传，情为化之母，神为情之根，情有会物之道，神有冥移之功。^①

说明神具有无形无象变化莫测的性质。事实上，在道家中，神主要有两方面的意义：一是指神仙，因其来去无踪，变化无穷，神通广大，故称神；二是指人的精神意识，因其不能直接显现，琢磨不定，来去无影，对其存在只可意会，不可言传，故谓之神。在人体中，神主要是指人的精神意识思维活动及其所产生的思想情感意识。道教早期认为人体各部都存在人格化的神，如《黄庭经》就有所谓三部八景神的说法，但后世则很少有人持这种观点。

在中国古代，与神处于同一范畴的另一个常用概念是“心”。“心”这一概念在古代有两层含义，一是指肉体的心脏，二是指人的精神意识功能。由于古人发现人的精神意识活动与人的心脏有着密切的联系，所以认为精神意识活动是由心控制主宰的。孟子最早提出了心为“思想之官”的观点。他说：

心之官则思，思则得之，不思则不得也。^②

荀子则明确指出：

人何以知道？曰心。……心者形之君也，而神明之主也，出

① 《弘明集·沙门不敬王者论·形尽神不灭》，《佛藏要籍选刊》（三），上海古籍出版社，1994年版，第787页。

② 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》，上海古籍出版社，1983年版，第69页。

令而无所受令。自禁也，自使也，自夺也，自取也，自行也，自止也。^①

《黄帝内经》亦谓：

心者，君主之官，神明出焉。^②

道教早期经典《太平经》亦说：

凡事居人腹中，自名为心。心则五脏之王，神之本根，一身之至也。……心则王也，相见必为延命，举事理矣；不得见王者，皆邪也；不复与王者相通，举事皆失矣，而复早终。^③

张伯端亦云：

心者，神之舍也。心者，众妙之理，而宰万物也。^④

作为人的精神意识，神又有许多不同的存在形式。《内经》说：

黄帝问于岐伯曰：……何谓德气生精、神、魂、魄、心、意、志、思、智、虑？请问其故？岐伯曰：……故生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之

① 《荀子·解蔽》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第340页。

② 《素问·灵兰秘典论》，《道藏》第21册，第42页。

③ 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第688页。

④ 《清华秘文·心为君论》，《道藏》第4册，第363页。

魄，所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。^①

《内观经》亦云：

所以任物谓之心，心有所忆谓之意，意之所出谓之志，事无不知谓之智，智周万物谓之慧，动而营身谓之魂，静而镇形谓之魄。^②

《道枢》亦谓：

五藏有七神，而各有所藏。所藏者何也？人之神气也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意与智，肾藏精与志。^③

可见，神、魂、魄、心、意、志、思、虑、智等都属于神的范畴，其他如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现亦属于神的范围。《玄宗直指万法同归》则不仅指出了五脏与神的关系，而且还进一步说明了各种精神意识活动产生的机理。它说：

魂出肝，应于眼；魄出肺，应于鼻；精出肾，应于耳；神出心，应于舌；意出脾，应于四肢。心神魂魄之见闻知觉者，眼根意，则能辩色；耳根意，则能听声；鼻根意，则能觉香；舌根意，则能知味。四者非意，则不能自灵其用也。故意不思则魂不

① 《灵枢·本神》，《道藏》第21册，第398页。

② 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第396—397页。

③ 《道枢·七神篇》，《道藏》第20册，第764页。

扬，意不虑则精不动，意不想则魄不散，意不念则神不摇。内则精神魂魄敛于意，外则眼耳鼻舌伏于脾，象则金木水火和于土，理五炁，混百神，莫不由脾之意也。^①

从现代的观点来看，人的神就是人的精神意识。根据作者的研究，精神意识是一种以概念为单元的存在形式。那么什么是概念呢？所谓概念就是通过以简单抽象的符号去表征复杂具体的对象在大脑中所形成的观念。对人来说，概念都是通过运用语言文字符号去表征各种对象而在人脑中建立起来的观念，即一个一个的单词。（值得指出的是，过去人们普遍认为只有实词是概念，虚词不是概念。这种观点是错误的，不仅名词、动词、形容词等实词是概念，而且副词、连词、助词等虚词也是概念，总之，所有的词都是概念。）在人的精神意识的产生和发展过程中，人先是学习掌握一个一个的概念，然后将一个一个的概念组合起来形成命题，最后，再把一个一个的命题组合起来形成命题系统，从而完成对事物的完整把握。这个过程也就是由单词到句子，再由句子到文章的过程。人类对各种知识的学习和掌握过程也就是这样一个由概念到命题再到命题系统的过程。现实中，人类也正是通过对各种概念、命题和命题系统的掌握和各种技能的学习训练，从而实现精神意识及其功能的把握的。从大脑的具体机制来看，精神意识的建立则是通过在脑内构建一个一个的概念程序、命题程序和命题系统程序实现的。^②

① 《玄宗直指万法同归》卷三，《道藏》第23册，第926页。

② 关于人的精神意识的本质特性及其脑神经机制，请参阅拙著《揭开大脑和意识的奥秘——脑的工作原理与意识的脑机制》，西南师范大学出版社，1996年版。

二、人在本质上是形气神的统一

根据道家的认识，人的存在既离不开形，也离不开气，更离不开神，它是形气神的统一。关于人的本质，《淮南子》说：

夫形者生之舍也，气者生之充也，神者生之制也。一失位则三者伤矣。是故圣人使人各处其位守其职，而不得相干也。故夫形者，非其所安也而处之则废；气不当其所充而用之则泄；神非其所宜而行之则昧。此三者，不可不慎守也。^①

《黄帝内经》云：

黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和，营卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。……百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。^②

《抱朴子内篇》曰：

故一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也。四肢之列，犹郊境也。骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故知治身，则能治国也。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。民散则国亡，气竭则身死，死者不可生也，亡者不

① 《淮南子·原道训》，《道藏》第28册，第9页。

② 《灵枢·天年篇》，《道藏》第21册，第435页。

可存也。

夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之宫也。形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣。方之于烛，烛糜则火不居矣。形劳则神散，气竭则命终。^①

宋代陈楠谓：

精者，神之本；气者，神之主；形者，神之宅也。故神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。是以人之生者，神也；形之托者，气也。若气衰则形耗，而欲长生者未之闻也。夫有者，因无而生焉，形须神而立焉。有者无之馆，形者神之宅也。倘不全宅以安生，修身以养神，则不免于气散归空，游魂为变。方之于烛，烛尽则火不居；譬之于堤，堤坏则水不存矣。身劳则神散，气劳则命终。形瘦则神毙，神毙则精灵游矣。已游者无返期；既朽者无生理。故神者魂也，魄者阴也；神能服气，形能食味；气清则神爽，形劳则气浊。……夫神明者，生化之本；精气者，万物之体。全其形则生，养其精气则性命长存矣。^②

可见对于道家来说，作为人，不仅要具备五脏六腑、四肢百骸、骨肉血脉之形体，更要具备作为生命活动动力的营气、卫气及元气等各种功能活动之气，而且还要具备魂、魄、志、意、思等主宰人体活动的精神，只有形、气、神三者的有机统一，才能成为活生生的现实的人。否则，如果没有五脏六腑、骨肉血脉之形体，人就会失去其形态和结

① 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第326、110页。

② 《杂著捷径·保精神》，《道藏》第4册，第707页。

构基础，人自然就无以存在；如果没有营卫之气和元气，没有魂魄之神，没有生命活动的动力和精神意识对人的控制和支配，人不过是徒具其形的死尸，亦谈不上真正的人的存在。所以对人来说，形、气、神三者合而为一，人就产生存在；形、气、神三者一旦不能维持其统一关系而走向分离，人就死亡。

在这里，如果把道家对人的本质的认识与我们用现代观点所获得的认识作一个比较的话，可以发现其中存在着惊人的一致性。根据我们用现代观点对人的考察发现，人在本质上是物质、信息和精神的统一体。^① 对人体来说，物质、信息和精神之间是紧密联系、不可分割的，它们相互作用、相互影响，共同构成一个完整的人体。在人体中，物质、信息和精神的关系主要表现为基础和主导关系，其中，物质是信息的基础，信息又是精神的基础；反过来，精神对信息有主导作用，信息又对物质有主导作用。物质、信息和精神通过这种基础与主导关系紧密地联系在一起而构成一个完整的人体。以下的分析可以发现，不仅道家所揭示的构成人的本质结构的形、气、神与现代的物质、信息、精神有高度的一致性，而且道家对人体形、气、神相互关系的认识也与物质、信息、精神的相互关系有很多相同的地方。

三、形气神在人体中的功用

1. 形在人体中的地位和作用

道家认为，作为构成人体的有机组成部分，形在人体中具有十分重要的地位和作用。葛洪说：

^① 关于人体是物质、信息、精神的统一体及物质、信息和精神的本质特性及其相互关系的讨论可参阅拙著《现代自然辩证法原理》（人民出版社 2003 年版）的有关内容。

一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹官室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故知治身，则能治国也。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。^①

他把人的身体比喻为一个国家的有机组成部分，强调治理身体以保健康就像爱护人民以安国家一样重要。对于形之于人的重要性，明代著名医家张景岳说得更明白：

吾所以有大乐者，为吾有形，使吾无形，吾有何乐？是可见人之所有者惟吾，吾之所赖者惟形耳。无形则无吾矣，谓非人之首务哉？^②

概括起来，形在人体中的作用主要是以下几个方面：

第一，构成人体的形态结构，为人的各种活动奠定物质基础。没有形体，人体的存在就失去了它的物质基础，组织器官无以架构，各种生命活动也无以承载，现实的人体也不可能存在。

第二，形是气化生的物质源泉。人的各种气都来源于相应的精微物质，是由相应的精微物质所化生，如维持人体生命的元气就是由元精所化生，营养人体各种组织器官的营气就是由饮食水谷之物所化生。没有形，人体生命活动所需要的各种气就无以化生，人体生命也就难以维持，人体也不可能存在下去。

① 《抱朴子内篇·地真》，王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985版，第326页。

② 《景岳全书·治形论》，李志庸主编：《医学全书·张景岳》，中国中医药出版社，1999年版，第897页。

第三，为神的产生存在提供物质基础。神虽然为人一身之主宰，但其产生和存在则又必须依赖于人的形体。从大处而言，精神意识的产生存在依赖于整个人体的形体健全；从小处而言，精神意识的产生存在又依赖于人体的大脑（心）的健全。没有健全的身体尤其是健全的大脑，就不可能有健全的精神意识，甚至精神意识的产生存在本身都会成为问题。所以，形体的健康存在尤其是大脑的健康存在是神产生存在的一个基本条件。

2. 气在人体中的地位和作用

作为人体的有机组成部分，道家认为气在人体中具有十分重要的作用。上阳子曰：

夫气者，天地万物，莫不由之。在天地之外，包覆天地；在天地之内，运行天地。日月星辰得以明，风云雷雨得以动，四时品物得以生长收藏。此天地间阴阳造化之气尔！^①

《西山群仙会真记》云：

《太上隐书》曰：天地以清浊为质，非炁不足以运阴阳；日月以明暗分形，非炁不足以交魂魄。以橐籥之用，呼吸之理，是炁使之然也。^②

至游子谓：

① 《金丹大要·精气神说上》，《道藏》第24册，第12页。

② 《西山群仙会真记·养炁》，《道藏》第4册，第428页。

万形之中，所保者莫先乎元气。元气住则神住矣，神住则形住矣。三者住则命在于我，岂在于天耶？是知人由气生，气由神住。人之有气，如鱼之有水，失水则死矣。^①

概括起来，气在人体中的作用主要是以下三个方面：

第一，气是人体形体产生和存在的基本要素。在道家看来，气是构成万事万物的基本元素，人作为一种有形的存在，也是由气构成的。庄子说：

人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。^②

《元气论》云：

人与物类，皆禀一元之气而得生成。生长养最尊最贵者，莫过人之气也。^③

说明人实际上就是一种气的聚合体，人因气而存在，离开了气，人体就会解体，人的生命也就消亡。

第二，气是人体生命的根本动力和源泉。人不仅是由气构成的，而且人的生命活动还是由气来维持的，人的呼吸、心跳、体温以及其他一切生命活动，都是由气来维持的，气是人生命活动的根本动力。人有气则生，无气则死；气盛则命旺，气微则命弱。故《道枢》云：

① 《道枢·三住篇》，《道藏》第20册，第762页。

② 《庄子·知北游》，陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第559页。

③ 《云笈七籤·元气论》，《道藏》第22册，第383页。

夫人所恃以生者，气也。气住则神住矣。神住则形住矣。审能如是，则长生久视。……丹元子曰：形以神住，神以气集。气者，体之充也。形者，神之舍也。故气实则盛矣，虚则衰矣，住则生矣，耗则绝矣。^①

正因为人的一切生命活动都是由气来维持的，所以道家才有“气即命也”的说法。这正如《梅华问答》所说：

夫所谓命者，气之宗也。凡人之生，须藉乎气；有气则生，无气则死，故人死曰断气，气断则命绝。^②

第三，气是人体神产生、存在及其作用发挥的基础。对人体而言，虽然神居于一种主导地位，但神却离不开气，气是神的产生、存在及其作用发挥的基础。人必须先有气，有生命的存在，然后才能产生神，神是在人的生命活动基础上产生并发挥作用的。有气才有神，无气则无神。

3. 神在人体中的地位和作用

关于神在人体中的功能，《金丹大要》指出：

夫神者，妙万物而言，依形而生。……心王乃一身之君，万神为之听命焉。故能虚灵知觉，作止任灭，随机应境，千变万化，瞬息千里，梦寝百般。又能逆料未来，推测祸福，大而天下国家，小而僻陋罅隙，无所不至。善藏喜怒、哀乐、慈爱、恶

① 《道枢》卷三十五，《道藏》第20册，第796页。

② 薛阳桂：《梅华问答编》，《藏外道书》第10册，第638页。

欲。又能随人。^①

概括起来，人体神的功能主要表现在两个方面：一是对自身和外部世界的认识功能，即“虚灵知觉”、“逆料未来”、“推测祸福”的功能；二是对身体控制支配功能，即“作止任灭”、“千变万化”、“随机应境”的功能。

神的上述两种功能在今天看来就是意识的认识功能和对身体的控制支配功能。意识的认识功能是通过建立有关认识对象的概念、命题和命题系统实现的；而意识的对身体的控制支配功能则是通过建立有关的行为和动作程序实现的。意识的这两种功能事实上也是意识的基本功能。人类之所以有优越于动物的生存能力，就是因为具有了意识的这两种功能。人类意识的认识功能可以使个人和群体超越人自身存在在空间和时间上的有限性，实现对自身和外部世界的存在状况及其运动变化规律的科学把握，从而为其采取有效的应对措施提供条件。而意识对自身的控制支配功能则为人采取有效的适应和改造外部环境的行动提供了条件。而且人类意识的这两种功能也是意识功能的完整体现，它们之间是密切联系、不可分割的。认识功能是控制支配功能得以进行的前提，没有对自身和外部环境的把握，就无从采取行动。而对身体的控制和支配又是认识自身和外部环境的目，如果不能控制支配自己的身体，不能采取行动，任何认识都是没有意义的，反而徒增烦恼和痛苦。事实上，正是精神意识的这两种功能的结合保证了人在现实世界中的正常生活，所以道家把精神意识看成人生的主宰，认为有神则生，无神则死。正如《指玄篇》所说：

① 《金丹大要·精气神说下》，《道藏》第24册，第15页。

神存则生，神去则死。日则接于物，夜则接于梦，神不能安其居也。黄粮未熟，南柯未寤，一生之荣辱富贵，百岁之悲忧悦乐，倍尝于一梦之间。使其去而不还，游而不返，则生死路隔，幽明之途绝矣。由是观之，人不能自生而神生之，人不能自死而神死之。若神居其谷而不死，人安得而死乎？^①

四、人体形、气、神的相互关系

作为人体的本质构成，形、气、神不仅在人体中各自发挥着重要的作用，而且它们之间还存在密切的联系，它们相互依赖、相互作用、相互制约，共同完成人体的各种机能。概括起来它们之间的关系又主要表现在基础作用和控制支配作用两个方面。以下分别加以讨论。

1. 形与气的相互关系

关于人体形与气的关系，《长生胎元神用经》说：

炁结为形，形是受炁之本宗，炁是形之根元。

夫形之所恃者，炁也；炁之所依者，形也。炁全形全，炁竭形毙。是以摄养之士，莫不炼形炁而保其生。未有有形而无炁、有炁而无形者也。即形之与炁，相须而成，岂不皎然哉！^②

《道枢》云：

① 《修真十书》卷四，《道藏》第4册，第618页。

② 《长生胎元神用经》，《道藏》第34册，第309、312页。

形无气则不变，气无形则不立，故知神形者，受气之本也；气者，养形之根也。^①

概括起来说，人体形与气的关系主要表现在两个方面：

一方面，形是气的基础。气的产生离不开形，人体的各种气，如元气、真气、营气、卫气、经气等，都是由精或其他精微物质化生而来的。没有这些物质基础，各种气的产生是不可能的，它们的化生就成了无源之水，无本之木。同时，气的作用的发挥，也必须以形为基础，在形体结构的基础上进行。没有形，气既无以产生，其作用也无以发挥。

另一方面，气对形有主导作用。对人来说，一切生命活动都是由气来推动的，形体为完成生命活动所进行的各种运动，形体结构的维持，形体结构的新陈代谢等，都是依赖于气的推动作用和气的功能完成的。所以没有气，没有气的各种功能活动，形体就无法运动，形体结构就难以维持，形体的新陈代谢就难以进行，自然，形体也就不可能作为活生生的人的形体存在。

从现代的观点来看，人体形与气的关系在主要的方面也就是物质与信息的关系。这种关系一方面表现为物质是信息产生、存在和作用发挥的基础，另一方面又表现为信息对物质运动的主导作用。任何信息都是以物质为载体的，所以人体各种信息的产生、贮存及其作用的发挥都是以特定的物质结构为基础的。更确切地说，人体任何信息的产生、存在都是在特定的物质结构基础上所建立的信息程序系统中实现的，其作用的发挥又是依赖于特定信息程序系统的启动运行完成的。所以就人体而言，离开了物质的各种特定具体的物理、化学形

^① 《道枢·胎息篇》，《道藏》第20册，第680页。

式，信息的产生和存在是不可能的，其作用发挥更无从谈起。同时，人体的组织器官的运动又受着信息的控制。人体的各种组织器官只有在各种信息程序系统启动运行的条件下才能进行各种功能活动，没有信息，没有程序系统的控制作用，人的物质形体就不可能有真正的生命活动。所以在人体的生命运动中，物质只是生命的基础，而信息才是各种生命活动的主导因素。可见，道教说“气即是命”是有它的道理的。

2. 气与神的相互关系

关于气与神的关系，《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》说：

夫万物以人为贵，人以生为宝。生之所赖唯神与气，神气之在人身为四体之命。人不可须臾无气，不可俯仰失神，失神则五脏溃坏，失气则颠蹶而亡。气之与神，常相随而行；神之与气，常相宗为强。神去则气亡，气绝则身丧。一切皆知畏死而乐生，不知生活之功在于神气，而数凶其心而犯其气，屡淫其神而凋其命，不爱其静存守其真，故致于枉残也。^①

《胎息经》谓：

气入身来谓之生，神去离形谓之死。知神气可以长生，故守虚无以养神气。神行即气行，神住即气住，若欲长生神气相注。^②

① 《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》，《道藏》第9册，第822页。

② 《高上玉皇胎息经》，《道藏》第1册，第748页。

概括起来，气与神的相互关系也是表现在基础作用和主导作用两个方面：

一方面，气是神的基础。首先，神必须在气产生存在的基础上才能产生存在，更明确地说，精神意识的产生存在必须是在生命的产生存在基础上才有可能。而且每一种精神意识活动的产生还必须在一系列特定的神经生理过程的基础上才能完成。没有气，没有人的生命，没有人的神经生理过程，精神意识的产生存在是不可想象的。其次，神的产生存在及其作用发挥还需要气为其提供动力，精神意识的产生需要脑神经系统进行一系列的功能活动，这就需要消耗能量，消耗气。没有气，精神意识活动就无法进行。正所谓“有气则有神，无气则无神”是也。

另一方面，神对气有主导作用。气虽然是神的基础，但气的运行、作用等又受神的控制和支配。在人体，由气所完成的各种功能活动，如肢体运动、进食等，都是由精神意识来控制的。事实上，人的精神意识也正是通过对气的控制和支配来实现对整个体的控制和支配的。

从现代的观点来看，气与神的关系也大致可以看作是一种信息与精神的关系。信息和精神的关系也表现为一种基础和主导的关系。一方面，信息是精神产生存在和作用发挥的基础。人的精神意识都是在特定的神经程序的基础上建立起来的。以精神意识的基本单元概念来说，一个概念的建立就需要在大脑中构建符号程序、事物感觉程序和联系程序等三种程序才能完成。而命题和命题系统的建立则还需要在相应的概念程序和命题程序之间建立一系列程序连接才能实现。总之，人的任何精神意识内容的确立都是以大脑的神经程序的建构为基础的，而精神意识过程的进行则又是以相应概念程序、命题程序和命题系统程序的启动运行为基础的。离开了神经信息程序的建构和启动

运行，人的精神意识既不可能产生存在，也不可能发挥它的作用。但另一方面，精神意识一旦产生，对整个人体的活动就具有控制支配作用，同时它对整个神经信息系统更是有直接的控制能力。精神意识对脑神经程序的控制是通过它对神经程序的启动的控制实现的。在精神意识的影响下人可以有选择地启动需要的神经程序使其运行，而对不需要的神经程序过程则可以去启动它或用其他程序去阻止它的启动运行。这样人的精神意识就可以实现对整个人的活动的控制。所以在人的大脑内部，神经信息程序的启动运行尤其是与人的精神意识活动有直接关系的程序的启动运行是受到精神意识的直接控制的，精神意识在整个人的活动中始终处于主导地位，大脑的神经信息过程只是为精神意识的产生存在和作用发挥提供一个基本的条件。精神意识既通过程序机制直接控制神经信息过程，又通过神经程序与体内其他程序的联系而实现对整个身体活动的控制和影响。

3. 形与神的相互关系

关于形与神的关系，司马谈《论六家要旨》云：

夫神大用则竭，形大劳则敝。形神骚动，欲与天地长久，非所闻也。……凡人所生者神也，所托者形也。神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死。死者不可复生，离者不可复反，故圣人重之。由是观之，神者生之本也，形者生之具也。不先定其神形，而曰我有以治天下，何由哉？^①

《杂著捷径》说：

^① 《史记·太史公自序第七十》，岳麓书社，2001年版，第740页。

精者，神之本；气者，神之主；形者，神之宅也。故神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。是以人之生者，神也；形之托者，气也。若气衰则形耗，而欲长生者，未之闻也。形须神而立焉。有者，无之馆；形者，神之宅也。倘不全宅以安生，修身以养神，则不免于气散归空，游魂为变。仿之于烛，烛尽则火不居。譬之于堤，堤坏则水不存矣。身劳则神散，气劳则命终，形瘦则神毙，神毙则精灵游矣。^①

《道枢》亦云：

神者，生形者也；形者，成神者也。故形不得其神，斯不能自生矣；神不得其形，斯不能自成矣。形神合同，更相生，更相和成，斯可矣。

夫长生者，神与形俱全者也。……形器者，性之府也，形器败，则性无所存矣。养神不养形，犹毁宅而露居者欤！^②

概括起来，人体形神关系实际上是两个方面：

一方面，形是神的基础。神的产生存在及其作用发挥，都是以人的形体存在为基础的，没有人的形体，就没有人的存在，自然也谈不上精神意识的产生存在。就像人需要房舍来生存一样，神也需要形体作为它产生和存在的依托。离开了形体，人的神就不可能产生存在。

另一方面，神对形有主导作用。人虽然是由形体结构构成，但人的各种活动则是由神来控制 and 支配的，神才是整个人的主宰。正因为

① 《修真十书·杂著捷径·保精神》，《道藏》第4册，第707页。

② 《道枢》卷四、卷三，《道藏》第20册，第622、616页。

神对整个身体有控制和支配作用，而神又为心所主，所以古人把心看作君主之官，强调了它在人身上的主导地位。

以现代的观点来看，形与神的关系也就是物质与精神的关系。就人本身来说，物质和精神之间的联系并不是直接的，而是间接的，物质与精神是通过信息这个中间环节联系起来的。正因为如此，所以一般情况下人的意念是不能直接作用于物质客体的。虽然人的物质与精神之间没有直接的联系，但通过信息这个中间环节还是把它们紧密地联系在了一起，并使它们之间形成了一种基础和主导关系。一方面，人的物质形体是精神意识产生存在并发挥作用的基础。现代科学已经清楚地说明，人的精神意识是在脑神经系统的基础上产生形成的，离开了人的各种组织结构尤其是脑神经结构，精神意识的产生是根本不可能的。更具体地说，精神意识的产生存在首先是因为有了神经细胞和感觉细胞这些物质结构，在此基础上才能建立起相应的概念程序、命题程序和命题系统程序，从而精神意识也才得以产生存在。而精神意识作用的发挥则又有赖于各种物理化学因素对感觉器官的作用，对精神意识程序的启动和基于神经电化学过程的程序运行以及效应器官的物质活动。总之，离开了机体的物质结构和物质过程，精神意识的产生存在是不可能的，其作用发挥也是不可想象的。另一方面，精神意识一旦产生，它又对人的物质活动有巨大的影响。这种影响主要有两种形式，其一是直接控制人体的躯体活动。精神意识虽然不能完全控制人体的各种活动，但它对人的躯体活动却具有直接的控制能力，人可以用意念控制四肢、躯干和头的运动。其二是间接影响人的内脏活动和各种生理生化过程，尤其是人的情绪变化所产生的积极和消极影响就更为明显。一般来说，轻松愉快的情绪会对这些活动过程产生积极的影响，而紧张忧郁的情绪则会产生消极的影响。

第二节 人是命与性的统一

在道家对人的认识中，与人的本质构成有关的除了形气神之外，还有性命。在道家看来，人不仅是形气神的统一体，而且也是命与性的统一体。但在唐代以前，道家对人体性命的讨论并不多，其养生修炼多以“炼形”、“行气”、“存神”等名之。直到唐末宋元内丹学的兴起和发展，性命一说才逐渐受到重视，人是命与性的统一的思想也开始被道徒们普遍接受，修道应性命双修也才成为一种重要的修道原则。

在这里，道家对人的本质得出了两个结论，似乎使道家在人的本质的认识上产生了矛盾，但实际上人是命与性的统一与人是形气神的统一这两种观点之间并不存在矛盾，而且这两者之间在本质上还具有高度的一致性。因为命实际上是形气的统一，而性就是神，所以命与性的统一也就是形气神的统一。事实上，唐宋以后，道家在人的本质认识上的这两种观点已经具有了同等重要的地位，其运用也同样普遍。虽然就对问题的针对性和阐释的清晰性而言，人是形气神的统一的思想更强、更好，在具体运用中更普遍；但对人的整体行为的认识和理解中，人是性与命的统一的思想则更有助于完整地把握问题。所以就人格问题来说，从性命角度来认识和理解问题当然会更好。

一、命与性的概念

命与性是与形气神有密切联系的一对范畴。《金丹大要》引缘督子云：

何者为性命？人之一身，至精至粹，至尊至贵，莫越精气神三者。^①

可见，性命是人体的最重要成分。事实上，命与性也是人体存在的两个重要方面。何谓命？按一般的意义来理解，命，就是生命，指那些具有生活特征的存在物。《礼记·祭法》云：

大凡生于天地之间者皆曰命。^②

说明命是指生长于天地之间也就是大地上的各种有生命的物体。庄子则进一步指出：

死生，命也，其有夜旦之常，天也。……夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。^③

强调了命与生死现象的必然联系。《太上老君内观经》则又从道教的角度明确了命就是生命：

从道受生谓之命。^④

在道家看来，由于生命的产生和存在离不开精（形）和气，精是

① 《金丹大要》，《道藏》第24册，第12页。

② 《黄侃手批白文十三经·礼记》，中华书局，1983年版，第165页。

③ 《庄子·大宗师》，陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第177—178页。

④ 《太上老君内观经》，《道藏》第22册，第128页。

生命的物质基础，气是生命的动力，所以命又与精、气有必然的联系，它们之间具有同一性，故道教有“命是精与气”的说法。而且考虑到气与命所表现出来的生命活力的内在联系，故有时亦直接说“命即是气”或“气既是命”。对于什么是命及命与精气的关系，道书中有许多论述，如：

性则神也，命则精与气也。^①

性者是元神，命者是元气，名曰性命也。^②

夫性者，先天至神一灵之谓也；命者，先天至精一气之谓也。^③

夫所谓命者，气之宗也。凡人之生，须藉乎气；有气则生，无气则死，故人死曰断气，气断则命绝。^④

从现代的观点来看，生命的存在是物质与信息的统一。物质不仅是生命得以产生的实在基础，它构成生命的形态结构，使生命有它具体的存在和表现形式，同时它也是生命活动的承载者。但生命只有物质还不足以产生，它还需要信息，只有当信息程序系统建立起来以后，机体才能完成各种生理功能，并适应环境的变化而生存，此时，生命也才得以真正产生存在。所以生命既离不开物质，也离不开信息，是物质与信息的统一体，从道教的角度来说，也就是形与气的统一体。而信息对物质的主导作用，也就是气对形的主导作用，也决定

① 李一明撰，王沐选编：《玄肤论·性命论》，《道教五派丹法精选》（第三集），中医古籍出版社，1989年版，第250页。

② 《重阳授丹阳二十四诀》，《道藏》第25册，第807页。

③ 李道纯：《中和集·性命论》，《道藏》第4册，第503页。

④ 薛阳桂：《梅华问答编》，《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第480页。

了气在生命中具有更重要的地位。在这里，我们看到了道教对人的命的认识是完全符合生命的本质规律的。

何谓性？性的本来意义是指与生俱来的东西。告子说：

生之谓性。……食色性也。^①

荀子则更明确地指出：

生之所以然者谓之性。

凡性者，天之就也，不可学，不可事。……不可学、不可事而在人者谓之性。^②

正因为性是指与生俱来的东西，所以性也用来指谓人的生命。故在古代，“养生”也常称作“养性”。陶弘景有《养性延命录》一书，它实际上就是一本讨论养生的专著。后来，性的概念逐渐转向指人特有的那些东西，这些东西自然就是人的心性。儒家所谓的性主要是指人的道德心性；而道教所谓的性则倾向于指人的一般心性，也就是整个人的精神意识，即神。至游子说：

夫道者，性之本也。性者，心之源也。心性同体，应化无边，是乃所谓自然者也。^③

① 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》，上海古籍出版社，1983年版，第64页。

② 《荀子·正名》、《荀子·性恶》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第342、346页。

③ 《道枢·虚白问篇》，《道藏》第20册，第638页。

薛阳桂《梅华问答编》亦指出：

心之与性，原不可分。以其主宰而言，谓之心；以其具生生之理而言，谓之性。心必能明而后可见，性须悟而后可以复。言心而性在其中，明得心而后见得性，悟其性而后知其心，尽其心而后知其性也。^①

二、命与性的相互关系

既然命是指人的生命，性是指人的精神意识，那么很显然，对人的生存来说，两个方面都是不可缺少的。一方面，人必须以生命的存在为基础，一旦没有了生命人也就变成了一具尸体；另一方面，人也不能离开精神意识，没有精神意识，人就变成一种纯粹的生命存在，其生活最多像动物一样，当然也谈不上作为人的存在。而且人的生命和精神意识之间还存在着密切的联系，它们互相依存、互相影响、互相作用，是一个矛盾的统一体。关于命与性之间的这种密切联系，历代道家进行了许多阐述，在此略举几例：

夫性者，先天至神一灵之谓也。命者，先天至精一气之谓也。精神，性命之根也。性之造化系乎心，命之造化系乎身。见解智识出于心也；思虑念想，心役性也。举动应酬，出于身也；语默视听，身累命也。命有身累，则有生有死。性受心役，则有往有来，是知身心两字，精神之舍也，精神乃性命之本也。性无

① 高雅峰：《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第472页。

命不立，命无性不存，其名虽二，其理一也。^①

性者，人身一点元灵之神也；命者，人身一点元阳真气也。命非性不生，性非命不立。……性乃为人一身之主宰，命乃为人一身之根本。日用之间，应万事者系乎性，为百事者属乎身。性所以能发机变，命所以能化阴阳。性应物时，命乃为体，性乃为用；命运化时，性乃为体，命乃为用。体用同源，显微无间，方可谓之道，缺一不可行也。^②

何谓之性？原始真如，一灵炯炯是也。何谓之命？先天至精，一气氤氲是也。然有性便有命，有命便有性。性命原不可分，但以其在天则谓之命，在人则谓之性。性命实非有两，况性无命不立，命无性不存，而性命之理，又浑然合一者哉。^③

天以阴阳五行化生万物，气以成形，而理亦具。气即命，理即性，气不离理，理不离气，即性不离命，命不离性，焉得有性无命。^④

《脉望》还从性命的角度论述了人与其他事物的本质区别：

鬼神有性无命，草木有命无性，禽兽性少命多，惟人能全之。性者属知觉，命者属形质。^⑤

总之，在道家看来，作为人，不仅要有生命即形气，而且要有精神意识即性，他是生命与精神意识即命与性的统一体，这就像人不仅

① 李道纯：《中和集·性命论》，《道藏》第4册，第503页。

② 王道渊：《还真集·性命混融论》，《道藏》第24册，第103页。

③ 《性命主旨·性命说》，《天元丹法》，中国人民大学出版社，1990年版，第79页。

④ 刘一明：《修真辨难》，《藏外道书》第8册，第481页。

⑤ 《脉望》，《藏外道书》第9册，第619页。

要有形、气、神，而且是形气神的统一体一样。

从现代的角度来说，命与性的关系也就是生命与精神意识的关系。人不仅要有物质与信息统一的生命，而且要有精神意识，只有生命与精神意识的统一才是真正的人。如果只有生命，没有精神意识，那不过是一种动物存在，不能称作真正的人。现代脑死亡概念的确立已经说明了精神意识是人存在的一个不可或缺的因素。当然如果没有生命，人的存在也是不可能的。因为如果是这样的话，人的精神意识也无从产生存在。概括起来说，人的生命和精神意识的关系是一种基础与主导的关系。一方面，生命是精神意识产生存在及其作用发挥的基础，生命的生理生化过程是精神意识过程的基础，人的一切有关精神意识的程序都是建立在人的各种生命过程的基础之上的。没有脑神经的生理活动及其他各种生理活动，人的精神意识就不可能产生，也不可能发挥它的作用。另一方面，人的精神意识又对人的各种生命活动有巨大的影响，包括吃饭、睡觉、性活动等在内的各种整体的生命活动都是受精神意识的直接控制的；其他的各种生命的物理和化学过程也受到精神意识的影响。总之，人既离不开生命也离不开精神意识，是生命与精神意识的统一，生命与精神意识之间是紧密联系的，它们相互作用、相互影响，共同构成人体特殊的矛盾运动。

第四章 道家人格的人性观与价值观基础

人性观是有关人的基本性质或本性的根本看法，而价值观则是有关人生的意义和价值的基本观点。人格是人的整体行为表现，它必然受人性观和价值观的影响，一个人的特定人格表现也必然是某种人性观和价值观的反映。所以真正认识和理解道家人格，就必须对道家的人性观和价值观有所把握。本章前两节对道家的人性观和价值观做一个简要的讨论，第三节再集中讨论道家对人生存在的特性的认识，以使我们能从思想根源的角度更好地把握道家人格的各种特性。

第一节 道家的人性观

一、道家人性的基本因素

1. 形气神或性命

从道家对人的本质构成看，人性的基本因素包括了形气神三个方

面或命与性两个方面。形气神和性命两个方面是一致的，它们是从不同的角度来认识人的不同结果。从形气神来看，形是构成人的有形因素，是形成人的有形结构的基本成分，同时也是人的气和神产生存在的基础；气是人的生命活动的动力和源泉，也是神产生存在的基础；神是人的一切活动的主宰，并对形和气具有主导作用。对人来说，形气神都是不可缺少的，所以人性也是人的形气神的性质的具体体现。

在另一方面，人性又是由性命两个因素构成的。其中，命是人的生命，是人存在与生活的基础和直接体现，是性产生存在并发挥作用的基础；性是人的精神意识，是人存在的主导因素和价值体现，是命产生存在的控制力量。人的存在既离不开命，更离不开性，所以，人性不过是命和性的性质的现实体现。

总之，对人来说，其生存和生活是不能离开形气神或性命的，离开了形气神或性命，人就无以产生存在，更谈不上人的生活，当然人性更无从体现，无从反映。所以，人性必然反映为形气神或性命的性质，离开了形气神或性命就不可能有真正的人性。

2. 先天与后天

根据道家的认识，人的产生存在不仅体现在本质构成上有形气神或性命的不同，同时还存在先天与后天的差别。所谓先天即人出生之前的因素，所谓后天即人出生之后的因素，按照道家的观点，人的形气神和性命都存在先天与后天的划分，而且它们对人的影响也完全不同。先天形气神即元精、元气、元神，后天形气神即淫失之精、呼吸之气和思虑之神。性命的先后天与形气神的先后天是一致的，先天性命是指由先天精气神产生的无形之性命，后天性命则是指由后天形气神产生的有形之性命。

3. 道性与神性

对人来说，修道不仅可以使人健康长寿，幸福快乐，而且还可以

完善人格。但是否是每个人都能修道，都能使人格得到完善呢？道家的回答是肯定的。而道家之所以认为每个人都能修道，都可以通过修道使人格完善，其一个最基本的元素就是天人生都具有“道性”。所谓“道性”就是由道所产生并与道相通的本性，更确切地说，道性就是道的本质特性，是道的本质特性在事物中的体现。在道家看来，道是天地万物的本原，同时又是天地万物本性的根本体现，事物只有按照道的规律存在发展才是它的理想状态。人要达到人格的理想状态，就必须通过修道才有可能。所以对人来说，完善人格的过程实际上也是一个体悟道的本性并按照道的规律去生活的过程。而人之所以能够修道，有修道的能力，就是因为道并不是外在于人的，人本身就包含着道，天生就具有道性。《洞玄灵宝本相运度劫期经》云：

大千之载，一切众生，悉有道性。^①

《清和真人北游语录》说：

虽万类不同，其出于道则一也。既出于道而皆具道性，况人为物灵，则有可复于道之理。^②

《道教义枢》谓：

道性者，理存真极，义实圆通。虽复冥寂一源，而亦备周万物。……显时说为道果，隐时名为道性。道性以清虚自然为体。

① 《洞玄灵宝栖运度劫期经》，《道藏》第5册，第853页。

② 《清和真人北游语录》，《道藏》第33册，第168页。

一切含识乃至畜生果木石者，皆有道性也。……能了此性，即成正道。^①

从上述论述不难看出，所谓“道性”实际上是指众生禀赋于道或与道同一的不变之性，是人能够修道并得道而使人格得以完善的根本依据和先天基因。

正是因为人人都具有“道性”这种先天的修道和成道基因，所以人人都可以通过对道的体悟和认知，对自身道性的发掘、开发并使其发扬光大，从而使人格得到完善。

如果说人皆有道性是人格得以完善的一个基本因素的话，那么这种因素的具备也只是说明了人有了完善人格的可能性。而要真正使人格完善还必须具备另一个条件，这就是“神性”。对人来说，人都是形气神的统一体，正是因为现实的人都具有神，都具有“神性”，即精神意识性，才使人具备了完善人格的现实条件，从而使得人能够通过认知觉悟道性，并在这种觉悟道性的理论和方法指导下修道而使人格完善。在这里，“神性”作为人格完善的现实条件主要表现在以下两个方面：

第一，神性的存在为人觉悟道性提供了能力。人是否能使人格得到完善首先在于人是否具备修道的自主性。虽然人都具有道性，但仅有道性并不意味着就可以修道，因为道性的具备只是说明有了修道的内在根据和可能，能不能得道还取决于它是否具有自主的悟道和修道的能力。正是人的神使人有了自主的意识思维能力和按自己的意愿改变自己的能力，而将这种能力运用于对道性的体悟和道性的发扬光大，使自己的生活走上道的轨道，从而使人格得到完善。这中间首先

① 《道教义枢》，《道藏》第24册，第831—832页。

需要的当然是悟道的能力，而神性正是给人提供了这种能力。人因为有了神，就可以主动去研究、探索人生和世界，并从中去把握人生和世界的本质和规律，去觉悟人生和世界的道性，认识到人生的圆满之道，并进而找到实现人格完善的理论和方法。

第二，神性的存在为人的修道提供了条件。要实现人格的完善，仅仅觉悟道性还不够，还必须根据这种觉悟去实践，去行道。但要行道则必须有行道的动力，同时还必须保证行道是按照道的规律和要求的轨道进行，避免背离道的轨道和方向。而神性的存在正好可以在这两个方面起到作用。一方面，神性对道性的觉悟可以使人看到人生和社会中的不足和缺陷，为弥补这种不足和缺陷提供内在的动力；另一方面，神性对道性的认识也使人能清楚怎么做才能达到人性的完满，并按照道的要求控制和调节人的行为，以使其按照人性和社会之道进行修道活动，将人格引向圆满。

二、道家人性观的基本观点

根据作者的认识，道家人性观的基本观点主要有以下三点：

第一，人是形气神或命与性的统一体。从形气神的角度来说，人既离不开形，也离不开气，更离不开神，他是形气神的统一。从性命角度来说，人不能没有命，也不能没有性，是命与性的统一。人的各种活动和表现都必然是从形气神或性命几个方面以及它们之间的关系反映出来。

第二，人是先天与后天的统一。人来自先天，但其生存又离不开后天，先天孕育并化生后天，后天体现并成全先天，人的生活是先天和后天共同作用的结果，所以人的现实活动也必然是先天与后天两种因素的共同体现。

第三，人是道性与物性的统一。人与天地万物一样具有道性，这是人能够实现人格完善的基本素质；但人又具有物性，有阻碍人格走向完善的消极因素。在现实生活中，人总是受到道性与物性的双重影响，道性使人趋向完美，物性使人走向衰耗。

在这里，道性和物性与先天之性和后天之性又是一致的，道性往往体现在先天之中，物性则常常体现在后天之中。一般来说，道性和先天之性对人和社会的作用是正面的，积极的，善的；而物性和后天之性对人和社会的作用是负面的，消极的，恶的。人的活动也是这两种矛盾因素综合作用的反映。

三、道家对人性的善恶认识

1. 形气神或性命的善恶特性

对道家来说，人是形气神的统一，形气神都是人所不能离开的，所以它们对人来说都应该是善的，而不应该是恶的。可见，在形气神之中来绝对划分善恶是不可想象的。但对人的意义和价值来说，它们之间确实存在相对的好坏。如果把这种相对的好坏作为其善恶标准的话，那么形气神的善恶则存在一个相对程度的差异，一般来说，形、气、神反映了由恶到善的程度，而神、气、形则反映了由善到恶的程度。与之相应，性更倾向善，命则更倾向恶。

形之所以对人更倾向于恶，是由形的有形、重浊的性质决定的。对道家来说，人的生活之所以受到诸多限制，不能像理想的那样生活得自由自在，一个根本的原因就是由于受到形体的阻碍。而且形体的存在不仅使人的活动受到极大的限制，同时还为人的生活带来一系列的问题甚至罪恶。

神之所以更倾向于善，则是由其无形、轻清的性质决定的。与有

形的形体相比，无形的神性则与道的性质更为接近。同时，轻清的神具有轻扬、洁净、虚静的品质，它的产生存在不依赖于有限的资源，不会导致对身体精华的消耗，也不会导致对有限资源的争夺而产生的矛盾和冲突，因此可以将人的生活引向超越物质功利的境界。所以神与形相比，自然更具有善性。

气的善恶性质则介于形和神之间，一方面，气由形（精）化生而来，所以其无法克服对形的依赖和形的影响带来的消极性质；另一方面，气又具有无形、升散的性质，又可以超越形体的束缚，倾向于神的善性。所以气的善恶性质必然是恶性小于形，善性小于神。

2. 先天与后天的善恶特性

根据道家的认识，人的先后天对人和人的生活的影响是不同的，正是这种不同使它们有了相对的善恶之分。一般来说，先天为善，后天为恶。先天之所以为善，是因为先天直接来自道，与道的性质更接近，对人和社会更具有积极的意义和价值，所以为善；后天之所以为恶则是因为后天不是直接来自道，而是物的派生，它的性质离道较远，对人和社会具有更多的消极意义和作用，所以为恶。

3. 道性、神性与物性的善恶特性

道家认为，天地万物都是由道所化生，物之能生，以其包含道性也。所以道性乃生生之性也。人之能生，人之能活，亦道性之功也，道性乃维系人之生存和生活之性也，故道性之于人，必为善也。总之，道即合理，道即必须，道即善；顺道则善，合道则善，逆道则恶，违道则恶。对人来说，如果说道性是善性的话，那么与之相对的物性则是恶性。

对于神性来说则不能说它是绝对的善或恶，它实际上是有善有恶。一般来说，先天神性即元神之性为善，后天神性即识神之性为恶。

至于物性，它就是形体的本性和反映，所以其性质倾向于恶。

4. 道家人性的超越善恶性

对道家来说，虽然其人性观也强调某些因素的善恶特性，但从终极和根本的角度来看，万事万物其实是无所谓善恶的。因为按照道家的认识，天地万物都是由道所化生的，既然都是道的结果，就都存在其合理性和必然性，当然也可以说都存在其善性，既然都是善的也就无所谓恶了。即使是那些所谓的恶的东西，由于其产生也具有某种道之必然，所以也必然存在其合理的、善的一面，而并不是绝对的恶。实际上，道家在人性观上至少在根本和终极的立场上是超越善恶的。所以对道家来说，一切自然产生存在的东西都是有其道的根据的，都是有其合理性的，也都是有必要加以接受的。这种价值上的超越善恶性特点在庄子那里表现最为突出。

第二节 道家的价值观

根据作者的考察，道家的价值观主要包括了以下一些基本的价值判断：

1. 道是一切价值的最高标准

按照道家的认识，天地万物都是由道所化生的，道是生生之本，万物之源。道使万物得以产生，德使万物得到蓄养，物使万物成形，环境之有利形势使万物能顺利成长，所以万物莫不遵循道的规律。如果不遵循道的规律甚至逆道而行，事物就不可能产生存在下去，对各种事物来说，不遵循道的规律必然灭亡。可见，道既是一切事物的根本，也是一切价值的源泉，是一切价值的最高体现。

2. 自然存在即价值

既然天地万物都是由道所化生，那么很显然，凡是自然产生存在

的事物就一定反映了道的必然性和合理性，是事物按道的规律演化的结果，所以必然具有道的价值。所谓“道法自然”乃意味着自然的法则就是道，道必然通过自然来体现，自然即道，自然事物即道，自然事物即道之必然。所以对道家来说，凡是自然产生存在的事物，就都是合道的，都是合理的，都是有价值的，都是值得尊重、值得维护的，也是必须尊重、必须维护的。故尊重一切事物的自然秩序，顺应事物发展变化之自然，乃道家的基本价值准则。一切破坏自然秩序，主观人为的妄作妄为都是与道背道而驰的，也是必须避免的。

3. 性命和谐统一是人生存在的最高价值

在道家的观念中，修道成圣、成仙一直是其基本的主张，但修道必须是在其生存状态下才能进行，所以维护和促进人的健康是修道的一个基本前提，也是修道的基本目的。故道家一开始就将养生放在首要的位置。如何才能维持人的生存呢？根据道家的认识，人在本质上是性与命的统一，人的存在既离不开性，也离不开命，是性与命相互联系、相互作用的结果。可见，对人来说，要保持人的生存，就必须维持性与命的统一关系，如果性命的统一关系不能维持，导致性与命的分离，人就会走向死亡。不过，维持性与命的统一关系仅仅是保持人的存在的基本条件，而要使人达到健康快乐的生活，则不仅要维持性命的统一，还必须维持和促进性命的和谐统一。所以对道家来说，维持和促进性命的和谐统一关系在现实生活中具有十分重要的意义和价值。如果人不能维持性命的和谐统一，要使人的生活健康快乐是不可能的。

4. 精神（神）价值高于物质（形）价值

在道家的价值观中，精神的价值始终高于形体的价值。这是因为：第一，在人身上，神具有主导性的作用，其地位是高于形的，如果说形受到损伤主要影响身体的局部的话，那么神的损伤则会影响到

整个人的生活；第二，精神的价值实现更有利于人的身心健康，而形体的价值实现则有可能损害人的身心健康，如精神的宁静自由对身心多半是正面的作用，而口腹之乐则多半会导致肠胃的损伤；第三，精神的价值实现有利于社会的和谐，而形体的价值实现可能不利于社会的和谐。精神的价值的实现会促使人的思想境界的提升，产生一种超越功利的价值取向，而形体价值的实现则会促使人去获取更多的物质资源，而物质资源又是有限的，所以必然导致社会矛盾和冲突的加剧。

5. 虚静价值高于躁动价值

道家在动静问题上一直坚持主静的原则，认为，虚静是精神存在的最高价值。故其在人生价值观上主张虚静价值高于躁动价值。

虚静价值之所以高于躁动价值，是因为虚静即无为自然，无为自然乃道之本性，所以虚静必然更接近道的性质，是道性在人的生活中的体现。而躁动则有作人为，有作人为必然与道相背。从人和社会来看，虚静有利于神的保养和精气消耗的减少，可以增进人体身心的健康。同时，虚静还有利于提升人的精神境界，使人确立更具超越性的价值追求，减少对社会资源的争夺，有利于社会的和谐。

6. 自由（逍遥）价值高于纪律（约束）价值

在道家的价值观中，自由逍遥的价值高于纪律约束的价值。这是因为自由逍遥乃精神之道性，是精神追求的最高价值，也是人道之自然的体现，所以维持自由逍遥的生活方式有利于人的精神健康，同时也有利于形和气的疏通，使其不致淤滞而生病；相反，纪律约束则不符合人道之自然，不仅不利于人的精神健康，会导致精神情感的抑郁，进一步影响形气的运行畅达，损害人的身心健康。且纪律约束多为外在的不合个人之道的东西，对个人生活会有负面影响，对社会也有长远的负面影响。

7. 先天价值高于后天价值

按照道家的认识，先天价值高于后天价值。先天价值之所以高于后天价值，是因为从性质来看，先天无形无象，离道更近，更具有道性；而后天有形有象，则离道性较远。从对人的作用来看，先天养人，后天耗人；先天利人，后天害人；先天对人的生活更具积极的作用，后天更具消极的作用。所以先天价值高于后天价值。

8. 自然价值高于人为价值

“道”的最根本的规律就是自然。所谓“自然”就是自然而然、本然，即事物本身规律的体现，没有人为的干预。

凡是自然的东西都是道的体现，也是道的必然，所以都是有价值的，也是值得尊重的。相反，人为的东西则是那些反映人的主观愿望和意志的自以为是的东西。这些东西往往是背离事物发展之道的东西，它们不仅会破坏事物的自然秩序，而且还会给人和社会带来许多消极的甚至是灾难性的影响。所以道家强调要尊重自然，顺应自然，避免人为对自然的干预，反对违背自然的妄作妄为。

9. 内在价值高于外在价值

内在价值即人和社会自身需要的价值，外在价值即人和社会外部需要的价值。在道家的价值观中，内在价值是高于外在价值的，这是因为内在价值反映的是人和社会自身的内在需要和内在规律，是人和社会自然之道的体现，是人和社会存在和发展的必然；外在价值反映的是个人和社会群体之外的要求，它不是个人和社会群体存在和发展的必然，往往不是个人和社会群体正常存在和发展之道的体现，而是外在的强加，它对所有的人和社会群体会带来消极影响。

10. 个人价值高于社会价值

在个人与社会的关系问题上，道家包含了一种明显的个人主义，主张个人本位，强调个人价值高于社会价值。这一点首先可以从道家

一直把成神成仙作为其最高人生目标体现出来，因为成神成仙始终是个人行为而不可能是社会行为。同时道家强调只有个人才能直接去悟道修道，修道活动是一种个人行为，他人不能代替本人去完成。而且道家一开始就对儒家所主张的社会本位进行了激烈的批判，认为社会所强加给个人的东西都只是反映某些所谓的圣人的主观意志和人为愿望的东西，不是人和社会的自然之道，是违背人道的，是阻碍人进行自由生活的桎梏，是人类的敌人，应当加以解除。

第三节 道家的人生存在特性论

在这里，我们主要是从道教的角度来归纳道家对人生存在的特性的认识。作为超越和克服自身有限性而走向无限性的形式，宗教在对人生存在认识上的一个基本特点就是它对人的有限性的根本揭示。可以说，任何宗教，都是先从理论上揭示人生存在的有限性，然后再确立现实世界之外无限美好的神圣天国世界存在的绝对性，并在此基础上说明人通过宗教修行以超越和克服自身有限性从而走向无限性的重要性和必要性，最后才是提供超越和克服自身有限性的具体修行方法。道教虽然在理论上不如佛教和基督教那么系统完善，但在基本的理论结构上与其他宗教并没有太大的差别。从根本上确认人生存在的有限性和局限性也是道教理论的一个基本方面。根据道教的认识，作为形气神的统一体，虽然人的存在与地上的其他物体比较起来要显得高贵；但与天上的神仙比较，他的生活则又显得十分的不完善。事实上，在道教看来，人的生活存在一系列的局限性和有限性，而且要从根本上克服这些局限性和有限性唯有修道向仙一途。概括起来，道教所认为的人生存在的局限性和有限性主要是四个方面，即生难永恒

性、形体滞碍性、苦痛常伴性和祸福无常性。以下分别加以讨论。

一、生难永恒性

在道教看来，人与神仙比较起来总是有限的，不圆满的。人的有限性和不圆满性表现在人存在的各个方面，其中最重要的一个方面就是人的寿命的有限性——人不能长生久视、永远存在，人都要死亡。对人来说，无论是平民百姓还是达官贵人，无论是男性老人还是妇女儿童，其最终都难逃死亡的厄运，最终都必有一死。早在道教产生之前，老子就说：

天地尚不能久，而况于人乎？^①

指出了死亡对于人的必然性。庄子亦说：

死生，命也，其有夜旦之常，天也。^②

人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。^③

说明人之生死是一种必然要发生的自然现象，而且人生与天地的存在比起来，不过是短暂的一瞬。道教的早期经典《太平经》则明确指出：

夫人死者乃尽灭，尽成灰土，将不复见。今人居天地之间，

① 《道德经》二十三章，《道藏》第11册，第476页。

② 《庄子·大宗师》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第177页。

③ 《庄子·知北游》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第570页。

从天地开辟以来，人人各一生，不得再生也。^①

在世界上，每个人只有一次生命，人一旦过完自己的生命，人就死亡，并从此完全消失。而且《太平经》还认为生死乃自然界的一种必然现象。它说：

夫物生者，皆有终尽，人生亦有死，天地之格法也。^②

《太上灵宝升玄内教经中和品》及《太上老君经律》也指出：

万物之中，人最为贵，而人处在天地之间，皆知生之日，不知死之日。善恶之人，富贵贫贱，各愿寿老，谁欲其夭？夫死者人所不乐，而见一切岂能免乎？唯有不生，无此难耳。^③

天下万民无有长存。人生有死，物应有败；日出则没，月满则缺。从古至今，谁能长存者，唯道德可久耳！^④

可见，作为自然存在的人，要避免死亡是根本不可能的。《真诰》则进一步强调了人生的虚幻性和短暂性：

人生者，如幻化耳，寄寓天地间少许时耳。^⑤

正是因为人生是短暂的，有限的，人最终都必有一死，所以道教认为

① 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第340页。

② 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第341页。

③ 《太上灵宝升玄内教经中和品述义疏》，《道藏》第24册，第716页。

④ 《太上老君经律·老君说一百八十戒》，《道藏》第18册，第218—219页。

⑤ 《真诰》，《道藏》第20册，第524—525页。

如果人不能克服死亡，人生的真正意义和价值就会成为问题，其在生前的一切努力都会变得毫无意义。《悟真篇》云：

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不顾形容暗瘁枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无。

人生虽有百年期，夭寿穷通莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。大药不求争得遇，遇之不炼是愚痴。^①

刘一明则更明确地指出：

人生在世，万般皆假，惟有性命是真。举世之人认假为真，将性命二字置于度外，恩爱牵绊，为衣为食，百忧感其心，万事劳其形，昼夜奔忙，千谋百计，损人利己，贪图无厌，水火刀兵之处也去，虎狼烟瘴之处也去，生死不顾，存亡不管，碌碌一生，无有休歇。为子女长久计，及至精神耗散，气血衰败，大病临身，卧床不起。虽有孝子贤孙，替不得患难；娇妻爱妾，代不得苦楚。生平恩爱，到此一无所恃，三寸气断，一灵不返，彼是谁而我是谁。言念及此，生平恩爱，有何实济？既无实济，则知恩爱为人生之大苦。^②

总之，人生在世，惟有性命是最真实的，最有意义的。但凡人的

① 《悟真篇》，《道藏》第4册，第713页。

② 《藏外道书》第8册，第211页。

生命又是有限的，不能持久的。人生光阴苦短，那种一心为名利，为情为爱的行为，除了劳心伤神，耗散精血外，对自身没有一点好处，反而是耗损性命。要使性命这种最宝贵的东西得到延长甚至永恒，人的唯一选择就是修道向仙。而在道教看来，修道向仙以超越人生的有限性，克服人的死亡，也是人生最重要、最有意义的事情。

二、形体滞碍性

根据道教的认识，人是阴阳的统一体，所以人生存在的局限性和有限性除了人都有一死之外，还有一个突出的表现就是作为人阴性的形体的滞碍性。对道教来说，人的生活之所以受到诸多限制，不能像神仙那样在天地之间来去自如，生活自由自在，一个根本的原因就是受到形体的阻碍。而且形体的存在不仅使人的活动受到极大的限制，同时还为人的生活带来一系列的问题甚至罪恶。例如：有形体存在，就必然成为一种被攻击的对象；形体也易受到邪气的袭击，而导致疾病发生；形体存在自然要产生各种物质需求，从而必然导致人们对有限资源的争夺，贪婪、欺诈甚至杀人、抢劫等罪恶也就随之而起；形体的存在也是人死亡的一个根本原因，因为人的存在必须有形体，这就使人必然有一个产生的过程，事物有成必有坏，所以人与其他任何事物一样也就必然会出现一个走向解体的死亡过程。老子说：

吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？^①

《太上太玄女青三元品戒拔罪妙经》亦说：

^① 《道德经》十三章，《道藏》第11册，第475页。

一切众生，有诸患者，为有身矣，有身则有百恶。生死随形，若能行心合真，道则并也。身神既备，则为真人。归于无形，而成道也，无复患也，终不死也，形不灰也，终身归其本也。^①

《三天内解经》则更明确地指出：

道者，无也。一切之物皆从无生有者，则以无为本。经云：无者不知谁之子，强字之曰道。有者终则归无，能察无者则忘其身，忘身者一切之物都尽忘之。忘之者是不爱物，既不爱物，唯无是爱。无以养见，不以身为身，悠悠吾子处有无之间，不有忧患也。所谓形无形，色无色，味无味，声无声。道常在无，人不知。故老君经云：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”此之谓也。深哉毕矣！是知古始还朴反真，复上古之始。无则与道合同，有形而无体。故真人能存能亡，承虚而行，日中无影皆是无身，身与无合，故无有体影也。故经云：学道有家有身有心，有此三者，则贪欲不减，妒害不除。神真高游，思念无感，众魔不伏。可谓有有竟不有无，无无不容。恬然无为，不有辞辩，似顽似鄙，不生不死，无有复反，此之妙哉！深也毕矣！^②

总之，在道教看来，形体是人产生存在的一个基本条件，但形体

① 《太上太玄女青三元品戒拔罪妙经》，《道藏》第1册，第845页。

② 《三天内解经》卷下，《道藏》第28册，第416页。

的存在及其滞碍性则又是人生诸多局限性和有限性产生的根本原因。所以要从根本上克服人的局限性和有限性，就必须完全超越人的形体。事实上，道教神仙修炼所走的道路其总的发展趋势也正是如此。

三、苦痛常伴性

道教认为，人生不仅要面对死亡的厄运，而且在人的一生中，还会时时承受来自各个方面的痛苦，而真正的幸福时光却很少。庄子谓：

一受其成形，不化以待尽。与物相刃相靡，其行尽如驰，而莫之能止，不亦悲乎！终身役役而不见其成功，荏然疲役而不知其所归，可不哀邪！……其形化，其心与之然，可不谓大哀乎？^①

可见，在庄子看来，人一出生，就会卷入各种与自然和社会的矛盾和冲突的漩涡之中，痛苦的摩擦终生不止，这已是够悲凉的了；而终生劳碌却不见成功，直到精疲力竭也不知最后的归宿，这就更可悲伤了；而形体化尽，精神也随之消亡，一切都化为乌有，这是多么巨大的悲哀呀！《冲虚至德真经》则更明确地指出：

百年寿之大齐，得百年者千无一焉。设有一者，孩抱以逮昏老，几居其半矣；夜眠之所弥，昼觉之所遗，又几居其半矣；痛疾哀苦，亡失忧惧，又几居其半矣。量十数年之中，道（怡）然

① 《庄子·齐物论》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第46页。

而自得，亡介焉之虑者，亦亡一时之中耳。则人之生也，奚为哉，奚乐哉？^①

虽然在这里作者强调人生短暂，苦多乐少，应及时行乐，但确实也揭示了人生过程的苦痛性质。《真诰》则进一步明确指出了人生的苦痛性质：

人为道亦苦，不为道亦苦。惟人自生至老，自老至病，护身至死，其苦无量。心恼积罪，生死不绝，其苦难说。况多不终其天年之老哉！为道亦苦者，清静存其真，守玄思其灵，寻师坎坷履，试数百勤心不堕，用志坚审，亦苦之至也。^②

至于导致人生痛苦和烦恼的现实原因，马丹阳指出：

酒色气财四害人，苦中最苦苦生辛。贪迷世俗浮华景，不悟仙家久远春。^③

《两同书》说得更清楚：

故性命之分，诚有限也；嗜欲之心，固无穷也。以有限之性命，逐无穷之嗜欲，亦安可不困苦哉！^④

① 《冲虚至德真经·杨朱》，《道藏》第11册，第548页。

② 《真诰》，《道藏》第20册，第523页。

③ 《洞玄金玉集·劝世》，《道藏》第25册，第576页。

④ 《太平两同书·厚薄第五》，《道藏》第24册，第915页。

可见根据道教的认识，产生人生痛苦和烦恼的根本原因是人无穷的欲望，是对各种现实的功利的贪婪追求，是对物欲满足的贪得无厌导致的对身心的伤害。

四、祸福无常性

人生的祸福无常性是指人由于能力有限，所以对自己的命运没有把握的能力，是祸是福在许多时候只能听从上天和命运的安排。这正如庄子所指出的：

舜问乎丞曰：道可得而有乎？曰：汝身非汝有也，汝何得有夫道。舜曰：吾身非吾有也，孰有之哉？曰：是天地之委形也。生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委顺也；孙子非汝有，是天地之委蜕也。^①

根据庄子的认识，人是毫无独立地位的，是不能自主决定自己的事情的，他完全是天地的附属品。人的身体并非人所拥有，而是天地所委托赋予的。具体而言，人的生命，是天地所委托的和气；人的天性和命运，是天地所委托的自然；人的子孙，是天地所委付的蜕变。一句话，人根本不是自身的主宰，人的命运无时无刻不受到各种外部力量的控制和约束。

具体来说，人的命运受到三方面因素的影响。第一，天神的主宰。神不仅时刻监视着人的一言一行，而且他们还决定着人的行为的祸福报应。他们给人福，人就有福；他们给人祸，人就有祸。第二，

^① 《庄子·知北游》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第567页。

鬼魂的骚扰。鬼魂因居无定所，故常跑到人间，对人进行骚扰，带来惊恐和灾祸。第三，各种自然因素的变化。人生活于大自然之中，所以各种自然因素会对人的生活产生巨大的影响。当自然的变化对人有利的时候，就给人带来好运和福气；当自然的变化对人不利的时候，则又会给人带来噩运和灾祸。而以上几个方面的因素都是人所不能预知和改变的，人只有被动地承受，所以生活中的祸与福对人来说都是无常的。

五、存在绝对性

与佛教等其他宗教对现实生活所普遍采取的否定态度不同，也与儒家在总体上忽视个人生活价值的绝对重要性不同，道教自其创立以来，就十分强调个人现实人生的重要性，并把个人现实人生的价值看成是一种与其神仙追求等同的绝对价值。道教之所以把个人的现实人生价值看成是一种绝对的价值，不仅是因为个人的现实人生活动是人成为神仙的一个基本条件，更是因为每个人的生命只有一次，一旦失去就不会再有。正如《太平经》所说：

今人居天地之间，从天地开辟以来，人人各一生，不得再生也。^①

而一个人要成为神仙也只有在一个人的有生之年的修行中才能实现，他一旦死亡，人也就消失，其成为神仙的机会就随之永远地消失。

对道教来说，正是因为现实个人人生的这种唯一性及其对神仙修

① 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第340页。

炼的重要性，从而使得个人的生命变得无比的宝贵，并因此也决定了个人人生价值在道教中的绝对性。由此，贵生观念也就成了道教思想的一个重要内容。对此我们可以在道教经典中找到许多有关贵生的论述，例如：

人最善者，莫若常欲乐生，汲汲若渴，乃后可也。

天地之性，万二千物，人命最重。

是曹之事，要当重生，生为第一。余者自计所为。^①

古人有言曰，生之于我，利亦大焉。论其贵贱，虽爵为帝王，不足以此法比焉。论其轻重虽富有天下，不足以此术易焉。故有死王乐为生鼠之喻也。

苟我身之不全，虽高官重权，金玉成山，妍艳万计，非我所有也。是以上士先营长生之事，长生定可以任意。^②

仙道贵生，无量度人。^③

天帝生我，皇天养我，日月照我，北斗辅我，山川导我，百神侍我，阴阳通我，风伯送我，天厨供我，紫云盖我，神药治我。^④

人之所贵者生，生之所贵者道。人之有道，若鱼之有水。^⑤

夫万物以人为贵，人以生为宝。……一切皆知畏死而乐生。^⑥

一切万物，人为最贵。人能使形无事，神无体，以清静致无

① 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第80、34、613页。

② 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第259、254页。

③ 《灵宝无量度人上品妙经》，《道藏》第1册，第5页。

④ 《太上三五正一盟威录》，《道藏》第28册，第457页。

⑤ 司马承祯：《坐忘论序》，《道藏》第22册，第892页。

⑥ 《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》，《道藏》第9册，第822页。

为之意，即与道合。^①

有生最灵者人，人生至重者命。性命之真弗克保全，其为人也，末如之何？^②

可见，道教认为，人的产生存在不仅是道化生的结果，也是天地万物作用的结果，同时也是它们存在的价值体现，所以人的生命存在是最宝贵的，是需要竭力维护的；一切对人的生命的否定和轻贱都是有悖于道的，而对人的生命的戕害和践踏就更是一种与道直接作对的行为，是应该坚决予以反对的。

正因为道教认为个人的现实人生活活动是成就神仙的一个先决条件，所以道教一直把维持和增强人的健康长寿看成是一项十分重要的任务，任何修道活动都必须建立在祛病强身、养生健体的基础之上。所以《真诰》引真人冯延寿口诀指出：

夫学生之道，当先治病，不使体有虚邪及血少脑减、津液秽滞也。不先治病，虽服食、行炁，无益于身。^③

① 《无上秘要》卷五，《道藏》第25册，第14页。

② 刘孝友：《重阳教化集·序》，《道藏》第25册，第770页。

③ 《真诰·协昌期第二》，《道藏》第20册，第551页。

第五章 道家人格的基本特征

如何来认识道家人格？从什么角度来把握和描述道家人格的特征？这是我们在道家人格研究中首先要碰到的问题。很明显，现有的各种人格研究都不足以提供完整把握和描述道家人格的模式和方法。所以我们在此根据道家对人的认识，提出一种新的人格阐释模式，并以此来描述和归纳道家人格的基本特征。在这里，我们首先根据道家对人的本质的认识来分析道家人格表现的五个基本维度，然后在此基础上分析道家人格在五个维度上的基本特征。

第一节 道家人格的五个基本维度

虽然道家在人的本质的认识上有“形气神的统一”和“命与性的统一”两种表述，但由于人格反映的是人的整体的活动特征和行为特征，而形和气都无法直接显示机体的行为特征，只有形与气统一的命可以作为一种生命体形式体现其行为特征；神或性则在一定程度上能体现整体的行为特征。显然，就人格研究来说，从形气神角度就没有从性命角度好，因为从性命角度更能直接表现人格的特性，自然也就

可以更明确地对人格加以认识和把握，所以我们对道家人格的认识也主要是从性命的角度来加以分析概括。根据道家人在本质上是命与性的统一的观点，可以看出，对人格的认识和把握可以从五个基本的方面来进行，这五个方面就是：命、性、性命关系、天人关系和人我关系。显然，人格所表现的基本类型也可以根据这五个方面来加以认识。其实，这五个方面与今天对人体认识所涉及的生理（身）、心理（心、精神）、生理与心理的关系（身心关系）、人与自然的关系、人与社会的关系是基本一致的。可见，由道家对人的认识所归纳出来的人格五个基本维度，实际上也适合于各种场合对人格的分析，具有普遍的人格研究的方法论意义。以下就对人格的这五个维度做简要的分析。由于每个维度本身也是一个复杂的体系，为了便于对道家人格有更深入地把握，所以我们又结合现代的人格研究，对每个维度再根据认知、动机和行为三个方面所涉及的问题加以简要的讨论。

一、命

道家所谓命就是生命，是形与气的统一，它是人存在的一个基本条件，是人活动的基本方面之一，所以它也是人格表现的一个基本方面。命也就是我们今天所说的人的生理方面，它在人格中表现为一种生命活动的稳定模式。对一个人来说，命或生理的结构和功能基本上是由先天遗传因素决定的，所以作为生命活动稳定模式的人格，命的方面的特性在很大程度上也是由先天遗传因素决定的。当然，其在某些方面也是可以通过后天的训练加以改变的，不过这种后天的改变总是有限的。

对于命或生理在人格上的表现又涉及认知、动机和行为表现三个方面。从认知来看，又包括了知识认知和价值认知两个方面。虽然人

在命或生理上的各种具体过程都是由先天遗传因素决定的，但在整体宏观的行为上仍然受到精神意识和外部环境的影响。作为人的整体行为模式的人格必然也会受到精神意识和外部环境的影响，所以一个人在生理上的行为表现受到其思想观念的影响也是自然的，虽然这种影响比之精神意识和其他社会行为要小得多，但在一定程度上还是不可避免的。而且对生理或身体认知的影响也是人格在生理行为模式产生形成和改变的最重要因素。一个人的生理认知对人格的影响主要表现在对肉体产生存在与生理欲望的态度与价值判断上。由于价值判断和态度的不同，其对待肉体活动或生理欲望就可能采取顺其自然或人为抑制或放纵的行为，并由此导致完全不同的人格表现。

从动机来看，虽然人体内部各种特定的具体生理过程并不一定是由宏观的需要促动的，但作为人体整体的行为则都是在一定的宏观需要条件下的动机驱动发生的，不管这种行为是生理的还是心理的都是如此。就生理来说，决定人的动机的需要主要包括饮食、睡眠、氧气、温暖、性、感官愉悦等。不同的生理性动机对人格的影响主要表现在需要满足行为的性质和特点上。它可以反映生理行为的目的与意义，使生理行为表现为自然与人为、内在与外在、生存与发展等不同的特性。

从行为表现来看，人的生命的行为表现是人格在命或生理上的最直接体现，所以研究人格也必然会通过其在生理上的不同表现来对各种特殊的人格进行认识和把握。人在命或生理上的表现大致可以从先天与后天、活跃与安静、灵敏与笨拙几个方面来加以分析。先天与后天反映的是生理活动在性质上主要是由先天因素决定还是由后天因素决定。从现代的观点来看，一般来说，凡是与生存有直接关系的活动多是由先天遗传因素决定的；而与生存只有间接关系的活动则与后天学习训练及环境因素有着更密切的联系。活跃与安静反映的则是个体

在生理活动上的活跃性特征，有的个体可能更喜欢活动，而另外的个体则可能更喜欢安静。灵敏与笨拙反映的是个体在面对各种问题时的反应行为特征，从现代的观点来看，有的个体因为感官和神经系统以及运动器官的品质较高或信息的运行处理速度较快，所以反应更为灵敏，而另一些个体则因为感官和神经系统以及运动器官的品质较低或信息的运行处理速度较慢，所以反应较为笨拙。虽然人格在生理上还可以表现为强壮与羸弱、康健与病衰等不同的情况，但这已经属于正常与异常的差异，而一般的研究中不宜这样来考察人格。

二、性

性即精神意识，在道家看来，精神意识不仅是人体存在的一个重要因素，而且还是主导性的因素，其每时每刻都对人的行为产生着影响，所以它也必然是构成人格的一个极为重要的方面。对人格来说，一个最重要的影响因素就是性或神，也就是精神意识。从现代的观点来看，精神意识是人的主导性因素，它对人的各种活动有重要的控制支配作用，而且精神意识也影响人的各种后天获得性行为，人格中的那些受思想价值和知识技能影响的因素更是受到精神意识的直接作用。有什么样的思想价值就会产生什么样的社会行为；有什么样的知识见解，就会产生什么样的问题处理模式。在涉及精神意识的各种人格因素中，先天遗传决定的东西是比较少的，绝大多数都是由后天教育训练带来的，所以它们也是最容易加以改变的东西。当然这种改变也往往是在成人之前，人一旦成熟，其思想和价值观也往往定型，加之其学习新东西的能力降低和原有知识和价值观的影响，再要改变就比较困难了。

根据现代的研究，人的精神意识除了一些受神经程序的结构基础

决定的那些因素，如感觉能力，感觉特征和习惯，思维的神经程序结构因素，包括某些思维习惯、思维速度等，主要受先天遗传因素影响和决定外，其绝大多数内容都是通过后天的学习训练获得的。所以从人格的角度来看，与精神意识相关的大多数东西都是有一个产生形成的过程，其受外部环境因素和自身主观因素的影响很大。比如，构成人格特质的知识、技能、行为方式、价值观念等都是与后天的学习训练和环境的影响有着密切的关系。

从认知来看，精神意识对人的活动具有决定性的影响，对人格的产生和形成亦有巨大的影响，所以人格研究必须将精神意识的考察作为其最重要的内容，这其中首先要考察的就是精神意识的认知内容。对精神意识认知内容的考察又可以分为两个方面，一个方面是知识认知，即一个人所达到的对世界和自我的认识水平。这种认知可以根据其知识程度而有幼稚与成熟之分；根据其获得知识的能力有迟钝与敏锐之分；根据接受知识所受外部影响的状况有自主与他主之分。另一个方面是价值认知，即对自我的价值评价和价值判断。这种认知又有自我与超越或利己与利他的维度划分。

从动机来看，精神意识活动的产生是在人的需要动机的促动下发生的。精神意识活动的动机有不同的层次，大的层次可以分为感性与理性。根据马斯洛的需要层次理论，精神意识动机又可以具体划分为安全、爱与归属、尊重、自我实现四个层次。同时精神意识的动机还可以有自然与人为的维度划分。自然即按照自然产生的需要所激发的动机；人为即由外在的因素所激发的需求引起的动机。

从行为表现来看，精神意识的行为表现是人的活动的重要方面，也是人格特性的重要内容。精神意识的行为表现可以分为两个方面，即理性意识行为和感性意识行为。理性意识行为，即理性认知活动，通常表现为对各种问题运用各个学科的知识所进行的理性思考活动；

理性认知行为可以根据其认识水平而分为愚笨与聪慧的不同。感性意识行为，即情感活动，它是在面对各种情景时所表现出的各种情感体验。情感活动因其性质的不同而有冷静与冲动、快乐与痛苦之分。同时，就精神意识行为过程的总体倾向而言，又有偏于感性和偏于理性的差异。

三、性命关系

性命关系也就是我们今天所说的身心关系。性命关系反映的是人体的精神意识与生命活动的关系，它是人体存在的一个基本的方面，也是人格表现的一个重要方面。在人体的性命关系中，命是性产生存在的基础，有命则有性，无命则无性，命健则性旺，命弱则性疲；另一方面，性对命又有主导和支配作用，命的各种活动都受着性的影响。所以性命关系的模式及其健全与否对人格会产生重要的影响。

在对性命关系的认知上，从人格的角度来看，性命关系的认知主要反映为人对命在整个生活中意义和价值的判断。而在这一问题的认识上又大致有价值认同和价值认异两种情况。所谓价值认同是指个人对自身身体及其生理需要对人的生活的正面评价和积极肯定，认为它是人生活所必需，是个人人格完善的一个重要因素，是不可缺少不可改变的；而价值认异则是指个人对自身身体及其生理需要对人的生活的负面评价和消极否定，认为它是个人人格完善的阻碍因素，唯有将其抑制甚至消除，方能使人走向完满。〔当然，如果将生活的价值指向由现实中走出来，那么在对性命关系的认知上，除了上述生命价值认同和认异之外，也还存在第三种的情况，即对命（身）的现实意义和价值的超越。〕

在对性命关系处理的动机上，就人格层面来说，性命关系的模式

往往又与人的动机相关联。而其动机类型又大致有自然动机与人为动机、感性动机与理性动机、生理动机与心理动机的不同。在性命关系上，所谓自然动机指的是性命关系的处理源于人体的自然身心需求，而人为动机则反映为性命关系更多地受后天的人为塑造因素和外部社会因素的影响；感性动机是指行为过程主要受生理或情感需要驱动，而理性动机则是指身心关系的处理更多地受系统的知识和理念控制支配；生理动机是指身心关系的处理是受生理因素控制的，而心理动机则是强调身心关系的处理更多地是由心理和社会因素控制。

从行为表现来看，性命关系的行为表现都是受思想观念影响的，所以不同的性命关系认知就会导引出不同的性命关系处理方式，并同时表现为不同的身心关系状态。归结起来，性命关系的行为表现无非和谐和冲突两种基本情况。大多数人都可以根据自身对身心关系的经验认知和现实感受而较好地处理这种关系，使其处于相对和谐状态；但也有不少的人因认知上的问题和其他原因而不能较好地处理这种关系，致使身心陷于一种冲突状态。

四、天人关系

天人关系也就是人与自然界各种自然事物的关系。在道家看来，天人是一体的，人的产生存在不仅与人本身有密切的关系，而且也与自然环境有着密切的关系，自然界的各种事物对人的各个方面都会产生重要的影响。所以人格在内容上也会从天人关系方面表现出来。由于如何认识和理解自然界对人的意义和价值，如何处理和协调人与自然环境的关系，对人的行为和生活方式会产生十分重要的影响，所以对自然界的认知及人与自然关系的处理与协调也是人格特性的一个重要方面。

从认知方面来看，天人关系的认知可以分为知识认知和价值认知。知识认知就是对天人关系的各种现象和规律的科学的知识性把握；价值认知则是对人与天相互之间的意义和价值的判断。天人关系的知识认知反映的是一个人对人自身和外部自然界各种事物的存在和运动变化规律的认识水平。这种认识对个人人格有一定的影响，但不一定是根本性的。天人关系的价值判断反映的是基于个人生活经验和知识认知而形成的对天人之间相互的意义和价值的认知，这种认知往往会对人的行为产生直接的影响，所以它与人格有着更密切的联系。

从处理天人关系的动机来看，对天人关系处理虽然也有某些情况是生理反应性的，但大多数的情况还是整体行为性的，反映了人格的特性，而整体行为过程的产生都是有某种动机的。就处理天人关系的动机来说，最突出的是生理动机，即满足各种生理需要的动机。这种动机在天人关系上表现为一种相对明显的以人为中心的获得性行为模式。此外，也还可能出现审美动机和情感需求动机，这些动机则更可能使人产生对自然的爱和尊重的行为。

从行为表现来看，人对人与自然关系的处理模式和处理方式也是一种人格特性的反映。天人关系行为不仅涉及人与自然矛盾的解决，而且也直接影响一个人的人格特性。就天人关系的矛盾解决来说，技术能力因素是一个不容忽视的方面，但从对人格特性的影响来说，主要还是表现在天人关系的处理方式上。从人格层面来看，天人关系的行为表现大致有两种情况：一种情况是以自我为中心来处理天人关系，将自然看成是可以任意控制和改变的对象，完全按照人自身的意志来处理天人关系；另一种情况则是根据对天人关系的相应知识把握和价值判断来加以处理，将自然看成是与人具有同等地位的存在，在尊重自然的基础上来处理人与自然的各种问题。

五、人我关系

人的生活除了与自然发生关系外，作为生活在社会群体中的人必然还要与他人和社会发生联系。一个人不仅会受到其他人的影响，而且也会对他人产生影响，而在受到他人影响时或影响他人时的表现和反应模式，就成为人格的一个重要内容，构成人格的重要特性。一个人在人我关系方面的表现不仅对自身的生活有重要的意义，还会对他人和社会产生影响。

从认知方面来看，对人我关系或人与社会关系的认知可以分为知识认知和价值认知两个方面。知识认知就是对人我关系或人与社会关系的各种现象和规律的知识性把握；价值认知则是对自己对他人和社会或他人和社会对自己在生活中的意义和价值的判断。人我关系的知识认知通常受到一个人所受的教育和认识判断水平的影响，虽然它也会对人格产生一定程度的影响，但其影响相对来说要小于价值认知。人我关系价值认知的形成则不仅与所受教育有关，而且还与个人的经历和人生体验有密切的关系，其对人格特质形成也有直接重大的影响。如果说一个人的知识水平的高低还不足以从根本上决定一个人特定的人格倾向的话，那么，其对自身与他人和社会的价值判断则会促使他形成特定的人格特征。可见，要使一个人形成健全的人格，良好的教育和有利于健全人格形成的社会环境是非常重要的。

从处理人我关系的动机来看，人的行为都是由各种动机促动的，作为与他人相关的社会行为的人格更是如此。在人我关系的处理上，产生人格行为的动机可以根据马斯洛的认识在层次上分为生理动机、安全动机、爱与归属动机、尊重动机和自我实现动机五个方面；同时也可以根据其动机的目标指向分为利己动机与利他动机以及功利动机

和超功利动机等。就动机的层次来说,生理动机引发的行为主要是为了满足人的饮食、性欲等生理需要;安全动机促动的行为满足的是人对生活的安稳、安全等的需要;爱与归属动机促动的行为满足的是关爱、归属感等情感需要;尊重动机促动的行为满足的是人对地位、荣誉等尊重需要;自我实现动机满足的则是自我发展、自我满足、精神自由、独立、安宁等精神价值的发展性需要。这些动机引发的行为和需要的满足会对人格产生重要的影响,并在人我关系方面呈现不同的人格完善水平。一般来说,一个人达到较高层次的需要水平越高,其人格水平也相应越高。在这个序列中,生理需要控制支配的人格水平最低,自我实现需要控制支配的人格水平最高。就动机的目标指向来看,利己动机引发的行为其目的是指向行为者自己的,而利他动机引发的行为其目的是指向他人和社会的;功利动机引发的行为其目的是围绕某种现实的功利目标的,而超越动机引发的行为其目的则是远离现实功利的,或者说其追求目标是长远的、精神性的。由此,也可以看出这些不同的动机对人格的不同影响。

从行为表现来看,人我关系行为反映了一个人对他人和社会关系的处理模式和处理方式,它不仅涉及一个人与他人或社会矛盾的解决,而且也直接影响到一个人的人格特性。人我关系行为大致又可以从两个方面来加以考察,这两个方面一是人与人之间的思想感情行为,二是人与人之间的身体动作行为。思想感情行为是一种思想上和感情上的表达和交流,这种行为既是一个人人格特性的反映,同时也可以对他人产生重要的影响,改变他人的生活。身体动作行为则是一个人对待他人和处理各种社会问题的现实体现,是人格特性的直接表现。

第二节 道家人格的基本特征

道家人格即道家所追求的人格，它是道家思想关于人的理想境界的体现，也是道家在人格上的特殊表现。很显然，根据道家对人的本质认识而划分的人的五个方面也是构成道家人格的五个基本要素，同时也是道家人格研究的五个基本的维度或单元。与其他各种人格追求比较起来，道家人格有非常突出的特征，这种特征在人格的五个基本方面都有所表现。以下就对道家人格在以上五个基本方面的特殊表现做一个系统的分析。

一、在命或生理方面的特征

道家人格在命或生理方面的基本特征是朴素自然，其具体表现又有质朴节俭和顺其自然两个方面。

1. 质朴节俭

道家人格上的所谓质朴节俭，就是根据人体生理的基本需要去生活，不追求超过生理自然需求之上的奢侈、淫逸的生活方式。因为在道家看来，自然素朴的生活才是符合道的生活，才是有利于健康的生活，才是能体现高尚情操的生活，相反，违背自然朴素的生活之道，只会给人带来伤害。老子说：

余食赘形，物或有恶之。^①

^① 《道德经》二十四章，《道藏》第11册，第476页。

是以圣人去甚，去奢，去泰。^①

我有三宝，持而宝之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。^②

在这里不难看出，老子所推崇的具有理想人格的人都是质朴节俭而不是奢靡铺张的人。事实上，质朴节俭也是道法自然在人身上的必然表现，被老子称作修身处世的三大法宝之一。根据道家的认识，作为理想人格在生理方面表现的质朴节俭，不仅表现为思想上保持宁静质朴的自然生理欲望状态，没有奢侈与杂念的干扰，达到与人之生理的自然之“道”同一的“玄同”境界；同时更表现为在行为上保持物质生活上自然朴素，粗茶淡饭、衣寝素朴，没有锦衣玉食、奢侈浮华。当然，道家强调质朴节俭并不排斥合理的生理需求的满足，而是强调要避免超出自身自然需求的奢华和铺张。老子提倡“为腹不为目”^③，即根据人的自然需求的标准生活，反对为了自身自然需求之外的目的将物质生活水准提高到不应该的高度，杜绝穷奢极欲地贪图享乐，避免超过自然需求的花天酒地的糜烂生活。老子说：

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋田猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。^④

罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。^⑤

可见在道家看来，超过人的自然需求的奢华生活不仅是违背道法自然

① 《道德经》二十九章，《道藏》第11册，第476页。

② 《道德经》六十七章，《道藏》第11册，第480页。

③ 《道德经》十二章，《道藏》第11册，第475页。

④ 《道德经》十二章，《道藏》第11册，第475页。

⑤ 《道德经》四十六章，《道藏》第11册，第478页。

的要求的，而且对人本身也是有害的。正因为如此，所以道家提出了持“俭”守“朴”的修身之道，要求人们崇尚自然节俭，反对铺张奢华；强调具有理想人格的人总是坚持道法自然的生活原则，遵从自然的生活规律，与自然的质朴之道相和合。

2. 顺其自然

道家人格在生理上所表现的顺其自然就是顺应生理之自然，顺应生理需要之自然，也就是我们今天所说的按照人体生理的客观规律办事。根据道家的认识，包括人在内的天地万物都是由道化生的，都是道的作用的结果，而且道的根本规律就是自然，所以在人体的生理上，就应该遵循按照生理规律办事的原则。这一原则就是要求人能够自然地对待人的各种生理需要及人体生理的各种活动规律，将它们看成是道之自然，尊重自身人体的各种生理需要和生理规律，在处理有关的各种问题上遵从事物的自然规律，不人为地干涉人体生理欲望的满足和各种生理的运动变化过程。具有道家人格的人，在生理上表现为饥则食，渴则饮，疲则息，寒则衣，倦则眠，日出而作，日入而息，一切按照自然的生理需求和自然的生理节律进行自己的生活。既不压抑自己的欲望，也不放纵自己的欲望，顺应生理之自然。总之，具有道家人格的人在思想上有一种认同自己的身体，并根据人的身体的运动变化规律和各种需要来生活的愿望和意识，有一种自然地尊重和遵从身体需要来从事各种活动的表现。这正如庄子所指出的：

彼民有常性，织而衣，耕而食，是谓同德。……夫至德之世，同与禽兽居，族与万物并，恶知乎君子小人哉！同乎无知，其德不离；同乎无欲，是谓素朴；素朴而民性得矣。^①

^① 《庄子·马蹄》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第246页。

二、在性或心理方面的特征

道家人格在性或心理方面的基本特征是宁静自由，其具体表现则有清虚静泰和自由本真两个方面。

1. 清虚静泰

老子说：

致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。^①

清静为天下正。^②

由此可见，在道家的理想人格中，清虚静泰是其重要的特征之一。道家所谓的清虚静泰境界，主要是指一种在精神情志上无欲无念、安宁祥和的状态。在这种状态中，人的头脑中没有欲望，不胡思乱想，宁静祥和，心如止水，不会受到各种私心杂念的干扰。在道家看来，具有理想人格的人不会产生对各种身外之物的非分妄想，不会为了各种身外之物到处钻营，不会被金钱、地位、名誉、美色所诱惑，他们是那种“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”^③的人。由于具有道家理想人格的人能够达到无私无欲、精神安详、情绪稳定的境界，因而他们不仅具有较高的身心健康的水平，而且具有崇高的道德境界，所以是社会的楷模。

① 《道德经》十六章，《道藏》第11册，第475页。

② 《道德经》四十五章，《道藏》第11册，第478页。

③ 张隐庵：《黄帝内经素问集注》，上海科学技术出版社，1980年版，第2页。

2. 自由本真

道家人格的自由自在表现为思想感情完全按照自我的意愿进行，不受外部因素的干扰，思想能按照思想自身的逻辑自由进行，情感能按照自己的愿望和情势自由表达。

道家将能体现其思想行为准则的人称为“真人”。何谓“真人”？《太上老君内观经》云：“真者，纯也，一而无杂。人者，通理达性之人也。……正性无伪，故曰真人。”^①《庄子·大宗师》：“有真人然后有真知。”^②可见，真人就是体现人的本真之性的人，即不伪饰的人，以自身的本性自然表现的人。作为道家人格体现的真人，自由是其精神意识上的一个突出特性，因为自由反映了人的精神意识追求逍遥奔放的本性。所以道家人格的人往体现追求自由的天性，个性自然豪放，性格爽快，行为散漫，不习惯拘束规矩的生活。同时，道家人格在思想情绪上还具有本真的品性，其思想言行一任自然，真情表达，不伪饰，不造作，快乐自适，自在自主。正如《道教义枢》所说：“自在者，泛兮皆可，无适不通，在事任我，故云自在。”^③

三、在性命关系或心身关系上的特征

道家人格在性命关系或身心关系上的基本特征是心身合一，其具体表现又有心身认同和心身和谐两个方面。

1. 心身认同

心身认同，即自我意识对自身身体存在和需要的认同。心身认同是道家人格的一个十分重要的方面。根据道家的认识，人是命与性或

① 《云笈七籤》卷十七，《道藏》第22册，第129、131页。

② 《庄子·大宗师》，陈鼓应：《庄子今注今译》中华书局，1983年版，第168页。

③ 《道教义枢》卷一，《道藏》，第24册，第806页。

身与心的统一体，而要维持人的健康存在就必须保持性命合一或心身合一的状态。冲玄子说：

形假神以得生，神舍形以得成，形神不合，无由生成也。^①

从人格健康的角度来说，要维持心身合一，首先就是要求在思想意识上对自身身体及其需要进行认同，也就是承认自身身体的存在对人的重要意义和价值，尤其是要肯定身体是道的产物，承认肉体需要或生理需要的价值与合理性。如果否认身体对人生活的正面价值和合理性，甚至把它看成是一种消极的有害的东西，这对人的身心健康是不利的，也是道家所不赞成的。事实上，心身认同不过是道法自然的意识在自我心身上的体现，所以它也必然是道家对人的精神健康的必然要求。

2. 心身和平

所谓心身和平就是心身在人体中保持其自身的作用，二者相互促进、相互协作，既不存在心对身的压抑，也不存在身对心的折磨，使心身维持一种和谐统一关系。在道家看来，要使人达到心身和谐，最重要的就是要做到顺乎心身。顺乎心身同时又不超越心身的自然状态，是道家人格的基本要求和基本表现。根据道家的认识，人体心身都是由道化生的，所以心身的各种需要也是心身之道的体现，只要是自然的必需的需要，就应该加以满足，否则就是对心身之道的违背，就不利于人格的健康。所以道家的心身和谐反映的是心身的自然需要得到合理满足，使心身能在自然正常的状态下和睦存在的状态。相反，一味地抑制人体心身的需要，使心身得不到其所需要的东西，必

① 《西升经集注·神生章》，《道藏》第14册，第590页。

然会出现心身的各种矛盾和冲突，使心身难以和睦相处，人格健康也因之受到损害。这种情况是道家所不愿看到的。

同时在道家的心身和谐中，其外在的基本表现就是动静有度。根据道家的认识，人体是形气神或身与心的统一，而从人的调养来看，动以养形（身）、静以养神（心）是其基本原则，显然要使心身和谐就必须使身的调养和心的调养达到一个平衡状态，也就是必须做到动静有度。运动则形体得养，气机通畅；安静则神情得养，元气不耗，动静有度，心身交和，故能和谐相处。

四、在天人关系或人与自然关系上的特征

道家人格在天人关系或人与自然关系上的基本特征是和顺自然，其具体表现则是尊重自然、顺应自然两个方面。

1. 尊重自然

在道家看来，要处理好与自然的关系，首先要尊重自然。因为天地万物都是道的产物，都是以道为法则的，都服从道的规律。老子说：

人法地，地法天，天法道，道法自然。^①

可见，“道”的最根本的规律就是自然。按照《道德经》论述，所谓“自然”就是自然而然、本然，即事物本身规律的体现，没有人为的干预。自然就是道，所以人必须尊重自然，尊重自然就是尊重道。对自然界的各种事物来说，自然是其本然状态，是其本性，所以人必须

^① 《道德经》二十五章，《道藏》第11册，第476页。

加以尊重，否则就会破坏自然界各种事物的本然状态，就会违逆自然界道的规律，最终会给人的生活带来负面的影响甚至灾难。

2. 顺应自然

所谓顺应自然就是要按照自然界的运动变化规律来安排生活和处理各种问题，以保障人体的身体健康。根据道家的认识，人体与自然界都是道的产物，其存在与发展都取决于是否符合道的规律，而且二者之间也是紧密相关，相互影响的。尤其是人体，要想实现和保持健康，就必须按照自然之道的规律生活，与自然保持和谐一致，顺应自然规律；否则，违逆自然规律，背道而行，必然损害人体的性命，导致早夭。因为对人来说，在大自然面前，其存在和作用太渺小，不足以与大自然抗衡，况且违背自然而动本身就是不合于道的，也是必然要失败的。

顺应自然首先是在思想上体现一种尊重和遵从自然界各种事物的存在和运动变化规律来从事各种活动的愿望和表现；就是要让人有一种尊重和顺从自然之道的意识，能在思想上意识到天人一体，天人合一，意识到人与自然的和谐统一才是天人关系的最好状态，并在处理天人关系的行为上做到道法自然，尊重自然，顺应自然，与自然和睦相处。这正如庄子所指出的：

彼民有常性，织而衣，耕而食，是谓同德。……夫至德之世，同与禽兽居，族与万物并，恶知乎君子小人哉！同乎无知，其德不离；同乎无欲，是谓素朴；素朴而民性得矣。^①

顺应自然在生活上最基本的就是要做到起居有常、饮食有节。起居有

^① 《庄子·马蹄》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局1983年版，第246页。

常是强调人的日常生活要遵循一定的规律。起居有常不仅是对外部自然环境的适应，而且也是对人体内部各方面运动规律的适应。一方面，起居有常可以适应外部自然界万事万物的运动变化节律，减少外部环境变化给人体带来的不适应和伤害，更和谐地处理人体与外部环境的关系；另一方面，起居有常也可以使人体自身各部分在处理各种问题时更有效，更有规律，同时也可以在各部分之间建立起有效的协调配合机制，更好地处理各种问题，减少疾病的发生。饮食有节则是强调饮食要有节制，有规律，按照人体的需要和各种实际情况进食，以保障人体的健康。

五、在人我关系或个人与他人关系上的特征

道家人格在人我关系上的基本特征是人我和同，其具体表现又体现为自然纯真、超然世事、柔顺不争、与人为善四个方面。

1. 自然纯真

这里的自然纯真就是在人际关系上表现为一个人的自然本真状态，不伪饰，不造作，作风朴实，顺乎人自身的自然秉性和需要，不受外在的他人和社会因素的影响。在道家看来，人格健全的人是根据人道之自然纯真的本性生活，他能够从纷扰的社会生活和对功利的追求中解脱出来，过一种符合道的无忧无虑、质朴安详的生活。自然纯真的人就是“真人”，他按自身的自然规律行事，不为外物所动，不受外在利益的诱惑，顺应人之自然，在社会中总是按照自身的必然性自由自在地生活，既不人为地抑制自己的需求和行为，也不人为地放纵自己的需求和行为，让自己的身体活动和精神情感自然地表现，自然地流露，同时自然地满足各种需求。

2. 超然世事

所谓超然世事就是对现实世界的各种事务保持一种淡然的态度。其具体表现为淡泊名利、与世无争、自由逍遥、生死淡然、特立独行等人格特性。

超然世事是精神的虚静无为和自由逍遥在社会生活中的体现，也是人达到对现实世界的超越境界的结果。具有超然世事品格的人对现实的功利没有特殊的兴趣，其终极价值目标是一种现实之外的追求，不热衷现实利益的争夺，所以其思想意识不受外部社会因素的影响，没有因现实追求不能满足而产生的痛苦和烦恼，也不会与他人发生直接的利益冲突。超然世事的人“不利货财，不近贵富；不乐寿，不哀夭；不荣通，不丑穷；不拘一世之利以为己私分，不以王天下为己处显”。“虽以天下誉之，得其所谓，瞽然不顾；以天下非之，失其所谓，倘然不受。天下之非誉，无益损焉。”^①“且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣。”^②总之，这种人性格独立，不求名利，我行我素，生活自由逍遥，为人豁达，不拘小节，不恋生，不畏死，宠辱若惊。

3. 柔顺不争

所谓柔顺不争就是在社会中顺应社会潮流，不争强斗勇。老子说：

上善若水，水善利万物，而不争。^③

不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，

① 《庄子·天地》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第298、319页。

② 《庄子·逍遥游》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第14页。

③ 《道德经》八章，《道藏》第11册，第474页。

故长。夫惟不争，故天下莫能与之争。^①

我有三宝，持而宝之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。^②

可见在社会生活中道家所主张的处世态度就是像水一样柔顺不争，即避免与他人抗争，顺应社会总的趋势，因势利导来寻求自己的生存和发展空间。其实柔顺不争也是自然无为原则在社会生活中的重要体现，是自然无为思想在行为上的具体化，是道家与道合一理论与现实生活中人的行为的统一，因而也是道家理想人格的重要内涵。在社会生活中，具有道家人格的人都表现为一种“守柔”、“贵无”、“守雌”等“不敢为天下先”的特点，他们恪守“道”的规律，法则自然，“惟道是从”，与社会和他人“和其光，同其尘”^③，并在与他人的和睦相处中寻求自身的生存和发展。

在这里，道家所主张的柔顺不争的理想人格并非是一种简单的“遁世”人格。事实上道家并不反对建功立业，而是主张建功立业必须合于“道”，按照道之自然进程去做，即根据事物的本性来治理事物，把建功立业的社会活动根植于对“道”的认识和运用的基础之上，反对违背道之自然的人为的强作妄为。老子说：“上士闻道，勤而行之。”^④“闻道”就是了解事物本质和掌握事物发展的一般规律。但仅仅获得这种认识还不能称为“上士”，还应该把这种认识用来指导自己的行动，去“勤而行之”，去创生事物，建功立业。道家人格的人具有“为而不恃，功成不处”^⑤、“方而不割”、“廉而不刿”、“直

① 《道德经》二十二章，《道藏》第11册，第476页。

② 《道德经》六十七章，《道藏》第11册，第480页。

③ 《道德经》四章，《道藏》第11册，第474页。

④ 《道德经》四十一章，《道藏》第11册，第478页。

⑤ 《道德经》七十七章，《道藏》第11册，第481页。

而不肆”、“光而不耀”^①的特点。在道家看来,“道”的最大功能是生养万物,所以,按照道的自然规律努力创造,建功立业也是理想人格的重要方面。具有道家人格的人既是明道的人也是具有自知之明的人,他不会为了自身的私利而伤害他人,他总是在尊重他人的基础上,在不伤害他人利益、不伤害群体和社会利益的条件下来进行各种社会活动并实现与他人和睦相处。

4. 与人为善

在人与社会的关系上,道家人格还体现出慈爱的品格。在社会生活中,道家要求做到与人为善,具有对社会和他人的慈爱之心。老子说:

我有三宝,持而宝之,一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先。^②

“慈”就是慈爱。在道家看来,包括人在内的世界上的万事万物都是道化生的,都是道之自然的产物,所以人必须加以尊重和爱护,即人都应该有对万事万物的慈爱之心。从社会的角度来说,慈爱之心不仅包括爱自己,珍惜自己的一切,更包括对他人的同情之心,做到与人为善,关心和爱护他人及整个社会,使人与人之间做到慈爱和善。在道家看来,与人为善的慈爱之心是人格健全的基本品格,没有慈爱之心的人是不完善的人,是有缺陷的人。

慈爱思想虽然也是中国传统哲学中各家学派都具有的思想,如孔子就讲“仁者爱人”,孟子讲“恻隐之心”,墨子则讲“兼爱”,但比

① 《道德经》五十八章,《道藏》第11册,第479页。

② 《道德经》六十七章,《道藏》第11册,第480页。

较起来道家的慈爱思想则更具有普遍意义，它不受任何形式的限制，是一种超越了具体社会和自然形态的普遍的爱。老子说：

圣人常善救人，故无弃人。^①

圣人无常心，以百姓心为心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。^②

就社会之爱来说，道家要求人们“贵生”，人不仅要珍惜自己的生命，还要珍惜他人的生命，一个国家和民族的内部不仅要相互珍惜生命，不同国家和民族之间也要相互珍惜生命。道家强调，健全的人是具有超越家庭、地域、民族、国家的普遍的爱的人。同时，也只有具有慈爱之心的人才可能有一颗美好的心灵，也才能感受到社会和他人的关爱，也才能使其内心感受到安全及生活的意义、价值和乐趣，其心灵也才会趋于宁静和自由，精神也才会真正走向健康的状态。

① 《道德经》二十七章，《道藏》第11册，第476页。

② 《道德经》四十九章，《道藏》第11册，第478页。

第六章 先天人格与后天人格

先天与后天是影响人格的重要因素。不管是人格的产生形成，还是人格的发展演变，都无不受到先天因素和后天因素的影响，所以人格研究也必然要考察先后天因素在人格形成发展中的作用规律及其机制。而道家也历来重视先天因素和后天因素对人及其修道活动的影响。不过道家所谓先天后天与我们今天所说的先天后天并不完全相同，所以本章先明确道家先天与后天的概念，然后讨论道家对先天后天与人格形成发展的关系认识，再结合现代的认识讨论先后天因素对人格的影响，最后讨论先天人格和后天人格的特点。

第一节 道家先天与后天的概念

一、先天与后天的概念

在早期的道家中，对人的认识并没有明确的先天与后天划分，后来才逐步形成先天与后天的概念，特别是在内丹学产生并成为道家最重要的修道方法后，先后天的概念才得到进一步的深化。道家的先后

天理论主要体现在对精气神的认识上，在道家看来，精气神都有先天与后天之分。“先天之精”又称之为元精，它来源于先天，无形无象，至精至微，是人体得以产生存在的基本物质，同时也是元气化生的物质基础。《武术汇宗》说：

何谓先天之精？元精是也。元精发于肾之元气，从虚极静笃中来，则精乃清。^①

后天之精则是指人们在性活动中排泄的精液，所以也把它称之为“交感之精”或“淫佚之精”。道家认为，后天之精产生于后天，为先天之精所化，其作用主要是繁衍后代，而其过多的排泄则会使人精血耗伤。正因为如此，所以道家强调修炼应以炼先天之元精为本，反对把修炼的着眼点放在后天之精上。张伯端说：

炼精者，炼元精，非淫佚所感之精。^②

关于先天之精与后天之精的关系以及它们在修炼中的地位，《养生秘旨》和《听心斋客问》给予了更进一步的说明：

或曰：炼精者，炼元精，非交感之精，岂在淫欲之断乎？不知元精与淫佚之精本非二物，凡人未交感时，身中无处有精。《内经》云：肾为精府。又云：五藏各有藏精，并无停泊之所。盖此时精皆涵于元气之中，未成形质，惟男女交感，此气化而为

① 万籟声：《武术汇宗》，中国书店，1984年版，第300页。

② 《金丹四百字序》，《道藏》第24册，第161页。

精，自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾而施泄，则此精即为渣滓之物，而曰交感之精矣。是其生于真一之中，则为元精；漏于交感之中，则为淫欲。……是以修仙家只留得精住，则根本壮盛，生气日茂。若欲心不息，灵根不固，此精日耗，元气日少，渐渐竭尽而死矣。^①

客问：元精与交感之精何以异？曰：非有二物。未交之时，身中五脏六腑之精，并无停泊处，却在元炁中，未成形质，此为元精。及男女交媾，精自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾施泄，遂成渣滓，则为交感之精矣。故炼精化炁，养此元精，须从一阳初动处，逆行入丹田，不令至于成质也。^②

气与精一样有先天与后天之分，“先天之气”是指元气，“后天之气”则是指呼吸之气^③。“先天之气”之所以称为“元气”，主要是强调它的元始和本原意义，认为元气是生命产生的源泉和本原，是生命产生和存在的基础和根本动力，它不是在生命产生之后才出现的，而是在生命产生之前就已经存在，且正是因为它的存在才使生命得以产生。王道渊《入药镜注》谓：

先天炁者，乃元始祖炁也。此祖炁在人身天地之正中，生门

① 汪茂和主编：《中国养生宝典》，中国医药科技出版社1998年版，第358页。

② 王沐：《道教五派丹法精选》（第四集），中医古籍出版社，1989年版，第527页。

③ 在中医学中，气也分先天和后天，但与道教的划分则有所不同。其“先天之气”主要是指由先天肾精化生的真气或元气；而“后天之气”则除了指呼吸之气外，更主要是指由水谷精微化生的气，如营气、卫气等，即凡是产生于后天的各种气都属于后天之气的范畴。正如明张介宾所指出的：“气义有二：曰先天气，后天气。先天气者，真一之气，气化于虚，因气化形，此气自虚无中来；后天气者，血气之气，气化于谷，因形化气，此气自调摄中来。”（《类经·摄生类》，人民卫生出版社，1980年版，第5页）可见，道教与中医学在对先天之气的认识上是基本相同的，而它们对后天之气的认识则有很大的不同。这也是我们在阅读道教和中医学文献时需要特别注意的。

密户，悬中高处，天心是也。神仙修炼，止是采取先天一炁以为丹母。^①

李涵虚曰：

天元者，天地以阴阳五行化生人物，气以成形，而理亦赋焉。生人之气，元气也。父母未交以前，此气存于穆。父母施受之际，此气降于厥初。……此气甚灵，灵则有神，神即为元神。此气甚清，清则至精，精即为元精。胚胎未生之前，其中止有元气，而无后天呼吸之气。^②

《武术汇宗》云：

何以谓之先天气，元气是也。此气从无极判来，伏于肾阴中，杳杳冥冥，静而不动，长生之灵药，超劫之至宝，而为后天呼吸之根蒂也。^③

而呼吸之气之所以被称之为“后天之气”，是因为它是在人出生之后才产生的，是后天产生的气，所以是后天之气。王道渊《入药镜注》云：

后天炁者，乃一呼一吸，一往一来内运之炁也。呼则接天根，吸则接地根，呼则龙吟而云起，吸则虎啸而风生，绵绵若

① 《崔公入药镜注解》，《道藏》第2册，第881页。

② 《道窍谈·神气精论》，《涵虚秘旨》，中国人民大学出版社，1990年版，第21页。

③ 万籁声著：《武术汇宗》，中国书店，1989年版，第301页。

存，归于祖炁。内外混合，结成还丹。^①

在道家看来，呼吸之气的产生依赖于元气，并通过与元气的结合使人的现实生命得以产生。人的现实生命虽然是元气与呼吸之气结合而产生的，但后天的呼吸之气与生命并无本质的联系，如胎儿就可以不用呼吸而生存。

关于神的先天与后天之分，张伯端说：

夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也；欲神者，气稟之性也。^②

根据道家的认识，“先天之神”是指人的元神、本性。《武术汇宗》说：

何以谓之先天神？元神是也。此神亦谓之本性，亦谓之真意，其心必要清清朗朗，浑浑沦沦，无一毫念虑，无一毫觉知，则空洞之中，恍惚似见元神，悬照于内。斯时殊觉五蕴皆空，四体皆假，而我有真我也。^③

《道法清微》云：

先天之神，太极之祖也。虚无自然，包含万象，视之不见，

① 《崔公人药镜注解》，《道藏》第2册，第881页。

② 《清华秘文·神为主论》，《道藏》第4册，第364页。

③ 万籁声著：《武术汇宗》，中国书店，1989年版，第301页。

听之不闻，变化无方，来去无碍，清净则存，浊躁则亡。^①

可见元神实际上可以被理解为与人自身的控制支配能力有关的人心理最深层次的那种本能意识，是人体真正的“自我”。“后天之神”是指人的识神、欲神，或思虑之神。后天之神是人在后天的发育成长过程中通过学习而逐渐形成的，其作用主要是反映人对外部世界和人自身的认知以及人的需求和欲望等。先天之神和后天之神有时也被称之为阳神和阴神。《玄宗直指万法同归》谓：

或问：神一也，有曰阳神、阴神，愿闻其义。答云：阳神者，非思虑妄念之神。此神清净圆明，周遍法界，靡所不通，故虽出之，不离根本智。……阴神存思想化之神。此神随用殊致，触处滞碍，故出之必离根本智，多与鬼神为邻。阳神天之道也，阴神鬼之道也；阳为灵觉虚玄，阴为梦想颠倒。学士不可不辩之。^②

根据道家的认识，后天之神是派生的，其影响人所产生的行为对人的生存是不利的，因此强调修炼应保元神而消识神。

与精气神要分先天后天一样，性命也被分为先天和后天。王道渊曰：

性也者，先天一点至灵，人身中元神是也。……人之生也，性无有不善，而于气质不同，稟受自异。故有本然之性，有气质

① 胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社，1995年版，第1214页。

② 《玄宗直指万法同归》，《道藏》第23册，第934页。

之性。本然之性者，知觉运动是也；气质之性者，贪嗔痴爱是也。^①

张三丰《大道论》云：

气脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真命。^②

刘一明《修真辨难》谓：

性有气质之性，有天赋之性；命有分定之命，有道气之命。气质之性，分定之命，后天有形之性命；天赋之性，道气之命，先天无形之性命。^③

可见，由先天元神、元气产生的性命是先天性命，也是真性命；由后天神气产生的性命则是后天性命，是假性命。当然这里的真假性命是相对的，假性命并非完全是指这种性命是虚假的，而是相对与真性命来说，它们是不确定的，是有害的，是要消失的。

二、先天与后天的本质区别

在道家看来，人虽然只有在后天产生并与先天结合的情况下才能作为一个现实的人存在，先天与后天都是现实的人所不可或缺的。但

① 《还真集·性说》，《道藏》第24册，第105页。

② 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社，1990年版，第1页。

③ 《修真辨难》，《藏外道书》第8册，第472页。

在人体中，先天与后天则存在着本质的区别，这种区别主要表现在以下几个方面。

首先，在来源上，先天是由道直接产生的，产于人生身之前，而后天则是派生的，产于人出生之后。谭峭《化书》云：

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。^①

《金丹大要》亦谓：

是以三物相感，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。^②

可见根据道家的认识，在人的产生过程中，首先是由道化生出先天一气，再由先天一气化生出先天之元神，由元神化生出元气，再由元气化生出元精，在此基础上，再产生出后天的形、气、神，从而使人得以出现。在这里，由道所直接产生出来的只能是先天的精气神，而后天的精气神则是在一个人的具体的孕育成长过程中派生出来的。对此，刘一明有更明确的论述，他说：

紫清翁云：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其气即非呼吸气，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元始相比肩。”

① 《化书·道化》，《道藏》第23册，第589页。

② 《金丹大要·精气神说下》，《道藏》第24册，第16页。

是即所谓元精元气元神也。精气神而曰元，是本来之物。人未有此身，先有此物，而后无形生形，无质生质，乃从父母未交之时而来者。方交之时，父精未施，母血未包，情合意投，其中杳冥有物，隔碍潜通，混而为一，氤氲不散，既而精泄血受，精血相融，包此一点之真，变化成形，已有精气神寓于形内。虽名为三，其实是一。一者混元之义，三者分灵之谓；一是体，三是用。盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。三而一，一而三。所谓上药三品者，用也；所谓具足圆成者，体也。……后天之精，交感之精；后天之气，呼吸之气；后天之神，思虑之神。三物有形有象，生身以后之物。男女交媾，精血融和，结为胚胎。胎中只有元气，并无呼吸之气。及其十月胎完，脱出其胎，落地之时，哇的一声，纳受天地有形之气，入于丹田，与元气相合，从此气自口鼻出入，外接天地之气以为气，此呼吸气之根也。后天之神，亦于此而生，此神乃历劫轮回之识神，生时先来，死时先去；转人转兽是这个，为善为恶是这个，生来死去是这个，出此入彼移旧住新，无不是这个。当落地哇的一声，即此神入窍之时也。所以婴儿落地，不哇者不活，盖以无神入窍也。初生之时，神气相御以为后天根本，长生幻身。至于交感之精，尤系后天之物。有母胎时无此精，初生身亦无此精，及至二八之年，元阳气足，满而必溢……始泄焉。此精不但生时并无，即生后亦无，特气血所化耳。……所谓交感之精者，因有交感而有精，不交不感即无精。……此交感之精之所由来也。当阳极生阴，不但精从此有，即思虑之神，从此而发，呼吸之气，从此而暴。学者须要识得此三者，皆生身以后所有，而非

生身以前之物。^①

由此也说明，先天精气神比后天精气神离道更近，自然在性质上也更接近道。

其次，在性质上，先天是无形的，后天是有形的。

人体的先天后天，具体来说就是指人体的先天精气神和后天精气神或先天生命和后天生命。而不管是精气神或性命，其先后天的性质是一致的，先天精气神或性命是无形无状的，而后天精气神或性命则是有形有状的。陆西星说：

何以后天之用行而先天之真愈隐？曰：先天之真不可见，凡可见者皆后天也。今之言涕唾津精气血液者，皆有形滓质之物，俱属后天而不可用，则又以精气神当之。不知后天之用既行，则精气与神又皆随用显发而落于后天。何者？已凿之后，说着用着皆落后天，而先天之真沉潜沦匿潺弱微细日就萧索而不足以为一身之主，至于老病死苦者，后天之用竭而先天不存也。然则欲吾形之永固者，舍先天奚以哉！^②

白玉蟾《必竟恁地歌》云：

人身只有三般物，精神与气常保全。其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其炁即非呼吸炁，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元始相比肩。……岂知此精此神炁，根于父母未生前，

^① 《修真后辨》，《藏外道书》第8册，第495—496页。

^② 李一明撰，王沐选编：《玄肤论·先天后天论》，《道教五派丹法精选》（第三集），中医古籍出版社，1989年版，第245—246页。

三者未尝相返离，结为一块大无边。人之生死空自尔，此物湛寂何伤焉。^①

刘一明谓：

《心印经》曰：“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥，视之不见，听之不闻，从无守有，顷刻而成。”曰恍惚，曰杳冥，曰有无，则为无形之物可知。^②

后天之精，交感之精；后天之气，呼吸之气；后天之神，思虑之神。三物有形有象，生身以后之物。^③

再次，在作用上，先天是有益的，后天是有害的。

对于先天精气神在人体中的作用，刘一明说：

惟此元精如珠如露，纯粹不杂，滋润百骸；元气如烟如雾，贯穿百脉；元神至灵至圣，主宰万事。知之可以延年益寿，长生不老。学者若能识得此三物，则修道有望。^④

相反，后天精气神的活动则不仅不能促进人体的生命存在，而且会导致先天精气神的耗损，对人体生命带来负面影响。薛阳桂说：

性命者，人之根本也。精气神，人之大用也。人身三宝，惟

① 《必竟岳地歌》，《道藏》第4册，第783页。

② 《修真后辨》，《藏外道书》第8册，第495页。

③ 《修真后辨》，《藏外道书》第8册，第495页。

④ 《修真后辨》，《藏外道书》第8册，第495页。

此为贵，然亦有先后之别。先天之精，即天一所生之水，有理而无形，具于炁中，融贯一身，每至亥子之交，一阳来复而生，谓之元精。苟一动念，立化为后天有形之物。其先天之炁，即中宫之祖炁，谓之元炁，日化后天营卫于百脉，非只呼吸之气也。先天之神，即心中灵明，谓之元神。一涉知识即变而为后天思虑之识神。故修道藉后天而复先天，贵先天而不贵后天也。世人不知此旨，妄以后天精气为至宝，且孜孜于名利之场，七情六欲煽于内，声色货利诱于外，心无一刻之宁静。后天且难久固，又何论先天耶？^①

其实，先天与后天的区分最突出地表现在内丹学中。内丹学讲精、气、神，三者皆有先天、后天之分。先天主静，后天主动；先天无为，后天有为；先天无形，后天有形。先天与生俱来，一任自然，不假人工；后天靠修学而致，一般常人可为。先天的东西无形无象，超越时空，与道合一；后天的东西有形有象，处于现实时空之中。道为宇宙产生之前的先天本体，又贯穿天地万物之中，是其根据和运行法则。先天即形而上之道的境界，后天即形而下之器的境界。

第二节 人格形成与发展的两个基本阶段

根据道家的认识，人的发育成长有两个基本的阶段，这两个基本的阶段也是人格形成和发展中先天和后天两个基本阶段，并反映了人

^① 薛阳柱：《梅华问答》，高雅峰：《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第483—484页。

格演变中先天和后天两种基本的模式。

一、人格形成与发展的先天阶段

一个人人格的形成和发展都是在出生后进行的，根据道家的认识，人的成长过程大致又可以分为两个大的阶段，即婴孩时期和成年时期，而这两个时期也正是人格发展的两个完全不同的时期，它们在人格表现上也有各自不同的特点，婴孩期所表现的人格是先天人格，成年期所表现的人格则为后天人格。

婴孩时期是从出生到十六岁这个阶段，它是人生由先天主事向后天用事转化的阶段，又可以分为婴儿期和孩儿期。婴儿出生虽然已经完成了先后天的有机结合，但因为刚从先天脱胎出来，后天尚未成熟，所以人仍为先天主事，故能保持先天的纯真。刘一明指出：

但婴儿初生，虽有后天之气、后天之神，而先天统后天，后天顺先天，先后混成，混沌沌沌，无识无知，一真而已。……夫生身之初，婴儿面目纯白无玷，是圣贤胚胎，仙佛根芽，故飞鸟不搏，虎兕不伤。……此即始极之象。始极者，始之极，未交于后天，虽与后天相混，纯是先天管事。因其在始之极，由无而方始也。^①

到了孩儿阶段，情况就开始发生了一些变化。正如刘一明所指出的：

^① 《象言破疑》，《藏外道书》第8册，第177页。

人自婴儿渐长，能行能走，能言能语，随人指引，名曰孩儿，又名孩提之童。婴儿无识无知，孩儿已有识有知，未免浮云点太空矣。有识有知，是由始极渐至太极矣。太极者，大之极，大极则必小，阳极则必阴之时，但小未来，阴未生耳。小未来，阴未生，尚是先天用事，后天伏藏，虽有识有知，根尘尚未发，客气尚未侵。饥只食，寒只衣；喜怒哀乐，随兴随灭；富贵穷通，不知不晓；顺其自然，绝无杂念，亦是圣贤胚胎，仙佛根芽。^①

可见，在孩儿阶段，人的后天开始逐渐发展，并逐步取代先天在人身中主事，只是先天尚未被遮蔽，其作用亦未丧失，人仍处于一种先天本真居主导地位的状态。

二、人格形成和发展的后天阶段

成年期是指人发育成熟以后的时期，这个阶段大致是从十六岁开始，男子以可以泄精为标志，女子则以月经来潮为标志。刘一明说：

人自孩儿渐长，二八气足，阳极生阴，日凿一窍，阴阳两分，各居一方，真中有假，于是知识渐开，善恶分别，是太极判而阴阳分矣。所谓二八气足者，如月上弦下弦，两弦合一，光辉圆满之象，喻其先天，如太极也。阳极则必阴，如太极一判，而阴阳两乱矣。^②

① 《象言破疑》，《藏外道书》，第8册，第177页。

② 《象言破疑》，《藏外道书》，第8册，第178页。

可见这一时期的特点是后天逐步发展，其力量日益壮大，并取得对人的各种活动的主导和支配权，先天本真则被后天所遮蔽，并由于得不到滋养而有不断丧失的趋势。对于人出生以后后天逐步取代先天而在人体主事的过程，刘一明还从后天精气神的产生过程给予了描述，他说：

后天之精，交感之精；后天之气，呼吸之气；后天之神，思虑之神。三物有形有象，生身以后之物。男女交媾，精血融和，结为胚胎。胎中只有元气，并无呼吸之气。及其十月胎完，脱出其胎，落地之时，哇的一声，纳受天地有形之气，入于丹田，与元气相合，从此气自口鼻出入，外接天地之气以为气，此呼吸气之根也。后天之神，亦于此而生，此神乃历劫轮回之识神，生时先来，死时先去；转人转兽是这个，为善为恶是这个，生来死去是这个，出此入彼移旧住新，无不是这个。当落地哇的一声，即此神入窍之时也。所以婴儿落地，不哇者不活，盖以无神入窍也。初生之时，神气相御以为后天根本，长生幻身。至于交感之精，尤系后天之物。有母胎时无此精，初生身亦无此精，及至二八之年，元阳气足，满而必溢，极而必返，阳极则生阴，阴生则阳消，阴气用事阳气退位，无形之阴又生有形之阴，肾中窍开，真水亏而欲火潜生，稍有触动，其火上炎，蒸炙一身，激发百骸血脉，五脏六腑津液，尽皆沸腾上涌，聚会于百会穴。此穴乃百脉聚会之处，其气血从此穴下降夹脊，至肾脘过后，始化而为血，过尾闾，达阴窍，始泄焉。此精不但生时并无，即生后亦无，特气血所化耳。此肾窍不过是出精之门，精何尝在肾也。所谓交感之精者，因有交感而有精，不交不感即无精。至于梦遗，亦有感而有，间有不感而遗者，是气虚而血脉不固，邪火催逼而

出之。此交感之精之所由来也。当阳极生阴，不但精从此有，即思虑之神，从此而发，呼吸之气，从此而暴。学者须要识得此三者，皆生身以后所有，而非生身以前之物。^①

第三节 先后天因素对人格的影响

根据道家对人的认识，人体的命有先天与后天两个方面的因素，即先天之命和后天之命。如果从精与气来看，先天与后天就表现为先天之精和后天之精，先天之气和后天之气。一般来说，先天的东西都是不可改变的，如果加以改变，往往会带来消极的后果；而后天的东西则是可以改变的，而且也是必然要变化的。命作为形与气的统一，就形来说，一个人的形体结构都是由先天遗传因素决定的，一般来说是不能改变的，因为形体结构的确定性，自然也就会导致某些由先天决定的生命活动的行为动作的稳定性；就气来说，其化生和一般的运动也是由先天决定的，但它的某些运动强度、速度以及方式等则在一定程度上受外部环境因素的影响，其某些方面也可以通过人的精神意识加以控制和调节，意识的这种控制调节也会明显地影响到人的形体运动。所以从行为模式来看，人格在命的因素中可以改变的东西都是那些与处理环境关系有关的因素，也就是说，凡是涉及处理人与环境关系的活动模式，都是可以通过训练加以改变的，这也就是人格中的可以塑造的命的方面；而那些涉及生命活动基本因素的由先天遗传决定的因素，基本上都是不能改变的，都是固定成型的，这些东西也正反映了一个人在人格上的先天特点。

① 《修真后辨》，《藏外道书》第8册，第495—496页。

在性或神对人格的影响上，先天之神是不可改变的，后天之神则是在后天的学习训练中逐渐产生的，并受到各种环境因素的广泛影响。对人格来说，一个最重要的影响因素就是神。从道家来看，神是人的主导性因素，它对人的各种活动都有重要的控制支配作用，而先天之神和后天之神则从不同的方面影响着人格的形成和发展。先天之神对人格的影响主要表现在神对人的生命活动的基本控制方面，以及对各种事物的基本认识能力方面。其对人格的影响主要反映在人格的某些自然的天生的品质和特点上，如认知的敏锐性和反应的灵敏性等。后天之神对人格的影响则更多地反映在人的各种后天获得性的知识和行为以及价值观方面，所以，人格中的那些受思想价值和知识技能影响的因素多是受到后天之神的直接作用。一个人学习什么样的知识，形成什么样的思想价值观，自然就会产生什么样的社会行为和社会问题处理方式。不过，对人格来说，先天之神的影响相对比较固定，也比较小；后天之神的影响则更加多样化，也比较大。正因为如此，所以后天的教养和修道才更应该在人格养成中受到重视。如果一个人受到各种不利于健康人格养成的教育和各种负面因素的影响，其人格必然会产生缺陷。而且缺陷一旦形成，纠正起来就比较困难，尤其是在成年后天主事以后。

总之，根据道家的认识，先天精气神或先天性命与后天精气神或后天性命对人格的形成和发展都会产生重要的影响，不过先天的影响是积极的，它的作用是维持和彰显人身上固有的道性，防止和避免后天物性对道性的遮蔽、侵蚀和损伤；而后天的作用则是消极的，它会导致对人的先天道性的遮蔽，使环境和外在人为的东西逐渐占据人身，导致人格走向违背道性的方向。

第四节 先天人格和后天人格的基本特点

总的来说，道家所谓的先天人格是一种由先天自然之道决定的行为模式，而后天人格则是一种由后天欲望和后天环境因素决定的行为模式。很显然，根据道家的认识，先天人格的意义和价值是正面的，而后天人格的意义和价值则是负面的。人格既然有先天与后天之分，那么道家所谓的先天人格和后天人格到底是什么样的人格，它们各自的特点又表现在哪些方面呢？本节就做一个简单的讨论。

一、先天人格的基本特点

在实质上，先天人格是一种人超越后天因素和外部社会因素影响的自然行为模式，先天人格在人格的五个基本方面的具体特点是：

1. 生命活动：自然淳朴

自然淳朴就是按照人的自然的生理需要和生理规律生活，不违背自然规律，既不人为地抑制自身的需求，也不放纵自身的需求，既不节欲也不纵欲。这种顺其生理，自然而然的生活方式也就必然表现为一种淳朴节俭的生活方式。

2. 精神情感：宁静自由

按照道的自然无为的规律生活，必然表现为精神上的宁静自由。因为自然无为则心中虚寂，虚寂则心平，心平则欲望不起，念头不生，欲念不现自然神情宁静。同时，精神的自然也必然体现为精神的自由，人能按照自然的欲望和规律生活，不为外物所诱，不受外力控制，内心自会处于一种随心所欲的自由状态。

3. 性命关系：性命合一

性命关系也就是身心关系，在道家看来，性命都是道的产物，而且性命的和谐统一是人体产生存在之道的根本体现，因为只有和谐统一的性命关系才有利于人体性命的存在和发展以及二者关系的协调。既然性命的和谐统一是人道的体现，所以先天人格在性命关系上也必然反映为性命合一的特点。作为先天人格的性命合一主要表现在两个方面：一是心身认同，即意识也就是性对自己肉体生命也就是命的价值认同和接受；二是二者关系的和谐一致，反映为性命关系上的形神相亲，形动神静，和谐一致。

4. 天人关系：和顺自然

根据道家的认识，人和自然都是道的产物，而且自然又是人产生存在的基本条件，所以人要获得良好的生存和发展，就必须尊重自然、爱护自然，与自然和睦相处。所以，作为与道合一的先天人格，在其行为表现上也必然是一种尊重自然之道、顺应自然之道的模式。具有先天人格的人在处理与自然的关系上，必然表现为崇尚自然、尊重自然、按自然的规律办事，因地制宜、因势利导、顺应自然的特点。

5. 人我关系：人我和同

在道家的观念中，不管是自己还是他人，都是道的产物，而且他人也是自身生存和发展的基本条件，人和社会的健康存在与正常发展都必须按照道的规律进行。所以具有先天人格的人，在处理与他人的关系上，必然表现为尊重他人、与人为善、平等交往、和睦相处的品格。同时，由于他们都是按照道的规律生活和处理人与人之间的关系的，所以又必然表现为自由超脱、淡泊名利、性情平和的特点。

二、后天人格的基本特点

后天人格作为一种受后天因素主导的人格，更多地反映为一般世俗之人的需要和行为特点，后天人格实质上是人在满足后天精气神所决定的生理需要和精神需要与由社会和其他人决定的外部约束的矛盾冲突中的行为表现，其在人格的五个方面的基本特点与先天人格正好相反：

1. 生命活动：人为失度

具有后天人格的人因为其行为更多的是受人的后天因素和外部环境因素的影响，所以其在生命活动上也必然反映为外部因素决定的特点。这种特点首先就表现为生理活动的有为性质或人为性质，为了满足或符合社会、他人或其他外在的标准，他必然要刻意改变自己的活动模式，以一种人为的或外在的规范来约束自己的行为，给人一种明显的雕琢或雕饰的印象。与此同时，其在对待人的生理的需要上则会出现两种完全不同的表现：其一是按照社会和他人的要求抑制自己的欲望，人为地节欲甚至禁欲，不敢按照自己的自然欲望进行生活和行动；其二是在没有社会和其他人约束的情况下受后天精气神的控制而放纵欲望，表现一种超出自然需求的贪婪和享乐。

2. 精神情感：躁动抑郁

在精神情感方面，具有后天人格的人由于不能摆脱后天精气神的控制和外部的约束，不能避免和克服感官享乐的诱惑，不能超越外部力量的控制和支配，所以内心随时都处于兴奋、躁动、焦虑和不安的状态之中，而无法获得内心的宁静；同时，因为无法摆脱外部和自身因素的羁绊，思想感情无法获得自由的表达和发泄，所以又随时处于一种心情的郁闷、抑郁、拘束畏惧、瞻前顾后、不能自主的状态。

3. 性命关系：心身失调

具有后天人格的人由于总是处于一种对自身生命状态和生命活动的担忧之中，处于对社会和他人评价的焦虑之中，他们不能自然地接受自己的身体的不足和缺陷，总是担心他人对自己身体和生理活动的负面评价，经常产生对自己身体的贬低，时常担心生理需要得不到满足或满足过度。为了摆脱这种焦虑，他们还可能以生理需要的满足作为精神情感满足的手段，从而表现出违背自然规律的身体损害行为。

4. 天人关系：违逆自然

具有后天人格的人无法意识到人与自然的统一关系在道的意义上的绝对价值，所以无法建立起一种与自然的和谐关系，无法在生活上和顺自然。在自然面前，具有后天人格的人多表现为一种狂妄的自傲或自大，以自我为中心，任意地改变自然，一味地按自己的意志去控制自然，践踏自然，掠夺自然。随着科学技术的发展，人改造自然的力量得到空前的提高，人对自然的自傲和自大也随之急剧膨胀，所以在今天的时代在处理与自然的关系问题上后天人格在许多人身上也表现得更为突出。

5. 人我关系：人我失和

具有后天人格的人由于受后天精气神和外部环境因素的影响，所以他们首先会表现为一种自私自利的本性，一切以自己的需要为出发点，一切行为都围绕自我的利益进行；同时，由于他们过多地看重社会和他人的影响，所以难以平等自然地处理与他人的关系，一切围绕社会和他人的行动。所以具有后天人格的人在行为和价值观的表现上要么表现为以自我为中心，自私自利、损人利己；要么表现为以他人为中心，完全失去自我。以他人为中心的人格又表现为两种类型：一是控制或专制人格，表现为强烈的对他人的控制欲望，在行为上自高自傲、贬低压迫他人；二是奴隶人格，表现为自主意愿和能力的丧失，甘愿被他人控制、压迫，自贬自卑。

第七章 实现道家人格的基本原理

根据道家的认识，道是天地万物产生存在和运动变化的根本原因，包括人在内的万事万物，只有按照道的规律存在和运动，才是一种理想的状态。对人来说，要使生活走上道的轨道，就必须学道、悟道、体道、行道，亦即修道。在道家看来，修道的过程就是彰显和健全道性的过程，就是促进人健康地按照道性生活的过程，也就是健全人格的过程，所以一切修道方法也是健全人格的方法。根据道家的认识，人的最好的生活就是按照道的规律的生活，很显然，健全的人格就是符合人的存在之道的人格，即符合道性的人格。在道家看来，世界上具有完满道性的代表就是神仙，所以神仙也是人格最健全的人。神仙具有长生不死、自由快乐、神通广大、德行高尚和管制凡世的特性和能力，是道性的充分体现，是完满人格的反映。可见，道家一切修道修仙的原理和方法既是成就仙道的原理和方法，也是实现道家人格使人格走向完满的原理和方法。那么道家修道实现道家人格的原理和方法到底是什么呢？本章就先从修道思想的角度来讨论实现道家人格的几个基本原理，下一章再从技术方法的角度讨论实现道家人格的具体方法。

第一节 积善修德

一、积善修德是健全人格的基本原则

道家认为，积善修德是一切修道活动的基础，也是最基本的修道活动之一。而人之所以需要积善修德，不仅是因为积善修德有利于社会良好秩序的维持，而且它也是人生之道和社会之道的根本体现。人只有积善修德才能够提高人的人格水平，才有利于个人的生活，才能够使生活走上道的轨道。如果一个人不积善修德，其人格水平就不能得到提高，自身生活也无法走上正道，也不能见容于社会。事实上，根据道教的认识，世间的人随时都是受到神的监视的，人的一言一行都逃不过神的眼睛，神也正是根据人的各种现实的善恶表现来对其进行奖励和惩罚。天神的责任就是根据人的善恶活动记录进行奖惩。对积善的人给予奖励，增加其寿年，使其得到各种福报；对作恶的人则给予惩罚，减去其寿年，使其得到各种恶报。对一个人来说，行善愈多，延寿愈多，寿命自然就愈长，所得福报也越多；相反，作恶越多，减寿越多，寿命自然就越短，所得恶报也会越多。关于行善积德及其报应，陶弘景谓：

无谓幽冥，天知人情；无谓暗昧，神见人形。心言小语，鬼闻人声。犯禁满千，地收人形。人为阳善，吉人报之；人为阴善，鬼神报之。人为阳恶，贼人治之；人为阴恶，鬼神治之。故

天不欺人依以影，地不欺人依以响。^①

《太上感应篇》则有更具体的说明：

太上曰：祸福无门，惟人自召。善恶之报，如影随形。是以天地有司过之神，依人所犯轻重，以夺人算。算减则贫耗，多逢忧患，人皆恶之，刑祸随之，吉庆避之，恶星灾之，算尽则死。又有三台北斗神君，在人头上，录人罪恶，夺其纪算。又有三尸神，在人身中，每到庚申日，则上诣天曹，言人罪过。月晦之日，灶神亦然。凡人有过，大则夺纪，小则夺算。

所谓善人，人皆敬之，天道佑之，福禄随之，众邪远之，神灵卫之，所作必成，神仙可冀。

诸恶莫作，众善奉行。久久必获吉庆。……吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福；凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸。^②

由此可见，积善修德不仅是神对每个人生活的基本要求，而且也是修道者健全人格必须遵守的基本原则。

二、积善修德的基本要求

关于积善修德的基本要求，道家经典中有许多论述，略引数例如下：

① 《养性延命录·教戒篇第一》，《道藏》第18册，第477页。

② 《太上感应篇》，《道藏》第27册，第6—11、28—33、141页。

一者不杀，当念众生。二者不淫，犯人妇女。三者不盗，取非义财。四者不欺，善恶反论。五者不醉，常思净行。六者宗亲和睦，无有非亲。七者见人善事，心助欢喜。八者见人有忧，助为作福。九者彼来加我，志在不报。十者一切未得道，我不有望。^①

一念之善，与人方便。一毫之恶，劝君莫作。衣食随缘，自然快乐。算什么命？问什么卜？欺人是祸，饶人是福。天眼昭昭，报应甚速。谛听吾言，神钦鬼伏。^②

修炼之事，以阴功德行为本，以操持涵养为要，至若龙虎铅汞配合之说，殆末务而已。……若以多私多诈之人，与之真诀，莫说他修不成，即使得成，亦必倾丹倒鼎，为害不小。所以下手之初，必先外积功，内积德，内外交养，始能洁白精莹，可以炼而为丹，故初步工夫名为筑基也。……还是素行好善之人，才有进步。设常年未曾积德，与积德而不真者，皆不能深入吾道也。^③

若要真行，须要修行蕴德。济贫拔苦，见人患难，常怀拯救之心，或化诱善人入道修行；所为之事，先人后己，与万物无私，乃真行也。^④

大慈之道，度人为先，非功不赏，非德不迁，非信不度，非行不仙也。夫建功德者，一为天地，一为三光，一为帝主，一为兆民，一为祖世，一为家门，一为众生，一为已身。经云：夫欲

① 《太上洞玄灵宝智慧定志通微经》，《道藏》第5册，第890页。

② 《劝世文》，引自田诚阳《道经知识宝典》，四川人民出版社，1995年版，第705页。

③ 黄元吉：《乐育堂语录·卷四》，上海古籍出版社，1990年版，第153—154页。

④ 《晋真人语录》，《道藏》第23册，第697页。

度身，当先度人；众人不得度，终不度我身。^①

《无为清静长生真人至真语录》还从善的各种类型提到了积善修德的要求，它说：

善者，方圆曲直应物而顺于人也。不生万恶则谓之真善也；不著万物则谓之清善也；达理则不读万经则谓之通善也；达妙则不穷万化则谓之明善也；不害万形则谓之慈善也；不厌万浊则谓之应善也；不非万人则谓之德善也；不求万有则谓之道善也；不起万私则谓之公善也；不忘万慧则谓之常善也。^②

总之，积善修德就是要做到诸恶莫作，众善奉行，慈悲为怀，先人后己，不损人利己，凡是有利于社会和他人的事才做，凡是有损于他人和社会的事不做，救贫济苦，慈物利人，仁义忠信，不淫不盗，不欺不杀。

第二节 敬奉神仙、遵行斋醮

一、敬奉神仙、遵行斋醮是完善人格的基本方面

如果说积善修德既是道教修道的一个基本要求，也是其他宗教修行的基本要求的话，那么“信奉神仙、遵行斋醮”则是道教具有自身

^① 《太上洞玄灵宝三元品戒功德轻重经》，《道藏》第6册，第884页。

^② 《无为清静长生真人至真语录》，《道藏》第23册，第708页。

特点的一个修道的基本原则。道教是以神仙的信仰为特征的，所以道教信仰的一个基本要求就是敬奉神仙，即要认识到神仙在整个世界上的至高无上地位，他们生活于天上，德行高尚，神通广大，具有监视、管理和主宰凡人世界的能力，所以人只有敬畏神仙，服从神仙，按神仙指引的道路去做，才能过上安稳、幸福的符合道的生活。从人格实现的角度来看，只有敬奉神仙，意识到神仙的无限性和人自身的有限性，才能使人有所敬畏，有所忌惮，从而也才能培养出有自知之明、谦逊、谨慎、自制的美德。如果不敬奉神仙，不相信在人之外还有更强大的神灵存在，不相信现世之外的神灵存在，那么人要具备人格上的美德是不可能的。一切现实功利引导和理论说教都是靠不住的。没有对神的信仰和敬畏，人必然高傲自大，自以为是，无所畏惧，什么坏事都敢做，在这种情况下要使他养成善良的道德品质只能是缘木求鱼。

在道教中，敬奉神仙的基本要求和基本仪式就是遵行斋醮。何谓斋醮？在古代，“斋”和“醮”是两个不同的概念，“斋”谓敬神忏悔，“醮”谓祭神祈福禳灾。《无上黄箓大斋立成仪》说：

烧香行道，忏悔谢愆则谓之斋；延真降圣，乞恩请福则谓之醮。斋醮仪轨不得而同。^①

“斋”的本来意义是洁净、禁戒，乃戒洁身心之意。《说文》：“斋，戒洁也。”斋一般是指斋戒，古人祭祀鬼神必先斋戒，以表示对鬼神的尊敬。《孟子》说：“斋戒沐浴，则可以祀上帝。”^② 道教也继承了古

① 《无上黄箓大斋立成仪》，《道藏》第9册，第478页。

② 《黄侃手批白文十三经·孟子·离娄下》，上海古籍出版社，1983年版，第48页。

人的斋戒思想，凡在从事法事的时候都要求斋戒，以表示对神仙的诚敬。醮的意思就是祭祀。《博雅》云：“醮，祭也。”《正字通》谓：“凡僧道设坛祈祷曰醮。”《正一威仪经》亦谓：“醮者，祈天地神灵之享也。”^① 在道教中，醮就是祈祷和祭祀神仙的一种仪式和礼节。早期道教斋、醮是有区别的，它们各有不同的仪规和程式，其中以降真致神的道场为“斋”，以酬神谢恩的道场为“醮”。到了明代，斋法和醮法渐趋合流，并称斋醮，为道教科范仪规的总称。在道教中，道徒们就是通过各种斋醮活动来体现其对神仙的敬奉和遵从，并希望在这种斋醮活动中获得神仙的保佑和帮助。

二、斋醮的意义和作用

斋醮为道教的主要宗教活动，也是修道的重要内容。关于斋醮的意义和作用，陆修静说：

夫感天地，致群神，通仙道，洞至真，解积世罪，灭凶咎，却怨家，修盛德，治疾病，济一切，莫过乎斋转经者也。夫斋直是求道之本，莫不由斯成矣。此功德巍巍无能比者，上可升仙得道；中可安国宁家，延年益寿，保于福禄，得无为之道；下除宿愆，赦见世过，救厄拔难，消灭灾病，解脱死人忧苦，度一切物，莫有不宜矣。^②

《云笈七籤》谓：

^① 《正一威仪经》，《道藏》第18册，第257页。

^② 《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》，《道藏》第9册，第824页。

夫入靖修真，要资斋戒，检口慎过，其道渐阶。……斋法略有三种：一者设供斋，以积德解愆；二者节食斋，可以和神保寿。斯谓祭祀之斋，中士所行也；三者心斋，谓疏淪其心，除嗜欲也，澡雪精神，去秽累也，掊击其智，绝思虑也。夫无思无虑则专道，无嗜无欲则乐道，无秽无累则合道，既心无二想，故曰一志焉，盖上士所行也。^①

总之，斋醮是道教信仰活动的重要形式，其具体的作用主要有三：一为修道之基。白玉蟾说：

古之圣人以道学难入，世欲易迷，设科戒仪范之文，以一齐其外著注念凝神之法，以正其心。复以炼气胎元之方，制其食味。又以祈真朝谢之品，涤其过尤。然后趋于学。无学之徒，臻乎冥叔，栖于损之又损之府，契乎无为，则邪譟之关键不开，镇静之醇和可致。^②

二为拔苦求福。《洞玄灵宝玄门大义》云：

济度者，依经总有三策七品。三策者，一者金策斋，上消天灾，保镇帝王；二者玉策斋，救度人民，请福谢过；三者黄策斋，下拔地狱九玄之苦。七品者，一者三皇斋，求仙保国；二者自然斋，修真齐道；三者上清斋，升虚入妙；四者指教斋，禳灾救疾；五者涂炭斋，悔过请命；六者明真斋，拔幽夜之魂；七者

① 《云笈七籤》卷三十七，《道藏》第22册，第257页。

② 《海琼白真人语录》卷二，《道藏》第33册，第122页。

三元斋，谢三官之罪。^①

《太上黄箓斋仪》曰：

解释冤仇，和平债讼，原消罪对，荡涤愆瑕。除星辰临照之灾，祛年运凶妨之厄。积生往世，无量罪因，以今忤祈，咸蒙除荡。即使九玄受福，举族沾荣，年算遐长，禄秩增广，千灾殄息，万善咸臻。前生今世，积过深尤，前冤往债，或已身所犯，或祖世贻殃，罪目多端，不可忆识；或违忤天地，负越神明，侵害于人，损伤于物。歿受报对，动历岁年，非仗玄功，无由解释。因今大斋功德，忤拔之缘，万罪千愆，咸乞除荡，即使神魂清静，罪恼销平，离苦生天，参真悟道，至于九玄七世往世幽灵共沐。^②

三为通神之法。《金箓大斋启盟仪》谓：

道家所先，莫近于斋。斋者甚多，大同小异，功德甚重，实能贯通乎上下，以归于最上一乘也。其威仪节度总二百四十条，秘于三元宫中，造端举要，以诏后学。由此观之，则所谓动天地、感鬼神、福邦家、济幽显，舍此道，则何以哉！^③

《太极灵宝祭炼科仪》云：

① 《洞玄灵宝玄门大义》，《道藏》第24册，第738—739页。

② 《太上黄箓斋仪》，《道藏》第9册，第217—218、229页。

③ 《金箓大斋启盟仪》，《道藏》第9册，第73页。

存身四肢九窍，俱是火光，从泥丸宫出，化成金光万道，上冲天界，照耀十方，三界万灵，乘光而至，三清太乙，诸天众圣，悬坐浮空，俨然在上。^①

总之，道教认为，如果人们进行斋醮，遵循其科范仪规去做，就可以使生活走上道的轨道，并得到神仙的保佑，消灾免祸，得福延寿，同时还可与神仙直接沟通，得到神仙指点，获得修道真传，得道成仙。

第三节 形气神并养

一、健全人格应遵循形气神并养的原则

道家以修道为人格完善之根本，那么如何来修道，以什么样的原则和方法来修道呢？道家认为最基本的方法论原则就是精气神并养。根据道家的认识，人是形气神的统一体，而精气神又为人身三宝，是维持人体生命的最重要因素，所以要实现人格的健全，首先就是要保障人的健康长寿，这就必须注重精气神的保养，以维护精气神的健全。这是道家养生修道健全人格的最根本原则。关于这一原则，《太平经》谓：

三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者

^① 《太极灵宝祭炼科仪》，《藏外道书》第17册，第633页。

受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也。三者相助为治。故欲寿者，乃当爱气尊神重精也。^①

李道纯云：

全真道人，当行全真之道。所谓全真者，全其本真也。全精、全气、全神，方谓之全真。才有欠缺，便不全也；才有点污，便不真也。全精可以保身。欲全其精，先要身安定。安定则无欲，故精全也。全气可以养心。欲全其气，先要心清静。清静则无念，故气全也。全神可以返虚。欲全其神，先要意诚。意诚则身心合而返虚也。是故精气神为三元药物，身心意为三元至要。学神仙法，不必多为，但炼精气神三宝为丹头，三宝会于中官，金丹成矣。^②

《东医宝鉴》引《养性书》曰：

凡人修养摄生之道，各有其法，大槩勿要损精、耗气、伤神。此三者，道家谓之全精、全气、全神是也。^③

虽然在修道中应精气神三者并重，不可偏废，但由于神在人体中的主导和支配地位，所以道家修道更强调对神的修炼，认为神的修炼对气和精的修炼有直接的带动作用 and 重要的影响，并主张以神的修炼

① 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第728页。

② 《中和集·全真活法》，《道藏》第4册，第501-502页。

③ 许浚：《东医宝鉴·内景篇》，《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社，2001年版，第11页。

统领气和精（形）的修炼。特别是在内丹学中，神对气和精（形）的主导作用更是受到重视，各种内丹修炼理论无不强调炼神为主、以神领气、以气领形的修炼原则。关于这一点，陆西星指出：

何以知神之统精炁乎？即举一身之后天者言之，神太惊即精散而怔忡，神太淫则炁脱而痿缩，故神藏于精则谓之曰精神，神藏于气则谓之曰神气，精气得神而王，犹臣之得君而尊也，故修真之士，莫要于养神。神即性也，性定则心神自安，神安则精自住，精住则气自生。何以故？性定心火不至上炎，火不炎则水不干，故身中之精亦住，凡身中五脏六腑之精皆水也，身中之精既住，则肾中之精可知。肾为精府，精盛于肾者，积水生潮，滂然上腾如云雾然，熏蒸四大，灌注上下。吾以元神斡运乎其间，则升降进止如运诸掌，是谓水火交而成既济也，是谓后天之炁而得之似醉也。然此特自吾身之后天者言之耳。若夫先天之用，其采取交媾脱胎神化，无一而非神之所为，故修真之士，莫要于炼神。炼神者，玉液炼己之谓也，大道之所以成始而成终者也。^①

二、形的调养

形是人体产生存在的物质基础，且作为形之精华的精更是人体气和神得以产生存在并发挥作用的源泉，离开了形，人体就无以产生存在，所以养生必须注重形体的调养。根据形体在人体中的地位和作用，形体的调养主要应从惜补与运动两个方面着眼，而具体的方法则体现在保精养形、虚则补之、实则泻之、滞则行之四个方面。

^① 《玄肤论·神统论》，《藏外道书》第5册，第362—363页。

1. 保精养形

形是人体的物质基础，精更是人体的物质精华之所在，且其来源有限，所以保养形体，珍惜精气是修道养生首先关注的事情。尤其精，它是人体的物质精华，它是人体生命的物质基础和动力源泉，所以任何精对人体都是十分宝贵的。而且在道教看来，人体最重要的精——元精来源于先天，是一次性获得的，其量是一定的，后天不能再生，消耗一点就少一点，当先天之精耗竭之时，人体也就死亡。同时，后天之精的化生亦依赖于先天之精，后天之精的耗泄也会对先天之精造成耗损。所以重精之法应在保养珍惜，以不泄不耗为原则。

2. 虚则补之

人的形体因为各种活动随时都可能出现耗损，从而产生特定物质成分的亏虚，在这种情况下，就应该根据人体特定物质成分亏虚的具体表现而采取虚则补之的调养方法。如血虚则补血，津液不足则补充津液等。

3. 实则泻之

物质形体虽然是人体存在所必需的，但形体对人体来说有有益的一面，也有有害的一面。很显然，如果体内出现了对人体有害的东西如各种代谢废物的时候，就必须用疏泻的方法将其清除。即使是对人体有益的东西，如果太多也会对人体产生伤害，此时，也应用泻的方法将其减少。

4. 滞之行之

人的形体除了会出现亏虚的情况外，还可能因为气机运行不利而产生阻滞的现象。形体阻滞尤其是血液的阻滞和津液的阻滞会使人体的各种机能活动产生障碍，甚至威胁到人体的生存。此时，又应该采用滞则行之的调养方法，即运用运动肢体、活动筋骨、活血通络的方法，使人体脏腑血脉、肢体关节、经络骨肉处于活动疏利的状态，以

保证机体各部分功能的健全。

同时，人体是形与神的统一，要维系人体的形神统一关系，就必须使形神之间具有亲和力，而要达到这种亲和，从形体方面来说，就需要形体的运动。因形为阴，主静，神为阳，主动，要使形与神相亲，就需要形的运动向神的阳性接近。所以，“动以养形”也是道家修道养生的一个基本原则。形体最忌讳的就是不动，不动则津血不行，机能滞碍，不仅其功能无法体现，而且也会影响到与神的和谐关系，导致人体健康受损。健康受损，人格亦可能受到损害。

三、气的调养

气乃构成人体的元素和生命的基本动力，因为气的问题无非两端，即气虚和气滞，所以气的调养应重在保养元气和疏理气机两个方面。

1. 保养元气

气是人体生命活动的动力和源泉，而气的来源又是有限的，尤其是人体的先天元气更是有限，所以要维持人体的生命，就必须爱惜元气，减少气的无谓伤耗，所谓“留得一分气则留得一分命”，唯有时刻注意保养元气，不妄耗元气，才能健康长寿。同时，如果因种种原因而出现了气的耗损，则应以补养一法治之，使气的化生机制恢复，所谓“虚则补之”是也。这正如《类经》所说：

盖以天地万物皆由气化，气存数亦存，气尽数亦尽，所以生者由乎此，所以死者亦由乎此，此气之不可不宝，能宝其气，则

延年之道也。^①

2. 疏理气机

如果是因为各种原因导致的气滞、气逆，则应以疏理一法治之，所谓“滞则通之”、“逆则理之”是也。而且在气的调养中，调理气机又是更为重要的一个方面。《东医宝鉴》引《养性》曰：

人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生。故善养生者，须知调气方焉。^②

《类经》说：

人在气中，如鱼游水中，鱼腹中不得水出入即死，人腹中不得气出入亦死，其理一也。善摄生者，必明调气之故。^③

对气的疏理就是要人体之气达到气足气顺的状态，即气化的状态。因为人只有在气化的状态和作用下才能达到健康长寿。

四、神的调养

神的调养主要是以下三点：

① 张景岳著：《类经》，人民卫生出版社，1980年版，第30、1006页。

② 许浚：《东医宝鉴·内景篇》卷一，《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社，2001年版，第31页。

③ 张景岳著：《类经》，人民卫生出版社，1980年版，第1006页。

1. 静以养神

神之所以要静养，是由神的性质决定的。由于人是形气神的统一体，要维持人的存在，就必须保持人体形气神的和谐统一关系，这其中最重要的又是保持形与神的和谐统一关系。在人体中，就形与神的性质来说，形属阴，阴静而凝；神属阳，阳动而散。可见，形有天然的内凝倾向，而神则有天然的外散倾向。显然，如果让人体形神按它们自身的性质运动，就必然使人体形与神的统一关系走向破裂，从而会导致人体走向解体并最终死亡。所以要保持形与神的统一关系，一方面就是要使形由静凝走向动散，使其与神相亲；另一方面则是要使神由动散趋向静凝，使之与形相合。如此，形神相亲相合，人体也就可以健康长寿。

2. 和以悦神

神的调养不仅要静，而且要和。所谓“和”即“和调”、“和谐”、“和顺”、“和睦”、“和平”。和以悦神，就是要通过创造一种和睦、和谐、和调、和平的内外环境，使人神情愉悦，平安安详，以使心神得以颐养。

3. 达以畅神

与形体的客观存在不同，精神意识的存在、运动和作用发挥都具有自由的性质，它既不存在某种外在的或内在的必然性的决定力量来支配它，也不受严格的必然性因果规律的制约，具有一种明显的超越时空存在的自由性表现。所以在神的活动性质上，它总是倾向于超越自身和对象的时空限制，不愿意受到各种自然的和社会因素的制约和控制。如果受到限制，人的精神意识就会感到不舒服，就会出现抑郁、暴躁等病理反应，甚至进而影响到整个的身心健康。所以，神的调养还必须坚持达以畅神的原则，即要尽量减少对神的约束和限制，使人有一个畅所欲言、自由思想的环境，让神在不受压抑的条件下自

由地存在和发展。这也就是庄子所提倡和追求的逍遥境界。

五、形气神关系的调养

人体是形气神的统一，人体的存在必须以这种统一关系的维持为前提，如果形气神统一关系受到破坏，人体的存在就会受到影响，就会出现疾病；如果人体的形气神出现分离，其统一关系出现解体，人体就会死亡。所以要使人体健康长寿，人格健全，就必须维系这种统一和谐关系。形气神关系的调养，主要是三个方面，即：心身认同、协调形气神、和合形气神。

1. 心身认同

要维持形气神的统一关系，首先需要从意识上认同人体的形气神各个方面，即承认每个人自身的形气神都是道之自然，是无法从根本上改变的，必须愉快地加以接受。因为对每个人来说，其形气神各个方面不可能完美无缺，总是在某些方面存在不足和缺陷，如果一个人不能看到这是道之自然的必然结果，不能愉快地接受这种结果，就必定会在心理上产生对自身形气神某些部分的排斥甚至厌恶，这就会导致自我意识上的矛盾和冲突，不仅会影响到心理的健康，而且也会影响到心身关系的健康。所以养生首先要学会将自己的形气神各个方面看做是道之自然的结果，愉快地接受和认同自身各个方面的存在，使人能保持心理的健康和心身关系的正常。

2. 协调形气神

人体作为形气神的统一，要维持人体的健康就必须保持人体形气神的和谐一致，而要做到这一点就需要协调形气神的关系。从道家修道养生的角度来看，协调形气神的关系主要应从运动形体、疏理气机、安静神情三个方面着手。运动形体不仅可以强化形体在人体中的

功能，而且更重要的是可以促进其与气和神的和调，密切形气神的关系；疏理气机则可以使气机流畅，功能和调，同时还可以促进气与形和神的沟通，加强它们之间的联系，使其更为协调；安静神情则可以使神安于内而不外驰，以利神情的颐养，更重要的是这有利于神与气和形的亲和，促进形气神关系的和谐。

3. 和合形气神

人体作为形气神的统一体，在一般情况下，形气神多少都会存在某种程度的不和谐甚至矛盾和冲突，而其协调形气神也只能达到一定程度的效果，所以其健康的维持也是有限的。要达到更高程度上的健康和长寿，就必须更进一步，使形气神走向高度的合一，这也就需要和合形气神。从道家来看，和合形气神的方法一是通过各种方式克服形气神之间的矛盾和冲突来达到形气神的高度协调一致，一般修道养生方法所能达到的目的都局限在这个层次；二是通过内丹修炼，使形气神高度协调、和谐，甚至进而通过神对气和形的超越和绝对控制实现形气神的高度统一，也就是所谓炼就金丹的神仙状态，这一层次是很少人能达到的。

第四节 性命双修

一、健全人格必须遵循性命双修的原则

在道家看来，由于人的存在既离不开性也离不开命，是性与命的统一体，所以养生唯有性命双修方能建功；否则，只修性则命不能保，只修命则性无以存，都不能达到性命长存、健康长寿的目的。所以养生必须遵循性命双修的原则。《性命圭旨》云：

神气虽有二用，性命则当双修也哉。贤人之学，存心以养性，修身以立命。圣人之学，尽性而至命。……君子修天赋之性，克气质之性；修形气之命，付分定之命。分言之则二，合言之则一，其中有理。是以神不离气，气不离神，吾身之神气合，而后吾身之性命见矣。性不离命，命不离性，吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。夫未始性之性、未始命之命，是吾之真性命也。^①

《二懒开关心话》亦云：

命无性不灵，性无命不呈，谓必性命双修也。据我见，修得一分性，保得一分命。盖以性命两字不可分也。实以有时偏乎性而命在其中，偏乎命而性在其中，有如形影然，得可分乎？凡凡修道，先一我志，性功之始基也；惜身如命，命功之始基也。从而进之，止念除妄，性功也；调息住息，运行升降，命功也。^②

《玄肤论》亦曰：

性者万物之源，命者己所自立。性非命弗彰，命非性弗灵。性，命所主也；命，性所乘也。今之论者类以性命分宗，而不知道器相乘、有无相因、虚实相生，有不可岐而二者。故性则神

① 徐兆仁主编：《东方修道文库·天元丹法·性命主旨·性命说》，中国人民大学出版社，1990年版，第79—81页。

② 《二懒开关心话》，高雅峰等：《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第176页。

也，命则精与气也；性则无极也，命则太极也。可相离乎？或言释氏了性，道家了命，非通论也。夫佛无我相，破贪着之见也；道言守母，贵无名之始也。不知性安知命耶；既知命矣，性可遗耶。故论性而不沦于空，命在其中矣；守母而复归于朴，性在其中矣。是谓了命关于性地，是谓形神俱妙、与道合真也。^①

以上形气神并养的原则和性命双修的原则其实都是道家养生思想的具体体现，同时也是道家养生修道和健全人格在理论和方法上与其他各家修行和健全人格的重要区别之所在。其他如佛教和儒家多强调思想意识的修炼，并不强调人体生命的修炼；中国古代医家尤其是现代医家则又多强调命的调养，比较忽视神的调养，尤其是现代医学几乎没有也不知道怎样对神进行调养；而道家的一个重要特点就是同时强调人体生命（形气或精气）的调养和神的调养，而且把人体命的调养放在与神调养同等的地位。这虽然在一方面冲淡了神调养的突出地位，但在另一方面它也增强了其修道的现实意义，尤其是在养生保健上的现实意义。

二、性命双修的方法和程序

关于修道中修命与修性的方法，在内丹学兴起以前道教就已经有了普遍的运用。命是形与气的统一，所以修命即修形、炼气，也就是保养身形，故大凡保精、护形、养气、行气之法，都可归入修命的范畴。道教早期所用服食、行气、导引、调摄等养生修炼之法，均属于

^① 李一明撰，王沐选编：《玄肤论·性命论》，《道教五派丹法精选》（第三集），中医古籍出版社，1989年版，第250页。

修命的方法。在内丹修炼中，炼己筑基、炼精化气等步骤的修炼也主要是起到修命的作用。性即心神，所以修性即修炼心神，故凡修炼心神之法都属修性的范畴。庄子提出的“心斋”、“坐忘”之法，《太平经》提出的“守一”之法，上清派的“存神”之法等，都属于修性的方法。内丹修炼的炼气化神、炼神还虚阶段也主要是一个修性的阶段。当然，由于人的命与性是密切联系、不可分离的，所以修命与修性也是不可截然分开的，修命与修性的划分只是相对的。实际上，在各种修道方法中，修命中有修性，修性中有修命，只是其有所偏重而已，没有绝对的只修命或只修性的方法。

虽然道家修道都坚持性命双修的原则，但在具体的养生修道的程序和方法上不同的道派则有所不同。事实上，不同道派对于养生修道过程中修命修性的先后、主次以及下手处等都有不同的理解。尤其是道教最重要的内丹修炼的南北两派，在性命修炼的先后主次问题上更是有明显的差异。一般来说，以张伯端及其后学为代表的南宗主张先命后性，强调命功。他们主张从形气的修炼入手，以炼己筑基开始，然后炼精化气，炼气化神，先以有为之法巩固命基，待命基巩固，后天精气返于先天精气之后，再由气到神，进入修性阶段，以无为之法，炼神还虚，了彻性源，炼就真空本性，以达形神俱妙、与道合真之神仙境界。在修炼的具体方法上，其法多从调息入手，渐入静定，于“恍惚杳冥”之际用“忘心”、“觅心”之法体认真心、元性，从真心中生“真意”，最后炼化精气神。南宗一派因重视命功，强调精气，因此修炼之法偏重有为，讲究步骤，注重程序。以王重阳所创全真道及王之七大弟子所开龙门派为代表的北宗则强调先性后命，三分命功，七分性功，以清净为主，以识心见性为首要。北宗的修道方法虽然深受禅宗修行方法的影响，但它并非只修性不修命，实际上是以神对人体的主导作用为指导，强调通过对性也就是心神的修炼来带动整

个人体的修炼从而达到性命双修的目的。北宗的修炼以清净心性为入手功夫，以清净心地，不受欲尘染污为诀要。先除情去欲、摄心收念，然后明心见性。此后从真心中生真意，再循序炼化精气神。由于心神对人体的主导作用，所以心静则身静，心静则气调，形气静则精固，身由之得安，命由之得全。由此达到不修命而命自修之效。在此基础上，更上一层楼，进一步修心炼性，直超形气，尽显元神真性，以达形神俱妙、与道合真之境。北宗因强调在了性中了命，以性安命，不重精气，故其功法偏重无为，在程序和步骤上不是十分讲究，甚至有用顿法完全不讲程序和步骤者。

总之，不管是哪一道派，虽然他们在性命先后和主次上有所不同，但性命双修都是他们养生修道要遵循的基本原则。对道家各派来说，在整个修道过程中，修性不离修命，修命不离修性，绝不可能只单纯地修性或修命，其区别不过是在具体的养生修道方法的重心上对修性或修命有所偏向而已。

第五节 调理脏腑

一、脏腑和调是健全人格的基本要求

根据道家的认识，人体在功能上是由五脏六腑组成的有机整体，人体健康的维持必须依赖脏腑功能的健全。脏腑是人体各种功能活动的承担者，人体功能的健全不仅需要各个脏腑功能的健旺，而且需要各脏腑在功能活动上的紧密配合和协作。要使人体脏腑功能维持正常，不仅需要保持各个脏腑的健全，而且还必须使各脏腑之间在功能上保持和调的关系。

事实上，人体的活动都依赖于脏腑的功能，不管是机体的食物消化、血液输布、生殖孕育、水液代谢，还是视听感觉、思想决断、言语行为，都是脏腑功能作用的结果。五脏六腑各有其特定的功能，并表现出不同的特点，作为人体整体功能活动的有机组成部分，各脏腑的功能活动并不是各自为政孤立进行的，而是在分工合作的基础上协调进行的，它们不仅在生理功能上存在着相互制约、相互依存和相互为用的关系，而且还通过经络的信息沟通作用，将各脏腑从功能上形成一个有机的整体，共同协作，完成人体的各种功能活动，并使人体成为一个协调统一的整体。

人体五脏虽各藏精气，并赖其为动力完成各自的功能活动，但五脏的功能活动之间又存在着相互制约和相互生成的关系，这种相互生成和相互制约也是维持五脏间功能协调的重要保证。五脏之间所以能维持协调平衡的功能状态，正是由于五脏之间这种相互生成、相互制约的关系。六腑之间的相互关系，主要是传化关系，集中体现于饮食物的消化、吸收和排泄过程中的相互联系和密切配合。饮食入胃，经胃的腐熟和初步消化，下传于小肠，通过小肠进一步消化，泌别清浊，清者为精微物质，经脾的转输，以营养全身；其剩余之水液，吸收后，成为渗入膀胱的尿液之化源；其浊者为糟粕，下达于大肠。渗入膀胱的尿液，经气化作用及时排出体外；进入肠的糟粕，经传导与燥化，而由肛门排出体外。在食物的消化、吸收和排泄过程中，还有赖于胆汁的排泄以助饮食的消化，三焦不仅是水谷传化的道路，更重要的是三焦的气化，推动和支持着传化功能的正常进行。消化、吸收、排泄是六腑功能的密切联系过程，它们是一个消化、转输的完整功能体系，任何一脏腑功能失常或发生病变，都可能影响饮食物的传化。

从功能来说，脏腑和调是人体各种生理活动得以正常进行的基本

条件，所以也是养生的基本要义。而要达到脏腑和调，则需要对脏腑进行调理。要使脏腑调理，无非两个方面：一方面是使各脏腑保持功能的健全，防止脏腑功能的损伤；另一方面是使脏腑之间的关系协调，避免脏腑间功能上的失衡和冲突。这当然又涉及脏与脏、脏与腑、腑与腑几个方面关系的协调。只有各脏腑功能健全，脏腑间功能协调，脏腑和调才能实现。

二、调理脏腑的基本原则

1. 调和阴阳

从脏腑调理的角度来说，调和阴阳就是要对脏腑及其脏腑间的阴阳关系进行调整，使其达到脏腑阴阳平衡协调的健康状态。这中间首先是保持各脏腑自身的阴阳平衡，如心有心阴、心阳两个方面，肾也有肾阴、肾阳两个方面，要保持心肾的健康，就需要防止心和肾阴阳两方面任一方面出现偏盛偏衰，维持阴阳的平衡协调，才能保持心肾功能的健全。其次是保持脏与脏之间、脏与腑之间、腑与腑之间阴阳的平衡协调。

2. 平衡虚实

平衡脏腑虚实，就是要对脏腑所出现的虚实进行调整，以实现脏腑的健康。虚者为脏腑气血阴阳的不足；实者乃病邪侵袭脏腑，造成脏腑气血阴阳的失调，最后都造成了脏腑生理功能的失常。对脏腑的虚实变化，应根据其具体的虚实情况，给予补益气血阴阳和祛除脏腑邪气来加以调整。这中间又包括补虚和泻实两个方面。脏腑虚证，是由于各种原因使脏腑气血阴阳发生不足，造成脏腑功能活动低下的病理变化。“虚则补之”，对脏腑虚证，应以扶正为原则，根据气血阴阳虚损的具体情况，选择补阴补阳或益气养血的方法予以调养。脏腑实

证，是由各种外邪或湿浊、痰饮、食积、淤血、结石等邪气滞留体内，造成脏腑气血阴阳失调，以致脏腑功能活动失常的病理变化。“实则泻之”，对脏腑实证，应以祛邪为原则，根据病邪的性质，选择合适的祛邪方法。此外，有些脏腑变化较为复杂，虚实兼而有之，调养就应采取扶正祛邪兼用的原则。并且，要分析虚实孰轻孰重，以决定调养上扶正与祛邪的主次轻重。同时还应注意的是，在脏腑调理中，五脏多补，六腑多泻。虽然脏腑都会出现虚实变化，但由于脏与腑的生理特性不同：脏以化生和贮藏精气为主，腑以受盛和传化水谷为主。所以，表现在临床病变特点上，一般五脏精气难成易亏，故脏病多虚；六腑通道易被邪阻，故腑病多实。因此，调养五脏之病，补益之法运用较为普遍；而治疗六腑之病，祛邪之法运用较为常见。

3. 和顺脏腑

首先，各脏腑都有自己的生理特性，当其生理特性受到各种因素影响时，常会出现相应的病理变化。因此，对脏腑病变，应该注意其各自的病变特点，治疗应顺应脏腑生理特点以调节之。例如肝属木，性喜条达，而情志之伤最易导致肝气郁结的病变，故治肝之法当以疏肝行气解郁为常；又如肺气的运动特点是宣发肃降，而内外诸邪皆易导致肺失宣降，故治肺常以宣肺、降气为多；六腑的生理特性是以通为用，以降为顺，通降受阻则为病变，故治疗六腑之病，重在促进通降，顺应生理特性。

其次，由于各脏腑的生理功能不同，所以在发生气血阴阳失调时造成的病理特点也各不相同。如心的病变，表现为由于气血阴阳不足或失调产生的以心血运行失常和精神情志改变为特点的病理变化；肝的病变，具有阴血易亏，阳气易亢，而少见阳气不足的病理特点；脾的病变，以气和阳的不足以及湿邪困脾最为多见；肺的病变，主要表现为肺气肺阴的不足和肺气失调；肾的病变，其病理特点是多虚而少

实，主要表现为精气阴阳不足的虚损病机。所以治疗脏腑病变，要根据各脏腑功能失常的具体特点，选择适宜的扶正或祛邪之法予以调治，这一点是非常重要的。

4. 协调脏腑

脏腑之间如果出现了关系的失常就应协调脏腑间的关系，以使之恢复正常的协调关系。因为人体是一个有机的整体，生理上无论脏与脏、脏与腑或腑与腑之间都是相互协调相互促进的。因此，当某一脏腑发生病变时，就会波及别的脏腑，呈现出脏腑之间相互影响的病理转变关系。所以，治疗脏腑疾病，有时不能仅仅单纯针对病变的脏腑，还应该考虑各脏腑之间的关系。这一方面，要注意调理它们关系的失常，另一方面，要利用脏腑之间这种生理上的联系关系，通过治疗上的整体调节，促进各脏腑功能及相互关系恢复到正常协调的状态。

第六节 疏通经络

一、经络舒畅是健全人格的保证

经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路，经络内连于脏腑，外络于肢节，纵横交错，布满全身。经络是人体的气血和信息运行的通道。人体的五脏六腑、四肢百骸，不仅需要经络输送的气血的温养濡润，而且也需要经络传输的信息的调节，才能发挥其正常的功能作用。同时，经络还对人体的各种功能活动具有协调的作用。人体正是通过经络的运行气血、协调功能作用将五脏六腑以及形气神各个方面联系成一个有机的整体。

道家认为，只有经络通畅，气血才能川流不息地营运于全身。只有经络通畅，才能使脏腑相通、阴阳交贯、内外相通，从而养脏腑，生气血，布津液，传糟粕，御精神，以确保生命活动正常进行。一旦经络阻滞，则影响阴阳协调，气血运行也受到阻碍；阴阳失调，气血失和，则疾病由此而生。事实上，人体的许多疾病都是因为经络不通所引起的。因此《素问·调经论》说：“五脏之道，皆出于经隧，以行气血。血气不和，百病乃变化而生。”^① 正因为经络的基本作用是运行气血，而气血的运行贵在通畅，故“不通则病，病则不通”就构成了经络的生理和病理的基本机制。故《灵枢·经脉篇》强调指出：“经脉者，所以能决生死，除百病，调虚实，不可不通。”^② 所以，疏通经络往往作为一条养生的基本原则，贯穿于各种养生的理论和方法的各个方面。只有经络通畅，气血才能畅通无阻，而气血流畅则是人体健康长寿的基本条件之一。气血在体内正常流通，循环不已，不仅可以将营养物质供给机体，而且承担着联络脏腑组织，协调脏腑关系的重要作用。人的生理功能与病理变化都是以五脏为中心，六腑为辅佐，通过脉络将五脏六腑、五官九窍、四肢百骸、内外组织联系成有机整体进行的，起着营养和联络的作用。脏腑的生理功能和整体协同作用均赖气 bloodstream 维持，因此，气血流畅则脏腑和调，健康长寿。若经脉淤阻，则气血失畅、脏腑失和，疾病丛生。同时，经络不畅，气血循环受阻则会导致脏腑功能低下，进而出现功能失常和病理障碍，引起脏腑及整个机体衰退，乃至衰老死亡。

① 《素问·调经论》，《道藏》第21册，第225页。

② 《灵枢·经脉篇》，《道藏》第21册，第401页。

二、疏通经络的基本原则和方法

疏通经络的基本原则主要是以下三个：第一，行气通络为法。经络的通畅需要动力，而这个动力就是气，所以疏通经络的根本方法就是行气，通过推动气的运行，从而清除经络中的各种障碍，以使经络舒畅。第二，调理气机为本。经络的疏通不仅是动力问题，而且还有气机的调畅。如果气机不调，气不随经而行，出现气机逆乱，仍然不能使经络通畅。所以疏通经络还需要注意调理气机，使气的流动和顺有序，逆则顺之，乱则序之，保持经气在经络中和调有序地顺经而行。第三，循序渐进为机。疏通经络还应注意循序渐进，应根据经络和气的情况一步一步按照其自然的进程进行，切忌一味地冒进通经。因为经络的通调只能是气机运行的自然结果，而不是人为疏通的产物。不顾自身经气充实与否及经络的特殊情况一味疏通，只会导致气耗精伤，甚至气机逆乱。

至于疏通经络的基本方法则包括了药物疏通、导引按摩、针灸、行气吐纳、内丹等。其中药物疏通主要是运用行气活血通络的药物，通过药物的作用以使经络通畅；导引和按摩可以使人体的肢节活动，通过肢节活动的动力作用推动经络中气血的运行，从而促进经络的疏通；针灸则可以调整经络的经气，使经气的流动更为顺畅和调，经络自然也会变得更为通畅；行气吐纳主要是通过对气的运行的促进和调整来达到疏通经络的作用；内丹修炼是一项具有综合作用的养生方法，它对经络的疏通亦有重要的作用，这种作用主要是通过充实元气和引导气在经络中运行体现出来的，像内丹中的小周天和大周天功法其主要目的之一就是疏通任督二脉和十二经脉等全身经络。

第七节 虚静无为

一、虚静无为是达到人格健全的基本要求

虚静无为原则是道家养生修道、健全人格所普遍遵循的一个原则。何谓虚静？心中无物曰虚，意中无念曰静。可见虚静的实质就是心意中不去想任何事情，做到无念无想。无为实际上是达到虚静时的状态和表现，因为当一个人进入虚静状态时，他自然也就表现为一种无为状态。

那么道家为什么要强调修道要虚静无为呢？从根本上说是因为人的虚静无为才是一种符合道性的自然状态，所有现实中的人也只有达到虚静无为的状态也才能够回归道性，与道合真，与天地同久。老子说：

人法地，地法天，天法道，道法自然。^①

可见，道的最根本规律就是自然，即自然而然、本然。既然道以自然为本，那么对待事物就应该顺其自然，无为而治，让事物按照自身的必然性自由发展，使其处于符合道的自然状态，不对它横加干涉，不以有为去影响事物的自然进程。也只有这样，事物才能正常存在，健康发展。所以在道家看来，为人世事，修心炼性，都应自然无为为本，避免有为妄作。老子说：

^① 《道德经》二十五章，《道藏》第11册，第476页。

是以圣人处无为之事，行不言之教。^①

上德无为，而无以为；下德为之，而有以为。^②

为学日益，为道日损，损之又损之，以至于无为。无为而无不为。^③

严君平亦谓：

有为之为有废无功；无为之为成遂无穷。……览天地之变动，观万物之自然，以睹有为乱之首也，无为治之元也。^④

总之，根据道家的观点，在自然无为的状态下，事物就能按照自身的规律顺利发展，人身、社会亦是如此。

当然，自然无为的“无为”，决不是一无所为，什么都不做。如果是这样的话，那就犯了“顽空”的错误。自然无为的“无为”是不妄为，不随意而为，不违道而为。相反，对于那种符合道的事情，则必须以有为为之。不过其所为之为，都应出自事物之道之自然，不仅无为之为发自自然，而且其为之作用亦顺乎自然；是自然而为，而不是人为而为。所以这种为不仅不会破坏事物的自然进程和自然秩序，而且有利于事物的自然发展和成长。

根据道的自然无为本性，就必然要求人在修道时要以虚静为本。因为人之有为皆因欲念而起，欲念一起则心动，心动则意动，意动则神动，神动则气动，气动则形动，形气神动则必然神驰于外，气散于

① 《道德经》二章，《道藏》第11册，第474页。

② 《道德经》三十八章，《道藏》第11册，第477页。

③ 《道德经》四十八章，《道藏》第11册，第478页。

④ 《道德真经指归》卷八，《道藏》第12册，第351页。

中，精耗于内，健康为之受伤。要防止这种局面的发生唯有一法，就是虚其心，静其神。心虚则欲望不起，神静则念头不生，心清神静，根本坚固，形神相亲，则能长生久视。庄子说：

静则无为，无为也则任事者责矣。无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣。夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也。^①

杜光庭谓：

道者，虚无之称也。以虚无而能开通于物，故称曰道无不通也，无不由也。若处于有则为物滞碍，不可常通。道既虚无为体，无则不为滞碍，言万物皆由之而通。^②

《老君清净心经》亦说：

道不能得者，为见有心，既见有心，则见有身，既见其身，则见万物，既见万物则生贪著，既生贪著则生烦恼，既生烦恼则生妄想。妄想既生，触情迷惑，便归浊海，流浪生死，受地狱苦，永与道隔。^③

① 《庄子·天道》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第337页。

② 《道德真经广圣义》，《道藏》第14册，第402页

③ 《云笈七籤》卷十七，《道藏》第22册，第132页。

二、虚静无为是养神的根本方法

道家强调健全人格之修道应坚持虚静无为的原则，除了虚静无为体现了道的本性之外，还有一个原因就是虚静无为也是养神的根本方法。关于神为什么要静养，正如我们在前面所指出的，这是由神的性质和人体是形气神的统一的性质决定的。形神的阴阳性质及人体存在的形气神的统一性决定了人要维持其健康存在就必须静以养神。因为只有静以养神，使其与形相亲，才能维持人体形气神的统一关系。而且对道家来说，人体虽然是形气神的统一体，但形气只是人存在的基本条件，神才是人体的主宰，所以养生也自然应以养神为主。《青华秘文》谓：

心者，神之舍也；心者，众妙之理而宰万物也。性在乎是，命在乎是。……夫鬼神之所以测度者，吾心之有念耳。心无念则神之灵不可得而施也。……能静则金丹可坐而致也。……心惟静则不外驰，心惟静则和，心惟静则清，一言以蔽之，曰静，精气神始得而用矣。精气神之所以为用者，心静极生动也。非平昔之所谓动也，用精气神于内之动也。……盖心静则神全，神全则性现。^①

《真诠》亦谓：

仙宗以心为本柄，固也。然人皆有心而不能仙者，非心之累

^① 《青华秘文·心为君论》，《道藏》第4册，第363页。

也，心汨于欲而不能静虚之罪也。刘赤脚云：神气自然如母子相爱，但为尘情相隔，不得相见。若少一分尘情即有一分升降。俞玉吾曰：心定则神凝气和，三官自然升降，百脉自然流通。李清庵云：心归虚寂，身如无为，内外两忘。到这里精自然化气，气自然化神，神自然还虚。又曰：身心俱静，天地混合，自然真机妙应，有非常之动——只这动处便是天，心见药物，炉鼎在此矣。三元八卦、四象五行，种种运用悉具于中矣。由是言之，心不虚静，则失其职，虽精气有不可得而役者，今人乃专讲烹炼铅汞而不言治心，何耶？^①

当然，作为道的根本特性的虚静无为之所以能成为养神的根本方法也是由人的神与道的内在联系决定的。关于人的心神与道的内在联系及虚静以养神的内在根据，《道经》云：

道者，有而无形，无而有情，变化不测，通神群生；在人一身，则为神明，所谓心也。所以教人修道则修心也，教人修心则修道也。^②

天地万物所宗者，一道也；经书万卷所明者，一心也。道有太常，心有真妄。修道必修于大道，论心先论于真心。大道漠然无形，而能运化群有；真心寂然不动，而能建立万法。非心无以见道之全体，非道无以见心之妙用。道外无心，心外无道。是故古之修道者，先修其心。何以修心？曰清静而已矣。何以致清静？曰虚而已矣。人能使方寸之地虚，则一尘不染，一物不留，

^① 《真诠》卷中，吕光荣主编：《中国气功经典》（金元朝部分下），人民体育出版社，1990年版，第406—407页。

^② 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第397页。

寂然湛然，常清常静，一神独运，妙应无穷，可以超出生死之外，是谓得道也。方寸之地苟不能虚，则百路千歧，劳劳役役于其外；七情六欲，辚辚扰扰于其中；与接为构，日与心斗，方且流浪生死之不暇，岂清静之能致，道之能得耶？^①

道者，有而无形，无而有精，变化不测，通神群生。真人上仙，教人修道，即修心也；教人修心，即修道也。道不可见，因心以明之；心不可常，用道以守之。故虚心遣其实，无心除其有也，定心令不动也，安心令不危也。静心令不乱，正心令不邪，清心令不浊，净心令不秽。此皆已有，令以除之。心直，不反复也；心平，无高下也；心明，不暗昧也；心通，无窒碍也。此皆固有，因以然之。又在少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，故得灵光不乱，神炁不狂，方可奉道保生。嗟无知者，多思神殆，多念志散，多欲损炁，多事役形，多语弱炁，多笑损脏，多愁摄血，多乐溢意，多喜则交错，多怒则百脉不定，多好则昏迷不理，多恶憔悴无欢。故其源不洁，和炁自耗，不得延年，失于养心之故也。^②

三、虚静无为的基本要求

如何做到虚静无为，《通玄真经》有“九守”之说，谓守虚、守无、守平、守易、守清、守真、守静、守法、守弱。^③《内观经》则从内观修炼谈到了虚静之道的一些基本要求：

① 《灵宝五经提纲》，《道藏》第9册，第859页。

② 《西山群仙会真记·养心》，《道藏》第4册，第429页。

③ 《通玄真经·九守篇》，《道藏》第16册，第839—842页。

内观之道，静神定心，乱想不起，邪妄不侵。固身及物，闭目思寻，表里虚寂，神道微深。外藏万境，内察一心，了然明静，静乱俱息。念念相系，深根宁极，湛然常住，杳冥难测，忧患永消，是非莫识。^①

《玄都律文》则将虚静无为总结为十三个方面，《云笈七籤》则将这十三个方面称之为“十三虚无”。《玄都律文》说：

一者，遗形忘体，怕然若死，谓之虚；二者，损心弃意，废伪去欲，谓之无；三者，专精积神，不与物集，谓之清；四者，反神服气，安而不动，谓之静；五者，深居宴处，功名不显，谓之微；六者，去妻离子，独与道游，谓之寡；七者，呼吸冲和，滑泽细微，谓之柔；八者，缓形纵体，以奉百事，谓之弱；九者，憎恶尊荣，安贫乐辱，谓之卑；十者，遁羸逃满，衣食粗疏，谓之损；十一者，争作阴阳，应变却邪，谓之时；十二者，不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不哀不乐，不疾不迟，谓之和平；十三者爱视爱听，爱言爱虑，不费精神，和光顺世，谓之啬。律曰：凡此十三者，混沌为虚无。行道守真者敬奉师法，顺天教令，穷极无为之道：虚、无、清、静、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、啬。夫为道者，气炼形易，民和国宁家吉灾不起，寿命延，家国昌。违律者，为天所刑。^②

概括起来，根据道家的认识，要达到虚静无为，无非是从以下几

① 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第397—398页。

② 《玄都律文·虚无善恶律》，《道藏》第3册，第456页。

个方面着手：

第一，关闭人体的各种感觉大门。从现代的观点来看，人的感官随时都会受到外界各种因素的刺激，这些刺激会引起感受器的兴奋，启动相应的感觉程序，导致整个神经系统和大脑的兴奋，引起人对各种刺激物的感知和念想，从而使人内心无法平静。《道枢》云：

夫耳耽淫声，目好美色，口嗜滋味，则五脏摇动而不定，血气流荡而不安，精神飞驰而不守。于是正气散而湿邪之气乘之以生疾矣。是以人之三要者，曰耳、曰目、曰口。^①

《七部语要·连珠》谓：

七窍者，精神之户牖也；志气者，五藏之使候也。耳目诱于声色，鼻口悦于芳味，肌体之于安适，其情一也。则精神驰骛而不守，志气靡于趣舍，则五藏滔荡而不安，嗜欲连绵于外，心脏壅塞于内，曼衍于荒淫之波，留连于是非之境，而不败德伤生者，盖亦寡矣。^②

事实上，要使人内心宁静，不亢奋，首先就需要关闭人体的感觉器官，避免外部因素的刺激，截断刺激物引起大脑兴奋的途径。所以《道德经》早就叫人在修道时要“塞其兑，闭其门”^③。后世则不仅继承了老子的这一方法，而且还对这一方法进行了发展，使其在理论和方法上更系统化，更具操作性。

① 《道枢·阴符篇》，《道藏》第20册，第620页。

② 《云笈七籤》卷九十，《道藏》第22册，第624页。

③ 《道德真经》第五十二章，《道藏》第11册，第478页。

第二，清除内心的思想之物。人内心不得安宁的另一个原因是头脑中总是有对各种事物的思想，这就是所谓的“著相”。因为心中有物，意念受其牵挂，故心神难宁。《洞百灵宝玉京山步虚经》云：

学仙绝华念，念念相因积，去来乱我神，神躁靡不历。灭念停虚闲，萧萧入空寂。^①

王重阳亦指出：

凡人修道，先须依此一十二字，断：酒、色、财、气、攀缘、爱念、忧愁、思虑。^②

可见，要使心神安宁，就需要清除内心的思想之物，让心中无物，脑中无念，无牵无挂，意识空虚，内心自然宁静。

第三，抑制和消除各种欲望。使人心神不得安宁的最重要原因就是人的欲望。对人来说，由于内外因素的刺激，随时都会产生各种各样的生理和心理的欲望，欲望一起，妄念随之而动，妄念一动则心动，心神为之不安。所以要使心神虚静，就必须抑制和消除各种欲望，欲望不起，则妄念不生，妄念不生则心神不动而静。《无上秘要》对于人的欲念妄动导致人身心受伤的机制给予了明确的说明：

凡存一守五神之要在正心，心正由静，静身定心，心定则识清，清明则会道，道会神符，号曰真圣。动则忘一，邪乱五神，

① 《洞百灵宝玉京山步虚经》，《道藏》第34册，第626页。

② 《重阳教化集·化丹阳》，《道藏》第25册，第780页。

五神纷纭，躁竞烦懣，失道陷俗，三业肆行，违善造恶，六通迳塞，七觉一昏，贪欲无数，无数之欲，念念丛生，不可胜言，大略有五：一曰目欲观五色，色过则魂劳；二曰耳欲闻五音，音繁则魄苦；三曰鼻欲嗅五香，香溢则精流；四曰口欲甘五味，味丰则神浊；五曰身欲恣五体，体慢则志散，志散则脾伤。而色神浊则心乱而口爽，精流则肾虚而迷狂，魄苦则肺损而耳聋，魂劳则肝困而目盲。五者混暗，则身灭命亡；五者净明，则体全年永。^①

《坐忘论》及《玄纲论》则对抑制和消除情欲在修道中的作用做了一个更清楚的说明：

弃事则形不劳，无为则心自安。恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道。至圣至神，孰不由此乎！^②

夫生我者道，稟我者神，而寿夭去留匪由于己，何也？以性动为情，情反于道，故为化机所运，不能自持也。……故君子黜嗜欲，隳聪明，视无色，听无声，恬淡纯粹，体和神清，虚夷忘身，乃合至精，所谓返我之宗，复与道同。^③

可见，如果能抑制和消除了内心的欲望，人不为各种凡俗之事牵扯，虚静无为，自然可使身心安宁，与道为一。

① 《无上秘要·正一五戒品》，《道藏》第25册，第165页。

② 《坐忘论·断缘》，《道藏》第22册，第892页。

③ 《玄纲论上篇明道德·性情章第五》，《道藏》第23册，第675页。

第八节 后天返先天

一、后天返先天的实质

后天返先天是道家健全人格之修道的一个基本原则。道家认为，道是整个世界的本原，而道性则是事物的最根本性质，如果事物能达到道性状态，则不仅是它最理想的存在状态，而且也可以使它与道合一，万古长存。所以对人来说，养生修道的根本目的就是要人恢复原初的道性，达到与道合真、与天地同久的完满状态。人的原初的道性状态也就是人的先天状态，而现实的人则又都处于其后天的衍生状态，所以修道的过程也是一个由后天返回先天的过程。这种后天返先天的实质就是由后天有形返于先天无形，由后天形气返于先天神性，由后天物性返于先天元性，由后天之物返于先天之道。谭峭《化书》云：

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。是以古圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。^①

元代陈致虚在《金丹大要》中对这一点有一个更进一步的阐述：

^① 《化书·道化》，《道藏》第23册，第589页。

是以三物相感，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。何谓逆？万物含三。三归二，二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。^①

《性命圭旨》亦说：

此处无他，不过是返我于虚，复我于无而已。反复者，回机也。故曰：一念回机，便同本得。究竟人之本初原自虚无中来，虚化之为神，神化之为气，气化之为形，顺则生人也。今则形复返之为气，气复返之为神，神复返之为虚，逆则成仙也。^②

同时，后天返先天的过程也是一种由后天之成人状态返为先天婴儿之未孩状态的过程。《玄宗直指万法同归》指出：

婴儿者，未出胞胎也。出乎胞胎谓之孩也。婴儿在母腹中，惟抱一团和气，哀乐之情未发，见闻知觉之性未萌也。出母之胎，便有喜怒哀乐之情，见闻知觉之心，故不足以况以道也。古人曰温养子珠，保养太和；又曰圣胎、道胎、胎仙、胎息，未尝言出胞胎也。^③

在这里，道家所谓“顺则成人，逆则成丹”学说为我们揭示了这样一

① 《上阳子金丹大要·精气神说下》，《道藏》第24册，第16页。

② 徐兆仁主编：《东方修道文库·天元丹法·性命圭旨·本体虚空超出三界》，中国人民大学出版社，1990年版，第239页。

③ 《玄宗直指万法同归》，《道藏》第23册，第919页。

种基本的思想：人是由道按其衍生万物的顺序产生，而要修炼成丹则需要按照相反的次序进行。根据道教的宇宙创生演化及人体生成说，宇宙和人体生命的生成皆源于道。道自虚无状态中生出先天一气，又从先天一气产生阴阳二性，阴阳二性的矛盾运动则又分别产生出神、气、形三大元素，并由这三种元素的独自或不同组合分别构成天地万物，而人体则由这三种元素的有机组合而形成。至于人的具体产生过程则是由道产生先天一气，由先天一气化生出先天神气精，先天神气精再化生出后天神气精，自此，人的形气神具备，一个现实的人才出现在世界上。根据内丹理论，人要健康长寿，成仙成神，就必须反其道而行之，逆着人形成的方向修炼，从人体之形开始到后天精气神，再由后天精气神到先天精气神，进入先天以后，再由精到气，由气到神，由神到先天一气，最后由先天一气到道，从而达到与道合真、与天地同在的神仙境界。

二、后天返先天的基本程序和方法

关于养生修道中后天返先天的程序和方法，《养生纂录》曰：

精气神之用有二，其体则一。以外药言之，交合之精，先要不漏；呼吸之气，更要细细至于无息；思虑之神，贵在乎安静。以内药言之，炼精炼元精，抽坎中之元阳也，元精固则交合之精自不泄矣；炼气炼元气，补离中之元阴也，元气住则呼吸之气自不出入；炼神炼元神也，坎离合体成乾也，元神凝则思虑之神泰定。^①

^① 《养生纂录》，《道藏》第10册，第716—717页。

《梅华问答》说：

其先天真一之炁，自人受生时，得无极之至真，由太极一判而来。……太极又化而为阴阳，阴阳化生五行。其阴阳五行之精粹，凝集而为精气神，故此先天即隐寓于后天之中。然其立根处总在脐中气穴之内，是以脐中命蒂之处，谓之祖窍，犹花之根，果之蒂也。及至十五六岁时，后天气足，精窠自开，见色迷心，触根神荡，而真元遂破。自此先天之炁日渐亏损。然每至亥子之交，身中阴阳二气必然交合，一交由真一之炁自生生而化为后天之精气神，以资人用。故阴阳交合，真阳自生之时谓之活子时，所生之真阳即所谓先天一炁是也。即于斯时采取此炁，行之于火候，烹之炼之，不使其化后天，并可将身中之气以及精神魂魄意混合而为一家，俱化为先天，即补还从前之亏损。日采而日补，补至充足，与未破身时无二，是谓之还丹，乃还我本来之真元也。^①

《性命圭旨》还结合内丹修炼的三个基本环节阐述了后天返先天的方法和程序。它指出：

道生一，一生二，二生三，三生万物，此所谓顺去，生入生物。今则形化精，精化气，气化神，神化虚，此所谓逆来，成佛成仙。初关炼精化气者，要识天癸生时，急急采之，采时须以徘

^① 高雅峰等：《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第486—487页。

徊之意引火逼金。所谓火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。中关炼气化神者，乘此火力炽盛，驾动河车自太玄关逆流自天谷穴，气与神合，然后下降黄房。所谓乾坤交媾罢，一点落黄庭。上关炼神还虚者，守一抱元，以神归于昆庐性海。盖三关自有为入无为者，渐法也。修上一关，兼下二关者，顿法也。若径做炼神还虚者，功夫到虚极静笃时，精自化气，气自化神，即关尹子忘精神而起生之旨也。^①

事实上，整个内丹修炼的过程也就是一个后天返先天的过程，在这个过程中所用的一切方法和程序都是围绕着如何使人由背离道性和元性的后天主事状态返回道性和元性的本真状态进行的。在这里，返于先天之道性和元性是目的，但它必须通过金丹修炼之术才能完成。因为如果按自然之道的发展，只能是一个“虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死”^②的过程。要改变这种人的自然命运，唯有采用金丹修炼之术，逆而运之，成就仙道，方可“跳出三界外，不在五行中”，摆脱人自然的生老病死。

① 徐兆仁主编：《东方修道文库·天元丹法·性命圭旨·顺逆三关说》，中国人民大学出版社，1990年版，第104页。

② 《化书·死生》，《道藏》第23册，第592页。

第九节 和顺自然

一、和顺自然是健全人格的基本原则

根据道家的认识，由天地万物构成的自然界是人产生存在的前提和基础，人的产生存在都是天地自然之道运行的结果。《庄子》云：

天地与我并生，而万物与我为一。^①

《内经》曰：

天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。……夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。^②

既然人的产生存在是顺应自然万物的结果，那么人要更好地生存和发展就更离不开对自然万物的顺应。由此，和顺自然也就成为人格健全的一个必然要求。事实上，和顺自然也就是与自然之道合一，使人的一切活动顺应自然之道，合乎自然之道，达到人与自然关系的和谐，从而避免自然之物对人体的伤害，也避免人对自然之物的戕害，让人在一个和睦的合乎道性的自然状态下生活。这种合于自然之道的人格也才是健全的人格。

① 《庄子·齐物论》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第71页。

② 《素问·宝命全形论》，《道藏》第21册，第108、109页。

在这里，“和顺自然”也即是古人所谓的“天人合一”。应该说，在中国古代，天人合一的思想是儒释道三家的共同理念，儒道二家尤为强调，但各家对天人合一的理解却并不一致。对道家来说，天人合一主要是指人与自然的同一性和一致性，强调人处天地之间，禀自然之气而生，如不能顺应天道自然，则难以生存，所以人要实现健康长寿，人格完善，就必须与自然之道相合，顺应天道，与道合真，方能与天地同在，与日月同辉。儒家则更强调天人之间的互动尤其是天对人的影响，注重天人相通、天人感应。至于佛教，所强调的又是消融天人的分别，以实现天人一体、天人超越。

二、和顺自然的基本原则

根据道家的认识，和顺自然的基本原则主要包括法则自然、质朴节俭和无为顺道三个。

1. 法则自然

和顺自然就是按照自然之道行事，遵循自然的法则开展各种活动。在道家看来，天地万物都是以道为法则的，都服从道的规律。由于“道”的最根本的规律是自然，即自然而然、本然，即事物本身规律的体现，没有人为的干预，所以法则自然就是要让事物按照本身的自然规律运行，不要人为地加以干涉，不要将人的主观目的和主观愿望强加于事物之上，一切顺乎自然之物的天性。故《周易》云：

是故天生神物，圣人则之；天地变化，圣人效之。

夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，

与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时。^①

庄子谓：

道者，万物之所由也，庶物失之者死，得之者生，为事逆之则败，顺之则成。^②

圣人者，原天地之美而达万物之理，是故至人无为，大圣不作，观于天地之谓也。^③

2. 质朴节俭

按照自然之道的要求来进行修行就必然要求质朴节俭。质朴节俭实际上就是要求在思想上保持宁静质朴的自然状态，涤除奢欲与杂念，保持物质生活上自然朴素，避免超出生活本身需求的奢靡铺张，达到与“道”同一的“玄同”境界。老子说：

余食赘形，物或有恶之。

是以圣人去甚，去奢，去泰。

我有三宝，持而宝之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。^④

庄子云：

① 《黄侃手批白文十三经·周易》，上海古籍出版社，1983年版，第43、3页。

② 《庄子·渔父》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第824页。

③ 《庄子·知北游》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第563页。

④ 《道德经》二十四章、二十九章、六十七章，《道藏》第11册，第476、480页。

夫至德之世，同与禽兽居，族与万物并，恶知乎君子小人哉！同乎无知，其德不离；同乎无欲，是谓素朴；素朴而民性得矣。……故纯朴不残，孰为牺樽！白玉不毁，孰为珪璋！道德不废，安取仁义！性情不离，安用礼乐！五色不乱，孰为文采！五声不乱，孰应六律！失残朴以为器，工匠之罪也；毁道德以为仁义，圣人之过也。^①

不过，道家强调修道应质朴节俭并不排斥人的合理需求，而是强调要避免超出自身自然需求的奢华和铺张，即根据人的自然需求的标准生活，反对为了自身自然需求之外的奢靡。超过人的自然需求的奢华生活不仅是违背道法自然的要求的，而且对人本身也是有害的。这也正如老子指出的：

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。

罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫在于欲得。^②

正因为如此，所以老子提出了持“俭”守“朴”的修身治世之道，坚持和顺自然的生活原则，遵从与自然合一的规律，不强作妄为，与自然的质朴之道相和合，与自然和谐共处，达到生活上的天人合一。

3. 无为顺道

道家所谓的“无为”，即顺应物之自然，无所作为，不进行人为主观的造作。道教之所以要强调自然无为，这是由道教对道的本质规

① 《庄子·马蹄》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第244—247页。

② 《道德经》十二章、四十六章，《道藏》第11册，第475、478页。

律的认识所决定的。按照道即自然的规律，天地万物的理想状态就应该是顺其自然，让事物按照自身的必然性自由存在发展。对修道者来说，既然决定其修道成败的最重要因素是道，而道的基本规律是自然，所以要获得成就就必须顺应道之自然，按照自然之物本身的规律去修行，避免人为的妄作妄为。故老子说：

圣人处无为之事，行不言之教。

天下神器，不可为。为者败之，执者失之。

是以圣人无为故无败，无执故无失。^①

庄子也指出：

道者，万物之所由也，庶物失之者死，得之者生，为事逆之则败，顺之则成。^②

圣人者，原天地之美而达万物之理。是故至人无为，大圣不作，观于天地之谓也。^③

圣人之生也天行，其死也物化；静而与阴同德，动而与阳同波；不为福先，不为祸始；感而后应，迫而后动，不得已而后起。去知与故，循天之理。故曰无天灾，无物累，无人非，无鬼责。不思虑，不豫谋。光矣而不耀，信矣而不期。其寝不梦，其觉无忧。其生若浮，其死若休。其神纯粹，其魄不罢。虚无恬淡，乃合天德。故曰，悲乐者，德之邪；喜怒者，道之过；好恶者，德之失。故心不忧乐，德之至也；一而不变，静之至也；无

① 《道德经》二章、二十九章、六十四章，《道藏》第11册，第474、476、480页。

② 《庄子·渔父》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第824页。

③ 《庄子·知北游》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第563页。

所于忤，虚之至也；不与物交，淡之至也；无所于逆，粹之至也。^①

总之，对自然界的各种事物来说，自然是其本性，但人则不同，因为人有意识，有主观的需要，有自主的能力，所以人们的行为常常超越自然的状态而表现为人为的追求，要做到自然无为反而是比较困难的。所以无为顺道必然是对人们养生修道、健全人格的一个基本要求。做到无为顺道，就是要尊重事物本身的存在和变化规律，根据事物的自然规律行事，不凌驾于事物的自然规律之上，不妄作，不妄为，不强求，保持与事物同一的自然状态。从修道的具体内容来看，无为顺道既可以反映为修道者在生理活动和思想意识活动上顺其自然，按照自然的需要进行活动，不压抑自己的欲望，也不贪婪地去追求自然需要之外的欲望的满足；同时，无为顺道也反映为修道者顺应自然的规律，不人为地去改变自然的存在和运动状态，不强作强为，不强迫自然，更不对自然恣意妄为，一切按照自然之物本身的规律去做。

第十节 人我和同

一、人我和同是健全人格的基本要求

在道家看来，人不仅是自然之道的产物，而且也是社会之道的产物。对每个人来说，不仅自己是由道化生的，而且他人和整个社会也

^① 《庄子·刻意》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第396页。

是由道化生出来的。所以，健全的人格也就是能与他人和社会和睦相处的人所体现出来的人格，即人我和同人格。只有具有人我和同的人才能与他人维持和谐的关系，并在社会中正常生活。与他人和社会水火不容的人是不可能正常生存下去，当然也不可能保持健全的人格。所谓“人我和同”人格实际上就是人的生活合于社会之道、同于社会之道的人格，即人在社会生活上与道合一。人我和同人格的具体表现是对社会的根本之道的遵循和对违背生活的自然之道的社会功利性的超越。一方面，只有遵循社会生活的根本之道，尊重作为社会之道产物的他人的存在，与他人和整个社会“和其光，同其尘”^①，才可能有社会的产生存在及人与人关系的和谐；但在另一方面，人的社会生活由于受许多外在因素的影响，人们往往倾向于追求违背自然之道的功利性目标，从而伤害到人的身心，所以又必须超越社会的功利性，才能真正实现人的社会生活的与道合真。

二、人我和同的基本原则

根据道家的认识，要实现人我和同，需要遵循以下几个基本原则：

1. 柔顺不争

老子云：

我有三宝，持而宝之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。^②

① 《道德经》四章，《道藏》第11册，第474页。

② 《道德经》六十七章，《道藏》第11册，第480页。

《化书》曰：

民之情也，让之则多，争之则少；就之则去，避之则来；与之则轻，惜之则夺。是故大义无状，大恩无象；大义成不知者荷之，大恩就不识者报之。^①

可见对道家来说，柔顺不争就是避免与他人直接的抗争，顺应社会总的趋势，通过因势利导来寻求自己的生存空间。其实，柔顺不争也是道的自然无为原则在社会生活中的体现，是自然无为思想在行为上的具体化。

当然，道家所主张的柔顺不争并不是一种简单的消极遁世。事实上道教并不反对建功立业，而是主张建功立业必须合于道，按照社会之道的自然进程去做，即根据人和社会的本性来治理事物，把建功立业的社会活动根植于对道的认识和运用的基础之上，反对违背道的人为的强作妄为。对道教来说，修道之人应该是明道的人，是具有自知之明的人，他不会为了自身的私利而伤害他人，而是在尊重他人的基础上，在不伤害他人利益、不伤害群体和社会利益条件下来进行各种社会活动并与他人和睦相处。

2. 尊重他人、慈爱和善

对道家来说，天地万物和人都是由道化生的，既然都是道的产物，自然都应相互尊重和爱护。所以人不仅对自然万物应尊重爱护，人与人之间更应该相互尊重、相互爱护，做到慈爱和善，这也才符合道的基本要求。老子说：

^① 《化书·仁化》，《道藏》第23册，第599页。

圣人常善救人，故无弃人。^①

圣人无常心，以百姓心为心。善者吾善之；不善者吾亦善之，德善。^②

杜光庭谓：

天道无亲，常与善人。善人谓行慈之人也。善以慈惠为本，慈以拯救为功，故行慈之人，物不能敌，以战则慈者胜，以守则慈者固，上合天道，旁感物心，物不能伤，是为天所救卫矣。^③

事实上，就修道之人来说，不仅要在人与人之间体现与人为善、尊重爱护，而且对各种自然事物也要尊重慈爱，因为世界上的各种事物尤其是人，都是道化生的，都是自然的产物。人们要服从道的规律就要维护道所化生的各种自然之物，而不能按人的主观意志随意摧残。这就要求每个人都要具备慈爱之心，同情之心，不仅要珍惜自己的一切，而且还要关心和爱护他人和整个社会。也正是在这一点上，修道之人首先就应该有“贵生”的观念，不仅要珍惜自己的生命，还要珍惜他人的生命，一个国家和民族内部的人不仅要相互尊重，不同国家和民族之间的人也要相互尊重。只有这样，一个人才能成为超越家庭、地域、民族、国家差异的具有普遍慈爱之心的得道之人。值得一提的是，与人为善的思想虽然也是中国传统哲学中各家学派都具有的思想，如孔子就讲“仁者爱人”，孟子讲“恻隐之心”，墨子则讲“兼爱”，但比较起来道教在这方面则更具有普遍意义，它不受任何形

① 《道德经》二十七章，《道藏》第11册，第476页。

② 《道德经》四十九章，《道藏》第11册，第478页。

③ 《道德真经广圣义》卷四十五，《道藏》第14册，第542页。

式的限制，是一种超越了具体社会和自然形态的普遍的对人的尊重和爱。

3. 安时处顺

按照道家的观点，要做到人我和同，就必须与社会和他人和光同尘，安时处顺，做到既与他人和睦相处，又能超越世俗生活，保持自身人格的独立性。所以庄子说：

唯圣人乃能游于世而不僻，顺人而不失己。

圣人之生也天行，其死也物化；静而与阴同德，动而与阳同波；不为福先，不为祸始；感而后应，迫而后动，不得已而后起。去知与故，循天之理。故曰无天灾，无物累，无人非，无鬼责。不思虑，不豫谋。光矣而不耀，信矣而不期。其寝不梦，其觉无忧。其生若浮，其死若休。其神纯粹，其魂不罢。虚无恬淡，乃合天德。^①

可见，安时处顺就是要让人体认到，人来到这个世上，从出生到死亡的整个过程都是一种自然的道化过程，人不应刻意去改变这个过程，而且也是改变不了的。人可以做的而且也是应该做的就是顺应生活的自然进程，安然地享受自然生活过程带给人的一切，克服各种无谓的对生活的执著和焦虑，让生活自然地来，自然地去。故庄子说：

适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也。^②

^① 陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第718、396页。

^② 《庄子·养生主》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第103页。

死生，命也，其有夜旦之常，天也。……夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善我生者，乃所以善我死也。^①

生之来不能却，其去不能止。^②

成玄英亦谓：

从无出有，变而为生，自有还无，变而为死。而生来死往，变化循环，亦犹春夏秋冬，四时代序，是以达人观察，何哀乐之有哉！^③

4. 超然物外、逍遥忘我

在道家看来，人作为道之产物，在现实中，他不仅因道以生，也因道以亡，所以人在生活中就应该顺应天道，因应道心，遵循天道人心的自身规律自然地生活，相信按自然的需求和规律生活是一种道之必然，人们无法与道对抗，违背道的人为作为也必然是徒劳的，因此人必须避免一切人为的造作，过一种能超越人为追求的真正体现自然的人道之性的逍遥生活，克服和超越自我的有为之心。这正如庄子所谓：

若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！故曰：至人无己，圣人无功，圣人无名。^④

① 《庄子·大宗师》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第177、189页。

② 《庄子·达生》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第465页。

③ 《庄子至乐疏》，《道藏》第16册，第505页。

④ 陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第14页。

圣人从事于务，不就利，不违害，不喜求，不缘道；无谓有谓，有谓无谓。而游乎尘垢之外。^①

有治在人，忘乎物，忘乎天，其名为忘己，忘己之人，是之谓入于天。^②

成玄英则进一步指出：

唯当顺万物之性，游变化之途，而能无所不成者，方尽逍遥之妙致者也。^③

夫物莫不自是，故是亦一无穷，莫不相非，故非一无穷。唯彼我两忘，是非双遣，而得环中之道者，故能大顺苍生乘之游也。^④

夫至人无心，有感斯应，譬彼明镜，方兹虚谷，因循万物，影响苍生，不知所以然，不知所以应。岂有情于臧否而系于厉害者乎！以法因人，可谓自然之道也。^⑤

在道家看来，克服和超越了有为的自我之心，人自然也就可以进入一种逍遥无我的境界。在这种境界中，人也可以视世间名利如无物，进而忘掉人间的痛苦和烦恼，甚至超越生死之哀乐，过上一种逍遥自在的生活，而在这样一种快乐自在的生活中，人的身体自然也就更能达到健康。

① 陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第84页。

② 陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第312页。

③ 《庄子逍遥游疏》，《道藏》第16册，第280页。

④ 《庄子齐物论疏》，《道藏》第16册，第297页。

⑤ 《庄子齐物论疏》，《道藏》第16册，第299页。

第八章 实现道家人格的基本方法

在道家的历史发展中，关于健全人格之修道养生的具体方法，有一个发展演变的过程。早期主要是在借用神仙家、道家 and 医家等的养生修炼方法的基础上，形成一套众术合修的修道养生方法，其中又以外丹的修炼和服食最受推崇。中后期外丹衰落，内丹兴起，并逐步成为道家修炼的主流。本章主要是从道家人格实现的角度对道家的各种修道养生方法做一个简要的介绍。

第一节 调神

所谓“调神”，就是调理心神或调摄心神，也就是精神调养。在道家人格的实现中，调神是一个极其重要的方面，甚至是最重要的方面。因为神在整个人生活中具有主导性地位，它对人的各种活动及人格的各个方面都有重要的作用，它是人体各种人格活动的组织者、控制者和指挥者，它不仅对人的各种生理活动有重要的影响，而且对人的思想意识过程也有巨大的影响。可以说，在影响人格发展的各种因素中，精神因素是其中最重要的一种。人的精神状态健康，不仅能更

好地处理自身的各种问题，而且能更好地处理与环境的各种问题，人格也会更为健全。反之，精神状态异常，不仅处理不好自身的问题，而且还会导致社会关系的紧张，人格也更可能出现问题和障碍。可见，心神调养对人格健全的重要意义。

一、调神是促进和维持人格健康的基本方面

人的精神状态，与人格的健康密切相关。健全的人格必然来自良好的精神状态，不良的精神状态则不可能有健全的人格。在中国古代，先哲们对于“养心之道”的精神调养就多有论述，发表了许多精辟的见解。《管子·内业》可说是最早论述精神调养的专篇。为什么叫“内业”呢？“内”就是心；“业”就是术。内业者，养心之术也。在谈到“得道之人”养心之术时，该书提出了调神要达到的“四心”状态：一是善心，“凡道无所，善心安爱”；二是定心，“定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍”；三是全心，“心全于中，形会于外，不逢天灾，不遇人害”；四是天心，“天心而敢，宽气而广，其形安而不移”。^①《黄帝内经》中有“四气调神大论”一篇专门讨论四季养生，其中精神调养是其最重要的方面。《灵枢·本藏》说：

志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。……

志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。^②

说明人的精神意志不但能控制人的意识、情感、欲望、行为等，而且

① 《管子·内业》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第153—155页。

② 《灵枢·本藏》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第1021页。

对人体适应外界的寒热等生活环境、条件的变化，起重要的调节作用，人的精神与健康，是密切相关的。

健康的人格，必然是身心和调，精气充足，神气饱满。若精神状态异常，身心亦必失调。精神过用，则耗伤精气；七情所扰，情志郁结，必伤脏腑气机，气血郁滞，精血暗耗，诸病丛生，人格亦为之失常。故《养性延命录》云：

多思则神殆，多念则忘散，多欲则损智，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专为不治，多恶则憔悴无欢。^①

说明精神劳伤和各种情志刺激太过，都可以使人发病而损害人体健康，进而影响人格的健全。所以必须随时注意调养精神，避免精神情志所伤而对健康和人格的消极影响。

二、调神的原则和方法

调神的原则和方法主要包括虚静无为、自由超然、自然纯真、顺物合道、自我认同、培养善心六个方面，下面就这六个方面做一个简要的讨论。

1. 虚静无为

精神调养，以虚静为本。根据道家的认识，心神属阳，宜静以养之，心静则神清，心定则神凝，故能与形相守，使形神相亲，保持人体的健康存在。《道家养生学概要》云：

^① 《养性延命录·教诫篇第一》，《道藏》第18册，第476页。

故养生莫要于养心，天玄子曰：养心之大法有六，曰：心广、心正、心平、心安、心静、心定，心广所以容万类也，心正所以诚意念也，心平所以得中和也，心安所以寡怨尤也，心静所以绝攀缘也，心定所以除外累、同大化也。^①

《寿世青编》曰：

凡人之无病，必须先正其心，使心不乱，求心不狂思，不贪嗜欲，不著迷惑，则心君泰然矣。心君泰然，则百骸四体虽有病不难治疗，独此心一动，百患为招，即扁鹊华佗在旁亦无所措手矣。^②

凡事皆有根本，养心养神乃养生之根本，心神清明，则血气和平，有益健康。《内经》从医学角度提出了“恬淡虚无”的养生防病思想。《素问·上古天真论》云：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”^③《素问·生气通天论》说：“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。”^④在这里，《内经》实际上是从内外两个方面揭示了包括调神在内的养生的重要原则：对外，顺应自然变化和避免邪气的侵袭；对内，谨守虚无，心神宁静，由此实现外御内守，真气从之，邪不能害。根据道教的认识，调神之要旨是保持虚静和畅；思想清静，情志畅达，使精气神内守而不散失，不仅有助于保持人体形气神合一的状态，更有利于防病祛疾，提高健康

① 萧天石著：《道家养生学概要》，（台湾）自由出版社，1983年版，第174页。

② 尤乘撰：《寿世青编·疗心法言》，内蒙古科学技术出版社，2002年版，第10页。

③ 《素问·上古天真论》，《道藏》第21册，第4页。

④ 《素问·生气通天论》，《道藏》第21册，第15页。

水平。对于虚静无为以养精神的重要意义和作用,《养生四要》作了一个更为系统的阐述:

人之性常静,动处是情。人之性未有不善,乃若其情则有不善矣。心纯性清,吾儒存心养性,老氏修心炼性,佛氏明心见性,正养此心,使之常清常静,常为性情之主。……人身之中,只有此心便是一身之主,所谓视听言动者,此心也。故心常清静则神安,神安则七神皆安,以此养生则寿,没世不殆。心劳则神不安,神不安则精神皆危,便闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃。心之神发乎目,则谓之视;肾之精发乎耳,则谓之听;鼻之魂发乎鼻,则谓之臭;胆之魄发乎口,则谓之言。是以俭视养神,俭听养虚,俭言养气,俭欲养精者也。五色令人目盲者,目淫于色则散于色也;五声令人耳聋者,耳淫于声则散于声也;五味令人口爽者,口淫于味则散于味也;五臭令人鼻塞者,鼻淫于臭则散于臭也。是故古人目不视恶色、耳不听淫声者,恐其神之散也。暴喜伤心,暴怒伤肝,暴恐伤肾,过哀伤肺,过思伤脾,谓之五伤。……视过损明,语过损气,思过损神,欲过损精,谓之四损。人有耳目口鼻之欲,行住坐卧之劳,虽有所伤,犹可治也。惟五志之发,其烈如火,七情之发,无能解于其怀,此神思之病,非自己乐天知命者,成败利钝置之度外,不可治也。^①

健康的人体,必然是气血充盛,脏腑气机和调,精气充足,神气饱满。若不能守虚致静,精神过用,则必耗伤精气;七情所牵,情志

^① 万全:《养生四要·卷二·慎动》,见李聪甫主编《传统老年医学》,湖南科技出版社,1986年版,第136页。

郁结，必伤脏腑气机，影响脏腑功能，导致气血郁滞，精血暗耗，诸病丛生。精神躁动对人体的损害是多方面的，正如《养性延命录》所云：

多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专为不治，多恶则憔悴无欢。^①

说明精神劳伤和各种情志刺激太过，都可以使人发病而损害人体健康，所以必须随时注意调摄精神，守虚致静，无为自然，避免精神情志所伤而损形折寿。

2. 自由超然

对人来说，精神要达到健康并使人格健全，不仅需要虚静无为，而且还需要自由超然。从现实的角度来看，精神的自由就是对思想情感的表达不压抑、不限制，任由思想的翅膀自由翱翔；而超然则是对现实功利性的东西的一种超越和淡然。在道家看来，精神在属性上为阳，阳动而散，所以超越自身和现实有限事物的限制而自由地思想、自由地表达是其天性，也只有在这种情况下，精神也才能保持正常的健康状态。然而对于生活在现实社会中的每个人来说，要真正达到精神的完全自由是不可能的，因为他受到各种现实条件的限制，尤其是在涉及各种现实利益时其思想表达的自由和精神满足的自由更是难以实现。如果此时人们硬是要通过现实途径来实现这种精神自由，其结果只能是碰得头破血流，彻底失望，不仅现实目标无法实现，精神健康也会为之受损。所以对现实社会中的人来说，唯有对现实功利性的

^① 《养性延命录·教诫篇第一》，《道藏》第18册，第476页。

东西保持一种超然的态度方能实现精神的自由。因为在这样一种态度下，人的精神意识实现了对现实事物的超越，其关注点已经不在现实的东西上，所以其思想意识不会受到外部社会因素的干预；因其价值目标不在功利性的东西上，也不会因为愿望不能满足而产生思想上痛苦和烦恼，同时因为他不会与他人争夺现实利益，也不会与他人发生直接的利益冲突，人际关系可以更为和谐，内心也会更为平静安详、畅达愉悦。

当然，这种超然的心态并不是对现实利益的完全排斥，而是表现为对现实利益的一种自然态度，是一种符合人的天性的快乐自适。所谓快乐自适，并非指荣华富贵，而是指内心自然呈现的快乐自在。在道教看来，荣华富贵，并不是人之本性存在，而是外物暂时的寄放。凡是暂时寄放的东西，来了不能拒绝，去了也不能阻止。所以具有健康的超然心态的人不因为自己地位显赫或荣华富贵就洋洋得意，也不因为自己的地位寒微或贫穷困苦就痛苦不堪，他在任何情况下都同样能淡然对待。按照庄子的认识，真正具有超然心态的人，“不利货财，不近贵富；不乐寿，不哀夭；不荣通，不丑穷；不拘一世之利以为己私分，不以王天下为己处显”。“虽以天下誉之，得其所谓，警然不顾；以天下非之，失其所谓，倘然不受。天下之非誉无益损焉。”^①“且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣。”^②这样的人不贪恋荣华富贵，也不追求高官厚禄；不因生命长寿而快乐，也不因英年早逝而悲哀；不以心想事成为荣耀，也不以穷困潦倒为羞辱；不搜刮世间的利益据为己有，不以称王于天下而显威风。他们能够超出于世俗的毁誉宠辱之上，即使普

① 《庄子·天地》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第298、319页。

② 《庄子·逍遥游》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第14页。

天下的人都赞扬他，他也不感到激动和兴奋；相反，即使普天下的人都批评抨击他，他也不感到沮丧难过。

在道家看来，真正精神健康的人是那些宠辱不惊的人，亦即超越于世俗的是非毁誉宠辱之上的人，是那些做自己心灵和情感的主人的。老子云：

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患！故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。^①

那些精神不健康的世俗之人重视的是外来的宠辱，没有自然之心的修养，所以得宠受辱，都免不了因而身惊，又因不能把自身的各种现实需要置之度外，时刻想到的都是各种现实的利益，患得患失，因而内心不安而身惊。而具有超然的健康心态的人，能超越自身，忘却自我，所以内心也就不会有对祸患的担忧，自然身心也就能处于健康的平静愉悦状态。

3. 自然纯真

作为调神或精神养生的自然纯真就是强调要自然地对待自身的整个精神活动，让自己的精神情感活动自然地表现，也就是要将精神情感的存在及其运动变化以及各种精神情感需求看成是一种自然的也是必然的东西，要尊重人的精神情感存在的规律及其需要规律，并自然地去满足这些需要；不要将人的精神情感需要即使是那种对自身和社会不良的需要看成是错误的东西甚至是罪恶的东西，不要人为地去抑

^① 《道德经》十三章，《道藏》第11册，第475页。

制它或消灭它，而是要让它有一个自然的表达，并对其加以引导，在正常满足的同时，尽量减少它的消极影响。

调神之所以要坚持自然纯真的原则，是因为根据道家的认识，决定人的生存和发展的最重要因素就是道，所以健全的人的一个最根本的标准就是要顺应道的要求，做到与道合一，而道的一个基本规律就是自然。自然也是人的精神健康的基本标准，精神的自然状态也就是精神的纯真状态，所以自然纯真也是精神健康的基本表现。在道家看来，从精神的角度来说，健全的人是根据精神之道的自然纯真的本性来生活，他能够从纷扰的社会生活和对功利的追求中解脱出来，过上一种符合道的无忧无虑、质朴安详的生活。对于人的精神来说，“自然纯真”，就是按照精神情感的自然规律本身行事，不受外在事物的影响，没有因外在因素而出现的人为主观的造作和奢望。精神健康的理想状态是顺应精神之自然，让精神按照自身的必然性自由地存在和发展，既不人为地抑制自己的精神需求，也不人为地放纵自己的精神需求，让自己的精神情感和各种需要自然地表现，自然地流露，同时自然地满足各种需求。事实上，如果人们在思想上有意识地控制自己的精神情感的表达和精神情感的各种需求的话，必然导致精神情感的压抑，甚至抑郁症的出现，从而影响人的精神健康；而人为地放纵自己的精神情感，也会因思想情感的过度放逸而使精气受伤，或需要的过度满足而致身体受损，这些都会影响到整个人体的健康。总之，做到精神的自然纯真，就是要根据精神的自然规律本身行事，不将外在的要求凌驾于自身精神的自然规律之上，不压抑，不放纵，保持精神的自然纯真状态。

4. 顺物合道

所谓“顺物合道”就是要在思想上有一种尊重人和天地万物的存在和演化规律，顺应人和天地万物的规律行事，不违逆人和天地万物

的规律的意识。根据道家的认识，包括人在内的天地万物都是由道化生的，都是道作用的结果，而且道的根本规律就是自然，所以在精神养生上，就应该遵循顺物合道的原则。这一原则就是要求人能够自然地对待人和天地万物各种事物，将它们看成是道之自然，尊重自身人体和天地万物的存在，在处理与自身有关的各种关系上遵从事物的自然规律，不人为地干涉天地万物的存在和运动变化。

从精神调养的角度来说，顺物合道又具体表现为在思想意识上自然地顺人身之道、自然之道与社会之道。和顺人身之道就是在思想上有一种自然地尊重和遵从人体需要来从事各种社会活动的愿望和表现；和顺自然之道就是在思想上有一种自然地尊重和遵从自然界各种事物的存在和运动变化规律来从事各种活动的愿望和表现；和顺社会之道就是在思想上有一种自然地尊重和遵从整个社会各种事物的存在和运动变化规律来从事各种活动的愿望和表现。从精神健康的角度来看，和顺人身之道就是要让人有一种认同自己的身体，并根据人的身体的运动变化规律和各种需要来生活的愿望和意识。和顺自然之道就是要让人有一种尊重和顺从自然之道的意识，能在思想上意识到天人一体，天人合一，意识到人与自然的和谐统一才是天人关系的最好状态，并在处理天人关系的行为上做到道法自然，尊重自然，顺应自然，与自然和睦相处。这正如庄子所指出的：

彼民有常性，织而衣，耕而食，是谓同德。……夫至德之世，同与禽兽居，族与万物并，恶知乎君子小人哉！同乎无知，其德不离；同乎无欲，是谓素朴，素朴而民性得矣。^①

^① 《庄子·马蹄》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第246页。

和顺社会之道则是要求人们在思想上要意识到，他人与自己一样都是道的产物，他人的存在是必然的、合理的，也是必需的，他人有存在的权力和理由，所以他人的存在、他人的活动、他人的需要等必须得到尊重。既然他人存在是必然的和必需的，那么一个人要在社会中更好地生存就必须尊重他人，与人为善，与他人和睦相处，实现人我和同。

5. 自我认同

自我认同，即自我意识对自身精神和身体存在的认同。自我认同是人保持身心健康的一个十分重要的方面。根据道家的认识，人是身与心的统一体，而要维持人的健康存在就必须保持身心合一的状态，也就是性命合一的状态。冲玄子说：

形假神以得生，神含形以得成，形神不合，无由生成也。^①

从精神健康的角度来说，要维持身心合一，首先就是要求在思想意识上对自身精神和身体尤其是身体的认同，也就是承认自身的精神和身体的存在对人的重要意义和价值，要肯定身体是道的产物，不管身体是不是那么完美，那么令人满意，它都是道的产物，都需要坦然接受，尤其要承认肉体需要或生理需要的价值与合理性，而不是否认它的价值和合理性，甚至把它看成是一种消极的有害的东西。在这一点上，道家与儒家和佛教是完全不同的。可以说，儒家和佛教都倾向于对肉体需要的自我否定：儒家把社会需要放在第一位，否认肉体欲望的正当性和合理性，甚至主张要“存天理，灭人欲”；佛教则将肉体的存在和需求看成是阻碍成佛得道的消极因素，认为它是一种有害

① 《西升经集注·神生章》，《道藏》第14册，第590页。

的需要克服的东西。事实上，自我认同不过是道法自然的意识在自我身心上的体现，所以它也必然是道教对人的精神健康的必然要求。

6. 培养善心

道家的精神调养还强调善心的培养，使人具有对社会和他人的慈爱之心。在道教看来，包括人在内的世界上的万事万物都是道化生的，都是道之自然的产物，所以人必须加以尊重和爱护，即人都应该有对万事万物的慈爱之心。从社会的角度来说，慈爱之心不仅包括爱自己，珍惜自己的一切，更包括对他人的同情之心，做到与人为善，关心和爱护他人及整个社会，使人与人之间做到慈爱和善。可见，与人为善的慈爱之心是精神健全的人应具备的基本品格，没有慈爱之心的人是人格不健康的人。就社会之爱来说，道家要求人们“贵生”、“尊生”，人不仅要珍惜和尊重自己的生命，还要珍惜和尊重他人的生命，一个国家和民族的内部不仅要相互珍惜和尊重生命，不同国家和民族之间也要相互珍惜和尊重生命。道家强调，健康的人是具有超越家庭、地域、民族、国家的普遍大爱的人。同时，也只有具有慈爱之心的人才可能有一颗美好的心灵，也才能感受到社会和他人的关爱，也才能使其内心感受到真正的安全和安宁，以及生活的意义、价值和乐趣，其心灵也才会趋于宁静和自由，精神也才会真正走向健康。善心的培养一方面是思想上对善的价值的认识和理解，另一方面还必须在社会生活中随时加强外在的示范和引导、监督，对行善者予以奖赏，对行恶者予以惩罚。

第二节 服食

“服食”是指服食药饵以求健康长寿的一套方术。其中，药是指

丹药和草木药，包括膏、丹、丸、散等；饵是指糕饼一类，泛指各种营养品，其制作材料则有肉类、草木、菜蔬、灵芝、金玉等。服食是最早产生的养生修道方法之一。从战国时代开始，服食就与行气、房中组成仙道三派。服食一法最初是源于早期中医学服食药物以治病、防病。而在早期的巫术中，亦有食用某些动植物能使人不老、不死的观念。到战国神仙家出现，已有人相信可以从山中得到某种不死之药，服之可以长生不死，成仙成神。道教正是继承了中医学和方仙道的服食思想和方法，将之发展为养生修仙的方法之一。显然，其后道教的外丹方法就是服食方法进一步发展的结果。关于服食的具体作用，葛洪说：

若夫仙人，以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。

《神农四经》曰，上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生毛羽，行厨立至。又曰，五芝及饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹余粮，各可单服之，皆令人飞行长生。又曰，中药养性，下药除病，能令毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众夭并辟。又《孝经援神契》曰，椒姜御湿，菖蒲益聪，巨胜延年，威喜辟兵。皆上圣之至言，方术之实录也，明文炳然，而世人终于不信，可叹息者也。^①

陶弘景云：

《神农经》曰：食谷者，智慧聪明。食石者，肥泽不老。食

① 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第14、196页。

芝者，延年不死。食元气者，地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天相毕，日月并列。^①

孙思邈谓：

论曰：凡人春服小续命汤五剂，及诸补散各一剂；夏天热，则服肾沥汤三剂；秋服黄耆等丸一两剂；冬服药酒两三剂；立春日则止。此法终身常尔，则百病不生矣。俗人见浅，但知钩吻之杀人，不信黄精之益寿；但识五谷之疗饥，不知百药之济命；但解施泻以生育，不能秘固以顺养。故有服饵方焉。^②

虽然道教中的许多人都提到了服食对修仙的巨大作用，但从历代服食方法所用药饵的内容来看，一般服食所起的作用主要还是滋阴、补气、安神、调理气血等，基本上是起到一个养生的作用，而其对人格的影响也主要是通过保证身体的健康，从而为人格的健全打下良好的生理基础。至于道家服食的具体内容，则包括了食物、药物、保健物品等多个方面，在此就不一一罗列了。

第三节 行气

“行气”也称之为“炼气”、“吐纳”、“食气”、“服气”等，是一种以意念控制呼吸吐纳或内气运行为特点的修炼方法。行气作为养生

^① 《养性延命录·教诫篇第一》，《道藏》第18册，第475页。

^② 《备急千金要方·服食法第六》，《道藏》第26册，第539页。

术在道教产生之前就已经出现，在《老子》、《庄子》中都有有关行气吐纳的记载，据考证属于战国时期的文献《行气玉佩铭》更记录了行气法的要领：

行气：深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天机春在上，地机春在下，顺则生，逆则死。^①

马王堆帛书中《却谷食气篇》记载了行气辟谷的方法。道教产生后，行气作为养生修仙的主要方法被继承下来。行气的主要作用是梳理气机，可以使人体气血舒畅，脏腑通利，以提高健康水平。所以《抱朴子》说：

服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。……夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以养生者也。善行气者，内以养生，外以却恶。^②

可见行气的作用主要是促进身体气机的舒畅和调，这对人的身心健康都是十分有益的，它对人格的健全亦有基础性的影响。

至于行气的具体方法，《抱朴子》说：

初学行炁，鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口

① 陈耀庭等编：《道家养生术》，复旦大学出版社，1992年版，第183页。

② 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第114页。

微吐之，及引之，皆不欲令已耳闻其炁出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。夫行炁当以生气之时，勿以死炁之时也。^①

《养性延命录》亦谓：

《元阳经》曰：常以鼻纳气，含而漱满舌，料唇齿咽之，一日一夜得千咽甚佳。当少饮食，饮食多则气逆，百脉闭；百脉闭则气不行，气不行则生病。玄示曰：志者气之帅也，气者体之充也；善者逐其生，恶者丧其形。故行气之法，少食自节，动其形，和其气，血因轻而止之，勿过失突复而还之。其状若咽，正体端形，心意专一，固守中外，上下俱闭，神周形骸，调畅四溢，修守关元，满而足实，因之而众邪自出。彭祖曰：常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十乃起行言笑，其偶有疲倦不安，便导引闭气以攻所患，必存其身头面九窍，五藏四肢，至于发端，皆令所在觉其气云行体中，起于鼻口下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。^②

总之，行气的具体功法很多，仅《云笈七籤》所列就有几十种，但基本的原则还是相同的，要求行气时，凝神净虑，专心致志，呼吸

① 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第149—150页。

② 《养性延命录·服气疗病篇第四》，《道藏》第18册，第481页。

吐纳做到轻、缓、匀、长、深。轻则呼吸轻细若无，缓则气息舒缓不躁，匀则节拍有致，长则呼吸缓慢柔和，深则气行脏腑百脉。行气对人的作用主要体现在对气机的疏理上，气血和调、神情畅和，自然可以促进人格的健全。

第四节 导引

导引是以自我肢体锻炼为主要形式的养生修炼方法。导引除了肢体运动之外，还常与意念、呼吸、按摩等方法相结合，用以锻炼身体，疏理气机，调摄精神，舒畅清志，从而达到强身健体的作用。

导引是道家重要的养生方法，且很早就已经出现。早在远古时代，我们的祖先就知道以舞蹈的形式活动肢体，祛除病邪。据《吕氏春秋·适音》记载：

昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。^①

《素问·四气调神大论》介绍了“广步于庭”等运动养生法，《素问·上古天真论》认为这种锻炼方法具有“形劳而不倦，气从以顺”的作用。《庄子·刻意》更具体描述了先秦时期养生者所运用的导引方法：

吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之

^① 《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第643页。

士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。^①

晋代李颐注：“导气令和，引体令柔。”意即通过调整呼吸可使脏腑经络之气和顺，通过肢体运动可使人体动作灵活柔和。汉代张仲景也将导引列在“四肢才觉重滞”时，“勿令九窍闭塞”的首要方法。湖南长沙马王堆汉墓出土的《导引图》，绘有导引姿势40余种。湖北江陵张家山汉墓出土的竹简《引书》，用文字记述了多种病症的导引方法。隋代巢元方《诸病源候论》转录有导引法260余条。汉代华佗所倡导的“五禽戏”是我国古代最有代表性的导引健身方法。后世所行八段锦、十二段锦、十六段锦、易筋经、太极拳、太极剑等都是从早期的导引术衍化而来的。明清时期出现的各种武术，尤其是太极拳、剑等则是导引方法的进一步丰富和发展。

导引方法的主要原则是形神一致，动静结合，意气相依，内外兼修，身心并重。静则收心纳意，轻松自然，全神贯注，使神气内守，以培育正气，让人在精神舒畅和情绪安宁的状态下进行锻炼；动则强筋壮骨，通利关节，行气活血，疏经通络，以使形气疏活，脏腑和调。总之导引锻炼强调动静结合、形神同炼，通过动以养形、静以养神、动中有静、静中有动的过程来达到对整个人体的锻炼。在这里，“动中有静”，是指在导引时要保持精神宁静的状态，要全神贯注，以意领气，以气领形；“静中有动”，则是要求在导引时要保持呼吸的自然和谐，气随意行，形随气动。通过动静结合及意、气、体三者的紧密配合，达到炼精化气生神，内养脏腑气血，外壮筋骨皮肉的效果。身体康健，形神和调，人格亦更能趋向健全。

^① 《庄子·刻意》，陈鼓应：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第393页。

第五节 调摄

一、调摄的概念

“调摄”，即调理摄养，也称“调养”，为日常生活的一般调理，包括日常生活中的各个方面进行调理摄养。关于日常生活的调摄方法，《内经》云：

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去；今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿，故美其食、任其服、乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁、而动作不衰者，以其德全不危也。^①

《抱朴子》谓：

^① 《素问·上古天真论》，《道藏》第21册，第3—5页。

是以养生之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不至疲，先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉。不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾，此五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；杜疾闲邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气，然后先服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，长生之理，尽于此矣。^①

孙思邈曰：

养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听，盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。仍莫强食，莫强酒，莫强举重，莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫大笑，勿汲汲于所欲，勿悁悁怀忿恨，皆损寿命。若能不犯者，则得长生也。故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少

^① 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第245—246页。

愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多愁则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。惟无多无少者，几于道矣。^①

总之，调摄涉及生活的各个方面，其总的精神就是根据人体形气神和脏腑的特点进行养护，以保形气神和脏腑的健全，促进人体的健康和人格的完善。

二、调摄的基本原则和具体方法

道家调摄的原则和方法，主要有以下几点：

1. 顺乎身心

所谓顺乎身心就是按照身体和心理的需要进行调摄。根据道家的认识，人体身心都是由道化生的，所以身心的各种需要也是身心之道的体现，只要是自然的需要，就应该加以满足，否则就是对身心之道的违背，就不利于人体的健康。因此养生之道就是要根据身心的需要给予合理的满足，让身心在自然正常的状态下发展。相反，如果一味地抑制人身心的需要，使身心得不到其健康存在和发展的需要，必然对身心的健康带来戕害，不利于人体的养生。

2. 顺其自然

所谓顺其自然就是要按照自然界的运动变化规律来安排生活和处

^① 《孙真人备急千金要方》卷八十一，《道藏》第26册，第532—533页。

理各种问题，以保障人体的身体健康。根据道家的认识，人体与自然界都是道的产物，它们的存在与发展都取决于是否符合道的规律，而且它们之间也是紧密相关，相互影响的。尤其是人体，要想实现和保持健康，就必须按照自然之道的规律生活，与自然保持和谐一致，顺应自然规律；而违逆自然规律，背道而行，必然损害人体的性命，导致早夭。所以调摄最重要的一个方面就是顺其自然，按照自然界各种事物的运动变化规律安排自己的生活。

3. 起居有常

起居有常指生活起居有一定的规律。道家养生强调起居有常，不仅表现为对外部自然环境的适应，而且也表现为对人体内部各方面规律性的适应。一方面，起居有常可以适应外部自然界万事万物的运动变化节律，减少外部环境变化给人体带来的不适应和伤害，更和谐地处理人体与外部环境的关系；另一方面，起居有常也可以使人体自身各部分在处理各种问题时更有效，更有规律，同时也可以在各部分之间建立起有效的协调配合机制，更好地处理各种问题，减少疾病的发生。同时，起居有常也更有利于人际关系的处理，人们生活和工作更有规律性，更具确定性和预见性，做事也会更有效率，人际关系的处理也更容易、更简单，矛盾和冲突也会相应减少，人的心情也会更愉快，健康水平也会更高。

4. 饮食有节

民以食为天，饮食既是维持人体生命的最重要因素，同时也是养生的最重要方面之一。获得人体需要的营养，有规律的饮食习惯，卫生的饮食和良好的进食环境等，可以促进人体的健康；而如果不能保证人体的营养需要，不良的饮食习惯，污秽的饮食和进食环境，则会损害人体的健康。可见，要保证人体的健康，就必须注意饮食的各个方面。道家在长期的养生实践中，总结出了许多饮食养生的方法，而

各种方法的一个根本原则就是食饮有节。食饮有节，不仅是强调饮食要有节制，而且也是强调饮食要有规律，讲究各种规制，按照人体的需要和各种实际情况进食，以保障人体的健康。

5. 动静有度

人体是形气神的统一，要维系人体的生存就是要维持人体形气神的统一关系，而要维持这种统一关系就必须使人体动静有度。动以养形，静以养神是养生的基本原则，而气的调养也必须动静有度。运动则形体得养，气机通畅；安静则神情得养，元气不耗。但如果动静失度，则有损人体的健康，运动过度则不仅气血耗损，影响寿命，甚至还有可能使形体伤残；而安静过度则会导致气血凝滞和机体各种功能的衰退。总之，适度运动对于养生有重要意义，尤其是对形和气的调养。陶弘景指出：

人不欲使乐，乐人不寿，但当莫强为力所不任，举重引强，掘地苦作，倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然劳苦胜于逸乐也。能从朝至暮常有所为，使之不息乃快，但觉极当息，息复为之。此与导引无异也。夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。饱食不用坐与卧，欲得行步务作以散之。不尔，使人得积聚不消之疾，及手足痺蹇，面目黧皱，必损年寿也。^①

第六节 房中

房中是道家修道养生中的一个重要组成部分。所谓“房中”，即

① 《养性延命录·教诫篇第一》，《道藏》第18册，第478页。

探讨有关性生活的卫生之道，运用各种养生方法调节房事活动，以达到和谐男女性生活，强壮身体，祛病延年目的的一种养生方法。古代“房中”又称“阴道”。“阴”泛指男女生殖器，而“道”的意思是法则、原理。所以，“阴道”也就是指男女合房的交接之道，也就是“性生活的原则和规律”。所以《抱朴子内篇·释滞》说：

房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也。虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。人复不可都绝阴阳，阴阳不交则坐致壅阂之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。^①

《医心方》谓：

《玄女经》云：黄帝问玄女曰：吾受素女阴阳之术，自有法矣。愿复命之，以悉其道。玄女曰：天地之间，动须阴阳，阳得阴而化，阴得阳而通，一阴一阳，相须而行。故男感坚强，女动辟张，二气交流，精液相通。男有八节，女有九官，用之失度，男发痈疽，女害月经，百病生长，寿命消亡，能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英。……《洞玄子》曰：夫天生万物，唯人最贵，人之所上，莫过房欲。法天象地，规阴矩阳，悟其理者，则养性延龄；慢其真者，则伤神夭寿。^②

① 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第150页。

② [日]丹波康赖撰：《医心方》，上海科学技术出版社，1998年版，第1139—1140页。

可见，在道家和中医学中，房中术是研究房事活动中有关生理、病理现象及其卫生致寿和防治疾病规律与方法的学科，相当于现代性医学或性科学的范畴。其中，运用调神、导引、吐纳、按摩、药饵、食疗等方法调节房事活动，以期强壮复健、祛病延年术，也称为“房中术”。在道教看来，房中之事，须讲究方法，注意适度，了解宜忌。只有掌握了房中法度，并加以正确的运用，才可以延年益寿，乃至长生不死。至于房室养生的具体方法，则主要强调节制情欲，讲究房事的和谐等方面。不过道教房中术中所强调的“采阴补阳”、“还精补脑”之御女术则应加以慎重的研究，去除其歧视女性的糟粕，汲取其符合性科学的合理成分。

从现代性科学的观点来看，房中术主要包含有关性的常识、性技巧、性功能障碍治疗与受孕等方面，同时它又不局限于性，而是把性与行气、导引及其他养生方法结合在一起的一种综合性的方术。长期以来，房中术被人们涂上一层神秘、玄虚的色彩，但实际上它在很大程度上代表着中国古代的性学理论。从古代的房中著作可以发现，房中术自古为历代帝王重视和实践，成为他们礼乐教化的组成部分，并用于广嗣、宣情、疗病、养性、延寿等方面，这些对健全人格的养成自然也具有重要的意义。

第七节 外丹

修炼和服食外丹的外丹术是道教早期最崇尚的修道方法。“外丹”更常用的名字叫“金丹”，因其是用黄金和铅汞等金石为原料烧炼而成，颜色似金，故名，亦称“金液还丹”、“金液大丹”、“还丹”、“大

丹”。道教外丹术是由秦汉方仙道中精于炼金术和炼丹术的方士承传而来。魏晋神仙道教对外丹术非常推崇，到唐代外丹术发展到顶峰，以后迅速衰落。

在道教发展的早期，人们认为虽然养生修道的方法有多种，但服食用金银铅汞等为原料炼制的金丹才是成就神仙的最根本方法。《抱朴子内篇·金丹》谓：

抱朴子曰：余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇章，以千计矣，莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。

抱朴子曰：按《黄帝九鼎神丹经》曰：黄帝服之，遂以升仙。又云，虽呼吸道引，及服草木之药，可得延年，不免于死也；服神丹令人寿无穷已，与天地相毕，乘云驾龙，上下太清。^①

道教为什么认为服食外金丹可以成就神仙？其理论基础是什么？胡孚琛认为：“金丹术是古代自然科学和化学实验和巫术活动的奇妙混合体，因之它虽然发现了许多元素和化合物的性质和反应机理，但不以化学工业的生产为方向，其积极方面只重在矿物药的医疗效果上，大致可看作古代药物学的分支。金丹术的实质是在炼丹炉中将时间和空间浓缩起来，模拟宇宙演化和反演的规律，从而炼制出一种称作还丹的凝固化了的‘道’。因之炼丹过程实际上是对道的哲学的模拟实验。外丹家认为人服了这样炼制的还丹，就是服了固态的道，从

① 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第70、74页。

而得道成仙。这就是外丹学的基本思想。”^① 根据对道教外丹学的考察，可以发现其外丹术的理论基础就是所谓的“假求外物以自坚固”的原理。《抱朴子内篇》说：

夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固，有如脂之养火而不可灭，铜青涂脚，入水不腐，此是借铜之劲以扞其肉也。金丹入身中，沾洽荣卫，非但铜青之外傅矣。^②

《张真人金石灵砂论·黄金篇》云：

黄金者，日之精也。为君服之，通神轻身，能利五藏，逐邪气，杀鬼魅。久服者，皮肤金色。……古人曰，食金如金，食玉如玉。金之性坚，煮之不烂，埋之不朽，烧之不焦，所以能生人。药金服之，肌肤不坏，毛发不焦，而阴阳不易，鬼神不侵，故寿无穷也。^③

可见，在道教看来，人体与外部自然界处于同一世界，它们在本质上具有同一性，（自然物的特性可以向人转化，人体的性质也可以向自然物的性质转化。）大自然的金石之物，性质坚固、经久不坏，人如果服用用金石之物炼制的金丹，就可以使这种坚久不坏的性质转移到人身上，从而使人身体强健，长生不死。

① 胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社，1995年版，第1342页。

② 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第71—72页。

③ 《张真人金石灵砂论·黄金篇》，《道藏》第19册，第5页。

虽然道教也指出了金丹在促进人的健康和成就神仙方面的重要作用，但却始终未能在理论上令人信服地说明这种作用的原理。在这里，显然，要从理论上真正说明金丹对人的健康的积极作用就必须根据人的本质特性去加以说明，既然人是形气神的统一体，自然需要说明金丹是如何作用于人的形气神三个方面并产生积极作用的。而对成就神仙的作用的说明则还需要根据神仙的本质特性说明人服食金丹后如何使人的形气神发生变化从而产生出神仙的特性的。但考察道教的外丹理论，没有一个人对这样的问题作出合理的解释和说明。而我们所见到的说明都流于简单化和概念化，且许多说明都是牵强附会的类比，既没有合理性，更没有科学性。事实上，在道教中，外丹术除了对外丹修炼的技术与方法有比较多的理论说明外，其对金丹对人体的生理作用和成仙作用的说明都是很欠缺的，而且现实中金丹对人体明显的毒副作用和理想中金丹的促进健康的作用尤其是致神达仙作用的矛盾是其理论的巨大难题，一直没有得到合理的解决。这也许正是道教修道方法由早期的外丹术为主转变为中后期以内丹术为主的一个最重要的原因。

第八节 内丹

内丹修炼是道家中后期修道方法的主流，它也是最符合道家人的本质观的修道养生方法。在道家的修道方法中，内丹方法与其他方法还有一个根本的不同，就是它有一套完整的思想体系和技术程序，形成了独具特色的内丹学体系。这个体系也是当今气功学的最重要组成部分，被称之为中华绝学。内丹修炼是一个复杂的系统，涉及许多方面，本节将主要根据道家对人的认识及本人的研究对内丹学的一些基

本概念以及内丹修炼的基本原理和基本程序作一个简要的分析和说明。

一、什么是内丹

什么是“内丹”？在道教中，“内丹”是相对于“外丹”而言的。“外丹”是指用金石等原料炼制出来的丹药；“内丹”则是指在人体用精气神为原料修炼出的丹药。在道教中，“内丹”与“外丹”一样也被称为“金丹”。唐宋以前，金丹都是指外炼的丹药；宋金以后，金丹则有内外之分，但在多数情况下是指内丹。内丹方法和内丹学实际上是在借用外丹学的概念和理论的基础上兴起的。早在梁陈时期，佛教天台三祖慧思，就谈到要“藉外丹之力修内丹”。《罗浮山志》记载，隋开皇年间的道士苏元朗，提出以“身为炉鼎，心为神室”的内炼方法，“自此道徒始知内丹矣”。这是内丹概念的第一次提出。唐末以后，随着内炼方法的发展和普及，“内丹”一词逐渐被人们所接受，并成为对内炼方法所应达到的目标的说明和表征。当然在对内丹的概念说明上，人们用得更多的还是“金丹”一词。在内丹学中，内丹除了“金丹”之外，还有“还丹”、“大丹”、“金液还丹”、“金液大丹”等名称。

在内丹学中，“金丹”主要是指凝练精气神的功夫，当然也可以理解为精气神所凝结而成的所谓的“丹”。汪昂《勿药元诠》说：

道家所谓修炼金丹者，即调养精、气、神之功夫也。故曰金丹之道，不外吾身。若修养之功夫纯熟，则精神充足而内守，心性圆明以自照，恬淡虚无，若存若亡，即是金丹成熟，非真以药

物、火候修炼金丹也。^①

陈致虚《金丹大要》谓：

金者，非云金也，指铅以为金也。铅乃金银之祖，故总题为金。盖非世上金宝之金，非从凡间土石中出者。此金乃先天之祖气，却先于后天。大修行人拟太极未分之前，体而求之，即造真际。是以高仙上圣，于后天地已有形质之中，而求先天未生之气，乃以此气炼成纯阳，故名曰丹。夫纯阳者，乾也；纯阴，坤也；阴中阳者，坎也；阳中阴者，离也。喻人之身，亦如离卦，却向坎心，取出阳爻，而实离中之阴，则成乾卦，故曰纯阳。以其坎心中爻属金，故曰金丹须求先天未形者是。若后天地已有形者，人也，物也，非金丹也。^②

总之，内丹学所谓的内丹或金丹就是将人身比作炉鼎，以精气神为药物，经过一定程序的炼养步骤，从而使人达到的一种精气神高度和谐统一的状态，或使精气神在体内聚凝不散而形成的融合体。值得指出的是，在大多数的内丹学家看来，所谓“内丹”或“金丹”并非是指在人体内所修炼出的实体的丹，而是指人体在内丹修炼中所达到的一种特殊的精气神高度统一的状态或境界。

① 《勿药元论·精气神》，项长生主编《医学全书·汪昂》，中国中医药出版社，1999年版，第309页。

② 《金丹大要·金丹妙用章》，《道藏》第24册，第17页。

二、内丹修炼的原理、特点和作用

1. 内丹修炼的基本原理

道教内丹学与外丹学的一个根本性区别就是，内丹学是在道教对人的基本认识的指导下建立起来的，它是符合道教人学的基本原理的。所以把握内丹修炼的原理、机制、程序和方法，就必须从道教对人的基本认识入手。在内丹学中，内丹学家们十分强调内丹修炼的三要素，这就是药物、炉鼎和火候。《梅华问答》说：

若曰：予闻炼丹有三要，请问何为三要？洞雷曰：三要者，炉鼎、药物、火候也。炉者，行火之器。鼎者，贮药之物。药物者，我之先天真一之炁，加以精、神、魂、魄、意是也。先天一炁，以为金丹之母，使其冲透三关，以通遍身血脉。日日采取此炁以为药物，将精神魂魄意攒簇于中宫，归于炉鼎之中而封固之。日采而日炼，以此而使先天之精不化为后天有形之精，而并使其化气；身中之气，使其化神；心中之神，使其化虚；此之谓烹炼。其中有火候寓焉！火者，行火也。候者，时候也。譬之炊饭，行火而无候，非炊之不熟，即成焦炭，故必有候，候其恰好也。如此三者，炼丹中之至要，故谓之三要。^①

在内丹学中，药物是炼就内丹的原料，修炼内丹的药物就是精、气、神。《心印经》谓“上药三品，神与气精”，就是指修炼内丹的药

^① 高雅峰等：《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第484—485页。

物是精、气、神三种。炉鼎是修炼的器具，内丹学认为，内丹修炼的炉鼎就是人体本身，更确切地说是人的身心。《中和集》云：

或问何为鼎炉？曰：身心为鼎炉。丹书云：先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。乾，心也；坤，身也。今人外面安炉立鼎者，谬矣。^①

内丹修炼的火候是指修炼过程中的意念运用或运用意念控制呼吸的程序、法则、尺度。在内丹学术中，火候是秘中之秘，道门中向来有“圣人传药不传火”之说，但火候又是内丹修炼中最重要的一环。《悟真篇》说：

纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。^②

事实上，内丹修炼中最难理解也最难把握的就是意念的运用，也就是所谓的火候。但不管怎么说，内丹修炼中所涉及的都是人体本身的问题，实际上只要对人本身有了一个根本性的了解，对内丹修炼的机理还是比较容易把握的。

从内丹学的理论结构来看，它首先是基于人是形气神的统一体这样一个前提，强调精气神是维持人生存的三个基本要素。内丹修炼的目的有两个层次：第一个层次是强化精、气、神的和谐统一关系，促进人的健康和长寿；第二个层次是炼化精气神，实现精气神的合而为一，返归真元，炼就金丹。要达到以上目的，内丹修炼该从何入手

① 《中和集·金丹或问》，《道藏》第4册，第500页。

② 《修真十书·悟真篇》，《道藏》第4册，第729页。

呢？很显然，作为一种主动的修炼过程，从精和气入手是不可能，因为精和气都是一种客观的存在，它们不可能主动地意识到自己的存在，并主动地修炼自己，改变自己，以增进精气神的亲和性并最终炼化精气神。因此唯一的入手处只能是神，而且整个修炼的主动权也始终掌握在神。正因为如此，所以内丹修炼始终要坚持一个原则，这就是：炼神为主，以神领气，以气领形（精）。内丹修炼从实质来说，是通过对神的修炼并在神的修炼的引导下所进行的精气神走向和谐统一并进而炼化精气神，实现精气神的合而为一的过程。但是神有元神和识神之分，又该从何着手呢？从现代科学的观点来看，元神和识神对应着人的精神意识的两个基本的功能或方面，这就是控制支配身体运动的功能和认识外部世界和自身的功能。在精神意识的这两种功能中，人超越于动物的主要是他的认识功能。事实上，人之所以成为万物之灵就是因为人在进化中产生了运用概念、命题和命题系统这种意识形态去认识和把握自身与周围世界的能力。从进化的角度来看，精神意识的产生主要是人类为解决其与环境的矛盾的结果。所以人类精神意识的作用也更多地体现在认识环境和自身及适应改造环境上，而对机体内部的作用则较少。这也导致了这样一个事实，即在人的精神意识的能力中，认识能力得到了巨大的发展，而控制支配自身运动的能力则并没有得到多少进步，甚至在某些方面还有所退化。由此也导致了人的注意力主要是在外部世界这样一个现实。这也就是道教所说的元神弱化、识神主事的现象。这种现象不仅会使人的神更加趋向外散躁动，无法安守于内，使精气神的统一关系受到消极影响，而且更不可能使神去统领和引导气和精的修炼。所以要促进精气神的和谐统一关系就必须改变这种状况。而要改变这种状况首先就是要将外散的精神意识收回，使意识的关注力由对外部世界转向对人自身内部。待人的意识转向人自身内部以后，就可以通过强化神对气和形的主导作

用，从而使精气神更能协调一致。通过进一步的修炼，神对气和形的主导和控制支配能力会不断地增强，直到最后达到神能完全控制气和形，形成一种神能绝对控制和扬弃气与形的三归一的合一状态，这也就是所谓的金丹状态。

从现代科学的观点来看，内丹修炼的过程实际上是一个强化精神意识对人的身体的控制支配作用的过程。而这个过程的完成则是通过建立一系列将人的有关感知和运动的意念与人体的各种生理活动直接或间接地联系起来的新的神经程序的连接来实现。我们知道，对一般人来说，意识对身体的控制支配能力是有限的，除了躯体运动和呼吸运动可以受意识控制外，其他的身体活动都是不受意识控制的。而且在整个进化过程中，尽管人的认识外部世界和自身的能力有了巨大的发展，但比较起来，控制支配身体的能力却并没有发生多大的变化。人要有意识地增强精神意识对身体的控制支配能力，就必须通过构建相应的神经控制程序来实现，而这个过程也只有类似内丹修炼的过程中才能完成。所以内丹修炼的过程实际上也是这样一个过程，即通过一定的意识和行为活动，从而去建立一系列新的沟通意念程序和运动程序的联系的神经程序连接，以达到意识更有效地控制和支配人的信息和物质活动的目的。至于内丹修炼所谓“炼神还虚”则可以理解为人的精神意识对物质与信息达到了一种超越和高度统一的状态。在这种状态中，人的精神意识不仅实现了对自身物质和信息的绝对控制，而且它还可以任意改变物质和信息的形式与运动状态，使其活动与精神意识达到高度的一致性。当然，这种状态已经超出了现有科学所能理解的范围，不可能从现有科学的角度去加以把握，也不可以仅从现有科学的角度简单地加以否定，而应从更广泛的科学角度以及哲学和宗教学的角度来加以理解和研究。

2. 内丹修炼的特点

内丹修炼法作为一种养生方法，它有以下几个特点：

第一，内丹修炼是一种对人体包括形气神或命与性在内的整体性的修炼。内丹修炼的最重要原则“精气神同炼”、“性命双修”，这种原则正是对人体本质存在的完整集中体现。内丹修炼方法不是对人体的某一方面的修炼或调养，它既涉及修炼人体的形和气，也涉及修炼人体的神；既修炼和调养人体的命，也修炼和调养人体的性；而且它还涉及形气神或命与性相互关系的调整和疏理，是一种真正体现人体本质存在的完整炼养方法。

第二，内丹修炼是一种正确体现人体形气神或命与性各方面本质关系的修炼方法。内丹修炼不仅强调要精气神同炼、性命双修，而且还强调在修炼过程中始终要坚持“炼神为主、以神领气、以气领形”的原则。事实上，严格地说，虽然内丹修炼涉及人体的形气神或性命的各个方面，但它在根本上还是一种以特殊的意念控制为核心的修炼方法。考察各种内丹修炼方法，在其整个修炼过程中，意识的修炼始终处于主导和核心地位。以上的修炼原则也是各种内丹修炼所始终坚持而且必须坚持的准则。如果用现代的语言来诠释“以神为主、以神领气、以气领形”的修炼原则，就是强调在修炼中要以意识的修炼为主，以意识的修炼带动信息的修炼，以信息的修炼带动物质的修炼。如果在内丹修炼中不坚持这一原则或违背这一原则，其修炼必然是无法取得成功的，相反，还可能出现一系列负面效应，甚至出现气机逆乱、走火入魔等严重问题。

第三，内丹修炼是具有严格而科学的人体技术程序的养生修炼方法。内丹修炼非常注重修炼过程本身的程序，而且强调正确的程序是修炼得以成功的关键因素。内丹修炼虽然流派众多，但其基本的方法和程序则是一致的，其大致的方法和程序不外炼己筑基、炼精化气、

炼气化神、炼神还虚；从现代的角度来看则大致是回收意识、导引行气及还虚制形三个步骤。从内丹修炼的这几个基本的步骤，我们也可以看出修炼的程序意识，以及程序方法的科学性。

3. 内丹修炼的意义和作用

从养生学的角度来看，内丹修炼对人体的形气神或命与性，也就是今天所说的物质、信息、意识或生命和意识都有重要的作用和影响，概括起来，这种作用 and 影响则又表现在以下几个具体的方面：

第一，内丹修炼法可以改善人体的神也就是意识机能。内丹修炼对人体意识机能的增强和改善，是内丹修炼其他各种作用产生的基础。内丹修炼对意识的作用主要表现为提高和改进意识对机体的主导和支配作用。同时，它还可以调整人体意识的状态，使之更趋向于健康。内丹修炼对意识功能的增强和改善是通过修炼过程中意识的自我修炼和强化在大脑中所产生的各种新的神经程序实现的。

第二，内丹修炼可以改善人体的气也就是信息和程序机能。首先，内丹修炼可以加强和协调人体神经信息系统的机能，这种作用是通过建立各种新的感觉程序和运动程序，意识逐渐打通与神经信息的联系来实现的，它可以对神经信息系统的各个方面都产生作用；其次，内丹修炼可以强化人体的经络信息系统的作用，疏通人体的经络，建立新的经络程序，使人体经络信息系统的机能得到加强和改善；再次，内丹修炼还可以加强和改善人体神经信息系统和体液信息系统的机能，这种作用是通过在内丹修炼的过程中建立起更完善的神经程序与体液程序的联系来实现的。

第三，内丹修炼可以改善人体形体也就是物质的机能。如内丹修炼可以使机体的物质代谢得到改善和降低。据测定，在进行内丹修炼时，身体的耗氧量、能量代谢、呼吸频率和每分钟通气量等都有明显减少。内丹修炼时出现的代谢降低，一方面使熵的产生率相应减少，

另一方面则促进了物质的有效利用。

第四，内丹修炼有沟通并协调人体形、气、神也就是物质、信息和意识相互关系的作用。一方面，内丹修炼可以通过意识沟通它与信息和物质的各种中间环节，使它们直接联系起来并变得协调一致；另一方面，物质和信息机能的改善又能更好地发挥它们的基础作用，为机体物质、信息和意识的协调提供良好的基础。

第五，内丹修炼还有增强人体功能系统间的联系和协调能力的作用。在内丹修炼状态下，不仅人体的各种功能系统的活动可以得到改善，而且各功能系统之间也更加协调。如内丹修炼者一般都会产生思维清晰、情志舒畅、呼吸调匀、心跳和缓等一系列功能系统协调的表现。这种作用的产生，除了意识内收修炼状态下物质、信息和意识机能的改善外，更重要的还是意识内收修炼法使人体功能系统间的信息联系得到了加强。

三、内丹修炼的基本程序

关于内丹修炼的程序和步骤，由于道派不同，其所用程序和步骤亦有差异，但大的方面还是一致的。其基本的程序和步骤有四个，即：炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚。

1. 炼己筑基

炼己筑基是内丹修炼的入手功夫。内丹修炼的目的是要使人体的精气神合而为一，炼就金丹。要做到这一点，首先就需要调整自己的行为，回收外散的意识，使人达到精满气足神旺三全，以为进一步的精气神修炼提供条件。所以内丹修炼的炼己筑基实际上就是为正式修炼所做的准备工作，其目的除了一般行为的调整之外，主要就是要收心入静。关于炼己筑基的作用、目的和要求，上阳子曰：

金丹之道，先须炼己，使神全气盛也，七情不动，五贼不乱，六根天定，精难动摇，方可从事丹道之言。五贼者，即眼、耳、鼻、舌、身意，为天有五贼；色、声、香、味、触，为世有五贼；爱、欲、贪、嗔、痴，为内有五贼。天之五贼不谨于内，则内之五贼蜂起。世之五贼不除于外，则天之五贼豺生。是以眼见色，则爱起而贼精；耳听声，则欲起而摇精；鼻闻香，则贪起而耗精；口尝味，则嗔起而走精；身意遇触，则痴起而损精。五者日夜戕贼于身，其精能有几何？精去则神气随之，身则丧矣。修行人以身为国，以精气为民。精不动摇，谓之民安。神气充足，谓之国富。以求丹为战敌，必如此然后可以战胜，而得先天之炁矣。^①

炼己筑基的目的在于收神入静，但要做到这一点则普遍采用调息一法。调息就是用意识调节呼吸，使其深长细匀，这也是所谓的心息相依。为什么要用调息之法？《真诠》曰：

调息乃初机之功，凡人心念依着事物已久，一旦离境，则不能自立，虽暂能立，未久复散乱。所以用心息相依法，拴系此心，由粗入细，才得此心离境，便只凭虚无去，更不用调息矣。得至无天无地、无我无人境界，更有何息可调？^②

① 徐兆仁主编：《东方修道文库·悟道真机》，中国人民大学出版社，1990年版，第86页。

② 《真诠》卷下，吕光荣主编：《中国气功经典》（金元朝部分下），人民体育出版社，1990年版，第422页。

《听心斋客问》谓：

客问心息相依，曰：心依着事物已久，一旦离境，不能自立，所以用调息功夫，拴系此心，使心息相依。调字亦不是用意，只是一呼一吸系念耳，至心离境，则无人无我，更无息可调，只绵绵若存，久之，自然纯熟。^①

就炼己筑基的角度来说，调息只是一种使人外驰的心神得以回收以使入静的手段，但从整个内丹修炼的角度来看，调息则还有强化神对气的控制调节的作用，其调息训练可以增强神和气的亲和力。

从现代的角度来看，炼己筑基功夫要达到的一个基本目的就是将外散的意识收回来，即回收意识或收心。一般来说，这种回收意识的工作是由意守来完成的，也就是《黄帝内经》所说的“精神内守”。要完成意守需要安静的环境，以便不受外界干扰，使精神意识安守于内而不外驰。意守最常采用的方法是先意守呼吸，也就是用意识来调节呼吸，即“调息”。待意守呼吸完成到一定程度后就可以把意守放在丹田。以现代的眼光来看，内丹修炼之所以需要先用调息之法，是因为呼吸是一种半随意的生理过程，这就使它成为一种意识由环境到体内的良好过渡形式，因此用意识调节呼吸来达到回收意识的目的显然比用意识虚守体内其他部位更容易实现。而且更重要的是，呼吸对人体气机运行具有至关重要的作用，而调息本身则有助于意识与信息的中间环节的沟通。但意守的目的在于入静收意，如果把注意力始终放在呼吸上反而会影响入静，所以意守呼吸只能作为一种过渡形式。

^① 李一明撰，王沐选编：《道教五派丹法精华》（第四集），中医古籍出版社，1989年版，第529页。

当意守呼吸达到一定程度后就需要进一步意守丹田，即由动守转入静守，使意识的注意力向人体更深层次转移。之所以要意守丹田，是因为道教认为丹田是维持人体生命的元气化生之处，与人的生命活动有着密切关系。意守丹田，一方面可以调养人体元气，促进元气的化生和作用；另一方面也为意识对气的修炼创造条件。现在看来，意守丹田之所以有如此重要的作用，主要是它在经络系统中的特殊地位，意守丹田有利于导引的进行。

内丹修炼中回收意识首先要达到的目的是要把人的注意力从外物收回到精神意识本身，而不是体内的其他有形的东西上，这也是强化神在体内的作用，沟通神到气和形的中间环节的前提条件。由于意识本身是抽象不实在的，所以回收意识虽然是用意守的方法但又不能过用意识，所谓“不可用心守，不可无意求，用心守则著相，无意求则顽空，有意无意称功夫”是也。意守既不能过用意识又不能不用意识，应该使其在有意无意之间。过用意识必然会使意识仍执著于外物，不能达到回收意识的目的；不用意识则会使意识全部被抑制，有关的意识程序不能启动，使意识的作用无法得到增强。实际上内丹修炼主要是要加强意识对身体的主导和支配作用，过用意识必然使它对外界的感觉和认识能力得到加强，而主导和支配能力反而会受到抑制；相反，不用意识则这两种能力都被抑制；只有一方面用微弱的意念来维持意识在脑内的存在，另一方面又不过用意识以免抑制其主导和支配能力，这样意识对身体的主导和支配的能力才有可能得到强化。

由于回收意识的目的是把人的注意力收回到意识本身，而意识又是主观抽象不实在的，所以意守的目的必然要使一切客观具体实在的东西从意识中消失，使意念关注于意识本身的“虚无”，也就是要使人达到古人所说的“恬淡虚无”的境界。当人体真正达到“心中无物

则虚，不为物扰则静”的虚无境界时，人的意念也就真正回到了意识自身，此时也就可以对意识起到调养作用，真正完成炼己筑基的功夫。

2. 炼精化气

精乃形之精华，所以“炼精化气”在钟吕丹法中也叫“炼形化气”。在内丹修炼中，炼精化气阶段又称“初关”、“百日关”、“小周天”、“子午周天”。张伯端云：“炼精者炼元精。”^① 所以炼精化气实际上是修炼元精以生发元气。其修炼是在炼己筑基达到精气神三全，即精满、气足、神旺的基础上进行。关于内丹修炼这一阶段的具体修炼方法及所涉及的一些问题，《上品丹法节次》云：

修真之士，筑基有效，不可懈弛，仍照前调鼻息，缄舌气，凝耳韵，闭谷道，四象和合，归于虚无。务使身心不动，收后天之神归于真人呼吸之处，守之勿失，与炁交合，自然虚极静笃。忽觉海底蠕蠕而光透。浑似一钩新月挂于西南之乡，如初三日月出庚方，此金气初现也。坎中有一点热气上冲心主，以意顺下由黄道穿尾闾，经夹脊，透玉枕，入泥丸，游九宫，自上颚而下，温温然如滴水之状，香似醍醐，味如甘露，目送于虚，意迎于无，自归鼎内。此坎离交媾之妙也。既得坎离交媾，已自身心混合，特未妙合而凝。此时目送意迎之际，仍以致虚为体，守静为功，不计时刻，造自虚极静笃，渐归杳冥混沌、自然渊默之际，顿起雷声，中似裂帛，即是天根机动。登时丹田火热，两肾汤煎，得此证候，即自全身顿于海底，目送转闾，意迎上透，三关表表，龙雷如火，直上云衢，旋觉滃然，翕聚泥丸，即是月窟风

① 《金丹四百字·序》，《道藏》第24册，第161页。

生。随觉眉间内涌圆光，不知不觉，经由鹤桥而下重楼，第觉味如冰片之美、薄荷之凉，沁人心脾，即是绛宫月明。旋即送归土釜，是为采药归还。^①

总之，炼精化气是精气神化归神气的“三归二”的有为功夫。其具体修炼过程又有四个环节，即采药、封炉、烹炼、止火。其中，采药为静坐中元气发生，便即时采取，使其升华；封炉为采得药后送至下炉封存，不使走漏；烹炼为转动河车，运行小周天，使龙虎交媾，神气凝结；止火为至烹炼有阳光三现，内药已生，即停止运炼，以为进一步的大药修炼作准备。

3. 炼气化神

内丹修炼的炼气化神阶段又叫“中关”、“十月关”、“大周天”“卯酉周天”。这一阶段的修炼是在炼精化气的基础上，将气与神合炼，使气归入神中，而炼就纯阳之神，是合二为一的修炼阶段。在这一阶段，当炼至神气归一时，圣胎（大药）也就产生。与炼精化气阶段不同，这一阶段是运用大周天功夫，入定寂照之功使元神发育成长。其具体修炼则是以下丹田为炉，以黄庭为鼎，以乾坤交媾为运用，以元气氤氲于上下丹田之间，行二田返覆，十月养胎。《中和集》云：

丹书云：真土制真铅，真铅制真汞。铅汞归土釜，身心寂不动。斯言尽矣。既得真铅，则真汞何虑乎不凝？炼炁之要，贵乎运动，一阖一辟，一往一来，一升一降，无有停息。始则用意，后则自然。一呼一吸，夺一年之造化，即太上云：玄牝之门，是

^① 《藏外道书》第10册，第414页。

谓天地根。绵绵若存，用之不勤。正此义也。^①

总之，炼气化神的修炼是一种由有为到无为的修炼过程，其具体修炼步骤大致可以分为：七日炼大药，十月守关养胎、抽铅添汞，待胎完气满，移胎上田。炼气化神应做到寂寂观照，常定常觉，一切顺乎自然，使神气凝结而成圣胎。功夫至此，即可走向内丹修炼的最高一层——炼神还虚。

从现代的角度来看，内丹修炼的炼精化气和炼气化神阶段实际上都可以看成是一个导引行气的过程。这个过程就是在意识收回的基础上用意念来引导人体内气的锻炼和运行，由于内气是以经络为通道的，所以导引行气实际上就是用意识引导人体内气在经络中锻炼和运行。很明显，导引行气已经不仅仅是单纯修炼意识了，它在强化意识的主导作用的同时又致力于疏通意识到信息的各种中间环节并对信息进行修炼。为什么上述过程要选择经络信息系统而不选择神经信息系统或其他信息系统呢？这一点事实上是有它的道理的。经络信息系统在人体实际上是一个潜在的信息系统，一般情况下它并不表现出明显的生理作用，它只是作为其他信息系统的一个中间联系环节存在；而其他信息系统则不同，它们都有确定的生理作用，有明显的生理效应。从身体的锻炼来看，人们希望的主要是健康能力的加强而不是直接的机能表现，相反过多的机能表现反而会使身体受到损伤。从这一点来说，通过经络信息系统既可以使精神和信息的健康能力得到强化，同时又可以避免机能活动带来的消耗和损伤，而其他信息系统由于会产生生理效应则无法避免这一点。从意识的角度说，如果它对信息作用的强化带来了生理效应，这种效应就必然要吸引它的注意，注

^① 《道藏》第4册，第489页。

意的加强反过来又会影响意识自身的修炼。可见选择其他信息系统就无法使意识和信息获得真正锻炼和强化。

导引行气与人体经络系统中关系最密切的是奇经八脉。这是由奇经八脉在人体和经络系统中的中枢地位决定的。正由于任督二脉在人体气机运转中具有如此重要的作用，所以一般在导引锻炼中都是先引导内气沿任督二脉做小周天运行，然后再引导内气运行于其他各经做大周天运行。现在来看，这一点实际上也并不难理解。任督二脉本身构成了人体内气运行的中枢，一方面它们与其他各经都存在密切的联系，另一方面它们又联系着与精气神密切联系的上中下丹田这三个核心部位，这就有可能直接沟通人体意识与各种信息及程序的联系。所以引导内气沿任督二脉做小周天运行，不仅可以进一步加强人体各经的联系和沟通，而且还可以直接促进意识与信息的沟通，强化意识对信息的主导和支配作用。当小周天锻炼到一定程度后，就进一步引导气进入人体的其他经脉，以使人体的所有经脉都得到疏通，这就是所谓的大周天锻炼。

从今天的角度来看，导引行气可以起到两方面的作用：第一，通过经络信息在意识导引下的运行，不仅可以使经络信息因其活动而得到锻炼和强化，使经络信息系统更加协调舒畅；而且它还可以沟通和促进人体各信息系统之间的联系并使之更加协调，使各种信息都得到锻炼和强化。事实上，由于导引作用对体内信息流的疏导，在客观上就达到了减少机体熵的目的，增强了机体的组织性和有序性，从而促进了机体结构与功能的健康发展。第二，导引过程本身就是意识逐步沟通它与信息及其程序的联系并不断强化它对信息的主导作用的过程，也就是通过有关的意念活动和机体活动的刺激，在脑内建立起各种与经络部位有关的感觉和运动程序的过程，所以，它不仅加强了意识与信息的联系，而且也使意识本身的能力得到了加强。由于人体经

络众多，经络信息系统与其他信息系统的联系也复杂多样，一一疏通需要较多的时间，同时意识与信息之间的联系环节也是复杂繁多的，沟通这些环节，建立相应的程序也需功夫和时日，因此导引行气一般用的时间也较长。

4. 炼神还虚

炼神还虚是内丹修炼的最高级阶段，又称“上关”、“九年关”。关于炼神还虚，伍冲虚说：

炼神也者，无神可凝之谓也。缘守中乳哺时，尚有寂照之神。此后，神不自神，复归无极，体证空虚，虽历亿劫，只以完其恒性，岂特九年面壁而已哉？九年云者，不过欲使初证神仙者，知还虚为证天仙之先务也，故于九年之中不见有大道之可修也，亦不见有仙佛之可证也。于焉心与俱化，法与俱忘，寂之无所寂也，照之无所照也，又何神之可云乎？虽曰无神，岂不可以强名，故强名以立法，名为末后还虚云耳。^①

从上可知，炼神还虚不同于炼精化气的有为，也不同于炼气化神的有无之交，而是一依无为之法，行大定功夫，内观定照，乳哺温养，炼其纯阳之神性，以进入圆通无碍、出神入化之形神俱妙境界。

其实，从现代的观点来看，炼神还虚或炼虚合道可以看成是一个还虚制形的过程。虽然在导引行气阶段也有助于沟通人体信息到物质的中间环节，但它最主要的作用还是在于沟通意识到信息的各个中间环节。进入炼虚制形阶段后，意识与信息的各个中间环节已基本沟

^①（明）伍冲虚，（清）柳华阳：《仙佛合宗·末后还虚第九》，《伍柳仙宗》，河南人民出版社，1987年版，第298—299页。

通，所以主要的目的就是沟通信息与物质的各个中间环节，最终实现意识对信息和物质的直接主导和支配，使信息和物质都得到锻炼。这一阶段的锻炼比较困难，要完成所需的时间也更长。这里遇到的一个主要困难是它涉及有形的物质形体，一方面意识要达到对物质形体的主导和支配使其得到修炼；另一方面又必须克服意识对物质形体的执著，从无中求有，让意识在无意中发展，最后实现对物质形体的主导和支配。这一阶段修炼到一定程度后，机体可以在意识的主导下达到形、气、神的协调一致，此时，意识由于逐步建立起了对人体的各种生理程序的启动控制机制，因而可以对人体的生理过程和物质过程达到一定程度的控制。如果再发展，这种控制能力将得到不断加强，就可以使人体产生某些特殊的状态和功能。再进一步修炼，意识对信息和物质的主导和认识能力更为增强，整个人体就成了意识主宰下的一个统一体，意识可以达到对身体的完全控制，实现内丹修炼的目标。

第九章 道家人格与儒家、佛教和基督教人格的比较

以上几章我们对道家人格的各种问题进行了系统的讨论，使我们出道家人格有了一个总体的了解和把握。但是要真正把握道家人格，仅从道家人格本身来认识显然是不够的，还需要从它与儒家人格、佛教人格和基督教人格的相互关系中来加以把握。道家人格能够与儒家人格和佛教人格共同构成中国传统的基本人格范式，它们之间必然存在某些不同的具有互补性的内容，也必然存在某些相同的具有内在联系的内容，否则它们是不可能成为具有有机统一的中华传统人格的重要组成部分的。所以，了解道家人格与儒家人格和佛教人格的差异性和一致性，不仅对于进一步深入把握道家人格具有重要的意义，而且对于认识和把握儒释道三教人格的特性及其相互关系也具有重要的意义。那么道家人格与儒家人格和佛教人格之间究竟存在哪些方面的差异性和同一性呢？本章将对此加以系统的讨论。在另一方面，要正确认识我们自己还必须把握我们与外部世界尤其是西方世界的关系，而从人的角度来把握中国人与西方人的差异性和同一性则是一个基本的方面。这中间，比较道家人格与基督教人格无疑是一件十分有意义的

事情。所以本章也尝试对道家人格与基督教人格进行比较,以更好地理解和把握道家人格,进而更好地认识中国人与西方人的不同特色。由于人格学界对儒家人格、佛教人格和基督教人格尚未有令人满意的系统阐述,故本章第一、二、三节先对儒家人格、佛教人格和基督教人格做一个简要的梳理,第四节、第五节再分别对道家人格与儒家人格和佛教人格及道家人格与基督教人格进行系统的比较。

第一节 儒家人格的基本特征

一、儒家的人的本质观

从儒家的整个思想来看,它更倾向于一种社会伦理哲学,因此就人的本质观来说,它并没有对人本身作出完整的考察,而只是站在哲学和社会伦理学的角度对人的一种把握和理解。当然,即使是这样,它还是涉及了人的本质问题,并提出了自己的观点。

在儒家看来,人在本质上是一种社会存在,这种存在的最根本内容就是心性。心的存在是一个人存在的根本性标志,而心的存在的具体表现就是一个人在社会活动中具有仁义之心及由仁义之心产生的善的行为。孟子认为:

人之所以异于禽兽者几希,庶民去之,君子存之。舜明于庶物,察于人伦,由仁义行,非行仁义也。^①

仁,人心也;义,人路也。舍其路而弗由,放其心而不知

^① 《黄侃手批白文十三经·孟子·离娄下》,上海古籍出版社,1983年版,第47页。

求。哀哉！^①

恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。恻隐之心，仁也；羞恶之心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心，智也。仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也，弗思耳矣。^②

人皆有不忍人之心……皆有怵惕恻隐之心。……无恻隐之心，非人也；无羞恶之心，非人也；无辞让之心，非人也；无是非之心，非人也。恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，犹其有四体也。^③

比孟子稍后的荀子更明确谈到了人的本质及人与其他事物的区别：

水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义；人有气，有生，有知，亦且有义，故最为天下贵也。^④

人之所以为人者何已也？曰：以其有辨也。饥而欲食，寒而欲暖，劳而欲息，好利而恶害，是人之所生而有也，是无待而然者也，是禹桀之所同也。然则人之所以为人者，非特以二足而无毛也，以其有辨也。……夫禽兽有父子而无父子之亲，有牝牡而无男女之别，故人道莫不有辨，辨莫大于分，分莫大于礼，礼莫

① 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》，上海古籍出版社，1983年版，第68页。

② 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》，上海古籍出版社，1983年版，第65页。

③ 《黄侃手批白文十三经·孟子·公孙丑上》，上海古籍出版社，1983年版，第19页。

④ 《荀子·王制》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第306页。

大于圣王。^①

由此可知，在儒家看来，仁义之心是人存在的根本性标志，同时也是人与动物的根本区别所在。

那么作为人的本质规定性的“仁义”究竟又是什么呢？孔子认为，“仁”就是爱人：

樊迟问仁，子曰：爱人。^②

韩非对仁有一个更明确的解释：

仁者，谓其中心欣然爱人也。其喜人之有福而恶人之有祸也。生心之所不能已也，非求其报也。^③

同时，在孔子看来，“仁”作为人与人之间的仁爱关系，在社会生活中又必须通过“礼”才能具体体现出来。《论语》云：

颜渊问仁。子曰：“克己复礼为仁，一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉！”颜渊曰：“请问其目。”子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”^④

人而无礼，虽能言，不亦禽兽之心乎？夫唯禽兽无礼。^⑤

① 《荀子·非相》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第295页。

② 《黄侃手批白文十三经·论语·颜渊》，上海古籍出版社，1983年版，第24页。

③ 《韩非子·解老》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第1136页。

④ 《黄侃手批白文十三经·论语·颜渊》，上海古籍出版社，1983年版，第22页。

⑤ 《黄侃手批白文十三经·礼记·曲礼上》，上海古籍出版社，1983年版，第1页。

可见在儒家看来，仁不仅是通过礼具体体现出来的，而且必须通过礼才能达到。正因为如此，所以古人才将礼放在十分重要的地位：

民之所由生，礼为大。非礼无以节事天地之神也，非礼无以辨君臣、上下、长幼之位也，非礼无以别男女、父子、兄弟之亲，昏姻疏数之交也。^①

礼，经国家，定社稷，序民人，利后嗣者也。^②

夫礼者，所以定亲疏，决嫌疑，别同异，明是非也。^③

关于义，荀子说：

夫义者，内节于人而外节于万物者也，上安于主而下调于民者也。内外上下节者，义之情也。^④

对此，韩非子有一个更明确的解释，他说：

义者，君臣上下之事，父子贵贱之差也，知交朋友之接也，亲疏内外之分也。臣事君宜，下怀上，子事父宜，众敬贵宜，知交友朋之相助也宜，亲者内而疏者外宜。义者谓其宜也，宜而为之，故曰上义为之而有以为也。^⑤

① 《黄侃手批白文十三经·礼记·哀公问》，上海古籍出版社，1983年版，第184—185页。

② 《黄侃手批白文十三经·春秋左传·隐公十一年》，上海古籍出版社，1983年版，第14页。

③ 《黄侃手批白文十三经·礼记·曲礼上》，上海古籍出版社，1983年版，第1页。

④ 《荀子·强国》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第327页。

⑤ 《韩非子·解老》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第1136页。

董仲舒则进一步认为：

仁之法，在爱人，不在爱我。义之法，在正我，不在正人。我不自正，虽能正人，弗与为义。人不被其爱，虽厚自爱，不予为仁。……义与仁殊，仁谓往，义谓来；仁大远，义大近。爱在人谓之仁，义在我谓之义。仁主人，义主我也。故曰仁者人也，义者我也，此之谓也。^①

可见，在儒家思想中，仁义正是与人的社会行为紧密相关的伦理道德准则，仁是对他人而言的，义是对自己而言的，是规范人的社会行为的两个必不可少的方面。

同时儒家认为作为人的本质存在的仁义是先天就具有的，这就是人的天生固有的善的本性。孟子说：

人性之善也，犹水之就下也。人无有不善，水无有不下。^②

人与生俱来的心性 is 善的，是有仁有义的，犹如水具有天然的向下流走的性质一样。而现实社会中人之所以会出现不仁不义之恶行，根据儒家的认识，完全是因为后天环境对人性的染污的结果，所谓“人之初，性本善；性相近，习相远”^③是也。

① 《春秋繁露·仁义法》，《四部备要》（54），中华书局、中国书店，1989年版，第50页。

② 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》，上海古籍出版社，1983年版，第64页。

③ 刘大治校注：《中国古训·三字经》，海峡文艺出版社，1992年版，第7页。

二、儒家的人性观与价值观

1. 儒家的人性观

儒家人性观的基本内容可以概括为以下三点：

第一，人是心性与肉体的统一。

根据儒家的认识，在构成人的因素中，心性尤其是仁义之性是其最本质成分，但除了心性外人还有肉体。虽然儒家强调仁义之心是人区别于动物的根本特征，但它在某种程度上并不否认身体的存在，接受“食色，性也”^①的说法，并强调身体是人存在的不可缺少的方面，“身体发肤，受之父母，不可毁伤”^②。而且儒家也清楚地看到，社稷家族是人生的最大价值，而维持社稷家族的繁衍延续则离不开人的身体，离不开男女身体的交合，离不开男女身体的健康，而要做到这一点，满足身体的基本需要则是十分重要的。这必然使肉体也成为人存在的一个不可缺少的方面，人性必然也会受到肉体的影响。所以完整的人应该是心性与肉体的统一。

第二，人是善性与恶性的统一。

对儒家来说，在人身上不仅存在善性，同时也存在恶性。在一般的理解中，善性即对他人的有益之性；恶性即对他人的危害之性。根据儒家的认识，善性就是仁义之性，它是先天的、自身的、与生俱来的；恶性就是肉欲之性，或兽性，它是后天发生的，是由坏的教化 and 环境影响在人身上引发出来的。善性是内在的；恶性是外在的。而作为人的现实存在，虽然其有天生的善性，但人又离不开外部环境，时

① 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》，上海古籍出版社，1983年版，第64页。

② 《黄侃手批白文十三经·孝经·开宗明义章》，上海古籍出版社，1983年版，第1页。

刻都受到外部环境各种消极因素的影响，其潜在的恶性不可避免地会出现，所以人必然是善性与恶性的统一。

第三，人是个体性与社会性的统一。

在儒家的认识中，人的存在既是个体的，更是社会的。人的个体性，就是人的个体存在，就是人的个性，它是显示一个独特价值的基础；社会性则是人对他人和社会的依赖性，是人与他人和社会的联系性。儒家并不否认人的个体存在，但他认为生活中的人个体存在是第二位的，社会存在才是第一位的，个人只有在社会群体中才能生存和发展，个人也只有在社会群体中才有意义和价值。而且个体依赖社会存在，必须为社会而存在，更明确地说是为家庭而存在，为社稷而存在，为仁义而存在。对人来说，肉体的存在是个体的，心性的存在是社会的，特别是仁义之心的存在更是社会存在的反映。所以完整地说，人是个体性与社会性的统一。

2. 儒家的价值观

既然儒家把人看成是一种以伦理心性为本的社会存在，把体现人与人关系的社会价值的仁义看成是人存在的基本依据，因而在其人生价值观上，它是以社会道德秩序标准的仁义的体现为人生的最高价值追求。可见，仁义也是儒家人生价值观的基本目标，而这一目标的体现者就是圣人，所以，对社会中的人来说，人生的最终目标就是成圣。在儒家看来，人生活的意义和价值并不在于人的生理和自然存在，而是在于其生活是否体现了仁义。能体现仁义的生活，就是有意义有价值的生活，因而也才是真正的人的生活；不能体现仁义的生活，是无意义无价值的生活；体现非仁义的生活，则是负意义负价值的生活，这不当是真正的人的生活，而是禽兽的生活。当然，儒家也意识到人要生存离不开各种物质条件，因而也必然要涉及各种物质利益，正如荀子所说：

今人之性，饥而欲饱，寒而欲暖，劳而欲休，此人之情性也。^①

说明儒家并不完全排斥社会生活中的物质利益。不过儒家强调所取得的物质利益必须符合仁义的标准。《论语》说：

富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也；不以其道得之，不去也。^②

义，然后取，人不厌其取。^③

对于各种物质利益，只有符合仁义标准的，才去获取；不符合仁义标准的，坚决不取。在儒家看来，是看重“义”还是看重“利”是君子与小人的根本区别所在：

君子喻于义，小人喻于利。^④

总之，根据儒家的价值选择，人应该以仁义为人生的根本追求，为仁义而生活，为仁义的实现而生活；没有仁义，生不如死。这正如孔子所谓：

志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。^⑤

① 《荀子·性恶》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第346页。

② 《黄侃手批白文十三经·论语·里仁》，上海古籍出版社，1983年版，第6页。

③ 《黄侃手批白文十三经·论语·宪问》，上海古籍出版社，1983年版，第28页。

④ 《黄侃手批白文十三经·论语·里仁》，上海古籍出版社，1983年版，第6页。

⑤ 《黄侃手批白文十三经·论语·卫灵公》，上海古籍出版社，1983年版，第31页。

孟子亦指出：

鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。^①

概括起来，儒家价值观的基本观点主要是以下几点：（1）善性是一切价值的最高标准。善性即仁义之性或社会的利他之性，它是社会存在、社会稳定与社会和谐的基本要素，没有了善性，没有了利他性，单个的人就不可能走在一起构成完整的社会，而社会之不存在，个人也难以生活下去，所以以社会为本位的儒家最高价值也必然是仁义。（2）社会存在即价值。社会乃人生存与发展的前提，没有社会就没有个人，所以社会中的一切都有它本身的合理性，社会的东西也必然是有价值的东西。（3）仁义是人生存在的最高价值。由于社会价值是根本性的，而社会的维系又是通过人们的仁义之性实现的，人生存在应以仁义的追求为最高的价值追求。（4）精神（心性）价值高于肉体价值。精神价值尤其是仁义之道德价值具有利他的社会性，而肉体追求的价值则具有自私性，会给社会生活带来负面影响，所以人们应将高尚精神价值的追求放在肉体价值的追求之上。（5）节欲价值高于纵欲价值。任何社会的维系都离不开各种资源，而资源又是有限的，节欲可以减少资源的占有和消耗，而纵欲则会增加资源的占有和消耗，所以应提倡节欲反对纵欲。（6）纪律价值高于自由价值。社会生活的基本特性就是它的有序性，而这种有序性的维持就是靠各种纪律，相反自由则可能各行其是，对社会秩序构成威胁，所以纪律比自

^① 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》，上海古籍出版社，1983年版，第67页。

由更重要。(7) 社会价值高于个人价值。人生活的目的不在于个人的幸福快乐,而在于为社会的存在和发展作出他的贡献,这种贡献最根本的就是为社会价值作出牺牲。

三、儒家人格的基本特征

1. 生理方面:克己节欲

儒家人格在生理上的基本特征可以概括为克己节欲,即在生理需要的满足上很有克制,不追求感官的享受,所谓温良恭简让就是对其人格特征的一种描述。具有儒家人格的人明白,生理欲望的追求不利于仁义价值的实现,所以在欲望的满足上很有节制,不铺张浪费,不讲究奢靡享乐,勤俭自制,具有很强的面对各种生理需要的自我控制能力,能尽量压抑自身的生理欲望,并想方设法避免将生理欲望的满足作为生活的目的,包括对食物尤其是对性的满足只能作为手段而不能作为目的。儒家虽然看到了人的生存离不开各种生理的需要,但它并没有为人的生理需要找到正当的依据,相反,放纵生理欲望的满足则会带来一系列的社会消极后果,导致人们为争夺有限资源而发生冲突和矛盾,而要从根本上避免这种矛盾和冲突,就必须强调人们在满足生理欲望上的克制。所以儒家主张为了社会的礼法和秩序必须抑制和减少个人在生理上的欲望,要节欲自抑,强调克己,消除或减少各种生理的追求,反对将生理需要的满足作为生活目的的享乐主义。即使那些为了生存繁衍而必要的欲望,也主要是从其对家族和社会的角度来加以满足,并尽量将其引向社会价值方面,如性欲就要避免将其作为性的享受,而将其引向家族的繁衍功能。总之,儒家人格体现了一种在生理上的克己节欲的特点,为了消除享乐主义的倾向,甚至提出“存天理、灭人欲”的主张,强调要绝对服从社会道德之理,按社

会礼法规范进行生理生活。

事实上，由于儒家人格的特性决定了其人格塑造和维持主要是靠外部的力量来实现，所以这种人格从根本上说是一种外在人格。而且儒家不可能从根本上消除人们的生理需要，必须依赖它以维持人的生存，因而这种对生理需要的抑制往往使现实中具有儒家人格的人在内心产生内在生理需要的欲望和外在社会规范的约束的矛盾和冲突，而在行为上则更可能导致一种虚伪性。儒家人格这种对现实行为的约束，反而可能在现实生活中导致更多的放纵行为。

2. 精神方面：制静守成

儒家人格在精神上的总的特征是制静守成。具体表现是神情比较克制、压抑、恪守礼法、循规蹈矩。具有儒家人格的人更具有为社会和他人奉献的精神，更看重社会和他人的看法，所以，使其尽量避免考虑个人私利，尽量不将个人的情感欲望明显地表现出来，故不可避免地使其思想感情处于更多的克制状态。他在思想感情上具有较强的自我克制能力，通常不作非分之想，恪守思想传统，避免胡思乱想，循规蹈矩，谨言慎行，没有热情奔放的自由追求和感情发泄，不会随意发表自己的看法，特别是当他的想法可能与他人不一致的时候更是如此，情感表达多选择较隐蔽的形式。由于长期的教化，其头脑中往往形成固定的思维模式，会条件反射地反对任何思想传统的背离行为，反对情感的随意自由表达，并在行为上能做到“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”^①

对人来说，思想感情都具有自由表达的天然本性，所以儒家人格在现实中往往陷入克制、约束和躁动、发泄的矛盾和冲突之中。而且，由于儒家所追求的目标都是现实的，而这种目标往往难以实现，

^① 《黄侃手批白文十三经·论语·颜渊》，上海古籍出版社，1983年版，第22页。

或难以圆满实现，即使实现也可能随时丧失，所以虽然儒家的人格追求是倾向内心的宁静，但他却常常处于内心的焦虑和躁动之中，很难达到真正的内心宁静。

3. 身心关系：身受心制

儒家人格在身心关系维度上总的特征是身受心制。由于儒家是将社会和心性的需要放在第一位，而把身体的需要放在第二位，强调身体需要服从社会和心性需要，故表现为思想意识居于主导地位，对身体具有控制驾驭的作用，具体表现为思想意识抑制身体需要的满足，贬低肉欲，人为地抑制和限制身体欲望的满足，同时也抑制和限制思想感情的自由表达。这种在行为上人为地对各种欲望满足的压制和思想上自发地对各种需要的向往和追求，必然导致内心的矛盾和冲突，从而引起身心的失衡和失调。儒家人格身心失调的具体表现又有两个方面：一是心身认异，二是欲望压抑。心身认异即一个人从思想意识上不接受身体存在的合理性，贬低身体和欲望的意义和价值，从而导致对自身身体的虐待和忽视，并进而因身体原因产生自卑心理，羞于谈论身体和肉欲，不敢理直气壮和光明正大地去享受人生的乐趣，而只能偷偷地享受。欲望压抑则使生理需要长期得不到满足，想要的东西不敢要，压抑自己的欲望不去要，由此不仅身心长期承受煎熬，进而也会引发各种身心疾病。而这种情况导致的结果除了心情的压抑外，还有就是在特定情况下的享乐放纵，以摆脱这种压抑。

4. 天人关系：御制自然

儒家人格在天人关系上的特征表现为御制自然。儒家因为忽视个人和自然的存在，所以其在天人关系上没有形成一套系统的主张，其对天人关系的处理主要依赖于对社会的认识和行为模式。由于在肉欲和社会中的压抑以及无神论思想的影响，很容易使具有儒家人格的人产生对自然的征服欲和破坏欲，以作为一种调节和发泄。具有儒家人

格的人面对自然时更可能表现为对自然的奴役欲望和征服欲望，他们心比天高，自认真理在手，相信人定胜天，没有对自然事物的敬畏，往往把自然作为可以任意处置的对象。在某些情况下，具有儒家人格的人也可能因为驾驭自然的挫折而产生对自然的自卑感，面对自然界各种不能控制的现象而无所事事，畏首畏尾。不过这种情况应该较少。

5. 人我关系：人我不等

儒家人格在人我关系上的特征可以概括为人我不等。儒家是一种社会本位价值观，而社会生活的稳定和秩序维持依赖于权力和等级的划分，所以对具有儒家人格的人来说，由于必须服从于社会价值和社会利益，所以很容易使他失去主体性或自我，从而呈现其与他人和社会的不平等关系，并进而使人际关系失衡、失调。这种人格又集中表现为两种典型：一是奴性人格；二是役性人格。奴性人格一般是在地位比自己高的人面前所体现出来的儒家人格特征。它体现为完全没有自我，一切生活的动力都来自外在压力，在他人面前呈现绝对服从和依赖的个性，习惯于被人控制和支配，没有自主意识，即使让他做主，他也不知怎么自主做事，而且在没有主人的情况下反而表现出无所适从、无法自控的状态。役性人格则是在地位比自己低的人面前体现出来的儒家人格特征。与奴性人格的特征相反，这种人表现为高高在上，有极强的权力欲和控制欲，习惯控制和支配人，对地位不如自己的人要求绝对的服从，颐指气使，耀武扬威，不知如何平等待人。这种人如果失去控制人的权力，就不知怎么生活。儒家人格的人由于思考问题是从社会和家族利益出发，而不是从个人利益出发，所以他往往具有天下为公和公而忘私的情怀，面对家国利益也会仗义执言。但这种人对公的理解又多是站在自己的立场上来把握的，所以其公心往往是其私心的放大。

总之，儒家人格在人我关系或人与社会的关系的具体表现上有重义轻利、等级森严、自贬自卑、自高自傲、大公无私、天下为公或自私自利、天下为私、崇尚功名的特点，往往是奴性人格和役性人格的奇妙结合，而又往往是面对上司表现出奴性人格的一面，面对下属则表现出役性人格的一面。

四、实现儒家人格的基本方法

在人格实现上，儒家认为，人格天生是纯正的，现实的社会环境是污秽的，随时都会对人的心灵造成侵蚀，人要从根本上防止心灵被侵蚀，不仅需要时刻保持心灵自身的纯洁，远离污秽的环境，而且需要使自己的心灵品质不断得到提高，增强自身的免疫能力。这就需要按儒家的修身养性方法进行修行。在儒家看来，虽然现实社会环境是不洁的，但每个人心灵中都有一颗善良的种子，一个人只要能时时注意修身养性，就能保持心灵的纯洁和人格的纯正，并呈现仁义的行为。同时，如果他能进一步修行，不断提高自己，还可以迈向圣人的行列。圣人是人格完满的代表，他不仅在自身的身心言行中体现了至善，而且他还能把这种至善带给整个社会，造福他人。所以圣人不仅体现内圣，而且还体现了外王。至于成就圣人，完善人格的修行之道，《礼记》谓：

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。……古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身。欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。格物而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐

而后国治，国治而后天下平。自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。^①

显然，这里的大学之道就是“内圣外王”之道。其中，“正心”、“诚意”、“格物”、“致知”、“修身”是内圣之道，“齐家”、“治国”、“平天下”是外王之道。后人进一步把这一内圣外王之道简略为“修身、齐家、治国、平天下”。当然内圣外王之道的根本在于内圣之修身：“天下之本在国，国之本在家，家之本在身。”^②只要身修，自然家齐，国治，天下平。

关于成圣的具体方法，在儒家看来，不外学问和修德二端，就是学为圣人和修为圣人两个方面，即所谓的知和行两个方面。首先是学。儒家认为，人虽然天然地具有仁义的善性，但这种善性对一个人来说还是一种潜在存在，必须通过进一步的学习，才能使它被认识，并进而在人的思想言行中彰显出来。所以学习对于一个人的善性的树立以及向圣人的迈进是非常重要的。正如《论语》所说：

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。^③

而且孔子还认为即使是好的德性离开了学习也会走向它的反面：

好仁不好学，其蔽也愚；好知不好学，其蔽也荡；好信不好学，其蔽也贼；好直不好学，其蔽也绞；好勇不好学，其蔽也

① 《黄侃手批白文十三经·礼记·大学》，上海古籍出版社，1983年版，第229页。

② 《黄侃手批白文十三经·孟子·离娄上》，上海古籍出版社，1983年版，第40页。

③ 《黄侃手批白文十三经·论语·子张》，上海古籍出版社，1983年版，第40页。

乱；好刚不好学，其蔽也狂。^①

荀子则明确提出了学为圣人的口号，认为：

圣人者，道之极也。故学者，固学为圣人也。^②

而且他强调“学不可以已”，要成为圣人，必须不断地学习。而且在儒家看来，人人皆可成尧舜，每个人都可以成圣人，关键就在于他自己的学与修。如果坚持不懈，长期努力，即可超凡入圣；否则，意志懈怠，半途而废，要达到圣人境界是不可能的。

人皆可以至圣人，而君子之学必至于圣人而后已。不至于圣人而后已者，皆自弃也。^③

至于学习的内容，一是学圣人的经典；二是学圣人的行止。学习圣人经典，是要领会关于仁义道德的微言大义；学习圣人行止，则是要以圣人为榜样，向圣人看齐，以圣人的标准来约束自己的行为。显然，儒家所主张的学习并不是学脱离道德修养的纯粹知识，而是学有关仁义善性的道德学问。博学的目的不在于求知，而在于修德。对儒家来说，纯粹的知识只是小学问，是小人之学；道德之学才是大学问，是君子之学、圣人之学。“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”^④

① 《黄侃手批白文十三经·论语·阳货》，上海古籍出版社，1983年版，第36页。

② 《荀子·解蔽》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第334页。

③ 程颐：《遗书》卷二五，程颐、程颐著，王孝鱼点校：《二程集》，中华书局，2004年版，第318页。

④ 《黄侃手批白文十三经·礼记·大学》，上海古籍出版社，1983年版，第229页。

完成了学还不够，还必须修。在儒家看来，学问只是向圣人迈进的一个方面，而且仅有这一方面是不够的，因为它毕竟还只是一种思想上的知，还不能达到行为上的善，所以要成为至善的圣人还必须要有行为上的修。而且修比学更重要：

不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之，学至于行而止矣。^①

至于修的过程则是在学的基础上，将人固有的善性扩而充之，发扬光大：

于其知恻隐，则扩而充之，仁无不尽；于其知羞恶，则扩而充之，义无不尽；于其知恭敬辞让，则扩而充之，礼无不尽；于其知是非，则扩而充之，智无不尽。仁义礼智，懿德之目也。^②

同时，修的过程也是一个改变人格气质之性的过程。张载认为，人性有两个方面，即天地之性和气质之性。天地之性由天德而来，是仁义善性的道德本体；而气质之性则由气化而来，是素质、本能、才智等感性存在。气质虽有刚柔、清浊之不同，但对一般的人来说，都有遮蔽天地之性的一面。人要成为圣人就必须变化气质，消除气质之浊，使天地之性能得以彰显。

为学大益，在自能变化气质，不尔，卒无所发明，不得见圣

① 《荀子·儒效》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第303页。

② 戴震著，何文光整理：《孟子字义疏证》卷中，中华书局，1982年版，第29页。

人之奥。故学者先须变化气质，变化气质与虚心相表里。^①

变化气质就是“去气质之偏，物欲之蔽，以复其性，以尽其伦而后已”^②。这个变化气质的过程，也就是“存天理，灭人欲”的过程。“必欲此心纯乎天理，而无一毫人欲之私，此作圣之功也。”^③“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便复得一分天理。”^④总之，在儒家看来，要成为圣人，完善人格，就必须从“道问学”和“尊德性”两个方面着手，通过学习和修行，领会圣人的微言大义和道德文章，并以圣人为榜样，向圣人看齐，最终自然就可以成为人格完满的圣人。

第二节 佛教人格的基本特征

一、佛教的人的本质观

佛教作为一种宗教，它与其他宗教一样，是一种人超越自身有限性而走向无限性的形式。因此，佛教也与其他宗教一样，不可避免地会涉及人的本质问题，也就是要回答人是什么的问题。那么佛教又是怎样来回答这个问题的呢？

就佛教自身的价值观来说，它是不可能从本质上来回答人是什么

① 张载：《经学理窟·义理》，《传世藏书·子库·诸子2》，海南国际新闻中心，1996年版，第2103页。

② 《晦庵先生朱文公文集》卷十五，《朱子全书》第20册，上海古籍出版社，安徽教育出版社，2002年版，第692页。

③ 王阳明撰：《传习录》，中州古籍出版社，2008年版，第224页。

④ 王阳明撰：《传习录》，中州古籍出版社，2008年版，第113页。

的问题的。因为这种回答必然会带来对人本身的执著，即人我执，阻碍佛教修行所要求的对人自身的根本超越。不过佛教在对人的现实存在状态的说明中，仍然表明了它对人的本质的认识和理解。

佛教认为，人都具有色、受、想、行、识五个方面的因素，即五蕴（也叫五阴），人就是五蕴和合的一个存在体。《大明三藏法数》云：

五蕴，色、受、想、行、识也。蕴以积聚为义，谓一切众生皆由此五法积聚而成身。^①

《圆觉经》曰：

我今此身，四大和合，所谓发毛爪齿，皮肉筋骨、髓脑垢色，皆归于地；唾涕脓血、津液涎沫、痰泪精气、大小便利，皆归于水；暖气归火，动转归风。四大各离，今者妄身，当在何处？^②

《华严原人论》谓：

复有怖此苦者，或性善者行施戒等心神，乘此善业，运于中阴入母胎中，禀气受质，气则顿具四大，渐成诸根；心则顿具四蕴，渐成诸识。十月满足，生来名人，即我等今者身心是也。故

① 《大明三藏法数》卷十六，《永乐北藏》第一八二册，第55页。

② 南怀瑾：《圆觉经略说·普眼菩萨》，北京师范大学出版社，1993年版，第67页。

知身心各有其本，二类和合方成一人。^①

《东医宝鉴》则引佛经和道经观点对佛教的人体本质观做了进一步的阐释：

释氏论曰：地水火风，和合成人。筋骨肌肉，皆属乎地；精血津液，皆属乎水，呼吸、温暖，皆属乎火；灵明、活动，皆属乎风。是以风止则气绝，火去则身冷，水竭则无血，上散则身裂。上阳子曰：发齿骨甲，假之于地；涕精血液，假之于水；温暖燥热，假之于火；灵明、活动，假之于风。四大假合而生也。地之盛也，骨如金；水之盛也，精如玉；火之盛也，气如云；风之盛也，智如神。^②

事实上，佛教正是把色、受、想、行、识五蕴看成是构成人的五个基本要素。其中，“色”相当于今天所说的物质，它具有质碍、变坏、显现等性质，具体来说，色又由地、水、火、风“四大”构成。对人而言，色的范畴囊括了人的身体的各方面内容，包括：眼、耳、鼻、舌、身五种感觉器官，即“五根”，与五根相应的色、声、香、味、触“五境”，以及由身口作业而生于身内的一种无形的、不能表现于外的“无表色”现象等。如果从四大来看，皮肉筋骨属于地大，精血口沫属于水大，体温暖气属于火大，呼吸运动属于风大。四大和合，就组成人的身体。“受”是收纳、感受，指由外界因素作用于眼、

^① 任继愈选编：《佛教经籍选编》，中国社会科学出版社，1985年版，第208—209页。

^② 许浚：《东医宝鉴·内景篇》，《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社，2001年版，第6页。

耳、鼻、舌、身五种感官所获得的各种感觉和感受。“想”谓取像，指表象、想象、联想、概念、思维等活动。“行”即有目的的活动，或曰造作，它包括身口意三业在内的各种心理与意志活动。“识”则是指心识最根本的了别作用。“了”谓觉了，“别”谓分别，能够对境界觉了分别就达到了“识”，所以“识”也就是认识的功能和结果。由此可见，在五蕴中，“色”实际上是指构成人的身体和客观世界的物质因素。“受”、“想”、“行”、“识”则是对人的各种精神意识活动的概括。所以，由“色”、“受”、“想”、“行”、“识”五蕴构成的人，也就可以被看成是物质与精神的统一体。佛教也把人的这种物质与精神的统一称之为名与色的统一。在这里，“名”相当于广义的“识”，即一切精神现象，也即是“心”；“色”就是物质，在人即是身。所以从佛教来看，人也是身与心的统一。

二、佛教的人性观与价值观

1. 佛教的人性观

佛教人性观主要有以下几个方面的基本内容：

第一，人是身与心的统一。

根据佛教的认识，人是五蕴和合而成。人的存在既包含了色所构成的身体，也包含了受想行识构成的心，人的生活一方面需要借身体来进行，另一方面又主要体现为心识的活动，所以现实的人是身与心的统一。

第二，人是色身与法身的统一。

佛教认为，人身有二，一是色身，二是法身。色身指有形质之身，即肉身；法身则指无形之身，即智身。色身有漏有为、有生有灭；法身则无漏无为、无生无灭。现实的人既有色身，所以需要超

越，又有法身，具有成佛的种子，是二者的统一。

第三，人是欲性与佛性的统一。

佛教认为，人都存在欲性，即贪瞋痴的贪欲本性，都会在它们的支配下去追求各种利益和享受，这也正是人的各种痛苦和烦恼产生的根源；同时，人又有佛性，即觉悟之性，具有觉悟成佛，摆脱和超越欲性的基因。在佛教看来，现实的人是欲性和佛性的统一，欲性反映了人现实的不足和缺陷，佛性则反映了克服和摆脱这种不足和缺陷的能力，是人能走向完满的基础。

2. 佛教的价值观

佛教人生价值观的基本目标是佛性在人身上的体现，而佛教人生价值观的体现者就是佛，所以佛教追求的人生最终目标就是成佛。在本质上，佛教的人生价值观是指向个人的，是希望根本消除和摆脱人生的烦恼和痛苦；但因为佛教所指向的人生目标是超越现实世界的，所以它又体现了一种对现实人生利益的否定倾向。其倾向是个人主义的，但却是一种否定现实功利的个人主义。佛教人生价值体现的判断标准是佛性在人身上体现或增长的水平，从另一方面来说也就是欲性在人身上减少的水平，或者说人对现实生活尤其是功利性价值所达到的超越水平。

根据佛教对人生价值的认识，人乃五蕴和合而生，而五蕴又是分散而灭、成坏无常、虚幻不实的。《般若波罗蜜多心经》说：

色不异空，空不异色，色即是空，空即是色；受想行识，亦复如是。^①

① 任继愈选编：《佛教经籍选编》，中国社会科学出版社，1985年版，第15页。

这就是说，不论是色，还是受想行识，都不是自我存在、自我决定、永恒不变的，都是刹那生灭、变化无常、虚幻不实的，所谓“五蕴皆空”是也。既然五蕴皆空，由五蕴和合而成的人自然也是没有自性的，也是空的。《杂阿含经》谓：

佛告比丘，我以一切行无常故，一切诸行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。^①

《圆觉经》云：

我今此身，四大和合……四大各离，今者妄身，当在何处。即知此身毕竟无体，和合为相，实同幻化。四缘假合，安有六根，六根四大中外合成，妄有缘气于中积聚，似有缘相，假名为心。善男子，此虚妄心，若无六尘，则不能有，四大分解，无尘可得，于中绿尘各归散灭，毕竟无有缘心可见。^②

可见在佛教看来，人犹如川流不息的水流和自生自灭的火焰，在本质上并没有固定的实体存在。因此，人的本质是空的，是“无我”的。不仅人是空的，而且整个世界都是空的，所以人无我，法也无我。然而人因尘世的染污所导致的无明和不觉悟，执空为有，执虚为实，执幻为真，“无明缘行”，去追求那虚幻空有的东西，结果只能是失望，导致人生的无尽痛苦。总之，人因无明而导致种种贪瞋痴的行动，造成诸业因之善恶行为，从而招致人生无穷的生死苦果。佛

^① 《杂阿含经》卷第十七，《大正藏》第2册，第121页。

^② 《圆觉经·普眼菩萨》，南怀瑾：《圆觉经略说》，北京师范大学出版社，1993年版，第67页。

典云：

世间之乐，无非是苦。众魔境界，愚人所贪，诸佛所诃。一切苦患，因之而起。地狱饿鬼，及以畜生，阎罗王处，忿恚斗讼，更相毁辱。如是诸恶，皆由贪著五欲所致。^①

三界虚伪，唯心所作，离心则无六尘境界。此义云何？以一切法皆从心起妄念而生，一切分别，即分别自心。心不见心，无相可得，当知世间一切境界，皆依众生无明妄心而得住持。是故，一切法如镜中像，无体可得，唯心虚妄。以心生则种种法生，心灭则种种法灭。^②

按照佛教的理解，人生的所有烦恼和痛苦都是由“贪”、“瞋”、“痴”三毒所造成的。“贪”即贪欲，指世人贪爱色、声、香、臭、味、触、法“六尘”的欲望；“瞋”即瞋恨，其内心表现是怨恨嫉妒，其行色表现是忿、害、恼怒；“痴”即无明，就是不明佛理，愚昧无知。在佛教看来，人们为了满足自己的各种欲望，拼命追求物质和精神上的享受，表现贪得无厌。一旦得不到满足，便产生瞋恨，不仅内心烦恼痛苦，而且互相仇视，你争我夺，甚至相互残杀。而导致人的贪瞋存在的根本原因则是痴，是人对佛理的无明妄见，对人生真谛的愚昧无知。

总之，人一生的生活无不充满着痛苦，人生一世，惟苦而已。根据佛教的认识，要摆脱人生的这种痛苦状态，唯一的途径就是觉悟真如，学佛修道，认识到尘世的虚幻不实和必然给人带来的苦痛性，从

① 《华严经·十回向品》，《大正藏》第10册，第126页。

② 《大乘起信论》，方立天主编《佛教精华》（下），北京出版社，1996年版，第2019页。

而真正从虚幻的尘世中超越出来，以彻底摆脱人生的烦恼和痛苦。

概括起来，佛教价值观的基本观点可以概括为以下七点：（1）佛性是一切价值的最高标准。因为佛性是一切有情最根本的真如本性，只有让人的生活回归和彰显佛性，才可能消除人的烦恼和痛苦，这也是成佛的根本标志。（2）超越现实即价值。人的生活的根本指向是成佛，彰显佛性，但现实生活所体现的正是与佛性相反的欲性的价值，所以只有远离和超越欲性才是真正有价值的生活。（3）超越有限是人生的最高价值追求。现实世间的东西都是有限的，是刹那生灭的，如果将这些转瞬即逝的东西当做永恒的东西去追求，所带来的最终是痛苦和烦恼，而要摆脱痛苦和烦恼，唯有超越现实有限的东西。（4）心的价值高于身的价值。法由心造，万法唯心，诸法唯识，世间的一切烦恼皆由心而起，所以要摆脱各种烦恼就必须从心开始，消除无明，行八正道，肉体生活也随之会走上正轨。（5）摆脱欲望的价值高于满足欲望的价值。欲望乃贪瞋痴之三毒的体现，满足欲望也就是纵容三毒，所以最好的方式是摆脱三毒侵害，或减小三毒影响，以避免生活被引向邪路。（6）宁静价值高于躁动价值。宁静乃佛性清净心之性，躁动乃欲性贪瞋痴之象，所以人应远离三毒，使心归宁静。（7）先天价值高于后天价值。先天乃佛性之本，后天乃欲性之源，人应摆脱后天返于先天。

三、佛教人格的基本特征

1. 生理方面：超越肉欲

佛教人格在生理方面的基本特征可以概括为超越肉欲。佛教认为，肉体的欲望是导致人生痛苦和烦恼的根本原因，所以强调要超越和摆脱各种肉体欲望。其人格在这方面的具体表现是：超越肉体的存

在，忽视或贬低肉体的价值，明确它对成佛的消极影响，认识到肉体存在所产生的各种欲望是导致人生痛苦的根源，所以强调要在生活上超越肉体的存在，只把它看成是人在世间修佛的一个暂时的依托，避免将肉体生活作为生活的根本价值，不能受肉体欲望的支配和控制，努力限制和消除人的各种生理上的欲望。所以佛教人格的人往往淡化生理需要的价值，避免将肉欲的满足作为人生的目标，生活清淡，不尚享受，清修节欲。更有极端者完全否定肉体存在的价值，将其看成是臭皮囊，厌恶肉欲的满足，鄙视对肉欲的追求，主张消除一切肉体欲望。

2. 精神方面：宁静超越

佛教人格在精神方面的特征是宁静超越。具体表现为思想的根本关注点在现世之外的来世，对现世功利没有兴趣，厌恶对功利的追求，内心没有因现实问题无法解决带来的烦恼，性情温和善良，有悲天悯人的情怀。但具有佛教人格的人也会因为不能完全摆脱现实功利而产生痛苦和烦恼。

佛教人格的宁静来自其对现实功利的思想超越，通过在思想上超越现实的功利追求而使内心因无功利事务的烦扰而宁静。换句话说，现实功利的东西已经不在他的关注范围之内，不能引起他的兴趣，他不会为这些的得失产生烦恼，故内心没有痛苦。

3. 身心关系：心超于身

在身心关系上，佛教人格的特征是心超于身。其具体表现是抑制身体的需要，忽视身体的存在，对不能消除身体的各种欲望存在焦虑和烦恼。之所以有这种表现，是因为佛教强调万法唯心、诸法无我把我心放在第一位，而我之身则为第二位，是从属的，而且是对修佛有负面影响的，强调应对其消极影响加以消除和抑制。故在身心关系上佛教人格表现出一种身心认异的价值取向，在行为上则忽视或贬低肉体，人为地抑制肉欲，亏待身体。由于佛教不可能在现实中完全超越

身体，而且许多时候人们也很难摆脱诱惑，无法克服各种生理需要不能满足的痛苦，所以佛教人格的人也必然面临身心分裂及与各种生理需要的诱惑作斗争的折磨，内心难以避免地会出现矛盾和冲突，产生各种烦恼和痛苦。

4. 天人关系：敬超自然

佛教人格在天人关系上的特征是敬超自然，即既敬畏自然，又超越自然。这是因为佛教主张六道轮回，认为人和自然界的动物都处在六道中的不同层次，它们是可以在不同的世界转换的，人可以变动物，动物也可以变人，人与动物具有本质上的同一性，尊重动物也就是尊重人本身，就像不能杀人一样，也不能杀害动物，所以人不能杀生。从人不能杀生反映出的就是一种对自然的敬畏和尊重。同时，佛教认为现实世界都是虚幻不实的，以有为去追求现实的东西是没有意义的，他把人生的目标放在现实之外，所以他也就没有兴趣和意愿去从自然界获取东西。正由于具有佛教人格的人不杀生，能尊重动物及自然界，敬畏各种生灵，并超越各种物质需要，不将自然资源的获取作为人生目标，在客观上具有对自然的保护作用，并可实现人与自然的和睦相处。

5. 人我关系：超越人我

佛教人格在人我关系方面的特征可以概括为超越人我。具体表现是，淡泊名利、忘我无私、乐于奉献、清高孤傲、慈悲善良、目中无人、关系和睦、不喜争讼、态度谦和。这是因为佛教既强调超越现实，又主张普度众生，所以具有佛教人格的人既有人我两忘的表现，又有悲天悯人的德性。一方面，他能摆脱现实功利的诱惑和影响，对功利没有兴趣，超越人我的现实存在和现实功利需求，从而使其与他人和社会不存在根本的利益冲突，从而可以实现人我关系的和谐；另一方面，他又能觉悟人生的真谛，悲悯众生在欲海的苦痛中而不能觉

悟，有一种救众生于苦海的使命感和责任感，从而产生悲天悯人、乐于奉献的品行。

三、实现佛教人格的基本方法

与其他各家相比，佛教更强调现实人生的不完美性和人格的不完美性，并认为摆脱这种不完美性的根本法门就是走向超越现实生活的佛教修行。佛教认为，现实人生是痛苦的，而导致人生痛苦的根本原因就是人的无明，即对人生和世界的本质缺乏真正的认识 and 了解，也就是所谓对真如的无明，并由此而导致种种业报苦果。要从这种人生的无尽痛苦中解脱出来，首先就需要了解导致这种状况的原因，消除对人生和世界认识的无明和妄见，把握人生和世界的本质，觉悟真如。而佛陀所揭示的就是人生和世界的真如本性，所以学佛修道，觉悟成佛，就成为摆脱人生痛苦的根本法门。

对人来说，虽然心性的无明是导致人生痛苦的根本原因，但人面对自身的这种苦痛局面并非毫无办法。因为在无明的背后每个人又都具有觉悟的种子，这就是佛性。人人心中皆有佛性，所以也都有觉悟的能力，都能够觉悟到人生与世界的真如本性，并按照真如本性去生活，从而成就佛性，摆脱痛苦。

至于修行成佛的方法，佛教认为最根本的就是所谓的“八正道”，即正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。“正见”，就是佛家的智慧，即以四谛学说为主的佛家对人生真理的正确见解；“正思”，指离开世俗的主观分别，离开邪妄迷谬，做佛教的纯真智慧的思索；“正语”，指纯正净善的语言，即不妄语、不慢语、不恶语、不谤语、不绮语、不暴语，远离一切戏论；“正业”，指从事清净正当的身业，也就是不杀生，不偷盗，不邪淫，不作一切恶行；“正命”，

即正当的生活，也就是按佛教的戒律进行生活，远离一切不正当的职业；“正精进”，指正确的努力，止恶修善，向解脱精进；“正念”，指正确的念法，即忆持正法，也就是牢牢记住佛教的四谛真理；“正定”，指正确的禅定，即正身端坐，专心致志，身心寂静，以佛家智慧观察世界，洞察人生本质，领悟四谛真理，从而获得身心的解脱。八正道实际上又可以分为两类：一类涉及精神生活，以正见为主，正思、正念、正定为辅；一类涉及物质生活，以正命为主，正业为辅。正语、正精进则涉及精神生活和物质生活两个方面。正见和正命分别为精神生活和物质生活修行的重要点，在八正道中具有最重要的意义。修行的八正道又可以归结为“戒”、“定”、“慧”三学。其中，正语、正业、正命属于“戒”；正念、正定属于“定”；正见、正思属于“慧”；正精进则是就学佛修行的态度而言，是全面的，不过正精进也是慧的一种体现，所以也可以归属于“慧”的范畴。对佛教来说，戒定慧三学是学佛修道的全部内容。戒是纯洁行为，庄严操守；定是调节神意，炼定心性；慧是生起智慧，觉悟真如。其中，戒又是定慧的基础；定是戒的直接目的和慧生起的条件；而慧则是根本，是戒定的最终目的。同时三者又是一个逐渐进行的完整修持过程，正所谓依止于戒，心乃得定；依止于定，智慧才生。在佛教看来，戒可除贪，定可除瞋，慧可除痴，修行戒定慧，消除贪瞋痴，人就可以摆脱痛苦，获得解脱，成就佛果。

根据佛教的认识，通过八正道的修行，人们就可以达到罗汉、菩萨、佛等不同的人格境界，其中所能达到的佛的最高理想境界就是涅槃境界。在佛教看来，学佛修行首先是明确苦、集、灭、道“四圣谛”，也就是去把握和领会佛教所揭示的四种关于人生和世界的根本性真理，然后进行八正道的修持工夫，并经过戒、定、慧三个修行环节，最后就可以达到契合真如的涅槃境界。所谓“涅槃”，其意思是

灭或灭度，又曰圆寂。在佛教中，所谓灭或灭度是指灭除烦恼，灭除生死因果；所谓圆寂，圆者圆满，不可增减，寂者寂静，不可变坏。所以涅槃境界也就是一种烦恼断除、心性寂静、真性湛然、极乐无忧的状态。《杂阿含经》说：“涅槃者，贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃。”^① 所以，涅槃境界也是人生最值得追求的境界。

第三节 基督教人格的基本特征

基督教是现代西方思想的最重要组成部分之一，其对人的认识是构成现代西方人学观的核心内容，基督教人格则是当今西方的典型人格。所以要了解现代西方世界，了解现代西方人究竟是如何看待人的，研究基督教人格是十分有意义的，同时将其与道家人格加以比较也可以更好地了解这两种人格的独特个性。

一、基督教人格的人的本质观

基督教对人的认识更多的是从人与上帝的关系来把握的，按照基督教的观点，人是上帝按照自己的形象创造的一种有灵的存在物，所以人在本质上是上帝创造的一种灵与肉的统一体。根据基督教的这种人的本质观，作为一种特殊的存在，人有以下四方面的特性：

第一，人是上帝的造物。按照基督教的观点，我们生活的世界

^① 《杂阿含经》卷十八，《佛藏要籍选刊》（四），上海古籍出版社，1994年版，第666页。

并不是从来就有的，而是由上帝创造出来的。根据《圣经·创世记》记载^①，世界上最初什么都没有，上帝于第一日创造天地，第二日创造空气，第三日创造树木植物，第四日创造星辰，第五日创造水生动物和飞鸟，第六日创造陆上动物，并在最后按照自己的形象创造出有灵的人，在第六日完成对所有东西的创造后于第七日休息。显然，在基督教看来，人与世界上的其他存在物一样，从来都不是独立存在的，而是由上帝创造出来的；没有上帝就没有世界上的存在物，自然也没有人的产生和存在。而且，作为一种被造物，人与其他事物在上帝面前应该是一样的。所以面对上帝，人没有任何理由趾高气扬，因为除了上帝在创造人时赋予了他一些特殊的品质外，作为被造物，他与其他事物没有什么两样。

第二，人是有肉有灵的。《圣经·创世记》说：“上帝说：‘我们要按照我们的形象、按照我们的样式造人……’上帝就照着自己的形象造人，乃是照着上帝的形象造男造女。”“耶和華上帝用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人。”^②人虽然与其他事物一样是受造物，但在所有受造物中，人的地位最高，因为唯有我是按照上帝的形象造的。而且人与其他受造物相比还有一个不同的特点，就是人不仅具有形体也就是肉体，而且还有上帝所特别赋予的灵性。很显然，把上帝理解为一种有形象的存在物是错误的，更不能把人的形体形象看做是上帝形象的翻版。因此，对“上帝按照自己的形象造人”更多地应从人与上帝的关系，从人无形的心灵效法上帝，从人与上帝心灵相通的角度去理解。如果说人的形体与其他事物的形体不存在本质的不同的话，那么人的灵性则体现了人与上帝的特殊亲

① 《圣经·创世记》，1章1—31节。

② 《圣经·创世记》，1章26—27节、2章7节。

近关系，是人的特殊本质的体现，这也正是上帝赋予人以有别于其他事物的灵的意义所在。基督教所说的人虽然不能完全等同于古希腊哲人“人是有理性的动物”的观点，但在强调人是具有肉体与心灵的存在物这一点上似乎还是有很大的一致性的。

第三，人是世界的管理者。由于人是有灵的，知道效法上帝，所以上帝就把管理世界的任务交给了人。《圣经·创世记》说：“上帝说：‘我们要照着我们的形象、按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜，和全地并地上爬的一切昆虫。’上帝就照着自己的形象造人，乃是照着上帝的形象造男造女。上帝就赐福给他们，又对他们说：‘要生养众多，遍满地面，治理这地；也要管理海里的鱼、空中的鸟，和地上各种行动的活物。’”^①可见在基督教看来，人虽然与其他物体一样是受造物，但在世界上人还是有其特殊地位的，上帝赋予他管理整个世界各种物体的权力，他是世界的管理者，是世界上地位最高的存在物。应该注意的是，虽然人是世界的管理者，但决不意味着人在世界上就是至高无上的主人，可以为所欲为。人的这种管理者角色不过是上帝的一种安排，世界的真正主人是上帝，人只是上帝在地上的一个看门人，一个管家，人没有任何理由把自己看得高于一切，更没有权力对世界上的其他事物为所欲为，他只有为上帝管理好世界的义务。

第四，人既具有善性也具有恶性。由于人本身是上帝创造的，不能想象上帝创造的东西是不好的甚至是恶的东西，因此就上帝所创造的人的部分来说，它应该是好的，是具有善性的。很显然，人的善性的根本来源是上帝，而这种善性的根本表现就是上帝所赋予的人的灵性。当然也正是人的这种灵性，人能够意识到自己的不足，能够意识

^① 《圣经·创世记》，1章26—28节。

到信靠基督和上帝，按照基督和上帝指引的道路生活的重要性，并最终能摆脱罪恶走向天国。另一方面，人又是有原罪的，人因为有意识、有欲望从而犯下原罪，具有自私性，这又构成了人的恶的一面。很显然，人的恶的一面是自身导致的，是人类祖先违背上帝的旨意而引发出来的，是人在上帝创造出来后由于人自身的不当行为导致的，这种恶性是属于人的而非上帝的。现实中的人正是上帝所赋予的善性与自身衍生出的恶性的统一体。

在理解基督教关于人的本质时必须把握它对人的有限性的认识。人作为上帝的造物，他虽然是上帝按照自己的形象创造的，他有灵，是世界的管理者，但人始终只是上帝的一种造物，他的存在是不完美的、有限的，其生活过程也是不完满的。这就是基督教对人的存在状况的一个基本判断。人生存在的不完满性首先表现在人是一种有限的存在。这一点在与上帝存在的比较中尤其可以明显地看出来。首先，人只是一种在空间和时间上有限的存在物。在空间上，人只是占据一定空间的物体存在，其形体大小别说与巨大的天体比，甚至还没有许多动物的形体大。在时间上，一个人也只能在世界上生活几十百来年。即使像《圣经》中记载的许多人，其寿命也不过几百年。总之，人都有一个从被创造的出生到死亡消失的过程，都只能在世界上生存有限的时间。与之相对，上帝的存在则完全超越了人和世界上其他事物的有限性，因为上帝的存在是一种“全在”。上帝之“在”是无处不在、无时不在。在空间上，它是无所不在、充满宇宙的；在时间上，它是无始无终、永远存在的。上帝作为万物的创造者，它既在万物之先，没有开始点，同时又永存于万物之后，没有终止点。人要超越这种时空上的有限性，只能跟基督走，亲近上帝走向天国。其次，人的能力是有限的。虽然上帝在创造人时赋予人以灵气，使人比其他存在物更有能力，是世界的管理者，但人的这种能力仍然是十分

有限的。如果把人的能力分为“知”和“行”两个方面的话，那么人不仅在知的方面而且在行的方面，其能力都是有限的。在知的方面，人无法达到对上帝所创造的世界的完整把握，甚至对自身的认识 and 把握也常常偏离上帝创造人的旨意。在行的方面，人的能力就更有限了，他不仅不能根据自己的意志改变世界，而且在许多时候，面对各种危险和灾难，甚至连自己的生命都难以保障。这与上帝所具有的全知全能可以说形成了鲜明的对照。从知的方面来说，上帝乃全知的存在，它监察万物，洞悉一切，无所不知。从宏观宇宙的无限之大到微观宇宙的无限之小，从时间的永恒之流到其稍纵即逝的瞬间，都在上帝的把握之中。至于世人之已行与未行、意念和行为、痛苦和欢乐、罪恶与善德等，均逃不过上帝之知的范畴。在行的方面，上帝则可以根据其自由意志来创造宇宙，治理万物，拯救人世，总之，没有任何上帝不能做的事情。再次，人的生活也是不完美的。人是被创造的有限存在物，而且其在知和行的能力上都是有限的，这也就使其在生活上不可能达到十全十美，总会存在各种缺陷和不足。这种人的生活的缺陷和不足不仅表现在其对自身生活需要的满足上难以完全如愿，而且更表现在处理各种关系上的不圆满，甚至许多关系的处理根本就是违背上帝的旨意的，是错误的，不道德的。在这一点上，世界的任何被造物都是有缺陷的，只有上帝是没有缺陷的，是尽善尽美的。而上帝在创造世界万物时根据其意志所进行的扬真弃假、赏善罚恶、褒美贬丑正是其全善全美的体现。总之，在基督教看来，只有上帝是无限的、绝对的，与上帝比较起来，人只是一种有限的存在，是一种卑微的、渺小的、柔弱的、无力的、不完善的存在，同时也是一种无时无刻不需要上帝呵护的存在。

人生存在的有限性尤其是人类生活的不完美性的最突出表现，是人生所具有道德缺陷，这种天生的道德缺陷就是人的“原罪”。基

基督教的原罪一说源于《圣经》，谓人类始祖亚当和夏娃受造后被置于伊甸园，因受蛇引诱，违背上帝命令，偷吃禁果，故而犯下罪过。因这一罪过为人类始祖所犯，所以它就成了整个人类的原始罪过，要传至亚当、夏娃的所有后代。所以对每个人来说，这种罪过与生俱来，同时它也是人的一切罪恶和灾祸的根源。关于人类原罪产生的原因，一般认为是人的骄傲自大，不安分守己，希望吃了禁果后眼睛明亮，能如上帝一样拥有各种知识，对事物明察秋毫。这种罪过的实质是人不甘心让上帝做上帝，自己不愿再受支配、受控制，人要把上帝赶走，自己做上帝，自己做主宰。人这种不肯信奉上帝、反叛上帝的结果就是破坏上帝所创造的世界及其和谐秩序，不仅使人与上帝的和谐关系破裂，而且使人与其他事物的关系乃至整个世界的和谐关系都受到破坏。这自然也是作为造物主的上帝所不能允许的。对于人类原罪产生的根本原因，根据基督教的观点，它不在于人的情欲的存在，也不在于外物的诱惑，因为不管是人的情欲，还是各种外部因素，它们都是上帝的创造物，“神看着一切所造的都甚好”^①，所以一切上帝的创造物都有存在的价值和理由，其存在本身不是罪过，也不应成为人类罪过产生的根本原因。人类原罪产生的根本原因还是在于人自身认识能力的缺乏，尤其是对上帝、对人、对上帝与人的关系认识的缺乏和无知。人没有意识到万物之主的上帝是无时不在、无处不在的，是全知全能、全善全美的，包括人在内的一切世间万物只能服从上帝，听命上帝的安排，一切企图蒙骗上帝、违背上帝意志、破坏上帝的秩序的行为，都是徒劳的，都是注定要失败的，其结局自然也都是可悲的。所以对人来说，最好的选择就是听从上帝的安排，按上帝的意志行事。然而人有限的认识能力限制了他对人与上帝本质的真正把握，

^① 《圣经·创世纪》，1章31节。

使他误以为自己能超越上帝，能以自己的意志与行为改变上帝所创造和决定的秩序与状态。殊不知人本身是有限的，企图以自身有限的努力去改变由无限的上帝所创造和决定的事物是不可能的，也只有对上帝与人及其相互关系处于无知状态的人才会做出这样的蠢事。由此可见，人类原罪所反映的仍然是人的一种有限状态，尤其是认识上的有限状态，而且人类原罪的存在正是人生不完美性的一种突出表现。

二、基督教人格的价值观

根据作者的考察，基督教在其有关人和社会的思想中至少包含了个人主义、平等、自由、博爱、民主、环境保护等价值观。

1. 个人本位

基督教因为强调人和天地万物都是由上帝创造的，所以对每个人来说，虽然他不像人类始祖亚当和夏娃那样是由上帝直接创造，但每个人都是根据上帝的意志创造出来的则是无疑的，所以每个人都是上帝的造物，都是上帝的儿女。既然都是上帝的造物，不能设想上帝会对不同的人厚此薄彼，使他们之间有高低贵贱之别，也就是说，上帝造人时是等地地创造每一个人的，每一个人都是上帝的一个独立造物，都有独立存在的意义和价值。在人类之中，每个人都有生存的权利，任何人都义务尊重另外的人的生存权利，而且同为上帝的儿女，人与人之间也都有相爱的义务。相反，否定和剥夺他人生存的权利实际上就是对上帝的不敬和公然违抗，自然也是上帝所不能容许的，也必然要受到上帝的惩罚。这种强调尊重个人权利，把个人权利放在至高无上地位的价值观就是个人本位的价值观，即个人主义的价值观。

2. 平等、自由

与个人本位相关的平等、自由观念也是基督教价值观的题中之

义。在基督教看来，每个人都是上帝的造物，都是上帝的儿女，上帝是等地创造每一个人的，所以人与人之间是平等的，任何人都没有权力凌驾于他人之上。对一个人来说，只有他的创造者上帝有权控制他、支配他，也只有上帝存在于他的头上，他只有服从上帝的义务，而没有服从他人的义务，除非某人是受上帝的委托按上帝的意志来管理社会事务。可见，每个人都有天然的平等权利。当然，上帝造人也不是按一个模子来造，相反他创造的每个人都有各自的特点，甚至包括智力和体力上的巨大差异，这样也才使得人类世界多姿多彩。正因为如此，人的平等绝不是在每个具体方面的平等，而是人格的平等，即作为做人的权利的平等，人人都有权在世界上生活，人人都有权追求健康、幸福、快乐的生活，而且一个人的这种权利不得被他人随意剥夺。同时，由于每个人都有同等的地位，上帝赋予了每个人同样的生活权利，任何人都没有权力去无端约束他人的生活，所以每个人又都具有同样的生活自由的权利，只要不破坏上帝安排的生活秩序，每个人都可以按照自己的意愿生活。除非一个人的生活影响甚至威胁到了其他人的生活，影响和破坏了上帝确定的秩序，否则不应受到干涉。一个人只要不影响他人，其生活不应受到限制，这正是社会自由的基本内涵。

3. 博爱

博爱即普遍的爱，对人来说就是不仅要爱自己，而且要爱他人，爱各种动物、植物甚至各种自然物。基督教之所以包含一种博爱精神，是因为世界上的一切东西都是上帝创造的，上帝作为真善美的代表，他创造的一切都是有价值的，都是值得珍爱的，因而也是人必须去爱护的。对上帝的造物物的不爱就是对上帝的不爱，这种情况对人来说是不应该的，也是不允许的。所以一个人必须去爱他人，去爱世界上的一切上帝创造的东西。

4. 民主

民主的精义不仅在于每个人都有决定社会事务的权力，而且也在于每个人对社会公共权力的运用者有监督的权力。基督教所揭示的人人平等的事实为每个人在社会事务上的民主决策权提供了理论上的合法性；而其原罪说则为对社会和国家的当权者的监督提供了依据。既然每个人都有同样的在世界上生活的权利，那么对人们的生活有巨大影响的社会事务就应该由大家一起来决定，即人人都有参与决策的权力，也就是民主权利。同时，既然每个人都是有限的，都是有罪恶的，在道德上都是不完美的，在能力上都是不足的，那么整个社会的当权者也不能例外，即使最好的当权者在能力上都有不足，都有缺陷，在道德上都有瑕疵，都有私心。所以人们有理由也有权力去监督当权者，以避免或减小其在权力运用中因其能力的不足和私心的存在所带来的对他人和社会的伤害。民主决策和民主监督这两个方面事实上也正是现代民主的两个基本方面。

5. 环境保护

按照基督教的观点，世界万物都是由上帝创造的，不仅上帝创造的每样东西都是有价值的，值得珍爱的，人不得随意去消灭它；而且上帝创造的自然秩序也是最好的，人也不应任意破坏和改变。总之，按照自然界的本来面目和固有秩序去做是最符合上帝的意志的，因而也是最好的；破坏自然的秩序就是对上帝的不恭，也是上帝所不能允许的。由此，尊重自然事物、维护自然秩序的环境保护思想也就自然呈现出来了。

三、基督教人格的基本特征

1. 生理方面：自然节制

基督教对待人的身体及其需要首先表现为一种自然接受的态度。

这是因为它把人的身体看成是上帝创造的产物，是上帝给人的礼物，而生理需要则是维持这种身体存在的必须要素。所以在对待人的各种生理需要上，基督教人格的人能坦然面对，不会感到羞耻，更不会把它看成是罪恶。但在另一方面，由于人自身的欲望常常超越上帝所确定的度的范围，而为了使欲望的满足保持在上帝所规定的度的范围之内，所以基督教人格的人对生理需要的满足又会保持一种节制，使之在合理的自然范围内加以满足，避免过度的有害身体的或超过范围的对他人的社会有伤害的欲望满足。

2. 心理方面：自由理性

基督教认为上帝赋予人以灵性就是让人去思考、去追求的，这种思考和追求是每个人的权利。对人来说，人们只能去寻求如何更好地运用这种自由思想的权利，而不能剥夺这种自由思想的权利，唯一能剥夺人的这种权利的只有上帝。所以，对基督教人格的人来说，需要的就是发挥自己的聪明才智，自由地思想、自由地生活，从而建立起生活的信心，将上帝对自己和他人的爱尽情地体现出来。不过，虽然上帝赋予人以灵性，但由于人的认识能力的不足和他的自私性，也可能产生判断的失误或被不适当地运用，所以人又必须小心谨慎，严密周详地思考问题，合理地表达感情，以免产生失误，出现违背上帝意志的事情。这种品格也就是逻辑理性的品格。

3. 身心关系：平衡和谐

在人的身心关系上，基督教人格的人具有身心平衡和谐的特性。其实，从基督教教义来看，它既重视人的身体，关心生理需要的合理满足，也重视人的心理，强调思想情感的自由表达。符合人的身心的本性，有益于人的身心健康。所以具有基督教人格的人，不会贬低身体而抬高心理，当然更不会将肉体的需要凌驾于精神价值之上，而是平衡地对待它们，强调肉体需要在思想价值的主导下的和谐统一。

4. 天人关系：调控爱护

基督教在处理人与自然环境的关系问题上，一方面主张人具有管理调控自然事物的权利，这也是上帝赋予人管理大地的权利的体现；另一方面它又强调人必须尊重自然事物，因为它们都是上帝的创造物，人们不应该破坏上帝所安排的自然秩序，而必须尊重、爱护这种秩序。所以对基督教人格的人来说，他们一方面表现出自然事物的管理者、调控者甚至征服者姿态，但另一方面又对自然事物有一种敬畏之心，具有尊重、爱护的情怀。

5. 人我关系：平等关爱

在与他人的关系上，基督教强调每个人都是上帝的子女，大家都是兄弟姐妹，是平等的，所以对于具有基督教人格的人来说，人与人之间平等相待、相互尊重是一件再正常不过的事情了。同时，人与人之间不仅应平等相待、相互尊重，而且还必须互相关心、互相爱护、互相合作，因为大家都是一家人，都是上帝特别的创造物，关爱他人也就是珍视上帝的杰出创造，是一个人对上帝的爱的真正体现。所以关爱他人、承担责任、互助合作也是基督教人格的一个突出特征。在另一点上，作为上帝化身的耶稣基督又是以勇于献身的道德楷模形象展示给信徒的，包含一种催人奋进的力量和忘我献身的精神，真正体现出无私奉献的爱的价值。由此也使具有基督教人格的人成为特别具有社会责任感、无私爱心和献身精神的人。

四、实现基督教人格的基本方法

那么怎样才能克服人的有限性，摆脱原罪，实现完满的人格呢？基督教认为唯一的方法就是信仰基督。对于基督教来说，作为上帝的创造物，人只是一种有限的存在，人生是不圆满的，而且人本身也是

没有能力从根本上改变自己的。当然人也并不是完全不能改变自己，人是可以改变的，人生也可以变得完美，但这种改变只能依靠基督和上帝才能完成。人只有信仰基督和上帝，建立生活的信心，在基督和上帝的指引下才能实现完美的人生。很显然，在基督教看来，人生要变得完满唯有信基督，按基督教所指引的道路去生活，除此之外，别无他途。

按照基督教的认识，人和天地万物一样都是由上帝创造的，上帝是万物之主，人必须服从上帝，跟随上帝，才能享受幸福人生。但人类始祖亚当和夏娃却违背上帝的命令，偷吃禁果，犯下原罪，致使人类永远陷入罪恶和灾祸之中而不能自救。不过上帝还是以其大慈大悲的情怀，派他唯一的儿子耶稣基督来到人间，拯救人类。耶稣基督以献出宝贵的生命为人类的罪恶代受死亡，以流出宝贵的血为人类赎去原罪。耶稣基督以道成肉身和受死、复活、升天来拯救人类，示范人生的正确道路。不过，作为上帝的使者，耶稣基督虽然赎了人类的原罪，但并不拯救人类的世俗苦难，而是告诫世人，要世人忍受现实生活的苦难，同时要信奉上帝，按照上帝的意志和要求去做，人的灵魂也才能得到拯救，生活也才能变得完满。而且在基督教看来，人的生命虽然是有限的，但人的灵魂可以因对上帝的信仰而重生，人也可以因得上帝的拯救而获得永生。总之，凡是信仰上帝而得救的灵魂都能在人死后升入天堂，与上帝一起同享永久的幸福。相反，一个人如果不信基督，不信仰上帝，甚至违背上帝的旨意，作恶多端，又不思悔改，灵魂就得不到拯救，死后就只有堕入地狱，永受惩罚。

总之，一个人通过信仰基督，并通过基督向上帝靠拢，与上帝沟通，领会上帝的旨意，建立信心，按上帝对他的要求去做，就可以摆脱各种罪恶，使灵魂得到拯救，上升天国，永享幸福。这就是基督教提供的人走向完满生活的道路。具体来说，这种走向完满人生的道路

又有两个步骤：一是悔改离罪；二是信靠归主。在基督教看来，人由于生来就具有原罪，如任其下去，就只有在罪恶中沉沦一生，自然也无幸福可言。人要摆脱罪恶就必须洗心革面，使人生来一个根本的转折，把生活的焦点转向上帝，使人从心灵到行为完全脱离罪恶的深渊，使其走向上帝指引的道路，以符合上帝的意志，克服生活的不足和缺陷，达到上帝要求的完满，并充分享受能进入天堂的喜悦。在这里，人首先要按照上帝的指引忏悔自己的罪过，让上帝来重造纯洁的心，重塑正直的灵，清除人内心罪恶的灵魂，宽恕过去的罪恶，不再被罪恶和灾祸缠绕。进一步，人通过祈祷、敬拜、灵修等，使人的心灵不断得到净化，纯净的灵魂得以逐渐成长和成熟，使人重新建立起与上帝的和谐关系，人能重新沐浴在上帝的无限的爱和关怀之中，并最终走向天国，享受无尽的幸福和快乐。

第四节 道家人格与儒家人格和佛教人格的异同

一、道儒释在人的本质观上的异同

从以上的阐述不难发现，虽然道家和儒家和佛教都在某种程度上强调了人是身与心的统一，但在对人的本质的认识上，三家还是有很大的不同的，道家是将人看做是形、气、神的统一体或命与性的统一体；儒家基本上是把人看做是一种心性的存在体，而且是一种以仁义道德为本的心性存在体；佛教则是把人看作是物质与精神或身与心、色与名的统一体。在三家对人的本质的认识中，儒家虽然也看到了人的肉体的存在，但它并不承认肉体是人的本质，而是强调人的本质是其社会道德的存在，认为人存在的最根本的意义和价值是仁义之心或

道德心性；佛教在总体上或形式上确实是把人看成身与心的统一体的，但它又在另一方面否定人的物质存在或肉体存在的真实性和价值，所以佛教实际上也是倾向于将人看成是一种心性的存在；与儒家和佛教不同，道家则全面强调了人的形、气、神三个方面（或者是命与性两个方面）对人的存在的重要价值，认为人的存在就是形气神或命与性的有机统一，几个方面缺一不可。而且道家与儒家和佛教在对人的认识还存在一个明显的不同，就是道家强调了在形与神之间有一个中间环节——气。可以说，也正是对气的认识反映了道家与儒家和佛教在对人的各个具体方面认识上的巨大差异。同时，道家与佛教相比还有一个很大的不同，就是佛教在本质上并没有将人与动物严格区别开来，它认为动物也是有情有性的，而且动物还可以通过轮回转世为人，人也可能转世为动物；而道家则把有自主意识的神性看成是人所独有的，动物只有形气或命，人则不仅有道性而且有神性，所以只有人能通过有意识的修炼成为神仙，动物是不能修神仙的。

同时，道家、儒家和佛教三家在对人的本质构成成分的认识和重视程度上，也是各不相同的。虽然道儒释在某种程度上都强调了身心或形神是构成人的本质结构，但只有道家才把身（形气或命）的地位放在与心或神相同的位置，强调身是与心或神同等重要的东西；儒家则明显地把心的地位放在更高的位置，必要时甚至要求人们“杀身以成仁”，“舍身以取义”；佛教虽然也指出身是构成人的一个基本方面，但它基本上采取的是一种贬低身体作用的态度，认为身是虚幻不实的，是一切痛苦和烦恼的根源，而心才是真实不虚的本质存在，是更重要更有价值的存在，佛教中甚至更有人把人的身体看成是臭皮囊，对它存在一种极度的厌恶情绪，希望从根本上超越它，克服它，甚至于消灭它。

道儒释不仅在对人本身的认识上存在差异，而且在人与环境关系

的认识也有很大的不同。在儒家各种说法中，虽然也有所谓的“天”存在，但“天”在儒家思想体系中是没有实际内容的，所以儒家的世界实际上只有现实今生一个世界。对儒家来说，人的世界就是现实世界，人在现实世界中出生，在现实世界中成长、生活，并最终在现实世界中死亡、消失。人与其他事物的关系就是人与现实中其他人和其他自然事物的关系。所以，人的本质存在也就是一种现实今生存在，更确切地说是一种现实今生的社会存在。与儒家不同，道教和佛教都认为世界是由天国、世间和地狱组成的，其中天国是最美好的地方，地狱是最恐怖的地方，世间则是介于天国与地狱之间的地方。对人来说，他不仅在世间与其他各种现实的东西存在密切的联系，而且他还会受到天国的神和地狱的鬼的影响。人除了在实际世界生活之外，在他的现实生活结束之后还会到天国或地狱中生活。所以，对人来说，其本质存在绝不仅仅是现实今生的存在，更是一种超越现实今生的存在。当然，在这一点上，道教与佛教还是存在很大差异的，道教虽然也普遍承认地狱的存在，但在其整个的理论结构中，地狱的地位是不突出的，甚至是被忽略的，所以其整个世界实际上是神仙生活的天国与凡人生活的世间两个世界。对人来说，如果不修道，他在现实世界的生活结束死亡之后也就永远消失；但如果修道，他就有可能成为神仙到天国享受快乐的生活，甚至永远不死。佛教与道教不同，它在理论上更强调地狱是与世间、天国同样重要的存在，世界是天国、世间和地狱共同组成的一个统一体，而且人的生活不仅限于世间，他还会在这三个世界的六个层次即六道中轮回生活。所以对一个人来说，在他的世间生活结束之后，他不走向天国的道路就会走向地狱的道路，生活不会因在现实世界的死亡而结束。如果他行善修德就可以成佛上升天国到达西方极乐世界，如果作恶造孽则会变成畜生鬼魂下堕地狱。所以，对佛教来说，人的本质存在绝对是一个超越现实今生的存

在，人也必须按照超越现实今生的目标生活才是真正有意义有价值的生活。

虽然道儒释在对人的本质的认识存在很大的不同，但它们之间也存在某种程度上的一致性，而且也正是这种一致性使它们能结合在一起成为整个中华文化的核心部分。首先，在对人的本质的认识上，道儒释都把入看作是一种形与神或身与心的统一体。其中道家把人看成是形气神或命与性的统一，佛教把人看成是物质与精神或身与心的统一，它们之间的一致性更明显。其次，在对人的本质构成的认识，道儒释三家都强调心性是人构成的一个本质的方面，而且是一个最重要的方面。只是儒家是从人作为一种社会存在的必要性和重要性的角度强调善性是立人之本，以此来凸显道德心性在人存在中的本质地位；佛教更多地从心性存在的永恒性以及万法唯心、业由心造的角度去论证心性在人生活中的重要影响和价值的；而道家则更多地从神对气和形或性对命的主导和控制支配作用的角度去把握心性在人体中的重要地位的。第三，在对人与环境关系的认识上，道儒释都强调天人合一的观点，认为人与外部世界是一体的，是紧密联系不可分割的。只是道家主张天人一道，天人是相互作用相互影响的，强调天人和谐统一，认为人应和顺天道，与天道齐一；儒家主张的是一种天人相应的观点，强调天与人的相互影响和相互作用，人应该敬畏天道，顺从天道；佛教则主张天人同法，处于不同世界层次的人和其他事物都是遵循同样的事物法则的，天人相通，天人一体，人应该克服因愚昧无知而导致的对色法的执著，走向能体现人生真谛的天道空法。

很显然，在道儒释三家对人的本质认识中，道家的认识是最具有科学性的认识，而儒家和佛教的认识则更体现出中国传统社会对人的各个方面的意义和价值的判断。自然，在处理各种现实的科学问题（如医学保健问题）时，道家在对人的认识上的理论和方法更有价值；

而在处理涉及传统社会人际关系的各种问题时，儒家和佛教则体现出更大的价值。

二、道儒释在人格特性上的异同

道儒释作为不同的思想体系，其思想必然存在根本的不同，但它们作为中国传统社会的三大思想支柱能够作为一个统一体而存在，又必然存在某种内在的同一性和一致性。显然，道儒释思想上的异同，也必然反映在人格上。那么三教人格到底存在哪些方面的差异性和同一性呢？以下就来做一个简要的分析。

1. 道儒释人格的差异性

（1）生理方面的差异性

作为不同的人格模式，三教人格在各个方面都有其自身的特点，从生理方面来说，道家认同身体的意义和价值，把它看成是人的本质存在的一部分，所以在人格上体现出对身体及其需要的接受和认同，自然地顺应和满足肉体的需要和欲望，不排斥，不压制，更不厌恶人的生理欲望，并平和地去满足这些欲望。而儒家则不承认肉体是人的本质存在，并认为肉体需要的满足会对仁义的实现产生负面的影响，但它又找不到消除肉体欲望的方法，所以只有默认身体的意义和价值，并将生理需要的满足尽量引向社会的意义和价值，故使儒家人格呈现在思想上消极对待人的生理需要，而行为上则默认其合理性的矛盾局面。佛教亦不认为身体是人的本质存在，并明确指出身体对人成佛具有消极的影响，要求超越和克服肉体的欲望，在行为上表现出一种对肉体欲望的抑制、忽视甚至轻视、鄙视的特点。

（2）精神方面的差异性

在精神方面，道家将精神看做是人的一个基本组成成分，并将神

分为先天元神和后天识神，强调神作为一种个体性的存在在人身上的主导作用，所以道家人格呈现顺应精神的本质特性的宁静和自由的特点。儒家虽然也把精神或心性看做是人最重要的方面，但它更多的是将精神看成是社会性的道德意识即仁义之性而不是个人本身的心灵存在，更强调精神作为一种思想道德意识对人的生活的主导作用，所以其人格也自然体现出对个人心灵需要和品性的抑制和对社会道德规范和思想规制的服从的特点。而佛教则将精神更多地看作是一种能独立于现实个人的超越性存在，更强调精神作为一种引导人走向超越现实的完满生活的因素，故使佛教人格呈现思想上对现实的疏离和超越的特性。总之，在精神表现上，道家人格突出的是宁静自由，儒家人格突出的是自我意识的抑制和对礼法的遵从意识，佛教人格突出的则是对现实的超越意识。从精神的内在的方面来看，三家还存在以下的不同：道家具有精神的先天与后天统一一致的倾向和特点，儒家表现为个人之心与社会之心的分离，佛教则存在佛性清静之心与欲性躁动之心的冲突。

（3）身心关系的差异性

在身心关系方面，道家与儒家和佛教也是存在不同的。道家强调身心认同，接受身体及其欲望的存在和价值，认为身心都是道的产物，对于人的存在都是不可缺少的，故在人格行为上能顺应身体的自然需求，更能达到真正的心身统一，心身和谐。儒家的观念则倾向身心认异，认为身体的欲望是对实现仁义的负面影响，主张压抑身体的欲望，通过克制和压抑身体的需要，或将身体需要的满足引向社会的价值，以在思想上达到身心的统一。这种身心统一不是真正的统一，自然也不可能到达真正的身心和谐。佛教则是明确主张身心认异的观念，认为身体的存在和价值是负面的，强调要摆脱和超越之，希望通过摆脱和超越各种现实欲望，来摆脱和超越身体的束缚，从而达到身

心的统一。但这种统一也不是真正现实的统一，而只能是理想中的统一。总之，道家强调心身认同，而儒家和佛教则倾向于对肉体需要的自我否定；儒家把社会需要放在第一位，否认肉体欲望的正当性和合理性，甚至主张要“存天理，灭人欲”；佛教则将肉体的存在和需求看成是阻碍成佛得道的消极因素，认为它是一种有害的需要克服的东西。

（4）天人关系的差异性

在天人关系方面，道家强调自然对人和人类社会存在的道的必须价值，主张顺从天道，天人一体，天人一道，尊重自然，爱护自然，和顺自然，体现出一种顺从自然，与自然和谐相处的人格特性。儒家则多半把天人关系看成是社会关系，其人格模式也多半是人的社会行为模式的一种延伸，即役性人格和奴性人格行为模式的体现，自然在人面前多处于被处置的地位，所以儒家在天人关系方面更多表现的也是役性人格。具有儒家人格的人面对自然时更可能表现为对自然的奴役欲望，从而相信人定胜天，把自然作为可以任意处置的对象。所以儒家人格的人对自然界的各种事物也更可能表现出一种征服和破坏的行为。佛教则主张天人（有情万物）皆有佛性，天人一体，有情众生皆遵守一道（人与动物等皆处于轮回之中，他们在本质上是同一的），所以强调敬畏生命，尊重生命，爱护动物，不杀生，从而在客观上达到人与自然的和谐关系，所以佛教人格具有敬畏、尊重和爱护自然的行为特征。

（5）人我关系的差异性

在人我关系上，道家强调人和整个社会都是道的产物，都具有其特定的价值，所以道家人格体现出尊重他人、平等待人、与人为善、为人谦和、个性独立、不喜出头等特点。儒家因为主张个人服从家庭、社会、国家，为家庭、社会、国家的利益应舍生取义，牺牲个人

利益,以实现和满足社会的仁义要求,来达到人生的价值的实现,所以儒家人格的人具有明显的集体意识和等级意识,缺乏个性和独立自主性,依赖感强,循规蹈矩,有明显的权力欲和控制欲或被控制欲和服从性。佛教因为强调对现实的超越,所以其人格上体现了一种清高孤傲、鄙视功利和救世济困、悲天悯人的特点。

2. 道儒释人格的同一性

(1) 生理方面的同一性

三教人格不仅存在差异性,而且也存在许多相同的地方。在生理方面,道儒释人格都是将身体的地位和作用放在次要的、第二位的位置上,都要求身体的需要服从精神和社会的需要,因而也都提出对身体的需要和欲望要加以节制,都主张对身体的需要和肉体的欲望是不能放纵的,甚至是必须抑制的,都体现了节欲、简朴的特点。不过道家的节欲是强调在自然的生理需要满足的基础上的自然节制;儒家是在否定生理需要的积极价值基础上的人为控制和压抑;佛教则是在否定生理需要的价值的基础上的对肉体满足的超越、忽视甚至鄙视。

(2) 精神方面的同一性

在精神方面,道儒释人格都将心放在生活的首要位置,都把精神的追求和思想价值看做是生活的意义和价值之所在。不过道家所追求的精神价值是人本身的自然道性或先天元性;儒家所追求的精神价值是体现社会价值的仁义之性;佛教追求的精神价值是体现超越现实意义的清净佛性。同时,三教人格都表现为追求宁静,不喜张扬的特性。不过道家的宁静表现为欲望的自然满足和思想能自由逍遥而没有思想烦恼的宁静,是满足的宁静;儒家的宁静是一种回避和抑制人的欲望而使人不去想它的宁静,是长期的抑制欲望而形成不去考虑它的习惯宁静;佛教的宁静则来自其对现实超越功利的思想超越,通过在思想上超越现实的功利追求而使内心摆脱功利事务的缠绕的宁静,是

对欲望没有感觉的宁静。

(3) 身心关系的同一性

在身心关系方面，道儒释人格都将身心和谐放在重要的位置，都呈现对身心和谐的追求，同时也都是通过对身心需要的调节，尤其是通过对身体需要的调节使其服从精神需要来达到身心的和谐。不过道家的身心和谐是基于心身认同，通过满足身心的自然需求而达到身心统一，身心和谐；儒家则是在心身认异的条件下，通过克制和压抑身体的需要，或者赋予身体欲望的满足以外在的社会意义来达到身心的统一；佛教也是在心身认异的条件下，通过超越和否定各种现实欲望，来摆脱和超越身体的束缚，从而达到身心的统一。

(4) 天人关系的同一性

在天人关系上，道儒释人格都强调天人合一。不过道家是因天人同道而合一，在行为上体现自然顺道，顺应自然事物的变化规律，不去人为地改变自然，故能与自然和谐相处而合一；儒家则因天人感应而合一，因能认识到天人的相互影响，人通过改变自然，适应自然，从而达到人与自然的相互适应而合一；佛教则因对天人超越和天人同质而合一，因能超越天人关系的功利性而不去掠夺自然，破坏自然，同时因能体认到人与动物和人与自然在本质上的同一性，能在行为上敬畏、尊重、爱护动物和自然，故能使天人和睦相处而合一。

(5) 人我关系的同一性

在人我关系上，道儒释人格都体现了人我合一的特点。不过道家是因人我同道而合一，因能体认人我一道，故能相互尊重，相互爱护，相互谦让，使人我关系平等、和谐故而合一；儒家则因克己服从而合一，因对社会仁义目标的确立而消解个人人生目标，从而使人心向社会，不计较个人需要，克制个人需要，从而使人与人、人与社会能平安相处而合一；佛教则因超越现实而合一，由于能对人我的各种

现实功利的东西加以超越，能摆脱各种现实欲望的诱惑，不去与他人争夺有限的利益，不为金钱、财富、权势、美色等所诱惑，故能与他人和睦相处而合一。

三、道儒释在人格实现方法上的异同

道家与儒家和佛教不仅在人格的思想认识和表现上存在差异性和一致性，而且在人格实现的修行观念和方法上也存在差异性和一致性，而且这种差异性和一致性还表现在修行的意义、修行的根基、修行的方法和程序等多个方面。以下就对它们做一个简要的讨论。

事实上，道儒释都认为人生是不圆满的，现实人格是有缺陷的，要克服这种不圆满和缺陷就必须修道；只有通过修道，才能从根本上超越现实人生的各种缺陷和不足，从而实现人生的完满和人格的完善，并走向永恒的幸福和快乐。但对于修行的具体作用和意义尤其是修行所达到的根本目标上，道儒释的认识则是有很大差别的。道教认为修行的作用和意义主要在于成仙，使人超越人身心的局限性而达到健康长寿成就神仙；儒家则主张修行的作用和意义是让人成圣，使人避免和克服恶性的浸淫，达到人性的至善，成就圣人，造福社会；佛教又将修行看成是成佛的根本手段，强调修行可以超越人的色性，达到心性的空寂，彻底摆脱人生的痛苦和烦恼，从而成就佛果。

同时，三教在修行的意义和目标上又存在根本的一致性。不管是儒家、佛教，还是道教，它们都强调了修行以摆脱和超越现世生活有限性的重要性和必要性，虽然道教更看重对现实生命死亡的摆脱和对人生有限性的超越，儒家更注重对人的世俗的物质和生理欲望的克服，佛教更强调对现实人生痛苦与烦恼的摆脱。在这里，道儒释都认为，人是可以通过修道使人性得到完满，使人格得到完善，并最终摆

脱现实的种种缺陷而走向圆满。总之，在修行的根本目的上，三教都是以对自身有限性的克服和超越为最终目的的。

在对人为什么通过修行就能够有所成就，人为什么能够修行，人修行的根本基础是什么的问题的认识上，道教和儒家和佛教既有一致性也有差异性。事实上，道儒释都强调，人之所以能够修道成道，其根本的原因就是人都存在天然的修道成道的心性基因；在这一点上三教是完全一致的。但对这一基因具体内容的认识三家又完全不同：道家认为是道性或先天元性，儒家认为是善性或仁义之性，佛教认为是佛性或真如之性。

同时，道家、儒家和佛教又都强调导致现实人生不完美和人格缺陷的根本原因是这一心性基因的被遮蔽，使其不能发挥它应有的作用，故使人的心性反为后天外部污秽之物所染污，心灵被无明主事，以致使人走上罪恶的深渊和万劫不复之路。正如《北本涅槃经》所指出的：

一切众生悉有佛性，烦恼覆故不知不见。是故应该勤修方便，断坏烦恼。^①

事实上，道儒释都认为人的先天是纯洁无瑕的，但不洁的后天之性和环境必然会对先天之性加以浸染而使其变得污秽，只是道家认为导致染污的是后天物性，儒家认为是后天恶性，佛教认为是后天欲性而已。

所以对道儒释来说，修道应以对这一心性基因寻找为出发点，

^① 《北本涅槃经》卷七，方立天主编：《佛学精华》（上），北京出版社，1996年版，第745页。

并以它的最终回归和复现为根本目的和归宿。只是道教强调回归的是道性，儒家认为回归的是善性，佛教主张回归的是佛性。由此也导致心性研究和对先天心性基因的追寻成为道儒释三教的一个共同特征。正如元代道士陈致虚所说：

圣人无两心，佛则云明心见性，儒则云正心诚意，道则云澄其心而神自清，语殊而心同。是三教之道，惟一心而已。……教虽分三，而道则一也。^①

《养真集》也指出：

儒曰思，释曰参，道曰悟，皆用心求道之名也。少年要用心，中年要养心，老年要息心，则功夫得其当矣。儒曰化，释曰了，道曰得，则功夫无可用了。^②

清代著名道教学者刘一明说得更明白：

儒家存心养性，道家修心炼性，释家明心见性，三教圣人皆以心性立教。^③

至于修道的具体内容和对象，道儒释也是有异有同的。其不同点在于，道教是性命双修，精气神皆炼，以使形神俱妙，成就神仙；儒家以修心养性为主，强调彰显善性，消除恶性，成就圣业；佛教则

① 《金丹大要·三教一家》，《道藏》第24册，第56页。

② 《养真集》，《藏外道书》第10册，第819页。

③ 《修真辨难》，《藏外道书》第8册，第484页。

主张修炼心性，彰显佛性，超越欲性，以摆脱烦恼，成就佛果。其相同之处则表现在都强调心性的修炼是修行的根本和核心。可见，不管是道家还是儒家和佛教，他们在修行上的一个共同的地方就是都以心性作为主要的对象。

此外，儒释道三教也表现出某种程度的对性与命的同样重视。正如《吕祖师三尼医世说述序》所说：

人物得灵明之理而为性，得其屈伸之气而为命。万物皆在性命之中，性命皆在真一之中。性命之外无道，性命之外无教。三教同出于一也。儒尽性以立命，释见性而度命，道成性以复命。^①

由此也决定了道儒释三教在修道的原则和方法上必然具有一致性。如道家的后天返先天、得道成仙与儒家的消除习染、显扬善性及佛教的回归真如、见性成佛和就是一致的。又如道教在内丹修炼上的炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚，儒家在修行上的存心养性、读圣贤书、立善公志、去私灭欲，佛教在修持上的八正道和戒定慧三学，它们在修行的步骤与方法上也颇多相同之处。关于佛教戒定慧与道家精气神的修炼的同一性，《玄宗直指万法同归》指出：

世谓禅学为性宗。禅者，梵曰禅那，此翻曰静虑，以清心澄神静念息虑为本，以忘形去累止欲离贪为宗，在身为戒，在心为定，在性为慧。禅宗以戒定慧为第一义。命者，太极混沌中元命之命也，以无为自然妙有清虚为本，以专气致柔抱元守一为宗，

① 《吕祖师三尼医世说述》，《藏外道书》第10册，第346页。

在肾曰精，在身曰气，在心曰神，命宗以精气神为第一义。戒定慧即精气神也，戒以养精，定以养气，慧以养神。非戒则不能生定，非定则不能生慧；戒不立则精丧亡，定不全则气流散，慧不生则神凋竭。故戒定慧依精气神而立；精气神依戒定慧以全。^①

当然，道儒释毕竟是三种不同的思想和修行体系，道教修行强调养生修道，主张性命双修、形神俱妙；儒家修行重在存心养性，以仁义之善心的确立为目标；佛教修行则主张明心见性，主要倾向于人的精神的解脱。所以在方法和目标上，它们除了都重视神意和心性的修炼外，道教则不仅注重神的修炼，而且也注重气和精的修炼，主张一种由现世的立到天国的立的统一；儒家则更强调在现世中仁义之善心的立；而佛教又倾向于现世之外的真如之心的立。

在修行的方法和原则上，儒释道也是有差别的，道教以爱气尊神重精、性命双修、后天返先天等作为大的方法论原则，并具体采用行气、服食、外丹、内丹等方法。儒家以读圣贤书、走圣贤路、穷理尽性、养性灭欲为主要的修行原则和方法。佛教则又以八正道和戒定慧三学为基本的修行方法。关于修行方法上道家与佛教的差异，《弘明集》说：

为道者，盖流出于仙法，故以练形为上；崇佛者，本在于神教，故以治心为先。练形之家，必就深旷，支飞灵，候丹石，粒芝精，所以还年却老延华驻彩，欲使体合缙霞轨遍天海。此其所长。……治心之术，必辞亲偶，闭身性，师净觉，信缘命，所以

^① 《玄宗直指万法同归·性宗命宗同体说》，《道藏》第23册，第918页。

反一无生，克成圣业，智邈大明，志狭恒劫。此其所贵。^①

不过在修行方法上，道儒释三教也存在许多相同的方法，如修养心性、积善修德、清虚静泰、天人合一、人我合一、后天返先天等。

在修行的具体程序上，道儒释也是有很大差别的。道教在其中后期的内丹修炼理论中明确提出了炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚的修炼程序；佛教则以戒、定、慧为基本的修行程序；儒家在修行上虽然没有明确的程序划分，但也存在读书致知、穷理尽性这些修心养性的步骤概念。

在道儒释对修行所达到的最高境界的认识上，三家亦有异有同，其不同之点的表现是：道家的神仙境界是形神俱妙、自在无忧；儒家的圣人境界是至善无我、内圣外王；佛教的佛陀境界是心性空寂、烦恼皆无。质言之，神仙境界反映的是身心的自由自在，圣人境界倾向于仁义之善心的呈现，佛陀境界偏重烦恼和痛苦的消除。其相同之处则反映在，不管是道家的神仙境界，还是儒家的圣人境界和佛教的佛陀境界，它们都是一种心性宁静、自在无忧的状态，即心性的无限自由宁静的呈现状态。

第五节 道家人格与基督教人格的同和异

一、道家人格与基督教人格的相同点

根据作者的考察，道家人格与基督教人格在人格的各个基本方面

^① 《弘明集》卷十三，上海古籍出版社，1991年版，第90页。

都具有一致的地方，而这种一致性产生的根源则在于道教的道与基督教的上帝所存在的相同性。道与上帝的相同点主要有以下几个方面：

第一，存在普遍性。不管是道家的道还是基督教的上帝，都是具有绝对普遍性的存在，是无始无终、无边无际的存在，是无时不在、无处不在的存在。对道家来说，道的存在是绝对的，道贯穿于宇宙的始终，同时道也存在于宇宙的所有地方，至大无外，至小无内。天地万物都由道化生，天地万物的运动变化也都由道决定，没有任何事物能离道而生，背道而成，宇宙万物都受道的制约。对基督教来说，上帝是绝对普遍的存在，他在天地万物产生之前就存在，在天地万物之后也还会继续存在，他存在于宇宙的每个角落以及每个事物的产生发展过程之中，一句话，每个事物及其存在变化的过程都无不体现上帝的存在和意志。总之，上帝的存在超越了所有的时间和空间，他无时不在、无处不在，一切事物都因他而产生、存在、变化，没有事物能脱离他而产生存在。

第二，能力无限性。在能力特性上，道家的道和基督教的上帝也是相同的，都强调具有作用能力上的无限性。道家认为道能化生万物，长养万物，运行万物，控制万物，是一切事物产生、存在和变化的根本力量。自然界的山川大地、河流海洋、花草树木、虫兽鱼鸟等的千变万化，人的生老病死的规律，家庭事业的兴衰，社会政治经济发展，文化教育的进步，无不是道的产物，无不受道的制约和影响。基督教则认为上帝是天地万物的创造者和主宰者，是全知、全能、全善的存在，他无所不知、无所不能，天地万物、人间万事都由他创造，也都在他的意志之中，受他的控制，没有一件能超越他的意志，摆脱他的掌控。

第三，决定万物性。道家和基督教将道和上帝看成万事万物产生存在的决定者和万事万物运动变化的根本力量。道家认为，天地万物

都是由道化生的，天地万物的运动变化也是由道决定的，由道推动的，道是一切事物产生和存在的根本原因、根本动力。基督教则认为，上帝是造物主，包括人在内的一切事物都是由上帝创造的，都是上帝的作品，而且一切事物的运动变化也都是由上帝决定的，一句话，一切事物的产生存在变化都是由上帝决定的，都可以归结为上帝的意志，上帝是事物产生存在的最根本的原因和动力，是“第一因”、“第一动力”。由此我们也看到了道家和基督教所蕴涵着的普遍爱的精神。因为道家和基督教各自将天地万物看成是道和上帝的造物，自然也都会把世界上的各种自然事物尤其是像人这种道和上帝特别创造产生的事物看成是道性的体现和上帝意志的体现；既然是道性和上帝意志的体现，当然就必须无条件地予以尊重。同时，在道家和基督教中，爱道也必须体现在爱道的化生物，爱上帝自然也必须爱上帝的造物，由此，对整个人类的爱乃至对生物和自然万物的爱也就是题中之意了，这自然也就有了普遍爱的精神。

第四，事物本然性。因为天地万物都是道和上帝创造和决定的，所以道教和基督教都认为天地万物的本然状态就是道和上帝的本性在事物上的表现，即道性和上帝之性的表现。道家将自然性看成是道的根本性质。所以对天地万物来说，其自然的、天然的存在状态就是真正反映其事物道性的状态，而人为改变的状态则不是事物道性的自然状态，因而也是违背道性的状态，所以道家要求人们自然无为。基督教认为，世间万物各有其性，它们是上帝在不同的时期，根据不同的目的创造出来的，其千差万别的特性都是上帝的特意安排，其不同的运动变化和功能特性也都是上帝意志的体现，所以对每个事物来说，其天然的状态所反映的就是上帝的本意和本性。由此可以看出，道家与基督教都更强调事物的自然性，反对人为造作。道家和基督教各自将天地万物看成是上帝和道的产物，而它们又各自把道和上帝看做是

最高的价值，所以它们各自必然要求维护道和上帝所创造的作品本来面目，反对任何对道和上帝的作品的改变，因为这不仅是对自然物的破坏，而且更是对道和上帝的不敬，是不应该的。事实上，对道家来说，道法自然，天地万物的自然状态就是道的状态，所以尊道、行道就是要遵照事物的自然本性和规律来行事，不能人为主观地妄作、妄为。在基督教中，信仰、崇拜上帝，就自然要信仰、崇拜上帝的造物，而上帝的造物就是事物本来的样子，所以上帝所创造的自然秩序是不能人为改变的。

根据道与上帝这两个道家与基督教的最重要的范畴所表现出的同一性，我们无疑可以看到道家与基督教在许多方面的内在相同点。由此也决定了这两种人格在各个基本方面的同一性。

在生理方面，道家人格与基督教人格的相同点主要表现在它们都呈现一种自然、节制的品格。这是因为道家和基督教都将人的肉体 and 肉体的需要看成是道或上帝创造的东西，是维持人的存在必需的东西，所以它们都能自然地对待和接受。同时它们也都看到肉体需要的满足必须在道和上帝所确定的合适的度的范围之内，也就是要求满足需要时要有节制。

在心理方面，道家人格与基督教人格在对自由、逍遥的价值认同和追求上是相同的，因为这都反映了精神意识的本性，也就是道和上帝所创造的精神意识的本来面貌，人们必须维持这种本性才符合道和上帝的意志。

在身心关系上，道家人格和基督教人格都具有相同的平衡、平和、和谐的特性，都能认同身体和心灵的存在，平和自然地对待和处理身体与心灵的关系问题，较好地避免身体与心灵的矛盾和冲突，使之趋向和谐一致。

在天人关系上，道家人格与基督教人格都体现平等、尊重、和顺

的相同态度，都能将自然事物看成是独立存在的、具有特定价值的、应该尊重的对象，追求人与自然的和谐统一，强调按自然事物的本来特性同时又有利于人的方式来处理相关问题。

在人我关系上，由于基督教和道教各自将天地万物看成是上帝和道的创造物，自然也都会把人这种上帝和道特别创造产生的事物看成是上帝意志的体现和道性的体现，既然是上帝意志和道性的体现，当然就必须无条件地予以尊重。同时，在基督教中，爱上帝就必须爱上帝的创造物，在道家中，爱道也必须爱道的化生物。由此，对整个人类的爱乃至对生物和自然万物的爱也就是题中之意了。这自然也就有了普遍爱的精神。所以在人我关系上，道家人格和基督教人格也就具有了平等、尊重、关爱的共同品格，能够与他人平等相待，彼此尊重，互相关爱。

二、道家人格与基督教人格的不同点

道家人格与基督教人格虽然存在许多的一致性，但它们毕竟是两种不同文化的人格，二者也存在根本的差异，而它们之间的差异也首先是基于道与上帝性质上的不同。根据作者的研究，道与上帝的不同主要是以下几个方面：

首先，在存在特性上，道与上帝是有所不同的，道则更倾向于一种非人格化的存在，而上帝是一种明显的人格化存在。在道家中，人们几乎看不到将道理解为一种人格化对象的情况，一般是把它理解为一种无时不在、无处不在、无形无象、巨大无比的力量和作用，或者就是通过作为道的体悟者、实践者的神仙来理解道的存在和作用，但一般并不会将道与神仙等同。而在基督教中，人们往往把上帝理解为天帝、主、父等人格化的存在，虽然基督教明确指出上帝是无形无象

或超越形象的存在，但至少在人们的理解中事实上是按人格化的对象来理解的，而这种理解也从上帝之子耶稣基督那里得到进一步强化。

其次，在表现特性上，道家的道与基督教的上帝也是不同的，道教的道具有间接的有象性，而基督教的上帝具有直接的无象性。但在道家，虽然道是无形无象的，但作为道的化身或实践者的神仙则是具有形象的，实际上，道家也正是通过形象化的神仙及其存在特性和生活实践来展现道的性质和作用的。这种道与神仙的同一性在三清尊神（原始天尊、灵宝天尊、道德天尊）的描述中体现得最为明显。由此，也就使道具有了间接的形象。在基督教中，没有任何地方描述到完整的上帝形象，所以教堂中也都没有上帝的画像和塑像。基督教中能直接表现上帝形象性的只有基督一个，但他却是从反面的受难形象，而不是从正面的无限特性来表现的，即主要是从道德精神而不是从上帝能力来表现的形象。事实上，上帝作为无限绝对的存在是超越任何有限的形象的，如果上帝以某种有形的形式出现，就必然损害其无限绝对的性质，所以他也是不能用形象来表现的。在这里我们看到了基督教上帝和道教的道的奇妙矛盾之处。在基督教中人们心中理解的上帝是形象化的，但在现实表现上则是超越形象的；而道教的道在人们心中的理解中是超越形象的，但在现实的表现中则又是形象化的。

第三，在本原特性上，道家的道和基督教的上帝也有明显的不同，道家的道所表现出来的是事物的自然发生性和规律性，而基督教的上帝反映的则是人格力量的创生性和决定性。基督教强调一切事物都是由上帝创造和控制，这就像统治者之于臣民一样；而道家则认为天地万物顺道而生，因道而成，受道的规律制约，悖道、离道则不生、不成。由此我们可以看到在谈到它们的作用时，道教则强调道对事物生成的自然引导；而基督教主张的是上帝对事物创生、发展的力

量推动。由此我们也就看到了基督教文化为什么具有更明显的积极主动精神，而道教文化则更倾向自然顺应内涵的原因了。因为上帝是人格化的，给人一种力量感，它似乎能催人奋进；而道则是非人格化的，人们无法获得力量感，所以只能根据对道的体悟来顺道而为。

第四，在与人性的联系上，道家的道与基督教的上帝也有很大的不同，道家主张形气神皆合道，而基督教更强调灵魂与上帝的相通性。在对人的认识上，道家主张人在本质上形气神的统一，一个人要生活，不仅需要神，而且也需要气和形，所以人之道不离形气神，只有形气神具备，并按形气神的特性和规律生活，才是真正的符合人道的存在状态。所以对人来说，形气神都是合道的，不存在高低贵贱的问题，其区别仅仅是作用功能不同而已。但基督教则不完全是这样，基督教虽然也承认人是灵魂与肉体的统一，但却强调只有灵魂是上帝特殊赋予的，是内在的，是与上帝具有同一性的，而肉体则是外在的，软弱的，甚至是邪恶的，往往会与上帝的意志相背离。人的原罪的产生就是因为肉体欲望存在的原因。

第五，在价值特性上，道家的道与基督教的上帝也不相同，基督教的上帝具有价值的绝对性，而道教的道所具有的价值更倾向于一种相对性。在道家思想中，道的价值虽然是最高的价值，但它却是具有相对性的，道所化生的万事万物其价值是因物而不同的，而且往往体现为一物对他物的价值，而不是绝对的价值。在道德价值上，道所产生的事物是无所谓善恶的，如果说真的要分出善恶的话，那也只能说合道的是善的，不合道的是恶的，但合不合道又是根据各个事物本身来决定的，所以总的说来道具有价值的相对性或中立性，而不像上帝的价值那样具有绝对性。在基督教中，上帝的价值是绝对的，上帝的意志就是最高的价值，而且上帝创造的一切都具有正面积极的意义。这一点在道德价值上尤为明显，上帝是至善无恶的代表，在基督教中

认为上帝会伤害某些东西甚至作恶是不可想象的事情。

从以上道与上帝的性质上也决定了道家人格与基督教人格的根本不同，这种不同也明显地表现在人格的五个基本方面。

在生理方面，道家人格与基督教人格的不同主要表现在节制特性上。基督教人格的节制是因为有人格化的上帝的作用，由于上帝的无穷力量，基督徒的节制可以得到严格的保持，即使是倡导自由生活的新教也还是可以保持普遍的清教徒生活方式；而道家则没有这种强有力的外在作用，其节制完全取决于个人对道的生活的觉悟能力，所以保持起来相对就要困难一些，也很容易走向放荡、享乐。魏晋时期的玄学家的飘逸洒脱、放荡不羁人格和中国古代社会及道教出现的房中享乐，与此不无关系。

在心理方面，道家人格与基督教人格的不同表现是：道家更强调虚静，同时在把握和处理问题上带有更多感性的色彩；而基督教则更强调按自然的反应来表达自己的思想情感，同时主张用上帝所赋予的理性能力来认识和把握各种问题。

在身心关系方面，道家人格与基督教人格的不同点在于：基督教人格更多的是在其思想价值观的引导下来实现身心的平衡与和谐的；而道家则更多的是在一种身体与心灵的自然状态下达到其和平与和谐的。显然，某些情况下基督教人格的身心和谐可能并不一定是身心本身的自然和谐，而是在基督教思想约束下的和谐；而道家人格的身心和谐则一定是自然的和谐。

在天人关系上，道家人格与基督教人格的不同主要表现在具体问题的处理方式和态度上，道家更强调顺其自然，被动地去适应自然；而基督教则更可能是以管理者、爱护者的面貌出现，具有更多的主动性。

在人我关系上，道家人格与基督教人格的不同之处是：道家人格

所体现的平等、尊重、关爱、责任感等品性，背后的作用是非人格化的道，动力作用不明显，也缺乏系统的思想理论指导，呈现出一种被动适应性质，更没有主动张扬这些品性的使命感；基督教人格所体现的这些品性则有明显的人格化的上帝的作用，并有系统的思想理论指导，主动性、合作性、责任感和使命感突出。道家的目的是个人的成道成仙，呈现唯我主义的倾向；而基督教的目的是彰显上帝对人的恩惠，具有个人主义的价值，尤其是作为基督教精神体现的基督是以勇于献身的道德楷模形象展示给信徒的，更能催人奋进、牺牲奉献，体现爱的精神；不像道家精神体现的神仙是以个人的身心完美形象展示给信徒的，很难直接给人一种道德上的激励作用。所以道家人格的人的道德感、责任感、献身精神和爱心必然不及基督教人格的人；但另一方面，道家人格的个人自然本性比基督教人格要突出。

第十章 结 论

以上各章我们对道家人格作了一个系统的讨论，同时也对道家人格与儒家人格、佛教人格和基督教人格的异同进行了比较。可以说，通过以上的讨论，我们对道家人格有了一个比较全面同时也比较系统的了解。那么究竟应该怎样来看待和评价道家人格呢？道家人格与其他人格比较，它究竟有什么样的性质？道家人格在中国传统社会究竟具有什么样的地位和作用？道家人格对当今社会又有什么样的意义和价值？本章就着重来讨论以上几方面的问题。

第一节 道家人格的基本性质

道家虽然没有明确提出完整的人格理论，但其思想和修道实践却处处围绕着人格问题，事实上，道家修道的思想和实践实质上就是一种关于人格完善的理论和实践体系。那么由这一体系养成的道家人格，以今天的观点来看，到底具有什么样的性质和特点呢？根据本人的考察，道家人格的性质和特点主要包括人的本质认识的科学性、人格表现的完整统一性和自然性、人格存在的现实性、人格品质的自我

实现性、人格存在的个体健康性和社会有益性等，以下分别加以讨论。

一、人的本质认识的科学性

道家之所以能确立一种特殊的人格首先是基于它对人具有自身特定的认识和理解，而且这种认识并不是随意的想象，而是具有重要的科学价值。事实上，在今天看来，道家人格的最大价值也首先是体现在其所包含的对人的本质认识的科学性上。

其实，任何基于某种思想观念基础上确立的人格模式，都必然是在其对人的本质的某种认识和理解基础上形成的，而一种人格模式是否具有合理性和实践价值，最根本的恰恰决定于作为其思想基础的人的本质的认识是否科学合理。如果一种人格模式所包含的对人的本质的认识和理解是片面的、不合理的，甚至是违背人的本性的，那么其人格模式也不可能是科学合理的，其在实践上也必然要遭受失败。而正是在这一点上，道家人格体现了它独到的特点和优越性，因为它所包含的人的本质观不仅具有科学性和合理性，甚至在基本的理论和方法上超越了许多现代的有关人的理论。

首先，道家人格包含了大量对人的认识的科学内容。与其他人格模式比较起来，道家人格包含的对人的认识有它自己的特殊性，而且包含了大量的科学内容。比如佛教对人的认识虽然也有一定的科学性，它甚至把人看成是物质与精神的统一体，而且还对人的精神意识进行了较深入的研究，但它否认物质和现实存在的真实性则使它对人的认识的科学性大打折扣。在道家来看，它是一种试图通过现实手段去实现人的神仙追求的宗教，所以它必须把对人的认识建立在人的现实存在的基础上。所以道家不仅首先肯定了人的存在的现实性，而且

认为人的现实存在具有绝对的重要意义，修道的一个重要目的就是要维持人的这种现实存在。这就为它科学地认识和研究人提供了思想基础。在此基础上，道家通过借用医学等对人的研究成果并结合自己的研究，构建起了一整套包含大量科学内容的人学理论。其中，有关形气神的理论，有关性命的理论，有关脏腑和经络的理论，有关养生原理和方法的理论等，从现代的观点来看，它们都是具有很强的科学性和合理性内容的理论。也正是因为有了这些理论，才使得道家人格对人的认识包含了很强的科学性。

在道家人格的各种科学内容中，最为突出的，也是其科学性最根本体现的，是其对人的本质的认识。事实上，道家对人的认识的科学性首先就表现在它对人体本质的认识上。它把人体看成是形气神的统一体和命与性的统一体，并提出了关于人体本质存在的形气神理论和性命理论。在对人体本质的认识上，道家认为人体不仅有形体存在，而且还有气和神存在，三者缺一不可。根据道家的认识，人的存在不仅需要形体作为其存在与活动的基础，而且需要气作为其生命活动的动力，同时更需要神作为其活动的主宰，人体在本质上是形气神三者的统一体。对人体来说，形气神三者都是不可或缺的，只有三者的有机统一才能形成活生生的人体存在。如果人体形气神三者的统一关系解体，形气神分离，人体也就消亡。同时，道家还进一步揭示了人体形气神三者之间的基础与主导关系。根据道家的认识，在人体中，形是气的基础，气是神的基础；同时，神对气有主导作用，气对形有主导作用。现实的人体正是通过三者的这种基础与主导关系构成了一个有机的整体。如果三者出现了异常，导致形气神之间和谐统一关系的破坏，人体就会产生疾病；如果进一步发展，形气神无法维系其统一关系而分离，人体也就随之解体而趋向死亡。

如果把道家对人体形、气、神和性与命及其相互关系的认识与根

据现代的观念对人体物质、信息、意识以及生理和心理及其相互关系的认识进行比较可以发现，二者之间存在着惊人的一致性。显然，道家的形、气、神和命与性同现代的物质、信息、意识和生理与心理是基本一致的；道家对人体形、气、神和命与性相互关系的认识与现代意义上对人体中物质、信息、意识及生理与心理相互关系的认识也是基本一致的。道家对人体形气神及性命的认识与现代认识上的这种一致性不能认为仅仅是一种巧合，而是充分显示了道家在人的认识上的科学性与合理性。事实上，今天人们已经越来越清楚，人不仅仅是一种纯粹的物质存在，而是物质、信息与意识的统一，是生理与心理的统一。可以说，在对人的本质的认识问题上，现代人的观点与中国古代道家的观点日益趋同。

可以看出，道家的形气神理论和性命理论不仅科学地揭示了人的本质特征，而且还科学合理地说明了人体形气神和性命几个基本层次的相互关系。当代科学由于对整个世界的认识仍然停留在一种简单的物质观水平上，基本上不承认或没有认识到人体存在形、气、神或物质、信息和意识或生命与精神这几个基本层次，自然也不可能去具体揭示这几个层次之间的相互关系。而只有中国古代的道家和医家不仅明确指出人在本质上存在形、气、神和命与性几个层次，而且还科学地阐明它们之间存在的基础与主导关系。实际上，强调人是形气神和命与性的统一并注重形气神和命与性之间的基础与主导关系也是道家理论的一个基本特点。在这一点上，应该说比之其他的人学理论包括当代科学理论，道家和中医学对人的认识不仅更符合人们的经验认知，而且在理论上也更合理更完善。可以说，至今为止，真正能够从本质上说明人的本质特征并将其与其他东西明确地区别开来的只有道家和中医学，即使是现代科学，最多也就是能够把生命与非生命区别开来，而人仍然是被当作生命体或动物看待，没有把它们区别开来。

一个明显的事实是，根据当代科学理论建立起来的西医学在基本的理论和方法上仍然是一种生物医学；而道家和中医学在理论和方法上则称得上是真正的人学。

二、人格表现的完整统一性

道家人格表现的完整性是指它的人格表现包括了人格的各个方面，而不仅仅是人格的某些方面。从人的生理的结构和功能到人的心理的结构和功能，从人的自然方面到人的社会方面，从人的价值观到人的具体的生活过程，从人的世俗生活到人的宗教生活，几乎人所涉及的各个大的方面道家人格都有所反映。在这一点上，不管是儒家人格还是佛教人格，都是无法与之相比。就儒家人格来说，由于其对人的认识基本上是停留在一种社会哲学和思想价值观的层次上，其对人的认识也主要是强调其心性存在性质，至于其他方面则基本上没有什么深入的研究，且它所涉及的人格内容也主要是一些社会伦理生活方面的东西，无法反映人格的完整性。佛教对人的认识也主要局限在心性和人生价值观方面，对人的其他方面则比较忽视，尤其是现实生活方面，因其价值取向本身的限制，涉及更少，所以其人格也缺乏一种完整性。

道家人格表现不仅完整、全面，而且各个方面还具有内在的一致性和统一性，不像儒家人格和佛教人格存在内在的矛盾和冲突。道家并不是将其人格的各方面内容简单地堆砌在一起，而是有一个统一的内在结构。其性、命、天人、人我各方面内容之间，并非是毫无关系的，也不是可有可无的，它们是一个完整的人的生活的不同组成部分，每个部分都有它自身的地位，它们之间存在内在的一致性，而且缺少了其中的任何一个部分，其生活的完整性和统一性都会受到影

响。事实上，道家也正是通过其人格的各个方面的不同内容的有机组合，构成了具有独特价值支撑的完整人格体系。正因为它具有完整统一性，所以其在现实生活中可以被全面地贯彻实行。

而比较儒家人格和佛教人格，首先它们所涉及的并不是人的生活的全部内容，某些内容被人为地忽视和淡化甚至排除，所以其人格并不是完整人的生活的反映，具有明显的片面性；其次，它们所涉及的各部分内容在其人格体系中没有内在的一致性，具有明显的矛盾和冲突，因而其在现实生活中是无法全面贯彻实行的。

三、人格表现的自然性

道家人格的自然性是指道家人格是人的自然本性的体现，是人的自然需求和自然特性在人的各个方面的具体展现，也就是说，道家人格反映的是在没有人为因素和外部因素影响下人格的自然养成和自然表现，它是实现了的人的自然本性。道家强调道法自然，崇尚事物的自然本性，认为人最可贵的也是它的自然本性。所以在道家看来，最理想的人格也应该是反映人的自然本性的人格，那种违背人的自然本性的，用人造的、外在的因素来塑造人格的方法是不足取的，这种塑造只会对人带来负面的不利影响，所以应该加以避免。不管是道家出现和流行的古代，还是道家衰落的现代，道家人格都是对社会中过多的人为因素和外在因素干预和影响人的生活这种现象的否定。它力图在这样一种很容易使人失去其自然本真品质的环境条件下，尽量再现人的自然本性。

与道家人格的自然性不同，儒家和佛教人格则体现了更多的非自然性，或人为性和社会性。可以说，儒家人格和佛教人格并不是人的自然本性的体现和追求，而更多的是对人和社会的理想状态的追求和

愿望，它们更多地体现了人为性和外部性，是社会和他人对人的培养和塑造的结果，是社会价值和超现实价值追求的体现。儒家人格把内圣外王、建功立业作为其人生目标，强调向圣人学习，以圣人为楷模，抑制自身的自然欲望和思想情感追求，这些都体现了一种人为性和外在性，并非一个人本身的需求，相反，其人格各方面的要求不仅不是自身所愿，反而会导致对身心的负面影响甚至伤害。而佛教人格把对现实的根本否定和根本超越作为其人生目标，虽然其终极的价值是毋庸置疑的，但对现实的人来说其价值追求则并不可能自然形成，因为现实的人格毕竟更注重当下的生存和生活，人们无法自然地去考虑绝对超越性的价值，相反，考虑这种价值并追求这种价值反而是一件痛苦的事情，人们不会在没有其他条件影响的情况下自愿去承受痛苦。所以佛教人格也不可能是自然发生的人格，而是教育提升的结果。

四、人格存在的现实性

道家人格的现实性是指道家人格是一种现实客观存在的人格，是一种可以通过现实可操作的方法促成的人格。具体来说，道家人格的现实性体现在以下几个方面：

第一，道家人格是一种具有现实存在性的人格。

道家人格的最大特性在于它是现实的、自然真实的，它是人们的自然愿望的反映，它是通过顺应人们的自然需求去促进人格形成的。由于它顺应人们身心需要的自然规律，不需要其他的因素和条件就可自然出现，所以它更能够在现实中确立，并在最大限度被社会所接受，因而也具有现实性。

与道家人格相比，儒家人格最大的问题是它的虚伪性和不现实

性，而佛教人格最大的问题是它的理想性和超现实性。儒家和佛教的人格虽然在理论上更崇高，但它却是不现实的或现实性不充分的，是普通人所无法追求和达到的，只有极少数的人能按照这种理想的人格要求去做，并达到思想上的自觉性，实现较高的人格境界。对大多数人来说，要把其人格模式作为生活目标则只能是空想，而且大多数人也不愿意放弃自己的自然需求，承受长期的身心痛苦去追求这种理想人格。如果在强大的外部压力下硬要让人们去做，对大多数人来说，除了阳奉阴违、表面应付外没有另外的路可走，背后还是按自己的自然意愿去做。

第二，道家人格的现实性还表现在它的实现有一种具有普遍意义的现实的可操作的方法。

道家人格的实现方法就是道家所长期实践和运用的养生和修道方法。道家的养生和修道方法经过长期的理论和实践探索已经形成了一个完整而系统的体系，这一体系既具有科学性又具有现实的可操作性。

在三教人格中，道家人格是具有普遍的现实可操作性的人格，同时也是更有益于个人和社会的人格；而儒家和佛教所标榜的人格则更多的是一种理想人格，在现实中是很难实现的，即使能够实现也只是极少数人人格追求的理想，不具备普遍的现实性。而且，按照儒家和佛教的理论和方法来进行人格养成，在现实中形成的人格往往与其所追求的人格会产生很大的差距，甚至与其期望完全相反的结果。这在儒家人格中体现最为突出，如儒家所追求的具有温良恭简让、大公无私、刚正不阿、威武不屈、富贵不淫、尊老爱幼等理想特性的人格，如果按照纯粹的儒家思想和方法进行教育和训练根本就不可能实现，倒是更可能见到呈现自以为是、狂妄自大、刚愎自用、自私自利、趋炎附势、欺软怕硬、见利忘义等特性的人格。

五、人格品质的自我实现性

自我实现是人本主义心理学的基本价值观。根据作者的研究，中国古老的道家与现代西方人本主义的自我实现理论存在惊人的一致性。这种一致性不仅表现在其价值观上，而且表现在二者所追求的人格品质上，道家人格具有明显的自我实现特征。

从价值观上来看，道家人格充分体现了对自我价值的肯定和追求。道家肯定人的自然本性，而不是把它看作消极的东西；强调自身存在的价值，对自身存在安然接受；认为精神的价值高于物质的价值，高层次的精神追求高于低层次的身体需要；主张自然价值高于人为价值，自由价值高于纪律价值。以上这些与自我实现的价值都十分契合。正是因为道家思想与自我实现观念的这种一致性，所以道家人格在一系列行为表现上也都体现了自我实现的特征。这些特征包括：

1. 愉快平和地接受自己、他人和周围世界

具有道家人格的人与自我实现者一样，承认并接受一切事物均有正负两个方面，故他们没有必要否定任何人或事物的消极方面，更具有宽容心。他们知道自己的长处，也承认自己的不足，不护短，不遮掩。他们能容忍他人的缺点，承认这是人性的自然。他们把身心现象也看成自然的部分而乐于接受，对衰老也不觉得苦恼。

2. 自然真实地表达自己的情绪和思想

具有道家人格的人与自我实现者都具有坦率、自然的品性，倾向真实表现自己的感情，他们感到什么，就说什么和做什么。他们不矫揉造作，也不落社会俗套，一切按自己的本性行动。他们既有足够的自信心和安全感，又不放纵自己和伤害别人。

3. 自然地满足各种欲望

具有道家人格的人和自我实现者都不拒绝身体的各种欲望，他们能坦然面对自己的欲望，并尽力满足这些欲望。他们不会把欲望的满足看成是缺点，更不会把它当作罪恶，即使大多数人都把它看作消极的东西也是如此。当然，他们也不会将身体欲望的满足作为生活的目标，因而不会出现对欲望的过度追求。

4. 内心宁静

具有道家人格的人和自我实现者都有一种希望独处和独立的强烈愿望，他们觉得远离尘嚣、沉默寡言、平静、安宁不仅是需要的，也是容易的；他们常常可以超然于喧嚣的尘世之外，不为金钱、财富、名利、地位、权势、美色所动，泰然自若地保持内心的宁静；而且在宁静中更能认识世界的真实面目，更能体验人生的真谛。

5. 独立自主的性格

具有道家人格的人和自我实现者都有独处与独立的强烈需要。他们不怕与人接触，但不依赖他人。他们能够自己拿主意，做决断，按照自己的意愿行事。他们超然于世，特立独行，不愿交往，沉默寡言，平静安详。他们不受环境的影响和支配，能独立自主进行生活，较少地依赖外部世界，更多地依赖自己的内心世界。他们能够自我指引，自我管理，自我负责。

6. 超越自我、超然世事

具有道家人格的人和自我实现者都能够超越自我，并呈现一种对功利事务的超然态度。他们一般不太关注个人的得失，具有高度的使命感和强烈的责任心，全力以赴地将自己的一切献身于所追求的事业。他们为事业而生活，而不是为生活而工作。他们都热爱自己的事业，但这种热爱不是因为事业能为他们带来金钱、名誉或权力，而是因为事业能满足他们的超越性需要或对精神价值的追求。对他们来

说，事业和精神价值的追求就是最高的生活享受。

7. 真切的社会感情

具有道家人格的人和自我实现者对所有的人都有强烈而深刻的认同感和慈爱心。他们所关心的不仅限于自己的亲戚和朋友，还包括各种不同背景 and 不同地位的人。他们具有一种“天下兴亡，匹夫有责”的强烈意向，对全人类都表现出怜悯、同情和真切之爱。

8. 平等宽容，尊重他人

具有道家人格的人和自我实现者易于接受民主的价值观，不仅对人宽容，而且能平等待人。他们能与任何性格的人友好相处，而不管其家庭出身、教育程度、社会地位、政治倾向、宗教信仰、种族或肤色，仿佛没有觉察到这些差异。他们极少偏见，能够随时倾听别人的意见，虚心向任何人学习。

六、人格存在的个体健康性

在当代的各种人格理论中，除了人本主义心理学主要是探讨健康人格外，其他的主要是探讨特殊的、异常的、病态的人格，所以其对普通的健康人关注较少，其理论和方法的现实价值也受到限制。在中国传统三种基本人格中，儒家人格和佛教人格偏重于理想追求，从现实的角度来看，让普通的人去追求自己达不到且又必须去做的东西，内心的焦虑和不安是不可避免的，其对身心的负面影响也是必然的。只有道家人格具有对个人身心助益的健康特性。

根据作者的研究，道家人格所倡导的生活方式，不管是从身心的哪一方面看，对个人健康都是有益的。从身的方面看，道家强调顺应人的自然生理欲求，满足人的身体需要，这就可以保障身体的基本需要，不致出现像营养缺乏等正常需要不能满足对健康的损害；同时它

又主张自然朴素的生活，反对生理上的过度满足和放纵，这又可以避免像营养过剩等满足过度带来的伤害。从心理方面来看，其主张对各种身心的自然需要的满足而不是人为地抑制，这就可以使人的性情得到愉悦，不会给人带来思想上的压力和焦虑，使精神能进入一种自由宁静的状态；同时它又反对在性情上的过度放荡，又可以避免身心的损伤。从身心关系方面来看，其所提倡的生活方式不仅能增进身心各自的健康，而且能促进人的身与心的亲和力，使身心的和谐程度得到提高，其保健作用亦显而易见。总之，在人的身心的各个方面，道家人格所追求的生活方式都具有明显的健康特性。

七、人格存在的社会有益性

道家人格不仅有助于个人健康，而且也对社会有益。其社会有益性可以从以下几个方面来理解：

首先，道家人格有利于提高社会成员的基本素质。

道家人格所具有的提高社会成员个人的健康水平的作用，自然也就提高了整个社会成员的素质，这不仅有利于减少社会在医疗卫生上的资源耗费，使有限的资源能用在更具有社会效益的教育、文化、科技、慈善等方面；而且也有利于人们思想文化等素质的全面提高。

其次，道家人格有利于人们心态的调整。

道家人格所具有的精神品质有利于人们心态的调整，使社会成员具备更健康更平和更利于社会交往与合作的心态。对一个社会来说，人们的心态对社会的和谐和社会发展具有十分重要的作用。道家人格所具有的心态特征恰恰符合社会和谐与社会发展的要求。道家人格顺其自然和自由超然的心态不仅有利于个人的精神健康，而且对于建立人与人之间的和谐关系，对于宽容地处理社会发展的各种问题，解决

有限资源分配中的矛盾和冲突，都具有良性的作用。反观儒家和佛教人格的心态，它们则可能对个人和社会都会带来一系列的问题。儒家过于入世，过于执著现实功业的心态，不仅会给个人带来巨大的心理压力和焦虑，而且因资源的有限性，还会在社会中导致各种各样无法解决的矛盾和冲突。而佛教人格的绝对超越心态则又会导致对现实社会问题解决的冷漠，无法起到对社会发展的促进作用，且对普通人来说，要达到这种境界往往不是自然的愿望，同时也是很困难的，如果硬要去做，则难免心理会承受较大的痛苦。这对个人和社会并非都是好事。

第三，道家人格有利于减少社会矛盾，避免社会冲突。

这主要是具有道家人格的人不会把对社会资源的占有作为自己的人生目标，也不会把与别人的竞争作为人生的目的，他能以更自然平和的方式来处理各种社会问题和社会矛盾。而以儒家为代表的入世的功利主义人格虽然对推动现实的改变可能更有意义，但它在客观上则会导致和加剧社会矛盾和冲突。这是因为儒家所追求的东西都是现实中有限的东西，如官位等，而这些东西最终只能由少数人得到，多数人无法获得真正的满足。显然，为了去获得或重新分配这些有限的资源，人们就只能采用各种方法和手段去公开或暗中较劲，在这过程中竞争者之间的矛盾和冲突就不可避免，社会的真正和谐也不可能达到。

八、道家人格的局限性

道家人格虽然具有一系列科学性与合理性，但它毕竟是产生于两千多年前的一套思想行为体系，在那种科学和理性尚未真正确立的条件下形成的东西难免存在不足和缺陷，今天我们也没有必要避讳它的

不足和缺点，只是我们在实践和运用它的时候确实应该考虑如何来避免或减少它的消极影响。那么道家人格到底存在哪些不足呢？根据个人的理解，它的不足主要反映在以下几个方面：

首先，道家人格的理论基础尚不稳固。道家人格是基于道家思想的，但道家思想从今天的角度来看，其严密性和系统性都是不足的。一方面，构成其思想理论的不少基本概念都没有明确的界定，许多命题的表述也过于模糊，不够清晰。这就使人们对道家思想的理解只能是基于猜测和体悟，无法准确地加以把握。另一方面，整个道家思想在论证上也缺乏系统性和深入性，至今没有一部以严密的逻辑全面系统阐释道家理论和方法的著述，这就必然影响人们对道家思想的完整而深入把握。在这样一种情况下，道家人格自然也不可能在理论上得到全面系统的深入阐述，人们对它的认识和实践也必然要受到影响。

其次，道家人格的理论认识尚有许多不清楚的地方。由于中国古代本身没有人格一说，所谓道家人格也只是根据现代人格学说对信奉并实践道家思想价值的人的行为特征的概括，道家本身不可能在古代就按照现代人格学说对其加以全面系统的研究和阐释，所以从现代的角度来看，道家人格必然会存在许多认识上的不足和缺陷，比如对道家人格的基本概念，具体的特征表现，人格表现的动机及其机制，道家人格培养的基本原理，道家人格的个人价值和社会价值，道家人格与儒家人格、佛教人格和基督教人格的关系等一系列问题，都还没有一个明确的理论说明。这当然也会影响人们对道家人格的认识和实践。事实上，目前对道家人格的各个方面都还缺乏全面系统的深入研究，尤其是以现代更为科学的理论更为准确地对道家人格的各个方面的问题加以阐释尚没有人做。这也从一定程度上影响了道家人格在社会中的普遍养成。

第三，道家人格的现实操作性尚有不足。虽然与儒家人格和佛教

人格比起来道家人格的现实操作性要强得多，但从现代的角度来看，其实践操作上仍然存在许多问题和不足。一方面，道家人格在古代从理论向运用的技术操作程序尚不完善和清晰，许多实现道家人格的修道方法都只有模糊笼统的描述，其义理尤其是技术操作程序许多都语焉不详，让人难以琢磨，只能靠人们的摸索和体悟去把握。这种操作方法和操作程序上的不明确性，必然会影响人们对道家人格实践运用。另一方面，道家人格毕竟是一种古代人格模式，其在现代的实践价值和技术操作性体现不足。因为它与现代人的思想和生活存在明显的距离，如何使其在现代社会得到普遍的认同，并找到一种现代的方式来实践它还有许多问题需要研究和探讨。

第四，道家人格的现代性体现不够，有可能出现一些与现代社会价值追求相矛盾的东西。如道家人格的接受和实践就可能导致人生追求欲望的降低，懒惰、不思进取、逃避、缺乏现实的进取心等，这些与现代人的价值追求都存在较大的距离，至今人们也还没有找到二者之间良好的契合点。

总之，在现代的道家人格实践中确实需要对这些问题进行更深入的研究，以找到既能发扬道家人格的优点又能与现代社会价值相协调的道家人格实践方法。

第二节 道家人格在中国历史上的地位和作用

一、道家人格是中国传统人格的基本范式之一

不管是在哪个社会，每个人的生活都必然会以某种方式进行，而人格则正是不同生活方式的反映。对一个社会来说，它是多样性的统

一，所有社会成员不可能以同样的方式生活，也不可能都以同样的人格模式出现，而必然存在多种生活方式和人格模式。也只有在这种情况下，社会各成员之间才具有互补性，社会也才具有活力。中国古代社会也是如此。在中国古代，主要存在儒释道三种基本的人格模式，也正是这三种基本的人格模式构成了传统中国人的基本特质，而这三种基本的人格模式也是传统中国社会维持其稳定和秩序的基本保障。其中，道家人格是不可缺少的一环。

从中国的历史来看，从华夏文明自夏商周初步确立，这一时期中国人还没有形成定型的人格模式。直到春秋战国时期，才逐步产生和形成儒家和道家两种基本的人格模式。在这一时期，与孔子和孟子等开始提出和实践儒家人格的同时，道家人格也由老子和庄子开始倡导和实践。但直到东汉时期为止，中国社会基本的人格模式都只有儒家人格和道家人格两种。显然，如果中国社会一直都只有儒家和道家这两种基本的人格模式，那社会生活肯定是有缺陷的，不完整的。正是为了弥补这种缺陷，自东汉以后，佛教开始传入中国，人们开始提倡和实践佛教人格，并逐步在社会中得到普遍接受，最终使之成为与儒家人格和道家人格一样重要的中国传统社会基本的人格模式。从此，中国传统社会形成了儒道释三种基本人格模式鼎足而立的局面，并使中国人在生活中呈现出具有中国特色的人格特点。

一种人格模式并不是随便就能成为一个社会的基本人格模式的，它必须满足一系列的条件，这些条件中首先就是必须有一套独特的不可取代的完整的从理论到实践的体系。道家人格之所以能成为中国传统社会的基本人格范式之一，就是因为它有一整套从理论到实践的体系。从老子到庄子再到后来的道教，其一系列关于道和修道思想的提出和发展，为道家人格确立奠定了坚实的理论基础；同时，道家和道教长期的修道实践探索，又逐步形成了一套系统的养生修道方法，为

道家人格提供了一种切实可行的人格养成和实践体系。正是因为有了这样的基础，才使道家人格得以在传统中国社会得到人们的推崇。事实上，儒家人格和佛教人格能成为中国传统社会的基本人格范式，也是因为其在理论和实践上的完整性。在中国古代，虽然思想学说号称百家，但除了儒释道三家，其他各家没有一家能形成一种完整的理论和实践体系，自然也不足以支撑完整的人格模式，所以中国古代也再没有第四种基本的人格模式产生。

道家人格能成为中国传统人格重要范式之一的另一个重要原因是道家人格具有不可取代的特殊性以及它与儒家人格和佛教人格之间存在的互补性。在三教人格中，儒家人格是典型的人世人格，体现对现实社会问题的积极参与以及主动地去推进社会完善的品质；佛教人格则是典型的出世人格，体现对现实社会问题的消极抗拒和竭力超越现实社会生活的倾向；道家人格则介于儒家人格和佛教人格二者之间，是既有人世性又有出世性的人格，体现了既有积极参与社会生活又不执著社会生活的特点。如果在中国社会，只有儒释道人格中的一种或两种，那么社会生活就必然存在缺陷，人的生活就会缺少一种必要的选择方向和调节机制，整个社会生活的完整性就不足。而正是道家人格与儒家人格和佛教人格的共同实践，才构成了中国传统人格的完整结构，保证了中国传统社会生活的健康进行；离开了三教人格中的任何一种，都会使中国传统社会人格体系显得偏颇和支离破碎，并导致在社会生活中人格实践的失败。

二、道家人格是中国传统社会人格完善的重要坐标

道家人格作为中国传统人格的重要模式，是中国传统社会人格完善的重要坐标之一，对中国传统人生价值追求具有重要引导作用。

道家人格不仅为中国传统社会提供了一种特殊的人格模式，而且它还为中国传统社会提供了一种人格完善的思想价值标准，为人们的人格养成和人格完善过程起到目标指引的作用。我们知道，在一个社会中，每个人的人格完善都不是自然而然就能够完成的，必须经过引导，而最重要的引导就是为其提供能体现终极的思想价值观指引的理想人格模式。所谓终极的思想价值观就是有关人们的终极关怀、终极追求和终极理想的思想观点。它体现的是一个社会中人们的最高理想、最高追求和最高价值，是社会发展的最终目标指向。对中国传统社会的人来说，提供终极思想价值观的就是佛教和道家。而佛教和道家所提供的终极思想价值观所起的作用就是为传统中国人尤其是信仰者指明生活的最终的目标和方向。人之所以需要终极的思想价值观来指导其生活，是因为人是一种有意识的存在，人的生活不仅包括物质的，也包括精神的，而且精神生活还是人生活中不可缺少的重要组成部分。人类精神生活的一个重要特点就是它所指向的目标是无限的。在每一个人的愿望中，他总是希望生活得更美好、更幸福、更快乐，而且这种美好、幸福和快乐是没有一个确定的标准的，人心目中的美好、幸福和快乐总是倾向无限绝对的美好、幸福、快乐。从现实来看，每个人生活中所达到的美好、幸福和快乐总是相对的，总是不满足的，因而他也总是在朝着更高的生活目标前进。对一个人来说，也正是因为在他的前面始终有一个更高的目标激励着他，吸引着他，从而使他的生活更有意义，更丰富，更实在。如果不是这样，一个人的生活就必然会失去动力和方向，生活本身也会失去滋味。人与动物之不同就在于他必须在某种信仰、追求、寄托和希望中生活，没有信仰，生活就会失去根基；没有追求，生活就会失去方向；没有寄托，生活就会失去依靠；没有希望，生活就会失去动力。在这里，也许有人会认为传统中国人生活的根本目标和方向完全不必要由佛教和道家

来指明，用儒家思想照样可以找出人生的根本目标和方向。殊不知儒家指出的读书做官行王道的人生目标和方向是很难摆脱现实的功利性的，它不可避免地具有短期性和不稳定性，要么是其目标太容易而不得不不断地去调整和确定新的人生目标，要么就是目标在现实中难以实现而陷入失望之中，并最终使人失去生活目标，总之它难以成为人生的根本的终极性的目标和方向。唯有佛教和道家提供的成佛和成仙的人生目标和方向才可以避免上述缺陷，成为指导整个人的一生的带有根本性的目标和方向。

而且在佛道两家中，佛教对许多人尤其是那些无法或不愿舍弃世俗生活的人来说，其价值追求显然太过遥远也比较痛苦，而道家的价值追求则正好能兼顾世俗与神圣两个方面，能在人世与出世之间找到一种平衡点。由此也使道家人格成为中国传统社会一种重要的人格完善坐标。

三、道家人格是中国传统社会维护人的身心健康的重要保障

道家人格对于维持传统中国人的身心健康具有重要的理论和实践价值，这是由于道家人格符合人的本质存在规律，其人格实现方法有利于人的生理和心理健康，也有利于身心关系的协调。

在中国古代的三教人格中，如果说儒家的人格追求存在着某种世俗目标的偏执，佛教的人格追求存在着某种虚幻的出世目标的偏执的话，那么道家的人格追求则更倾向于一种人生的自然状态。对于人来说，这样一种自然的生活状态，不仅使人在面对自身的各种问题时有一种有利于自身健康的生活方式；而且在面对人与自然关系时也能够获得一种更有益于人的健康的处理问题的模式和方法；同时在面对他人和社会时也能有一种有利于人的健康的态度和问题处理方法。设想

一下，假如一个人或整个社会只有儒家人格或儒家价值一种选择，那么在遇到各种问题时就只能在现实中来选择各种解决问题的方法，但现实中许多时候恰恰找不到这种理想的解决问题的方法。此时，他内心的焦虑和烦恼就永远也无法驱除，身心健康显然就难以保障。如果一个人或整个社会只有佛教人格或佛教价值一种选择，显然在遇到问题时就只有选择超越和逃避现实，抵制世俗生活的诱惑，但对大多数人来说，这种超越、逃避和抵制是无法真正做到的，他就只能在对各种现实诱惑的逃避和抵制中徘徊，内心也不得安宁，身心健康也很难维持。而道家人格和道家价值则为一个人或整个社会在儒家和佛教选择中遇到的这些问题提供了一种更平和更中庸也更能保证身心健康的选择模式。

四、道家人格是中国传统社会稳定和秩序的重要保障

道家人格是对儒家和佛教人格的必要补充和调节，对于中国传统社会的稳定和秩序具有重要的思想和实践价值，是中国传统社会化解各种矛盾和冲突必不可少的人格基础。

从人格特点上来看，道家人格与儒家人格及佛教人格在理论和实践上都具有重要的互补作用，这不仅对于个人缓解因追求儒家和世俗人格及佛教人格而失败所带来的痛苦具有重要的作用，而且对于社会缓和因儒家人格追求所产生的人际矛盾和冲突亦具有重要的作用。事实上，在中国古代，佛教和道家也是中国传统社会防止和解决各种矛盾和冲突的重要思想机制。对于一个社会来说，每一个社会成员在具体的社会生活中都有他自身特定的具体生活目标，而且一个社会成员的目标与其他社会成员的目标往往会产生矛盾和冲突，要防止和解决这种矛盾和冲突，除了人们之间的相互沟通协调外，更重要的就是要

有一个预防和调节机制，能将各种矛盾和冲突化解。这种预防和调节机制并不只是去满足人们的需求以解决矛盾和冲突，这在现实中也很难完全做到的，更重要的是要能将人们的追求引向现实之外，引导人们超越现实需求，去追求更具理想性的人生目标或更超脱的人生境界，从而使社会的各种矛盾和冲突得以化解。同时，这种机制中还必须有一种现实之外的强大力量来约束人们的行为，以预防某些矛盾和冲突的发生或扩大。在中国传统社会中，佛教和道家的一个极其重要的价值和作用就是为社会矛盾和冲突的化解提供这样一个思想机制。而这种机制在现实中的作用发挥则正是基于佛教人格和道家人格的确立。如果中国传统社会仅仅有儒家的思想价值观，其社会的矛盾和冲突就很难化解，社会当然也不可能有真正的稳定和发展。事实上，儒家人格是一种典型的人世人格，佛教人格则是一种典型的出世人格，道家人格则是介于出世与入世之间的人格，它们之间在人格的塑造和人格的实践上正好可以起到一种互补作用。对中国人的'人格塑造和人格实践来说，离开了其中的任何一种人格模式都是不行的，就个人来说，如果没有三教人格的互相补充和调节，就会导致一种偏执的或异常的人格出现；如果整个社会没有不同的人在人格上的三教选择，就会导致社会矛盾和冲突化解机制的缺陷，进而影响整个社会生活的秩序和稳定，其正常运行也不可想象。

第三节 道家人格的现代价值

一、道家人格对现代人格研究的理论价值

道家人格包含了科学的合理内核，正是它的科学性和合理性决定

了它在今天人格研究中具有重要的理论价值。概括起来，这种理论价值主要表现在以下几个方面：

第一，道家人格可以为当代人格研究提供有价值的理论范式。

怎样才能对人格进行全面而系统的把握，人格理论的思想体系应该怎样来构建，其内容应该包括哪些，不同内容之间的关系怎样，等等。这些问题的解决固然要从当代科学的发展与当代社会的实际出发来加以研究，但如果我们能借鉴道家对人格的有关认识和实践，借助道家人格的理论模式，那将会使当代的人格研究在理论的建构和发展上事半功倍，立见成效。

第二，道家对人格认识的许多理论值得现代人格研究借鉴。

道家虽然是一门古老的学问，其不少的内容已不适合现代人的需要，甚至一些内容在现在看来是完全错误的，但确实又有许多内容包含了科学的真理和合理性，虽经千年其理论与实践的光辉不仅没有褪色，反而更加夺目灿烂。像关于人的基本构成的形气神的理论、性命理论、关于修道的形气神并养理论、性命双修理论、虚静无为理论、和顺自然理论、人我和同理论等，对现代人格研究都有重要的借鉴价值。借助这些理论我们可以更完整、更深入、更具体地认识和理解人格的各种问题，更好地解决人格培养和实践的各种问题。

第三，道家人格的许多实践经验对当代人格的实践研究具有重要的科学价值。

道家不仅是一种纯理论的学问，而且更是一种实践的学问。经过几千年的实践，道家在人格养成方面积累了大量的实践素材，获得了丰富的实践经验。这些对当代的人格研究来说，是一笔具有重要科学价值的宝贵财富。真正的人格理论应该是服务于人类大众的，而不仅仅是书斋中的学问，所以人格的理论也是一种实践的学问。作为一门实践的学问，就必须要有实践的基础。但人格的实践与其他学科的实际

验不同，不是随便可以进行的。如果说其他学科的实验只要经济条件允许，技术上可行就可进行的话，那么人格的实践则还必须考虑参与者的意愿、安全以及是否符合社会伦理道德等多方面的问题，进行起来有很大的难度。正因为如此，道家人格的大量实践素材和实践经验就成为今天进行人格研究的不可多得的财富，值得大力发掘，充分运用。

二、道家人格对现代人格研究的方法论价值

在当代的人格研究中，也许真正的困难并不是研究什么问题，而是如何研究的问题。人格究竟应该怎样来研究，以什么样的方法采取什么样的思路来进行研究，这是当代人格研究要取得突破的关键。如果我们仅仅是从现代的角度去探讨人格研究的方法论问题，那就难免不产生局限性，从而阻碍对人格的真正科学把握。如果我们吸取前人在人格研究上的成果，借鉴他们的方法，则可以更好地实现对人格的完整把握。而道家人格正好可以为我们提供一种有价值的人格研究方法论。借助道家人格的方法论，我们就可以更有效地展开对人格的研究，也更容易抓住人格研究的根本，理清人格研究的思路，从而做到对人格的更科学、更合理、更完整的认识和把握。

根据作者的研究，道家人格对当代人格研究的方法论意义主要表现在以下几个方面：

首先，道家人格思想对今天人们全面而系统地认识和研究人格具有重要的方法论意义。道家对人的认识是迄今为止对人的研究最为完整系统的学问之一，其对人格的认识和实践也是最为全面系统的。它不仅涉及了人格的各个方面，而且是将人格的各个方面放在一个完整的系统之中来加以考察，并形成了一套从理论到实践的完整人格思想

体系，其中的思想方法和理论模式对于今天完整系统地研究和考察人格具有重要方法论价值。

其次，道家人格所包含的形气神理论和性命理论在认识人的本质方面具有重要的方法论意义。如何从根本上把握人的本质，并在此基础上把握人格的本质和规律，这是人们至今尚未解决的问题。道家对人的本质的揭示对于我们从现代物质、信息和意识或生命与意识及其相互关系的角度去考察和揭示人的本质和人格的本质具有十分重要的方法论价值。人格到底应该从哪些方面来加以认识和研究，人格到底又包含哪些基本的维度和内容，对于这些涉及人格认识的基本问题，现代心理学的各种人格理论中并没有给出一个明确的答案。由此我们也才在现代心理学的各种人格理论中看到它们之间哪怕是在基本的观点上都存在那么大的差异。我认为造成这种状况的一个重要原因就是对人本身缺乏根本性的把握，由于无法从本质上去把握人到底有哪些基本的构成，因而也就难以对人格的基本内容给予科学的把握。在这里，道家对人的本质的独特认识则为我们把握人格的基本内容提供了一个重要的思路和方法，使我们能清楚地意识到人格应包含的基本维度和基本类型，同时也使我们能更清晰地把握各种人格模式的基本特征。

再次，道家人格对于现代人格分类研究具有重要的方法论意义。究竟应该怎样对人格进行分类，人格有哪些基本的类型，这是当代人格理论一直没有解决的问题。而道家人格研究则可能有助于找到解决问题的线索。根据作者的研究，道家对人的认识实际上蕴涵了一种科学的人格分类方法，这就是按照命、性、性命关系、天人关系和人我关系五个维度来对人格进行认识 and 分类的方法。如果我们能从现代的角度来研究和发展这一思路，很可能为现代人格研究提供了一套更为科学的分类方法和分类研究思路。

三、道家人格对现代社会人格完善的重要实践价值

现代社会虽然科学技术和经济高速发展，人们的物质生活水平得到了很大的改善，但人们的人格素质却很难说得到了同样的改善，相反，许多有关人格养成的问题反而更加让人迷惑，也更加暴露出现代人格养成上存在的缺陷和问题。这些缺陷和问题最明显的是表现在过于强调个人物质的、经济的、功利性的方面，而忽视了人的更本质的精神的和人际关系方面的品质，以致导致了许多人格上的片面性，使整个社会的人格素质下降。如何解决这种人格上的片面性发展问题，道家人格模式正好可以发挥它的作用。

道家人格不仅可以为现代社会提供一种更为健康更为全面的人格模式，而且还可以为现代社会的人格养成和人格实践在方法上提供许多借鉴。因为现代人格研究不仅没有提出明确的健康人格模式，更缺乏系统的人格养成和完善的方法。对此，道家的人格教育和人格养成实践则可以为现代社会的人格教育和人格养成实践提供一种独特而有效的方法和途径。而且道家的人格养成恰恰可以纠正现代人格培养上的某些片面畸形发展的倾向。比如现代人格教育中过分强调人的有为追求的错误倾向就可以通过道家人格的理论与实践教育加以克服。以下我们也以这一问题为例说明道家人格在现代的实践价值。

大家知道，现代人格教育往往把人的进取心培养作为一个重要的方面，鼓励人的有为追求。事实越来越清楚，如果片面地鼓励这种有为追求，在当今科技日益发达，人的能力不断增长的条件下，恰恰会成为影响人格健全和社会健康协调发展的一个重要因素。而道家在人格上的自然无为的理论和实践则正好为克服这种弊端提供了一种有价值的途径。

自然无为是道家的基本思想，也是其修道的最基本方法。根据道家的观点，在自然无为的状态下，事物就能按照自身的规律顺利发展，人身、社会亦是如此。如果人为干涉事物的发展进程，按照某种主观愿望去干预或改变事物的自然状态，其结果只会是揠苗助长，自取其败，所以只有在无为的自然状态下，事物才能正常地发展，人才能健康地生活，社会也才能顺利地发展。因此，明智的人应该采取无为之道来养生治世，也只有如此，才能达到预期的目的，所谓“无为而无不为”是也。

自然无为的理论和实践在当今社会中的意义和价值则可以从以下两个方面来加以分析：

第一，当今社会的个人生活需要自然无为。

在现代社会，随着科学技术的发展，不仅人们的物质生活有了巨大的提高，而且人们的精神生活也变得越来越丰富。但与此形成鲜明对比的是，人们生活的幸福感却并没有随着生活水平的提高而提高；相反，在许多时候，人们反而觉得比以前更不幸福，更不快乐。究其原因，则是因为现代社会以其多姿多彩的形态展现在人们面前，面对各种各样的物质和精神诱惑，使人们的需求和欲望得到前所未有的激发，但面对无尽的需求和欲望，人满足其需求和欲望的能力又是有限的，于是在无尽的欲望和有限的满足之间就产生了巨大的矛盾，并导致人们内心的无尽痛苦和烦恼。实际上，根据道家的观点，人生的一切痛苦和烦恼皆源于人的有为。人不愿意按自然的秩序去生活，不满足于既有的自然状态，而总是试图按自身的愿望和他人的要求去改造生活，并自认为这样才会使生活更美好、更愉快、更幸福。殊不知，这种对自然的生活秩序的破坏，不仅不会给人带来幸福和快乐，反而会造成无尽的痛苦和烦恼。因为这种有为无非就是要人为地激发和满足人的各种需求和欲望。然而激发人的需求和欲望容易，但要满

足人的需求和欲望则要困难得多。而且人的需求和欲望是无止境的，一种需求和欲望满足了，又会有另一种需求和欲望产生出来，当这另一种需求和欲望满足之后，又会有新的需求和欲望产生出来等待满足。对人来说，永远都不会出现一切需求和欲望都得到满足而不再有需求和欲望的时候，也就是说，人永远都不会有因需求和欲望得到绝对满足而享受到无限幸福和快乐的时候。所以人如果是想通过人为地满足自身的需求和欲望来摆脱痛苦和烦恼的话，这是永远都不可能的。

那么人如何才能解决需求和欲望的无限性与满足手段的有限性的矛盾，以从根本上摆脱人生的痛苦和烦恼呢？道家认为，最根本的解决方法就是顺其自然，无为而治。因为真正的幸福和快乐并不是超越自然的需求和欲望的满足，而是自然的需求和欲望满足条件下的无为状态，是符合道的规律的自然无为状态。在这种状态下，人就可以按其自然的进程以符合道的规律生活，并获得生活的意义和价值。对人来说，要达到自然无为首先就是要使人的精神意识进入虚静状态。因为人之有为皆因欲念而起。欲念一起则心动，心动则意动，意动则神动，神动则气动，气动则形动，形气神动则必然神驰于外，气散于中，精耗于内，健康为之受伤。如果人贪图感官的享乐，使精神意识随五官而驰散于外，欲念妄想致心神不宁，人的身体就会受到损害。要防止这种局面的发生唯有一法，这就是虚其心，静其神。心虚则欲望不起，神静则念头不生，心清神静，根本坚固，形神相亲，则能长生久视。

对现代人来说，生活的最大问题就是各种利益诱惑和欲望激发所带来的烦恼和痛苦。在现代发达的交通和通讯条件下，每个人都无时无刻不受到金钱、权力、美色的诱惑，也无时无刻不受到感官享受刺激，这就必然导致人对它们的向往和追求，并由此使心神不宁，妄作

妄为，试图通过有为之法，来达到其所希望的人生幸福和快乐。但很显然，这样做除了伤精耗气、费神劳心之外，不会有其他的结果。而且你愈是努力去实现这样的奋斗目标，你就愈是会感到这一目标的遥远，其努力给你带来的痛苦就愈大，以致在痛苦和烦恼中不能自拔。唯一的办法就是从这种有为的追求中超越出来，摆脱各种现实需求和欲望的诱惑，以无为来面对生活，对各种问题泰然处之，一切顺其自然，最后则可以无为而无不为，从而保持身心的健康，达到与道合真的状态，使人生进入虚灵的至高境界。

第二，当今社会的社会管理需要自然无为。

在现代社会，不仅个人生活需要自然无为的态度，而且社会管理也需要自然无为的智慧。因为当今社会充斥着太多的对有为的赞赏，而完全忘记了道家在几千年前就提出的自然无为的治世方略。殊不知正是这种自然无为的治世方略才是当今社会管理所最急需的。

在当今的社会生活管理中，人们普遍存在一种错误的观点，就是认为社会的管理就是管制，以为一个好的政府就是对社会的各个方面都能进行无所不到的计划和控制的政府，一个好的组织就是对其各个方面都能进行无所不到的管理和控制的组织。社会一旦在某方面出了问题，对政府来说，首先想到的就是如何加强控制和管理；对民众来说，就是要求政府和相关组织建立机构，制定措施。似乎只有加强政府和组织的计划和控制能力，使政府和组织对社会的各个方面都能给予严密的管理和控制，社会生活自然也就可以得到良好的治理。这种观念的最直接体现就是过去社会主义国家所普遍实行的计划管理体制。在这种计划管理体制下，不仅社会的经济生活被详细地计划，而且社会生活的其他方面也被纳入计划的轨道。这种计划体制的最初设计者固然是一片良苦用心，然而其实践则是这些最初的设计者们所始料未及的。它不仅未带来设计者所预期的社会协调发展，反而导致经

济停滞，政治专断，社会发展受阻。在对待人与自然的关系上，这种有为观念则更是达到登峰造极的地步。人们从狭隘的唯科学主义出发，推崇所谓“人定胜天”的口号，完全按照人的主观意志来改造自然，以为这样就可以给人类创造一个美好的生存环境。结果则是事与愿违，导致的是对自然界的肆无忌惮的破坏和掠夺，不仅使自然界固有秩序受到破坏，而且还给人的生存带来巨大的威胁。对于这种人的恣意妄为对自然和人自身生存环境的破坏，《通玄真经》早就提出过警告，它说：

衰世之主，钻山石，挈金玉，撻硃蜃，消铜铁，而万物不滋；刳胎焚郊，覆巢毁卵，凤凰不翔，麒麟不游；构木为台，焚林而畋，竭泽而渔，积壤而丘处，掘地而井饮，浚川而为池，筑城而为固，拘兽而为畜；则阴阳缪戾，四时失序，雷霆毁折，雹霜为害，万物焦夭，处于太半，草木夏枯，三川绝而不流。^①

但人们并未记住古人的警告，反而自恃有科学技术这一征服自然的利器，更加肆无忌惮地按照人类自己的意志来改造自然界，掠夺自然界，结果是大量自然资源被耗竭或被破坏，动植物种群以前所未有的速度在地球上消失，空气质量越来越差，气候变化失常，河水断流，水资源大规模减少且水质严重污染，土地荒漠化速度加快……一方面是人口的大量增加，另一方面人类赖以生存的大自然则又被人类的活动大规模地破坏，由此导致了影响人类生存的严重生态危机。这种局面的出现可以说都是人类过于自信，过于相信自己的行为能力，过于依赖于人自己有为的结果。

^① 《通玄真经·上礼》，《道藏》第16册，第730页。

要从这种社会治理的危机中摆脱出来，唯有采取顺应自然，无为而治的方法，方能从根本上解决问题。从社会生活的治理上来说，应该根据人的自然本性来加以管理。首先要做到的就是要尊重每个人的自主权，充分发挥每个人的积极性和创造性，政府的管理的重点应放在确立和维护社会成员和社会组织活动的规则和秩序上。社会生活尤其是经济生活和一般社会生活应尽量让社会成员和社会组织自己去进行，政府最好的办法就是无为而治，不进行直接的干预，特别是经济生活政府更不能直接参与。只有这样，社会才有活力，人们的积极性和创造性才能得到发挥，社会也才能得到正常健康的发展。从对人与自然的关系的治理来看，人们应看到自然界有其自身的运动变化规律，人应尊重自然界本身的秩序，按照自然界自身的规律去利用它、改造它。面对自然界，在很大程度上，人类最好的选择就是无为而治，人应去适应自然，顺应自然，按自然的规律去生活，而不是改变自然，使其来适应人的生活。只有这样，自然资源才能得到良好的保护，自然界才能得到良性的发展，人类也才能有一个好的生存环境，人与自然也才能有一种和谐的关系。

很显然，要使个人和社会真正做到自然无为，必须基于道家自然无为人格在民众中的确立，并通过人们的自然无为人格实践方有可能。

参考文献

古典文献：

- 《道藏》，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，1988
- 《藏外道书》，成都：巴蜀书社，1994
- 守一子编纂：《道藏精华录》（上下册），杭州：浙江古籍出版社影印，1989
- 《道书全集》，北京：中国书店，1990
- 《十三经注疏》（上、下），上海古籍出版社，1997
- 《二十二子》，上海：上海古籍出版社，1986
- 汪茂和：《中国养生宝典》（上、下册）（第二版），北京：中国医药科技出版社，1998
- 王明：《太平经合校》，北京：中华书局，1960
- 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），北京：中华书局，1985
- 王沐：《悟真篇浅解》（外三种），北京：中华书局，1990
- 黄侃：《黄侃手批白文十三经》，北京：中华书局，1981
- 方立天：《佛学精华》（上、中、下），北京：北京出版社，1994
- 北京大学哲学系中国哲学史教研室：《中国哲学史教学资料选辑》（上、下册），北京：中华书局，1981
- 朱谦之撰：《老子校释》，北京：中华书局，1984
- 陈耀庭、李子微、刘仲宇：《道家养生术》，上海：复旦大学出版社，1992

丁继华等：《中国传统养生珍典》，北京：人民体育出版社，1999

宋书功：《摄生总要与双修要集》，海口：海南国际新闻出版中心，1995

张平：《道教智慧语典》，天津：大众文艺出版社，1999

许浚（高光震等校释）：《东医宝鉴校释》，北京：人民卫生出版社，2001

田诚阳：《道经知识宝典》，成都：四川人民出版社，1995

王泽应：《自然与道德——道家伦理道德精粹》，长沙：湖南大学出版社，1999

唐凯麟、张怀承：《成人与成圣——儒家伦理道德精粹》，长沙：湖南大学出版社，1999

张怀承：《无我与涅槃——佛家伦理道德精粹》，长沙：湖南大学出版社，1999

今人著作：

黄希庭：《人格心理学》，杭州：浙江教育出版社，2002

黄希庭：《心理学导论》，北京：人民教育出版社，1991

黄希庭、张进辅、李红等：《当代中国青年价值观与教育》，成都：四川教育出版社，1994

伯格（陈会昌等译）：《人格心理学》，北京：轻工业出版社，2000

L. A. 珀文（周榕等译）：《人格科学》，上海：华东师范大学出版社，2001

郑雪：《人格心理学》，广州：暨南大学出版社，2001

马斯洛（许金声等译）：《动机与人格》，北京：华夏出版社，1987

马斯洛（李文滢译）：《存在心理学探索》，昆明：云南人民出版社，1987

马斯洛（许金声、刘锋等译）：《自我实现的人》，北京：三联书店，1987

马斯洛（林方译）：《人性能达到的境界》，昆明：云南人民出版社，1987

马斯洛（林方译）：《科学心理学》，昆明：云南人民出版社，1988

马斯洛（林方译）：《人的潜能和价值》，北京：华夏出版社，1988

马斯洛（主编）（胡万福、谢小庆等译）：《人类价值新论》，石家庄：河北人民出版社，1988

乔兰德、兰兹曼（刘劲等译）：《健康人格——人本主义心理学观》，北京：

华夏出版社, 1990

乔兰德(许金声、莫文彬译):《健全的人格》,北京:北京大学出版社, 1989

陈昌文:《道教人格史研究》,四川大学博士论文, 1999

陈耀庭:《道教礼仪》,北京:宗教文化出版社, 2003

胡孚琛:《中华道教大辞典》,北京:社会科学文献出版社, 1995

卿希泰:《中国道教史》(修订本)(1-4册),成都:四川人民出版社, 1996

卿希泰:《道教与中国传统文化》,福州:福建人民出版社, 1990

卿希泰:《中国道教思想史》(第1、2卷),成都:四川人民出版社, 1980、1985

卿希泰:《中国道教》(四卷本),北京:知识出版社, 1994

卿希泰、唐大潮:《道教史》,北京:中国社会科学出版社, 1994

李刚:《劝善成仙——道教生命伦理》,成都:四川人民出版社, 1994

陈兵:《佛教禅学与东方文明》,上海:上海人民出版社, 1992

陈兵:《生与死——佛教轮回说》,呼和浩特:内蒙古人民出版社, 1994

任继愈:《中国道教史》,上海:上海人民出版社, 1990

詹万生:《中国传统人生哲学》,北京:中国工人出版社, 1996

张岱年:《中国哲学大纲》,北京:中国社会科学出版社, 1982

牟宗三:《中国哲学十九讲》,上海:上海古籍出版社, 1997

杨玉辉:《现代自然辩证法原理》,北京:人民出版社, 2003

杨玉辉:《道教人学研究》,北京:人民出版社, 2004

胡孚琛、吕锡琛:《道学通论》(增订版),北京:社会科学文献出版社, 2004

牟钟鉴、胡孚琛等:《道教通论——兼论道家学说》,济南:齐鲁书社, 1991

胡孚琛:《魏晋神仙道教——抱朴子内篇研究》,北京:人民出版社, 1989

卢国龙:《道教哲学》,北京:华夏出版社, 1997

- 何光沪、许志伟主编：《对话：儒释道与基督教》、《对话二：儒释道与基督教》，北京：社会科学文献出版社，1998、2001
- 周高德：《道教文化与生活》，北京：宗教文化出版社，1999
- 陈鼓应：《道家文化研究》（第十一集），北京：三联书店，1997
- 张泽洪：《步罡踏斗——道教祭礼仪典》，成都：四川人民出版社，1994
- 张泽洪：《道教斋醮符咒仪式》，成都：巴蜀书社，1999
- 肖万源、徐远和主编：《中国古代人学思想概要》，北京：东方出版社，1994
- 尚明：《中国人学史》，北京：对外经济贸易大学出版社，1995
- 袁贵仁：《人的哲学》，北京：工人出版社，1988
- 吴倬等：《现代西方人学名著选评》，北京：中国人民大学出版社，1992
- 郑小江、程林辉：《中国人生精神》，南宁：广西人民出版社，1998
- 姜生：《汉魏两晋南北朝道教伦理论稿》，成都：四川大学出版社，1995
- 王明：《道家与道教思想研究》，北京：中国社会科学出版社，1984
- 张岱年：《中国古典哲学概念范畴要论》，北京：中国社会科学出版社，1999
- 刘国梁：《道教精粹》，长春：吉林文史出版社，1991
- 韩强：《儒家心性论》，北京：经济科学出版社，1998
- 张广保：《金元全真道内丹心性学》，北京：三联书店，1995
- 张广保：《超越心性——20世纪中国道教文化学术论集》，北京：中国广播电视出版社，1994
- 李养正：《道教经史论稿》，北京：华夏出版社，1995
- 李养正：《道教与诸子百家》，北京：北京燕山出版社，1993
- 田诚阳：《中华道家修炼学》（上、下），北京：宗教文化出版社，1999
- 田诚阳：《仙学详述》，北京：宗教文化出版社，1999
- 高觉敷主编：《中国心理学史》，北京：人民教育出版社，1985
- 燕国材：《汉魏六朝心理思想研究》，长沙：湖南人民出版社，1983
- 杨国荣：《心学之思——王阳明哲学的阐释》，北京：三联书店，1997

- 陈鼓应：《庄子今注今译》，北京：中华书局，1983
- 张立文主编：《心》，北京：中国人民大学出版社，1993
- 陈撄宁：《道教与养生》，北京：华文出版社，1989
- 葛兆光：《道教与中国文化》，上海：上海人民出版社，1987
- 蒙培元：《理学范畴系统》，北京：人民出版社，1989
- 张世英：《天人之际——中国哲学的困惑与选择》，北京：人民出版社，1995
- 吕锡琛：《道家与民族性格》，长沙：湖南大学出版社，1996
- 周光庆：《神仙解读》，南宁：广西民族出版社，1999
- 梅新林：《仙话——神人之间的魔幻世界》，上海：三联书店上海分店，1995
- 干春松：《神仙传》，北京：社会科学文献出版社，1998
- 潘显一：《大美不言——道教美学思想范畴论》，成都：四川人民出版社，1997
- 田海华、陈麟书：《世界主要宗教》，台湾：宗教哲学研究社，1997
- 张立文：《道》，北京：中国人民大学出版社，1989
- 王琦等：《内经今释》，贵阳：贵州人民出版社，1981
- 萧天石：《道海玄微》，台北：自由出版社，1980
- 萧天石：《道家养生学概要》，台北：自由出版社，1983
- 黄公伟：《道教与修道秘义指要》，台北：新文丰出版公司，1982
- 王家佑：《道教论稿》，成都：巴蜀书社，1987
- 卓新平：《世界宗教与宗教学》，北京：社会科学文献出版社，1990
- 马济人：《中国气功学》，西安：陕西科学技术出版社，1983
- 许地山：《道教史》，上海：上海古籍出版社，1999
- 熊铁基、马良怀、刘韶军：《中国老学史》，福州：福建人民出版社，1995
- 唐大潮：《明清之际道教“三教合一”思想论》，北京：宗教文化出版社，2000
- 吕鹏志：《道教哲学》，四川大学宗教学研究所博士论文，1999

方广钊主编：《中国佛教文化大观》，北京：北京大学出版社，2001

姜生：《道教伦理学引论》，四川大学宗教学研究所博士论文，1995

汤一介、张耀南、方铭：《中国儒学文化大观》，北京：北京大学出版社，2001

萧进铭：《形上之道的探求——老、庄及内丹认识论综合研究》，四川大学宗教学研究所博士论文，2000

约翰·希克（王志成译）：《宗教之理解——人类对超越者的回应》，成都：四川人民出版社，1998

约翰·希克（何光沪译）：《宗教哲学》，北京：三联书店，1988

M. J. 梅多、R. D. 卡霍（陈麟书等译）：《宗教心理学》，成都：四川人民出版社，1990

阿伦·布洛克（董乐山译）：《西方人文主义传统》，北京：三联书店，1997

斯特伦（金泽、何其敏译）：《人与神——宗教生活的理解》，上海：上海人民出版社，1991

祝亚平：《道家文化与科学》，北京：中国科学技术出版社，1995

盖建民：《道教医学》，北京：宗教文化出版社，2001

刘宁：《刘一明修道思想研究》，成都：巴蜀书社，2001

方立天：《佛教哲学》，北京：中国人民大学出版社，1986

钱逊、陈瑛：《中国传统道德》（理论卷），北京：中国人民大学出版社，2001

姜生、汤伟侠主编：《中国道教科学技术史》（汉魏两晋卷），北京：科学出版社，2002

柳存仁：《道家与道教》，上海：上海古籍出版社，1999

董恩林：《唐代老学：重玄思辨中的理身治国之道》，北京：中国社会科学出版社，2002

崔大华：《儒学引论》，北京：人民出版社，2001

蔡德贵、侯拱辰：《道统文化新编》，济南：山东大学出版社，2000

李大华：《生命存在与境界超越》，上海：上海文化出版社，2001

- 李大华、李刚、何建明：《隋唐道家与道教》，广州：广东人民出版社，2003
- 詹石窗：《道教文化十五讲》，北京：北京大学出版社，2003
- 陈少峰：《宋明理学与道家哲学》，上海：上海文化出版社，2001
- 薛公忱主编：《儒道佛与中医学》，北京：中国书店，2002
- 李申：《道教本论》，上海：上海文化出版社，2001
- 张广保：《唐宋内丹道教》，上海：上海文化出版社，2001
- 李小光：《生死超越与人间关怀——神仙信仰在道教与民间的互动》，成都：巴蜀书社，2002
- 任继愈主编：《中国道教史》（增订本）（上、下卷），北京：中国社会科学出版社，2001
- 叶至明主编：《道教与人生》，北京：宗教文化出版社，2002
- 马克斯·韦伯（王容芬译）：《儒教与道教》，北京：商务印书馆，1995
- 张立文：《中国哲学逻辑结构论》（修订本），北京：中国社会科学出版社，2002
- 冯友兰：《中国哲学史》（上、下册），上海：华东师范大学出版社，2000
- 钱穆：《老庄通辨》，北京：三联书店，2002
- 郭武主编：《道教教义与现代社会》，上海：上海古籍出版社，2003
- 丁原明：《黄老学论纲》，济南：山东大学出版社，2002
- 彭自强：《佛教与儒道的冲突与融合——以汉魏两晋时期为中心》，成都：巴蜀书社，2000
- 高华平：《魏晋玄学人格美研究》，成都：巴蜀书社，2000
- 张兴发：《道教神仙信仰》，北京：北京中软电子出版社，2001
- 金正耀：《道教与科学》，北京：中国社会科学出版社，1991
- 金正耀：《道教与炼丹术论》，北京：宗教文化出版社，2001
- 余英时：《中国思想传统的现代诠释》，南京：江苏人民出版社，2003
- 万籁声：《武术汇宗》，北京：中国书店，1984
- 刘小枫主编：《二十世纪西方宗教哲学文选》（上、中、下），上海：上海三

联书店, 1991

葛瑞汉(张海晏译):《论道者》,北京:中国社会科学出版社,2003

刘学智:《儒道哲学阐释》,北京:中华书局,2002

张学梓、钱秋海、郑翠娥主编:《中医养生学》,北京:中国医药科技出版社,2002

陈鼓应主编:《道家文化研究》(第19辑玄学与重玄学专号),北京:三联书店,2002

业露华:《中国佛教伦理思想》,上海:上海社会科学院出版社,2000

李长福、李慧雁:《孙思邈养生全书》,北京:社会科学文献出版社,2003

冯沪祥:《中西生死哲学》,北京:北京大学出版社,2002

陈望衡:《玄妙的太和之道——中国古代哲人的境界观》,天津:天津教育出版社,2002

钟国发:《神圣的突破——从世界文明视野看儒释道三元一体格局的由来》,成都:四川人民出版社,2003

赖永海:《中国佛性论》,北京:中国青年出版社,1999

詹石窗:《道教科技与文化养生》,北京:科学出版社,2004

强昱:《知止与照旷——庄学通幽》,北京:宗教文化出版社,2004

陈战国、强昱:《超越生死——中国传统文化中的生死智慧》,开封:河南大学出版社,2004

陈瑛主编:《中国伦理思想史》,长沙:湖南教育出版社,2004

论文:

黄希庭:《再谈人格研究的中国化》,《西南师范大学学报》(社会科学版),2004年第6期

黄希庭、张蜀林:《562个人格特质形容词的好恶度、意义度和熟悉度的测定》,《心理科学》,1992年第5期

王登峰、林方、左衍涛:《中国人人格的词汇研究》,《心理学报》,1995年第4期

李刚:《论南北朝隋唐五代道教生命哲学的分化发展》,《宗教与哲学》,第

四卷第二期（1998年2期）

李刚：《论道教生命哲学》，《道家文化研究》（第九辑），三联书店，1997年

胡孚琛：《道教医学和内丹学的人体观探索》，《世界宗教研究》，1993年第4期

杨玉辉：《从有限到无限——宗教与人类生活》，《哲学与文化月刊》（台湾），第二十卷第六期（1993年第6期）

杨玉辉：《宗教的本质特性及其社会职能新论》，《中国社会科学季刊》（香港），2000年秋季号

杨玉辉：《〈太平经〉对人的认识》，《社会科学研究》，2000年第2期

杨玉辉：《抱朴子内篇的人学思想探讨》，《宗教学研究》，2000年第3期

杨玉辉：《论性命双修》，《社会科学研究》，2001年第2期

杨玉辉：《庄子的养生思想研究》，《上海道教》，2000年第4期

杨玉辉：《论后天返先天》，《宗教学研究》，2002年，第1期

杨玉辉：《道教的人学思想及其内在矛盾》，《哲学与文化月刊》（台湾），2002年第5期

杨玉辉：《道教对人的心理的认识》，《华中科技大学学报》（社会科学版），2004年第1期

杨玉辉：《老子与道合一的理想人格》，《西南师范大学学报》（社会科学版），2004年第6期

杨玉辉：《道教先天人格与后天人格探讨》，《社会科学研究》，2005年第2期

· 许抗生：《简论道家的人学思想》，《宗教与哲学》，第四卷第二期（1998年第2期）

李养正：《道教的生命观》，《中国道教》，1999年第4期

牟钟鉴：《长生成仙说的历史考察与现代诠释》（上、下），《上海道教》，1999年第3、4期

詹石窗：《道教生命伦理与现代社会》，《中国哲学史》，2003年第2期

戈国龙：《论内丹学“性命双修”的思想》，《宗教学研究》2001年第1期

陈兵：《道教生死观及其与佛教的关系》，《宗教学研究》，1997年4期

尹桂荣、甘利婷：《人本主义心理学与道家人格心理之契合》，《株洲师范高等专科学校学报》，2004年6期

李道湘：《庄子的人格理论与现代中国人格建构》，《中国社会科学院研究生院学报》，1997年第4期

陈昌文：《道教人格简论》，《宗教学研究》，1998年第2期

陈昌文：《道教人格的社会选择》，《社会科学研究》，2001年第3期

陈昌文：《泛道教人格的历史模型》，《西南民族学院学报》（哲学社会科学版），1999年第1期

后 记

本书是我的博士后研究报告的充实和完善。2001年6月，当我在四川大学完成博士阶段的学习，即将作出新的人生选择的时候，是黄希庭先生给了我又一个宝贵的学习机会，使我能真正进入心理学这个神圣的学术殿堂，更进一步去感受人的心灵奥秘。其实，我最初确定的研究课题是“宗教价值观”，但初步研究后发现这个课题在现阶段很难深入进行，于是在先生的建议下将题目改成“道家的人格研究”，并作为先生主持的全国教育科学“十五”规划重点课题、教育部人文社会科学重点研究基地重大项目“学生健全人格的养成教育研究”的一个子课题。道家的人格研究对我来说是一个全新的课题，而且国内外研究的人也很少。实际上，包括道家的人格在内的中国传统人格研究这样的课题虽然也有人进行，但他们的研究基本上都还停留在一般性的概念化水平，真正深入系统的研究尚未见到。这在某种程度上也反映了这一研究课题所面临的困难。这种困难不仅表现在研究者不仅需要对道家的思想和实践有深入的了解，而且需要对现代人格理论和方法有深刻的体会，同时还需要找到一种能对道家的人格进行科学分析的模式和方法，且这种模式和方法不仅要能够说明道家的人格的特性，而且还要能够说明道家的人格与中国传统的儒家人格和佛教人格的本质区别

和联系。如果不能做到这一点，其研究就很难说是科学的和成功的。在研究中，开始我考虑运用心理学现有的人格的理论和方法来进行，但很快发现这些理论和方法很难适用于中国传统人格研究，尤其是要用这些理论和方法将中国传统人格的几个基本流派的特征梳理出来，并给予系统的比较的话，几乎是完全不可能的。于是我不得不去寻找更适合阐述中国特色的人格理论和方法。经过反复的考察和研究，最终确定从中国传统对人的本质认识的维度来考察人格的各种问题。而且研究的结果发现，这一人格研究模式和方法不仅在考察中国传统人格上是适用的，而且在考察其他各种人格上也具有一定的普遍意义和价值。根据这一模式和方法，我对道家人格的基本问题进行了一个系统的考察，并对儒家人格和佛教人格也进行了初步的考察，同时对中国传统的这三种基本人格进行了比较。总体而言，自己感觉对道家人格的考察还是成功的，它至少对道家人格和中国传统人格的研究上向人们提供了一个基本完整的结构和体系，许多重要的问题也有了一个较为明确的初步结论，可以为未来的进一步深入研究打下一个基础。

2005年8月，我提交了博士后研究报告，在通过出站报告答辩后顺利结束了我的博士后研究工作。但出站后我并没有将报告交付出版，主要是觉得报告尚有许多值得进一步斟酌和不完善的地方，特别是有些重要的问题没有在报告中讨论，希望能进一步完善充实后再出版。2008年初在北京开会时李刚老师提出将报告出版，所以回来后立即着手报告的修订工作并于最近顺利完成。最近的修订主要是两个方面：一是对原有内容做进一步的修改完善；二是充实原来没有的重要内容，比如道家世界观和道家人格与基督教人格的比较等。这些原来都没有，现在书稿终于完成，可以交付出版了，这也可算是我的博士后研究工作的真正完成。

在我的博士后研究工作和本书的写作过程中，许多人为我付出了

辛劳，也得到许多人的关心和帮助，在此我要表达我深深的谢意。首先要感谢的黄希庭先生，他对我这几年的工作和事业给予的关心、帮助和支持，尤其是在博士后研究上，从题目的选择、大纲的拟定，到具体的研究写作，他都给予了悉心的指导；没有他的指导，这项研究的完成是不可能的。几年来，黄希庭先生不仅在学术上给我以榜样的示范和智识的教诲，而且在做人上也让我颇多受益，他的睿智、宽容，他对学术的执著追求，他对后生学子的关爱与扶持，这些都会让我终生受益。尤其是他严谨的学风，高尚的品格，真挚的为人，更是我完善自我，努力进取的榜样。同时我也要感谢西南（师范）大学的各位领导以及校人事处、心理学院、政法学院的领导和工作人员，他们对我的博士后研究过程中的诸多的关心和帮助。尤其要感谢心理学院的张庆林教授、李红教授、郑涌教授，他们对我的博士后研究给予了许多直接和间接的指导和帮助。此外，我还要感谢同时在流动站中学习和研究的蒋登科、邓辉文、范蔚、刘光远诸君，他们的学识和研究对我多有启发，其许多实际帮助更让我受益匪浅。最后，我还要特别感谢我的博士生导师李刚先生。正是他的鼎力推荐和支持，本书有幸列入“宗教与社会研究丛书”出版。感谢他带给我的荣耀，也希望读者能与我一起分享这种荣耀。

杨玉辉 谨记

2009年7月5日