

# 簡 素 的 精 神

岡田 武彥\*

連清吉\*\*譯

## 一、簡素的意義

所謂「簡素」，是簡單素樸的意思。不論是簡或素的字義，都有其多義的。在此，姑且理解成「簡單素樸」。與此意義的「簡素」相反的是繁華。就文化而言，一言以蔽之，繁華是華麗的文化；簡素是質樸的文化。但是，我所說的「簡素的精神」，並非單純的與繁華相反的簡素；而是極盡繁華的簡素，或者說是超越華麗的簡素。在此要強調的是，簡素不是精神內容上的辭彙；而是表現技藝上的辭彙。不然的話，所謂簡素，只不過是表示原始的精神內容而已。換句話說，我所說的簡素是，由於簡素表現而達到內在精神昇華充實的目的。至於簡素技藝，是意味著表現上不外露精華，而且是盡其可能地作抑制的工夫，即表現上越抑制的話，其內在精神就越高揚而深刻充實。因此，以此為目的的簡素，在形式上雖類似於原始的簡素；但是，在旨趣上卻截然不同的。簡而言之，我所謂的「簡素」，是回歸的簡素。

由表現之抑制而得的精神，就是我所謂的簡素精神。一般而言，人類文化越進步，其表現技藝就越趨於多樣化和華麗。但是，抑制表現的簡素，在中國古代即已產生，而且有著真實文化的發展。如《周易·賁·上九·白賁》的王弼注，以賁為「處飾之終」，東涯注則謂「賁極而反本，以素為飾者也」。又《周禮·考工記》曰：

---

\*日本九州大學名譽教授。本文是岡田先生應本處之邀，原訂於民國八十一年十二月下旬訪問本處時所撰的演講稿，後先生因病未能抵臺，現將全稿發表，以饗讀者。

\*\*日本九州大學文學部助教。

「畫績之事後素功。」則可以明白此一文化的特徵。簡而言之，單純化的文化，即是文化的極致。也可以說是，極其東洋化的表現。我西洋作曲家的朋友 Wilhelm Furwangler (1886—1954) 說：「偉大的全部是單純的格言也是藝術的格言。」雖然一般以為複雜化是文化的發展，但是東洋卻是複雜的單純化才是真的發展。如此，在東洋，發展的究極即回歸。換而言之，東洋是回歸中的發展；西洋是發展中的發展。

上文已經敘述及之，一般而言，人類的文化越進步，其表現技藝也相形地更精密更華麗。然則為什麼東洋卻與此傾向相反，而追求精神的簡素？因為如果只認為存在即有其存在價值，而不探究其所以存在的價值，則不免存在著存在陷落的危機。因此，其結果乃不得不抑制表現，而追求內在精神的充實與昇華。這種自覺在中國古代即已存在了。

## 二、詩文與簡素精神

就中國的文藝史而言，重視簡素精神的自覺，是在宋以後。眾所周知的，宋代的古文復興運動興盛。其萌芽則起於中唐的韓愈與柳宗元的提倡。至於古文運動何以鼎盛於宋，是因為有蘇東坡等六大家的崛起。再者，唐宋古文雖有八大家；但是宋有六大家輩出，則可以說明宋代於簡素精神的主張是如何的強調。

韓愈說：「非三代西漢之書不敢觀。」柳宗元指出：「殷周之前文簡而理，魏晉以後盪而靡。」皆說明了古文復興的宗旨。歐陽修承襲此旨，於寫〈醉翁亭記〉一文時，最初用數十字記述滁州四面的山勢；最後修改成「環滁皆山也」五字而已。此正說明重視古文簡素的結果。也因為如此，其推崇《周禮·考工記》等枯燥無味的記錄文字。蘇東坡也嗜好《論語》、《禮記》等簡澹的文字。（見《朱子語類》一三九）南宋朱子對於當時經解，雖未以為不可講論，但批評推測甚廣，講論甚多，乃非古人之意。因此，其後，朱子所著《周易本義》、《詩集傳》的文辭，皆極為簡要。（見羅大經《鶴林玉露》卷一）

但是並非言簡意也簡；而是「言簡意不竭」、「詞簡而意足」，或是「詞簡質而意有餘」。換句話說，是「古意長」。故東坡說：「言有盡而意無竭者，天下之至言也。」（宋姜夔《白石道人詩話》）即文章雖以平淡為貴；然而內涵不華麗則不足。亦即以「外枯中膏」者為尚。宋吳可曰：

凡文章，先華麗而後平淡。如四時之序，方春則華麗，夏則茂實，秋冬則收斂，若外枯中膏者是也。蓋華麗茂實，已在其中矣。（《藏海詩話》）

如果「外腴而中枯」，則是表現過於外露的弊病。詩的創作亦然。吳可以為「白髮逢人只自悲」是「悲苦太過，露風骨」（《同上》），而不可貴。而於東坡之評陶淵明與柳宗元的詩，而說：

所貴乎枯澹者，謂其外枯而中膏，似澹而實美。淵明、子厚之流是也。若中外皆枯澹，亦足道。（《東坡詩話》評韓柳詩）

亦說明「外枯中膏」之道。陶淵明的詩雖平淡，卻是「外枯而中膏」、「質而實綺，癯而實腴」。（《東坡詩集》三）但是，宋代士大夫好學陶淵明的平淡；而不知「制作之妙，已在其中矣」，故宋周紫芝批評此類的詩文，說「斷不可為邯鄲步」（《竹坡老人詩話》），東坡亦以此為病，為書告其姪曰：

大凡為文，當使氣象峰嶸，五色絢爛，漸老漸熟，乃造平淡。

蓋東坡以為簡古而含纖穠之質，淡泊而寓至味。（《後集》卷九，書黃子思詩集後）

在唐以前，陶淵明的詩文並未受到重視；「淵明之文名，至宋而極。」即到了宋以後，士大夫愛陶詩而以平淡為宗。因此，當時頗多和陶詩之作。

宋人之所以守拙斥巧，乃是重視簡素精神的表現。宋學之祖周濂溪作「拙賦」（《周子全書》卷四），指出處世之拙不僅是安定身心而已，亦有功於教化。這是排斥現實主義的主功利而弄智巧，推崇儒家理想主義守道德的主張。貴拙的風潮亦及於文藝思想。蘇東坡批評王安石以修辭婉妍為主，終陷於技藝主義，進而主張文以達意為主而學古人之拙。其曰：「聊以拙自修。」（《鶴林玉露》卷二）因此，東坡譏諷為畫而窮於技巧，拘泥於格式，也是必然的。與周濂溪同時的黃山谷也貴拙速而斥巧遲（《冷齋詩話》卷二）。宋人於理致求深遠，於文藝而重拙的理念是當然的。因為拙雖然是技術上的概念，但是宋人的拙，是精神專致而超越技巧的表現技巧，是由技巧的超越提升而得的。因此宋人所謂的拙，是巧拙統合的高一次元的概念，乃巧的極致。因此，認為拙比巧為難至的技巧，也是當然的。（《鶴林玉露》卷十五）

宋代之貴拙說，乃是六朝以來技巧主義的反動與內省。但是，拙雖然是巧的超越概念；如果沒有深遠精神的表現，終導致排巧重拙的輕視技巧的風潮產生。此

際，如果沒有不留斧鑿痕的工夫，而專致於精神層次的強調，即輕視技巧又喪失守拙所有的雅致，終不免有墜入明末詩文之憂。

日本文學在第二次世界大戰後，和歌和俳句被視為第二藝術論。有人對我說，不知道日本文學中有簡素精神。依我看，俳句比和歌較能看出此價值，俳句大家芭蕉的作品也有擬陶淵明的。如：

蛙入古池水聲（古池や蛙飛び込む水の音）

是膾炙人口的句子，則洋溢著「伐丁山山更幽」的心境。又：

細看薺花滿籬笆（よく見れば薺花咲く垣根かな）

則寄寓著窺「天地生物之心」。俳句也流行於今日的民間。但是如果一意地強調表現上的簡素，而不重視內在精神的提升與充實的話，又不免有邯鄲學步的弊端。

### 三、技藝與簡素的精神

據岡田讓治「宋代無文漆器」（博物館一七四號）一文所載，宋代漆器是黑漆或朱漆而無文，出土的銀器也以無文器物為多。此一現象顯示出由唐代工藝重多彩裝飾之美而轉移為宋代工藝重清新簡潔之美的特色。宋代瓷器多無文，即使有花紋，也只是如切割線條的紋路而已，並非裝飾性的。因此，可以說是「無文之文」。此所謂的「無文」，是與唐代華美裝飾花紋相比之下的無文，而此「無文」，相當於〈賁卦〉上九白賁，是表示裝飾性花紋之究極的無。雖然如此，在古代是否有此藝術極致之簡素精神的意識存在，就不得而知。明確地有此簡素意識，則是宋代。即以簡素為物象精神化的表現，如前所述，表現之簡素，越單純則內在精神越專致而提升深刻。宋人著重物象內在的精神，故在表現不得不簡素，於此宋瓷清晰地顯示出來。時至宋代，多彩華麗的唐代陶器則潛藏其光彩，轉而為白瓷的擅場，另外青白瓷、青瓷、漆黑瓷等簡素瓷器也相繼登場，此類瓷器的生產，乃意味著內在精神尤重於物象的藝術精神。畢竟宋瓷的簡素精神與其創作未必沒有關係，特別是白瓷，乃是簡素精神的極致表現。

簡素精神的重視，因而產生了水墨畫。所以，水墨畫大成於宋代也是當然的。荆浩說水墨畫興於唐代，張彥遠的《歷代名畫記》更具體地指出：七世紀末，武則天時，殷仲容以墨繪畫，且是兼用五種色彩而成的，其後，唐末則有潑墨山水畫。此記載如實地敘述了水墨畫乃精神主義下的作品，即水墨畫最適合於表現藝術的內在精神。

水墨畫是「水量墨章」，即以線和明暗（或說是濃淡）為主的畫。線是面的凝縮，墨是色彩的究極，因此，去外華而就內實，去繁縟而從簡素，乃是水墨畫的主旨。宋代繪畫，以水墨為最上。（《畫學秘訣》）但是，水墨畫並非忽略色彩，而是深化繪畫的意向的，亦即統合繁縟的色彩，進而集約簡易，充分地表現其內在的本質。

水墨畫的簡素並不只是色彩上而已，也表現在用筆、墨調、構圖等方面，要而言之，是「迹簡而意贍」、「筆少而意長」。

宋代繪畫以簡素為宗尚，並非只限於水墨畫而已，於色彩畫也是如此。眾所周知的，宋代繪畫「留白」之處甚多，這並非沒有意義的，而是與物象保持著有機關係。在這一點上，宋代瓷器也是相同的。「留白」之有意義，是精神層次的表現，唐代幾乎沒有這樣的表現，是宋人重視簡素精神下的產生。如果將簡素分開來說，宋代的物象畫是簡，留白是素，二者渾然一體而產生精神的、象徵的繪畫。再者，物象描繪的簡，也是宋人工夫凝聚的表現，如徽宗的「折枝」，馬遠、夏珪的「殘山」、「剩水」、「邊角」、「一角」等描寫上的技巧，皆是簡的精神崇尚下產生的。

宋代繪畫忌「露」宗「藏」的主張，也是注重簡素的例證。李伯時為黃山谷作畫，描繪李廣挾胡兒南馳，並取胡兒之弓，引滿弓矢瞄準追逐而上的騎者，觀賞此畫的人，總會以為如果放箭一射，必中追逐而上的騎者。關於此畫，李伯時說，如果是一般的畫者，必然會畫騎者中箭的景象。黃山谷看此畫，領悟繪畫的宗旨說：「凡書畫當觀韻。」（《豫章黃先生文集》卷二十七，題摹燕郭尚父圖）

表現出與此同一技巧的是嘉泰年間，畫院待詔陳居中的「平原射鹿」。又徽宗在畫院，經常以古人的詩句為畫題而作畫。如以「亂山藏古寺」為題而作畫，徽宗以為畫上荒山，然後再畫幡竿，以暗示古寺在山上即可，是上乘之作；其次則是畫上塔尖或鴟吻或殿堂。（《畫繼》）

上述三幅畫皆是以忌「露」宗「藏」為宗尚的，至於詩文亦復如此，即以為外

顯於文字的話，則不但意盡而餘情亦盡失。（清沈德潛《說詩晬語》卷下；宋釋惠洪《冷齋夜話》卷一）宋代詩人、畫家之重內藏而忌露呈的宗旨，誠與宋楊龜山、羅豫章存養未發氣象之旨，朱子智藏說相通。

以上是就詩文繪畫而論簡素精神，至於建築、料理、戲劇又如何呢？關於建築，雖然不能說中國建築少有，但是日本的禪寺較能表示簡素的精神。中國的建築重色彩，日本則少有，日本重質樸瀟灑。如日本的寺廟建築是徹底地簡素，白木製造、直線組合等單純的建築形式一目瞭然。Bruno Taut (1880—1939) 盛贊：伊勢神宮的簡素建築，是建築美的極致。

不僅是建築，料理亦然。日本料理比中國料理較注重素材所有的自然的味道，這也可以是簡素精神的宗尚。至於戲劇，日本的歌舞伎與中國的京劇相似，表現上過於誇張。日本的能樂則不然，能樂的表現極為單純，動作也極靜，是和歌舞伎、京劇有很大的差異。換而言之，就兩者的差異而言，在於動與靜，也由於能樂的靜，故較能表現出簡素的精神。再進一步地說，如果寺廟建築是簡素美的極致，能樂也是戲劇藝術之簡素精神的極致。由於所作極度單純化，所以觀賞戲劇者才能悠遊於深奧幽玄的世界。

如前所述，簡素意味著表現的單純化。文化有各種部門，各部門也有各種分野。因此，即使是簡素，其所表現的內在精神，當然也是各式各樣。雖然如此，容我再重申前言，所謂簡素，不在輕視華麗，而是是否超越了。否則，其所追求的極致將喪失，簡素的精神也將陷落為原初的單純。

最後，我們附帶地探討一下日本的武藝，特別是射箭和劍道。自從日本的戰國動亂期結束以來，就不把射箭和劍術當作戰鬥的武器，而是將二者提升為箭道和劍道，結果就把這兩種視為心技。這種將術提升為道，是受到室町時代藝術風尚的影響。術之提升為道，並非技的究極是由所謂合理主義之由技術的磨練而達成的；而是心技一體，即根據以心為根本依歸之神秘主義而達成的。如此，千變萬化的技藝都是心的發用，心的修練是神技擁有的根本。所以，在此情形下，術就變成道了。也因此，武藝者往往都參禪，武藝的心法即和禪相同，是無我之心、無心之心的修練。

西洋近世哲學家 Eugen Herrigel (1848—1915) 以為箭道的心是禪的心，並且根據神秘主義，進而比較西洋中世基督教神秘主義論者 Eckhart (1260—1327) 等人的說法，解說箭道。我不贊成武藝的心法是禪的心法的理解，因為禪是宗教神

秘主義的，武藝是技藝神秘主義的產物，二者並非同一性質的。技藝一體的心法與儒家格物窮理一體之說的心法是相通的，因此，或許以宋學的心法說武藝的心法，較為適當。相同地，茶道的心法和宋學的心法之關係亦然。不過，一般總是以為武藝、茶道的心法和禪的心法是一致的，因此，產生「劍禪一味」、「茶禪一味」的辭彙。

再者，如果探溯武藝心法的源流，或許可以從《莊子》、《列子》書中所載名人技藝作為例證。但是，《莊》《列》所記載的名人技藝的敘述，是解說道家超越主義思想的寓言，與武藝之屬於技藝神秘主義者，未必有甚大的關係。總而言之，日本的武藝是根據簡素精神，由術而提升為道的，茶道亦然。

#### 四、道、佛和簡素精神

道家以為人為萬有皆不免於相對矛盾，乃主張順隨絕對的自然虛無，故道家思想是超越主義的。老子說「無為」，說「愚」、「玄」、「不知」，說「復歸於嬰兒」，甚至於否定文化文明，是當然的。莊子（西元前365—290）則以認識論的解說來理解人間世的萬有，結果卻以為其所認識的及其所持以認識的虛無不免相對，乃進一步地主張超越，甚至於連主觀認識都超越了。因此，莊子說「無無」，說「齊物」、「兩行」、「天倪」、「天鈞」、「物化」、「無竟」、「坐忘」、「心齋」、「庸」、「渾然」、「不知」等，乃是理所當然的。《莊子》的悟，隱然有似禪的悟了。此比較〈齊物論〉王倪的「不知」和《碧巖錄》第一則所載達摩的「不識」，就一目瞭然了。同時，禪有中國佛教的特色也可以理解了。

佛教於漢末傳入中國，與道教同時流行於魏晉。不過，當時的佛教是格義，有佛教本來立場的自覺與受用，是後來的事。即佛教於唐初盛極一時，宗派鼎立，而以大乘佛教為中心，而大乘佛教之貴實踐，則頗受中國傳統思想的影響。

探究先秦的思想界，可以發現與西洋的希臘時代頗相似，重思辨邏輯的有《墨子》的邏輯學，與西洋形式邏輯學相同的是《荀子》的理哲學。又希臘 Zenon 詭辨派之類的論理方式，亦流行於先秦。雖然如此，中國思想史所開展的情形與西洋的卻相反。何以如此呢？因為西洋是朝理論性的發展；中國是實踐哲學的開展。

天臺、華嚴哲學分判教與修道二門，皆清晰地顯示出中國佛教的特色，其後勃興於中國的禪宗則是專主於修道門的。禪是吸取天臺、華嚴理論與實踐兼而有之的

教義而成的。禪之廣為流傳，且具有庶民性格的是六祖慧能（638—713）出現以後，此後，禪宗雖宗派別立，卻一直興盛至朱子出現之時。禪宗的勃興，將簡素的精神發揮得淋漓盡緻。

禪亦傳至日本，且以日本式簡素化。此由一休（1394—1481）、良寬（1758—1831）灑脫的生活，道元的「只管打坐」，可以清楚的察知。十返舍一九的

#### 與塵世訣別若與香的煙共燼

狂歌，表示了灑脫的徹悟，也表示了日本輕妙之悟的意趣，這與中國重厚之悟是異趣的，多少表現出日本式的簡素精神。再者，淨土真宗之開山始祖親鸞（1173—1262）的「南無阿彌陀佛」的偈贊，日蓮宗宗祖日蓮（1222—1282）的《南無妙法蓮經》的偈贊，皆在於普渡衆生，不但是日本佛教的特色，也最能表現簡素的精神。

道家以人爲爲非，不僅否定文化文明的價值，甚且否定主觀認識；而以自然的素樸、天的明知爲依歸，亦即所有的存在非存在，而以絕對超越爲依存。進而言之，超越的自身不免仍有相對性產生，必須到達超越相對性之絕對超越的境界。關於這一點，可以說是中國佛教的天臺、華嚴則更徹底，即所謂的「事事無礙法界觀」，乃如實地表示此絕對超越性的境界。如此說來，道家和佛教的簡素，是排斥理智而徹底實踐的，而此實踐又含有精密的心的修養。

## 五、儒家和簡素精神

儒家的宗祖孔子的《論語》，一讀即知，專於日常人倫之論說。日本的伊藤仁齋以爲《論語》一書的主旨在德行，可謂是至當之論。或以爲孔子刪述六經，博學多聞，乃傳統思想之集大成者；但是孔子雖承繼且發展六經的思想，卻未以之爲學說而傳授弟子，而專就日常的實踐，責求門人於德行的修養。此於「博文約禮」（〈雍也篇〉、〈顏淵篇〉）一語可知，即在於禮的實踐。當然孔子所說的實踐，雖然未必如《孟子》、《中庸》和宋明儒者所說的心的修養那般精密，卻含有深遠的內在精神，此於孔子所說的一貫之道（〈里仁篇〉）、默識（〈述而篇〉）、「天何言哉。四時行焉，百物生焉。天何言哉」（〈陽貨篇〉）等可知，亦即孔子的究極之道在於體認自得。然則，孔子的思想不由長於思辨的子貢繼承，而經由長



於德行的曾子來傳承，正顯示中國思想開展的特色。因此，由六經而孔子思想的發展，也是當然之事。

中國思想之如此開展，並不像西洋一般，專就論理而展開，而是於實踐中開展的。即不偏於理性，而以知情意合一為主的。亦即非以理性為中心，而是以情意為中心的。由於要有知情意合一的工夫，所以孟子既說「知言」，也說「養氣」。（〈公孫丑上〉）《大學》中「格致」與「誠正」並存；《中庸》兼說「道問學」與「尊德行」，即不偏於理性，亦主張情意的工夫，進而二者並用。若說西洋是認知主義，中國則是情意主義。

中國思想的展開，非由情意主義而認知主義，而是由認知主義而情意主義，此乃中國思想開展的特色。如前所述，天臺、華嚴是判教和修道並用的佛教哲學，而禪哲學之不強調判教的認知方面，而吸收修道的情意方面，以為實踐的展開，亦正是儒學的開展方式。

儒家思想雖於漢王朝成立以後的約一百年後，成為國教，其後卻未見有重大發展，直至宋代才有飛躍的展開。由漢到唐的期間，其時代的主流是道、佛，唐中葉以後，則以禪為主。直到南宋之初，士大夫仍以修禪為主。朱子出，儒學才成為時代的主流。這是朱子的偉業，所以朱子受推崇為孔子以後的第一人，也是理所當然的。眾所周知的，朱子超越深遠的道、佛哲學，闡揚古代儒學，樹立深遠宏大之儒家哲學系統，也是北宋儒學之集大成者。

朱子論知行的先後，而倡先知後行說，此乃繼承北宋程伊川之學。朱子以為知是格物窮理，行是居敬存養。雖然窮理與居敬兼用並進，但是，朱子細密考察二者的關係，而主張先知後行。一讀以下所舉的朱子的詩，即可知道此說之旨，蓋朱子的窮理及於人文、社會、自然等廣大的範疇，故注力於讀書窮理。眾所周知的，議論朱子學與陸王學的差異時，主要的問題乃在讀書窮理的有無。朱子的「出山道中口占」詩（《文集》卷七）：

川原紅綠一時新  
暮雨朝晴更可人  
書冊埋頭無了日  
不如拋卻去尋春

備考：無了日，一作何日了。

的詩意，與南宋羅大經所編《鶴林玉露》卷十八所記：

盡日尋春不見春  
芒鞋踏遍隴頭雲  
歸來笑撚梅花嗅  
春在枝頭已十分

的詩意相通。一讀朱子的詩，頗有與其說是出於朱子學者的口吻，倒不如說也適用於被批評是忽視讀書窮理之陸王心學者的感覺。

朱子學不久即盛極一時。朱子的後學，有強調居敬者，也有說動靜不偏的敬的工夫，而傾向於重視靜的工夫，主張靜坐。披閱元劉靜修，明薛敬軒、吳康齋及其門下胡敬齋、婁一齋、陳白沙，明末顧憲成、高忠憲等朱子學，就可以知道。日本的山崎闇齋說：

學之道存致知力行，而使其貫通合者為存養。漢唐之際，非無知之博者，亦非無行之篤者，然未聞有存養之道。故於知之領域，行之氣象，終不得為聖人之徒也。（《垂加草》第十，近思錄序）

可知朱子學者之重視靜坐，是當然之事。

從朱子學派重視居敬存養的層面看來，朱子學也是崇尚簡素的。從這種風潮到陸象山心學的繼承，而有以知行合一、致良知為宗，提倡易簡學的王陽明出。這種易簡之學的產生，並不能說只是由於時代風潮之所致。因為就像由天臺、華嚴而禪學的開展一樣，由認知的到情意的，由複雜的到簡素的，乃是中國思想必然的動向。

## 六、東洋道德和簡素精神

所謂「簡素」，是表現抑制之技藝上的辭彙。在中國，於論說時，有由於表現抑制而追求內在精神提升深刻充實的傾向。其結果乃是相對於西洋之重理論，而中國則有比較重視實踐的特色。故孔子告誡偏於理知的子貢，說「天何言哉」云云。老子則說「言者不知，知者不言」。王倪說「不知」，達摩說「不識」。關於這一

點，如前所述。日本古來對於「巧言」——即盡全力申說自我主張的事，是極為避諱的。但是，基督教聖經卻是「首先有句話說」，西洋貴理性的風潮即已胎源於此，這是以理性為中心的文化，導致以自我主張的文化根源所在。西洋哲學是極具理論的，或許尚有重視道德的個人主義，但在中國則不是。雖然如此，衆所周知的，中國人和韓國人比日本人較具有重視理論的傾向，日本人較重視實踐的特點。張君勳氏既已指出了，朱子學和陽明學相比，日本人之所以喜愛陽明學的原因所在，也就在貴實踐的特色上。

一般而言，所謂東洋道德，要而言之，即以簡素精神為宗的，因為東洋的所謂自我主張，是以自己抑制之德為貴的。如孔子之接人，乃以「溫良恭儉讓」（〈學而篇〉）為主的；老子說不以怨報怨，而報怨以德。又老子所謂的三寶，是「慈、儉、不敢為天下先」等，都是自我抑制之德的表現。再者宋儒所謂的存養，如「無欲主靜」、「居靜」、「未發之存養」、「存理去欲」、「靜坐」、「智藏」等也都是自我抑制之德的主張。

如上所述，即可以說自我抑制之德，乃以簡素精神為主旨的。不過，存在根源的體認，則必須以人我共存共生為目的；否則，就不免有人的主體性坎陷的危殆。如儒家即以人我共存共生之仁為道德的極致，仁自身，若以自我主張的立場來說，即是自我抑制之德，因為從仁的文字結構來說，是二人相親之形；因此，自我主張無限擴張，則人我對立，就不可能人我共存共生了。如此，仁是自我抑制之德，則仁的意義，就包含有人我共存共生、人類共生、人與自然共存的理念，亦即如《易經》所謂的「裁制相輔」的精神，乃是人類足以為傲的文化。

再者，所謂文明，乃是從對立思考而產生的。如果不以上述的文化為根本而實踐的話，不但人類生存有瀕於滅亡的危機，甚至於人類、動植物所生存的地球，也將由於污染而至於破滅的地步。這乃是極為嚴重的事態。可以預見的，二十一世紀是人類文明可以進步到人能自由地漫遊於宇宙的地步，既然如此，吾人更應該抱持簡素精神，專注於人我共存共生之德的修養，這乃是東洋人的道德，而足以誇耀世界的文化遺產。但是近年來，東洋流行西洋的自我主張的個人主義，特別是日本方面更為嚴重，這是令人極為遺憾的事。

人我共存共生之德，就上下而言，是對祖先的崇敬，對子孫的慈愛；就左右而言，是生出人類愛的源泉。這樣的東洋道德對世界文化而言，是極富意義的，今日我們應該有重新肯定此一道德之自覺的必要。