

# 超越自我的三种力量

——论陶渊明的自我实现

张虎昇

(江汉大学 语言文学研究所, 武汉 430056)

**摘要:**马斯洛提出了人的五种基本需要和自我实现理论。一般来说这五种需要是逐次完成的,但陶渊明却能在中级需要甚至低级需要都没有充分满足的情况下,完成了自我实现。个中原因,是因为诗人智慧力量、道德力量、意志力量这三种人格要素的强大,从而使他具备了常人所不具备“挫折超越力”。文章运用现代人格心理学理论,对陶渊明的自我实现进行分析和阐释。

**关键词:**陶渊明;自我实现;挫折超越力;智慧力量;道德力量;意志力量

**中图分类号:**I206.2 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-6152(2008)05-0071-04

1954年,美国心理学家马斯洛出版了《动机与人格》一书。在这部具有里程碑意义的著作中,他提出了人的五种基本需要以及“自我实现”等系列新论点。这些建立在对人性解读和研究基础上的新理论奠定了他在人格心理学界的教父地位。马斯洛认为的“人性”,指的是人类所具有的一种基本性质。“即某种心理结构的框架,或者说以人种的遗传为基础的似本能的基本需要。”马斯洛认为:如果人的本性能够得到健康顺利展现,那么他就是一个“自我实现”的人。

马斯洛在分析“自我实现”时,描述了自我实现者常常具备的十五种特征。每一种特征又有着具体的行为表现。而这诸多表现集中到一点,即自我实现者具有着一种健康的独立的自由人格。

陶渊明是一个在主体人格上具有鲜明独立性的人。就以他的归隐南山而言,既是在一种文化思潮挟裹下的行为,又是自己独立思考后的一种慎重选择。隐逸之风,晋宋流行,陶渊明生活的江州,更是“隐逸文化”的中心所在。陶渊明人格的形成和归隐的行为,自然与这种文化有着内在的联系。但陶渊明的归隐,既不是仕进无门的无奈之举,更不是企图走一条待价而沽的终南捷径,他在这种隐逸文化中表现出卓然不群的独特性。朱熹曾言陶渊明“高于”处处标榜清高自由的晋宋人物,正是看到了诗人人格上不同世俗的独立性。

陶渊明在其第五次归隐之后,逐渐完成了主体

上的自我实现。在过去较长的一段时间里,人们一方面接受马斯洛的自我实现的人格心理学说,认同了马斯洛关于人的五种需要的观点。但却理解为这五种需要是在低一级的需要满足之后才会升格到高一级的需要。事实上马斯洛的意思并非如此,不少现代人格心理学对此作出了解释<sup>[1]</sup>。很多人在中级需要甚至低级需要都没有充分满足的情况下,同样完成了自我实现。陶渊明就是这样的一个典型例证。

陶渊明为什么能在如此艰难的状况中完成自我实现呢?

按照人格心理学家的理论,某些人之所以能够在中级需要甚至低级需要都没有完全满足的情况下完成了自我实现,是因为其主体具备了一种一般人所欠缺的“挫折超越力”。所谓“挫折超越力”,指的是容忍挫折和战胜挫折的一种主体性能力。而这种能力的培养和具备,取决于主体人格中的三种要素——智慧力量、道德力量和意志力量。陶渊明正是具备了较强的智慧力量、道德力量和意志力量,所以表现出常人所罕见的挫折超越力,才能从艰难中完成超越。

陶渊明智慧力量的强大,主要表现在他对现实社会和自我本性两者之间存在着无法调和矛盾的这一清醒认识上。他用“八表同昏,平路伊阻”(《停云》)来形容晋宋易代之际的污秽现实。在这样的社会状况下,“真风告逝,大伪斯兴”(《感士不遇

收稿日期:2008-07-02

作者简介:张虎昇(1950-),湖南常德人,江汉大学语言文学研究所教授,主要从事魏晋隋唐文学研究。

赋》)。社会的中坚力量——士大夫阶层,已经失去了社会责任感和正义感,官场完全演变成追名逐利、鱼肉百姓的场所。怀抱理想的诗人曾五次涉足其间,但从第一次出任江州祭酒的“不堪吏职”,到第五次彭泽任上的挂冠而去,五次出仕的经历使他逐渐认识到自己“总发抱孤介”(《戊申岁六月中遇火》)、“性本爱丘山”(《归园田居其一》)的本性是不适宜也不可能在这里找到舒心的立足之地,他最终选择了“草庐寄穷巷,甘以辞华轩”(《戊申岁六月中遇火》)的归隐。他为这个选择付出了很大的代价,付出了华轩的舒适、美酒的享受,选择了与清贫为伴,与疾病为伍的生活。他的这个选择,绝非仅仅是痛恨在官场“为五斗米折腰”的屈辱,不是宗教徒看破红尘的撒手尘埃。在他看来,“守拙归园田”是一种自然而理智的选择。因为官场是扼杀自由意志的“樊笼”,他的价值观又是把人性的自由展现放在首要位置。在“樊笼”和“清贫”之间,他觉得前者给自身带来的痛苦更甚于后者,陶渊明所持的价值标准是常人能够认同的,但真正去实践这个选择又是常人难以做到的,这就是陶渊明的伟大和不平凡之处。这就是现代人格心理学家所说的具备了挫折超越力,诗人也正是凭借着不同于常人的挫折超越力完成了超越。

自我实现指的是一种人生的境界。达到了自我实现境界的人并不是再也没有痛苦,而是他们比常人的痛苦要少一些。遇到常人的痛苦时,他们能以理性思维来对自我心理进行调剂。在如何看待死亡问题上,陶渊明同样也表现出不同常人的睿智。庄子在剖析人生苦难时,提倡要具备“真人”的思想境界才不会感觉人生的痛苦。他在《大宗师》一章中,提出了“三外”。即“外天下”、“外物”、“外生”。“外天下”,指的是不要挂牵天下社会的变故,把儒家的出将入相、大济苍生的“名”视为敝履;“外物”,指的是不要执着于物质的享受,完全抛弃对“利”的追求;“外生”,指的是不要惧怕死亡。在庄子提倡的“三外”中,最难做到的是“外生”。为了让人们能做到这一点,庄子甚至大量宣扬活着的痛苦和死亡的幸福。庄子认为,如果能把生死都置之度外,名、利就不在话下了,人的心灵就会豁然明亮,进而领会到天人齐一的道理,进入了“一生死”的境界,就能最终达到不惧怕死亡的心境。但是,庄子提供给世人完成“三外”的方法是“坐忘”。何谓“坐忘”?即“堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大道”(《庄子·内

篇·大宗师》)。客观地说,庄子所说的这个方法,是一个心智正常的人不可能做到的。作为一个人来说,有生就有死,生命是一个有限的过程,甚至可以说是一个短暂的有限过程。认识到生命的短暂,无论对于古人或今人来说,都说不上是一种智慧。但是,乐生恶死是人之本性,害怕死亡是人之共性。陶渊明虽然在很多方面认同庄子的哲学,但在死亡问题上,显然有异于庄子。我们在诗人的文本中,可以清楚地感受到他并不是去回避死亡和忘却死亡,而是经常在考虑死亡问题。他在《己酉岁九月九日》的诗中写道:“万化相寻绎,人生岂不劳。从古皆有没,念之中心焦。”从中可以看出他对日益迫近的死亡感到某种焦虑。他在《形影神》中,更是对这个人生重大的问题展开了理性的讨论。他最终给自己开出的药方是直面死亡,顺应死亡。活着的时候,就尽量追求自己所喜爱的东西,比如他所喜爱的酒,喜爱的琴书,喜爱的创作,喜爱的赏游山水,这就是他的“及时行乐”。而当死亡来临之际,便坦然面对。“纵浪大化中,不喜亦不惧。应尽便须尽,无复独多虑”。(《形影神·神释》)他在《挽歌诗其三》中想象自己死后的情景和应该持有的心境:“幽室一已闭,千年不复朝。千年不复朝,贤达无奈何。向来相送人,各自还其家。亲戚或余悲,他人亦已歌。死去何所道,托体同山阿。”正因为诗人能具备这样的理性思维,同时又能将这种理性思维变为一种人生实践,这就是他智慧的表现。“死亡是人的大困惑,这个困惑被陶渊明勘破了”。<sup>[2]81</sup>他能勘破常人畏惧的死亡,所以能表现出超脱常人的洒脱。

人类的智慧力中还包含着“语言运用智力”。文学家较之常人在这种智力上有突出的表现。陶渊明在诗歌创作上的杰出成就表明了他在这种智力上的天赋。他的创作不仅满足了喜怒哀乐情感宣泄的需要,同时,在艺术的审美过程中他的思想境界得以升华。从形而上的层面上去看待诗人的审美体验,实际上是诗人对生命自身意义的一种自我体验。诗人的诗,特别是那些为人们广泛传诵的诗章,其指归,都浸透着人生价值和生命意义的思考,这种生命之思的审美活动,正是使诗人从“遮蔽”走向“澄明”。

人格心理学家所说的“道德力量”,与一般人所理解的“道德”有所不同。它是个体对自我、他人、人类、大自然、宇宙以及存在本身的一种真诚的态度和能力。一个人对于自己、他人、人类、自然、整个宇宙,以及‘道’本身的态度越是真诚,以及对这种真诚

的表达能力越强,他的道德力也就越强”<sup>[3]87</sup>。陶渊明是一个非常真诚的人。陶氏诗文中屡屡提及的“真”,这个范畴中就包含着“真诚”的含义。他的诗作能为人喜爱,很大程度上是其文本中透露出的真诚人格魅力深深打动了读者。梁昭明太子萧统云:“语时事则指而可想,论怀抱则旷而且真。加以贞志不休,安道苦节,不以躬耕为耻,不以无财为病,自非大贤笃志,与道汗隆,孰能如此者乎!”(《昭明太子文集》卷四)焦竑曰:“靖节先生人品最高,平生任真推分,忘怀得失,每念其人,辄慨然有天际真人之想。若夫微衷雅抱,触而成言,或因拙以得工,或发奇而似易,譬之岭玉渊珠,光采自露。”<sup>①</sup>焦竑认为诗人的真诚,是其主体人格的一个天然组成部分,犹如珍珠美玉的夺目光彩,是自身的自然显现。真诚最基本的意义是什么?就是不虚伪,不做作。对于自我来说,就是实事求是地认识自己,恰如其分地评价自己。从诗人的文本中,可以看出他不愿在虚伪污浊的官场讨生活,因为这是与他的“本性”相矛盾的。既不愿意,也无这种“能力”在官场虚与委蛇,所以只能回到纯朴的田园,因为这个环境是与其本性相适应的。归隐,并非为了标榜清高。当隐则隐,不以为高。这种对社会和自我的认识,堪称“真诚”。

作为主体道德力赖以生存的基础是什么?心理学上称其为“同理心”。也可称为“神入”,(empathy)孔子云:“己所不欲,勿施于人”,这是儒家所言的“恕”。用中国的传统话语来说,就是“将心比心”。能将心比心地对待别人,是一种更高程度上更难做到的真诚。陶渊明在经济情况尚好的时候,给自己的儿子找了一个仆人。这是作为父亲对孩子“爱”的一种表现。但他担心儿子苛待了这个仆人,所以特写信叮嘱:“此亦人之子也,可善遇之。”<sup>[4]</sup>这不就是典型的“幼吾幼,以及人之有幼”博爱精神吗!对自己的堂弟、同父异母的妹妹以及朋友,诗文中表现出深切爱怜、拳拳之心的话语比比皆是。他真诚地关心、体谅、爱护这些人,也从这种对他人的爱中得到友情的回报。这种和睦的人际关系是诗人走向自我实现的一种不可忽视的精神动力。可见,“同理心”不仅是一种对他人的道德施舍,也是一种道德力量的回报。

诗人的道德力量还体现在他对自食其力生存方式的肯定,特别是对体力劳动的认同,使他在这个方面的思想境界明显地高于同时代的知识分子。孔子是封建时代公认的圣人,但樊迟问稼的故事表现出

他对劳力者的轻蔑。陶渊明在一定程度上突破了藩篱。他在《劝农》诗中说“哲人伊何?时维后稷。瞻之伊何,实曰播殖。舜既躬耕,禹亦稼穡”,“民生在勤,勤则不匮。宴安自逸,岁暮奚冀”这些亲身参加农作的远古圣贤,是他的精神偶像。他用农人的口吻和心态写道:勤劳就能够自给自足。如果贪图安逸,岁暮还有什么指望?陶渊明不是历史上第一个躬耕自食的知识分子,但却是第一个真正写出农人劳作感受的诗人。“种豆南山下,草盛豆苗稀。晨兴理荒秽,带月荷锄归。道狭草木长,夕露沾我衣。衣沾不足惜,但使愿无违。”(《归园田居其三》)“晨出肆微勤,日入负耒还。山中饶霜露,风气亦先寒。田家岂不苦,弗获辞此难。”(《庚戌岁九月于西田获早稻》)能够写出这些广受后人喜爱的诗篇,基于他亲身务农的经历,基于他拥有高于整个封建时代知识分子的道德力量。

能够达到自我实现境界的人无一例外都具有极强的意志力。尤其是像陶渊明这样在中级需要甚至低级需要都没有完成的人来说更是如此。他的意志力的强大表现在下列两个方面:其一,面对归隐后每况愈下的物质生活,诗人表现出来的毫不动摇的坚强意志。诗人在《有会而作》的序言中云:“旧谷既没,新谷未登。颇为老农,而值年灾,日月尚悠,为患未已。登岁之功,既不可希,朝夕所资,烟火裁通。旬日以来,始念饥乏。岁云夕矣,慨然永怀,今我不述,后生何闻哉!”自躬耕以来,对农作生疏的诗人,收获不佳的状况可以想见。而在旧谷耗尽,新谷未登之时,是所有务农者最困难的时候,加之天灾,诗人的确可以说是“屋漏又遇连夜雨”,诗人此时的状况是“菽麦实所羨,孰敢慕甘肥”(《有会而作》),“躬亲未曾替,寒馁常糟糠。岂期过满腹,但愿饱粳粮。御冬足大布,粗絺以应阳”(《杂诗十二首·其八》)。但就在如此艰难之中,诗人抱定的信念仍是“岂不实辛苦,所惧非饥寒。贫富常交战,道胜无戚颜(咏贫士七首·其五)”。诗人不仅如此说,也是如此做的。归隐后江州大员檀道济和王弘都曾征召之意,但均被诗人婉言拒绝了。作为一个生活在饥寒窘迫之中的人来说,要拒绝丰衣足食、肥马轻裘的物质诱惑,需要多么强大的意志力来支撑他的抉择。

其二,与其能坚定选择“安贫”生活相联系在一起的是“乐道”。“乐道”是一种对信仰的追求,这是他意志力量赖以生存的基础。“体道”为乐,“殉道”无悔,两者都需要坚强的意志力量。放弃,常常会感

到失落。但放弃旧的目标是因为体认了“道”，是找到了新的生活目标，又会变失落为充实和快乐。在对“道”的体认和追求中，陶渊明经历了一个漫长的过程。“误落尘网中，一去三十年”（《归园田居其一》）的时间就是一个反复体认、追求的复杂过程。在此期间，选择、放弃、再选择、再放弃，直到最后的确立。他前期的理想，显然带有浓郁的儒家色彩，也就是他所提到的“先师”“遗训”。无论是现实不具备实现这种理想的客观条件也好，还是个人不具备完成这个理想的主观条件也好，或者两者都不具备条件来完成这种理想，总之，诗人最终放弃了对这种理想的追求。在放弃的同时，他将后半生目标定格在“自由意志”的追求上。而当他意识到自己的本性和自己的追求趋向一致时，他是那样的高兴。在《桃花源记并序》中，诗人展现了他心仪的乐土。“淳薄既异源，旋复还幽蔽”。尽管诗人也意识到这是现实中的乌托邦，但他还是“愿言蹑清风，高举寻吾契”，表达了矢志追求的决心。从自由意志的角

度来说，陶渊明最终还是实现了他的追求，从而完成了他的自我实现。

#### 注释：

- ① 明万历焦竑影刻本，转引自龚斌《陶渊明集校笺》第 474 页，上海古籍出版社 1996 年版。

#### 参考文献：

- [1] 许金声. 走向人格新大陆[M]. 北京: 工人出版社, 1988.  
 [2] 袁行霈. 中国文学史: 第二卷[M]. 北京: 高等教育出版社, 1999.  
 [3] 许金声. 人格三要素改变命运[M]. 北京: 华文出版社, 2003.  
 [4] 萧统. 陶渊明传[M]//全梁文: 卷二十, 北京: 中华书局, 1958.

责任编辑: 刘正国

(E-mail: xxbjb@jhun.edu.cn)

## Three Powers to Surpass Oneself

ZHANG Hu-sheng

(Research Institute of Chinese Language and Literature, Jiangnan University, Wuhan 430056, China)

**Abstract:** Abraham Harold Maslow advanced the theory of 5 basic human needs and self-realization. Generally speaking, the 5 needs were to be accomplished successively. But Tao Yuanming accomplished his self-realization without fully satisfying the intermediate even the lower needs, the reason of which lay in the powerfulness of his 3 personality essentials of the power of wisdom, moral power and the power of will, all of which made him possess the power to surpass frustrations, a power that ordinary people were void of. The present article analyses and deals with Tao's self-realization in the light of the theory of modern personality psychology.

**Key words:** Tao Yuanming; self-realization; power to surpass frustrations; power of wisdom; moral power; power of will