

智慧
生涯
设计

郑晓江 著

国际文化出版公司



疗救人生

◆ 现代人三大精神疾病

◆ 道家与道教精神疗法

◆ 财富妄想症及其疗法

◆ 自恋型人格障碍

◆ 超越死亡恐惧之法

◆ 走出困惑的沙漠

◆ 寻求幸福疗救精神疾病

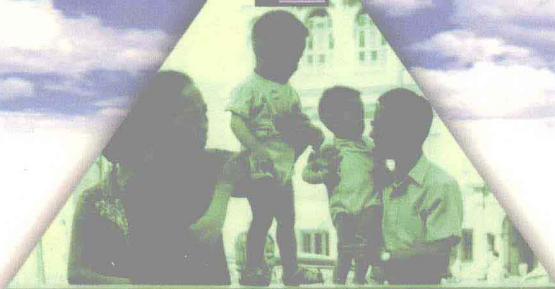
◆ 乐天知命法和无乐无知法



设计生涯智慧

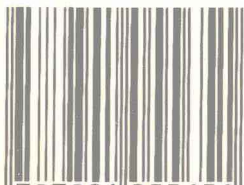
郑晓江 主编

疗救人生



现代人在激烈竞争的生活中，在复杂的人际氛围里，在紧张的生活节奏下，患了很多精神上的疾病，如：焦虑、抑郁、忧愁、死亡和恐惧、偏激、冷僻、紧张，等等。如何从心理上进行疏导和治疗，使人们消除精神疾病，获致更幸福、更和乐、更顺畅的生活，这是摆在文明社会面前的一大难题。本书从开掘中国传统的道家 and 道教思想资源入手，针对现代人患的种种精神疾病，提出了许多治疗方法与途径，期望以此使现代人获得身心的健康。

ISBN 7-80105-565-9



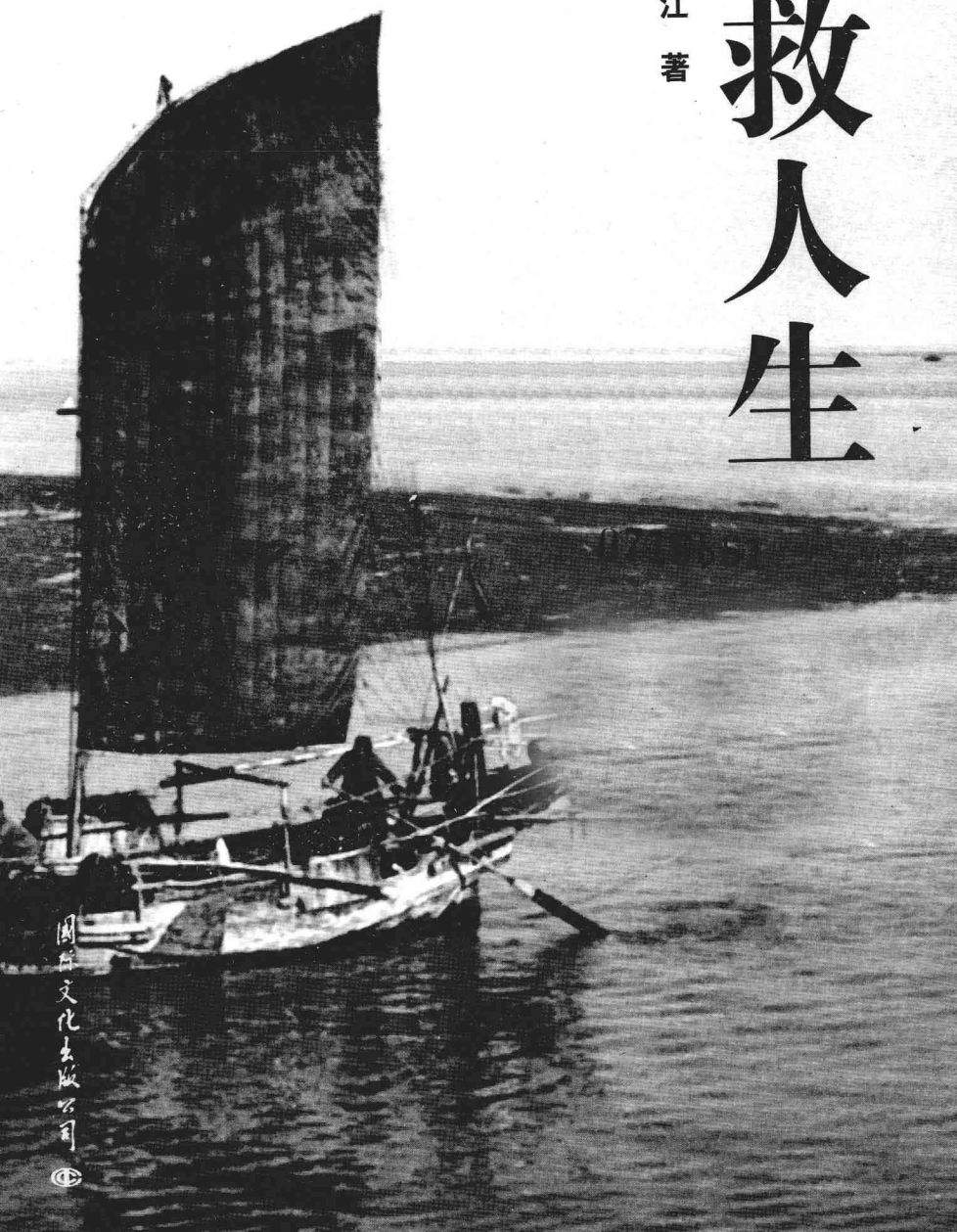
9 787801 055651 >

ISBN 7-80105-565-9/G · 181

定价：19.80元

疗救人生

郑晓江 著



国际文化出版公司



智慧生涯设计丛书

疗救人生

——道家与道教之精神疗法

郑晓江 主编

国际文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧生涯设计/郑晓江等著. —北京:国际文化出版公司,
1997.4

ISBN 7—80105—565—9

I. 智… II. 郑… III. 人生观 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 07266 号

智慧生涯设计——疗救人生

郑晓江 著

*

国际文化出版公司出版发行

新华书店经销

河北衡水冀峰印刷股份有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 9 印张 26 万字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80105-565-9/G · 181 定价: 19.80 元

疗救人生

道家与道教之精神疗法

内 容 提 要

现代人在激烈竞争的谋生活动中，在复杂的人际氛围里，在紧张的生活节奏下，患了很多精神上的疾病，如：焦虑、抑郁、忧愁、死亡恐惧、偏激、冷僻、紧张，等等。如何从心理上进行疏导和治疗，使人们消除精神疾病，获致更幸福、更和乐、更顺畅的生活，这是摆在文明社会面前的一大难题。本书从开掘中国传统的道家 and 道教思想资源入手，针对现代人患的种种精神疾病，提出了许多治疗方法与途径，期望以此使现代人获得身心的健康，促进现代社会全面发展。

作者：徐春林 朱人求 郑晓江
李冬君 彭开先 高 霞
李承贵

目 录

第一章 序：“魂不躁”、“神不烧” (1)

- 一、现代人三大精神疾病 (2)
- 二、道家与道教精神疗法之基本内核 (5)
- 三、“至极乐”方法之运用 (10)

第二章 抑制过度欲望之法 (20)

- 一、焦虑症及其疗法 (23)
- 二、抑郁神经症及其疗法 (29)
- 三、戏剧型人格障碍及其疗法 (35)
- 四、自恋型人格障碍及其疗法 (41)
- 五、财富妄想症及其疗法 (47)

第三章 消除忧虑之法 (54)

- 一、忧虑：现代人的病态与治疗 (54)
- 二、无身之法 (59)
- 三、去名之法 (63)
- 四、逍遥之法 (68)
- 五、王者无忧法 (71)
- 六、自宽之法 (74)
- 七、安心之法 (76)
- 八、守真之法 (78)
- 九、守朴之法 (81)
- 十、甘旨之法 (83)
- 十一、无爱之法 (84)
- 十二、绝学之法 (85)
- 十三、乐天知命法和无乐无知法 (88)

第四章 超越死亡恐惧之法 (93)

- 一、“死”：永恒的话题与热门话题 (94)
- 二、“死”：无穷阐释的可能 (101)
- 三、“死”：人类最大最深刻的恐惧之源 (108)
- 四、“死而不亡”之法 (111)
- 五、“归其真宅”之法 (119)

六、“不死之道”	(130)
----------------	-------

第五章 平心静气之法	(138)
-------------------------	-------

一、现代人的“心身症”	(138)
二、静：对自发性和原始性的认同	(143)
三、静：“无为”的实践理性	(150)
四、静：自我修行的方法	(154)
五、静：艺术化的生活方式	(164)

第六章 心性扭曲矫正法	(175)
--------------------------	-------

一、抚平偏激的狂潮	(177)
二、解开抑郁的大锁	(184)
三、走出困惑的沙漠	(193)
四、融化冷僻的冰窟	(200)

第七章 获致幸福之法	(208)
-------------------------	-------

一、寻求幸福与精神疾病	(208)
二、养心无欲之法	(214)
三、顺物自然之法	(219)

四、“守一”处静之法	(225)
五、“存神”调气之法	(231)
六、道教获致幸福之法的特色	(234)
第八章 化解逆境之法	(238)
一、名利之累的心理疗法	(239)
二、强手压顶的心理疗法	(245)
三、驱除病痛的心理疗法	(250)
第九章 缓和紧张之法	(259)
一、人际紧张的心理疗法	(260)
二、人与自然分离之精神疗法	(263)
三、人与自我分离之心理疗法	(269)
参考书目	(274)
后 记	(278)

第 1 章

序：“魂不躁”、“神不烧”

每个人的存在都是“身”与“心”、肉体与精神、生理与心理的合和体，缺失任何一方，人都不可能是活着的存在。长期以来，人类孜孜不倦地发展医疗技术，对“身”、肉体、生理之病的治疗已有了惊人的长足进步。但是，人们逐步意识到身体的无病、肉体的无疾、生理的无痛，并不表示人就一定健康，从某种意义上说，心灵的扭曲、精神的痛苦和心理的不正常，对人的健康危害更大。因此，人类健康的标识，已经调整为“身”的无病及“心”的无疾。对后一方面，中国传统的道家与道教的理论家很早就给予了极大的关注，并发展出一整

套使人心理及精神健康的方法，亦即实现“魂不躁”、“神不烧”。

一、现代人三大精神疾病

经济主义、科技主义及求利、求富、求发展的生存观，使人类在近几个世纪有了惊人的发展，许多人因此而在物质生活上获得了相当程度的改善，其中部分人还过上了从前人们想都不敢想的奢侈生活，

但是，伴随这一物质生活大改善的同时，人类发现自身不仅心血管类的疾病大增、出现了许多过去从未有过的诸如“爱滋病”之类的严重病害，而且精神方面的病症也大量增加，可以说，现代人的精神状态处于一个十分糟糕的状况。

概略地观察，现代人至少患了如下三种主要的精神和心理之病：

第一、焦虑与抑郁

现代社会变化迅捷，人生境遇难以捉摸，人际关系愈异复杂和不易处理，人与人之间、人与政权机构和各类组织之间的磨擦加剧，特别是人们对将要发生的事件、状态无法把握，等等，这种实存都会引发现代人在行为上犹犹豫豫，在精神上左右为难，在心理中无法安稳，由此生发出精神上的焦虑。

焦虑病患者往往面对发展迅速、变化万千的社会手足无措，不知如何安顿自我的生命和确定自我在社会中的位置，结果丧失了与社会同步前进的能力，心理上由极度的不安、焦虑

至神经衰弱症，最后则逐渐转为无所谓，转为心如死灰式的绝望，由此进一步引发出抑郁症。

抑郁症者是一种典型的自我封闭性心理状态，患者往往对外界的一切鲜活和变化毫无兴趣，拒绝任何帮助，亦无任何高兴、欢乐之事，始终陷于忧虑、恐惧、困惑、冷僻的人生状态中。发展至极，便会走上自我毁灭的旅途。

第二、躁动

现代社会，物质引诱源太多太强，如：现代化大工业每时每刻都在生产出花样繁多的新产品；大众传媒渗透一切地宣传着无数新奇之物；商品迅捷地更新，这一切使人的生活陷入无止境的换代升级的追求中，使人在强烈的物欲刺激下躁动不安。生活的多样化和变化万千，使人精神与心理上亦难以安宁，“文化快餐”勾出人类无穷尽的贪欲和追求，人们获得“甲”，又想拥有“乙”，同时还企图得到丙、丁、戊，等等等等，没有完结之时，没有停止之处。

心理上的强烈躁动使人在行为上疲于奔命，得到了的东西并不能慰藉心灵，相反，引发出更多更强烈的人生欲望。但世道艰险、人间冷酷、个人的能力亦有限，人们的欲望又那能实现万中之一？人生在世更多的不是获得而是失去，或陷入可望而不可及的地步，于是，许多人得不到便怨天尤人，便沮丧万分。心理上的躁动使精神陷入难以忍受的境况之中，发展至极，就会铤而走险，用犯罪的手段去得到自己得不到或不应该得到的东西。也有一些患心理躁动症者，会突然暴发出偏激的行

为，对他人和社会造成危害。

第三、人生无终极关怀，生命无安顿之地。

人生的终极关怀，指人在现实生活中具备某种超越性的向往和追求，它不一定能实现，但能为人生现实的活动提供意义和价值，使人的生活有牢固的基础，让人觉得活着真好。从最一般的意义来看，人生的终极关怀是使人具备超世俗性、超功利性的目标；它往往与人类最终极的价值——真、善、美联系在一起，因此能使人在人生的旅途中生命有所安顿，为世俗的活动奠定某种神圣的基础。

但现代社会以经济活动为核心，以千变万化为特征，人们对眼前之物那怕进行稍微深一点的思考也是很难的，更遑论什么终极的理念和追求了。人的生活全面地平面化、实利化和动荡化，许多人沉湎于当前的感官享乐而不顾心灵生命之安顿；只顾实利的获取而不管精神之充实；只知现在、此时，而不晓明天和将来。可是，人们获得的东西易失去，或者得到之后又有更新更好的东西显现，使从前千辛万苦的追逐显得微不足道。这种循环无穷无尽，陷人于高度的精神与肉体的紧张状态。而且生命有限，以“有涯”之生命求“无涯”之物欲，岂非殆矣！

不唯“殆矣”，而且必使人最终产生强烈的幻灭感，走上惶惑、徘徊之路。人之生命无安顿，精神无追求，会使人在生活的过程中陷入精神崩溃，患上严重的心理疾病。

中国道家学者曾对人类心理疾病的危害性有十分深刻地体

认,《淮南子·原道训》说:

夫喜怒者,道之邪也;忧悲者,德之失也;好憎者,心之过也;嗜欲者,性之累也。人大怒破阴,大喜坠阳。薄气发瘠,惊怖为狂;忧悲多患,病乃成积;好憎繁多,祸乃相随。

这是说,“喜怒”、“忧悲”、“好憎”、“嗜欲”、“惊怖”等都是心理上不正常的状态,它必使人患上精神上的疾病,从而妨生害命,在人生的旅途中招来祸患。

实际上,中国古代的道家最关心的是人心理的健康,精神上旷达、逍遥,追求的是使人们生存之路顺畅、彻底摆脱世事侵扰,达到逍遥自在的境界。道教承接道家的思想资源,并往世俗化的方向发展,在期望人心理健康的同时,还发展出诸如炼丹术、气功养生等主要为使人生理健康的方式方法。因此,现代人完全可以从这座丰富的“宝库”中获得养料,诊治我们精神的和心理的疾病,在借助于现代科技达到“身”之健康的同时,也使我们获得“心”的愉悦和精神上、心理上的健康。

二、道家与道教精神疗法之基本内核

道家关注世人的生命安顿,道教重视的是人世俗幸福的获取,二者都对人间避祸祛灾有浓厚的兴趣。但是,无论是生命的安顿、世俗幸福的获取及祛灾免祸,在道家和道教理论家

看来，都不能如现代许多人做的那样求之于所谓“战天斗地”、改造自然、征服自然；而是要向自然无为之“道”看齐，细心领悟“道”之真谛，在精神和心理上改变原有状态，终至获得人间的大幸福。

道家与道教精神疗法最基本的内核是“至极乐”。所谓“至极乐”首先指的是摒弃世俗的则肉体感官之物质性的“乐”，获得心灵之“乐”。在道家和道教的理论家看来，动听的乐曲、可口的滋味、艳丽的色彩（美色），狂热的游乐，固然会使人欢快，但终会引人“心发狂”。这指二种情况：一是这种物质状况的达到乃不易之事，一旦人们获取不到，或得到而又失去了，人们由物欲的引诱而心神不安、而焦虑渴求，引起了精神上的疾病。二则在动听的乐曲高扬时，在艳丽的色彩（美色）包围里，在狂热的游乐过程中，在口尝鲜美的菜肴时，人们确会感到快乐。但当一切都过去了，尤其是当生命终结之前时，人们必陷入怅然若失，心欲难捺，所谓“好事不常来，好花不常开”是也。这也会引发人们心理上的紧张，导致精神的疾病。所以，道家和道教“至极乐”的宗旨要求的是“乐”由内出而非“外”入。“内”出者，指心灵自然生发之乐，此才是长久之“乐”，此才为真正之“乐”：

夫建钟鼓，列管弦，席旃茵，传旋象；耳听朝歌北鄙靡靡之乐，齐靡曼之色；陈酒行觞，夜以继日；强弩弋高鸟，走犬逐狡兔，此其为乐也。炎炎

赫赫，怵然若有所诱慕。解车休马，罢酒撤乐，而心忽然若有所丧，怅然若有所亡也。是何则？不以内乐外，而以外乐内，乐作而喜，曲终而悲。悲喜转而相生，精神乱营，不得须臾平。（《淮南子·原道训》）

在陈酒痛饮时，在驰骋田猎时，在悠扬的乐曲声中观看人轻歌曼舞时，人们当然可以“乐”，但“解车休马，罢酒撤乐”，人们就会怅然若失，心情上惑乱不安。由喜转悲，又由愁转喜，忧喜相生，必致“精神乱营”，心理上难以平静，从而引发人们的精神疾病。所以，道家与道的学者指出，外物所致之“乐”是暂时的、有限的，唯有静观大化流行之“道”，得“道”之静和无为自然，方可达到心的“无所乐”，而“能至于无所乐者，则无不乐；无不乐，则至极乐矣”。（《淮南子·原道训》）所谓“无所乐”，是指人们的心灵已超出了肉体之“乐”，故世俗人看来是“无乐”；但这恰恰是“极乐”，是“心”有所主，精神上已趋“道”的境界，由这种宇宙的胸襟来返观人世间，由“道”的方式来处理世俗生活，故而决不会因小利小惠、地位名誉、感官享受而“乐”，以至“乐极生悲”；亦不会由人间的小灾小祸、名利之失、贫穷困苦而“悲”，那怕会“否极泰来”。这种心理上的平静必导致精神上的健康：

故心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；嗜欲不载，虑之至也；无所好憎，平之至也；不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明。通于神明者，得其内者也。是故以中制外，百事不废。中能得之，则外能收之。中之得则五藏宁，思考平，筋力劲强，耳目聪每，疏达而不悖，坚强而不赧，无所大过，而无所不逮。处小而不逼，处大而不窅，其魂不躁，其神不烧。（《淮南子·原道训》）

所谓“魂不躁”，指的是心理上的平静；所谓“神不烧”，指的是精神的安定。因此，“魂不躁”，“神不烧”，指的正好是人精神与心理的健康。在道家与道教的思想家看来，精神上无疾病之关键，在“心不忧乐”。外界的生存状态对人而言有好有坏、有贵有贱、有富有贫，故而引发人忧或乐之处太多了。当人们一心关注于外物的得与失，名利的获与失，欲求的足与不足时，必陷入大喜大悲状态，肉体痛苦多矣，心理病苦亦多矣。人们只有“心不忧乐”，外界状态无论好坏都不引发心理上的紧张和精神上的好恶，如此才能保持心境如水，微波不兴的最佳状态。

如何做到这一点呢？人们首先必须随顺外物的任何变化，不以得物为喜，亦不以失物为悲，这就叫“通而不变，静之至也”，外物得失的改变不影响到心灵的平静。其次，把物欲逐

出心性的范围，窒灭欲望，以使自我不追逐于外物，不逐于外物就能不与他人和社会发生磨擦，如此必可保身全生，益寿延年，也不会有人际间紧张引发的精神重荷，这就叫“嗜欲不载，虚之至也”。再次，要弃分辨外物、确认价值的世俗之知之智。观察人世间的发现，人们为何好争好夺，为何会出现极度的精神与心理紧张呢？就是因为人有主观上的好恶情感，而“好恶”又源于人们对外界事物的妄加分辨，即人们有对事物分类、归纳和定性的嗜好。人们觉得此物好而彼物坏时，必会去争此物而弃彼物；当人们觉得那为“美”而这为“丑”时，必会去求“那”而丢“这”，等等。也就是说是非美丑好坏优劣等的知识和价值判断使人们疲精费神，劳累不堪，人没有止歇之时，亦无宁静之处。世界充满尔虞我诈之事，人之心躁动着不安宁的灵魂，如此人安能不患精神疾病？所以，人们必须做到弃“小知”、“小识”，割舍价值的判断，接受和随顺任何现存的事物和状态。现实中任何的好坏优劣美丑是非都受而不拒、得而不分，这就叫“无所好憎，平之至也。”最后，外物纷纷然，无所不有，令人眼花缭乱。世人往往被这个花花世界所吸引，驰骋心神于层出不穷之外界，终身役于花样翻新的商品。一旦获得了又思再获，那有个停？那有个静？道家与道教的学者认为，人们只有从这散乱不堪的世界中体认那纯粹为一之“道”，以“道”的方式生活，才能不至于被外物迷乱得目不暇接，搅动得心神不宁，最后精疲力竭，精神崩溃，这就叫“不与物散，粹之至也”。

可见，“至极乐”的宗旨最重要的是要人从对外物和外界之事的关注中重返人的心灵世界；次则要求人们弃绝各种类的价值判断，接受任何性质的实存状态；最后，则是与无为自然纯粹之“道”合一。由至足至乐之“心”，去消除现实中之不足不乐；以至安至静之“心”，去平抑世间的喧嚣和文彩；以“至极乐”的精神，去安然快适地处世待人接物。由此，自然可以消解人的任何心理上的躁动和精神上的病态。

道家与道教学者提供的这种最基本的精神治疗方式的确值得今人的重视和加以实际运用。

三、“至极乐”法的运用

“至极乐”法是道家与道教精神疗法的内核，在具体的治疗精神疾病时，它可以有不同的表现，这就需要我们仔细地考察、全面地掌握和审慎地运用。

比如在治疗焦虑症的过程中，要认识到焦虑症的出现主要是自我期待与自我所能得到的东西之间有相当差距，故而引发人们心理上的躁动不安。中国古代的道家学者提供了一种效法自然的生活方式，对患有焦虑症者足资借鉴：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”（《老子·二十五章》）人们只有按自然的方式生活，不产生过高的欲望，才能消解焦虑症。道教提供的治疗方法是“存思法”。《云笈七签》云：“修身济物，要在存思。存思不精，漫澜无感”。“漫澜”即思绪万千，欲望万千，心神不宁，焦虑无主。此时人们应修“存思之法”：静坐

沉思，想像空中“太和元气”化为紫云盖，五色斑斓，渐入头顶，透皮入肉，彻骨至脑。再入腹中，全身四肢五脏皆受润泽，犹如水渗入地。此时，存思者精神专一，不得迷散。顷刻会觉得腹中有声汨汨，元气已入“气海”矣。再下彻足心涌泉，觉察到身体有振动，两脚卷曲，坐床上有震动声。炼功至此，道教谓之“一通”，每日行一至五通，能让人面色润泽，耳目清明，气力强健，诸病不生，最后达至身心愉悦。可见，存思之法实为修心以“至极乐”之法的具象化。用这种方法及其派生的方法还可以去治疗抑郁神经症，戏剧性人格障碍，自恋型人格障碍及财富妄想症。这就是本书第二章所要阐述的主要内容。

与焦虑症相伴生的是现代人的忧虑症。人们对社会变化无法把握，对自己的生活毫无信心，对任何事的发生都有突兀感，觉得自我处处不安全，于是忧人忧事、忧今日忧明日，忧社会忧国家，乃至忧天忧地。发展成一种病态，就会出现说话唐突，语无伦次，皮肤发红，表情特殊，脸面痉挛，笨手笨脚，结结巴巴，思绪不清，等等。道家与道教在治疗忧虑的精神病方面有其独特性，它不仅仅是去治已病者，更重在“治未病之病”，通过治“本”来达到治“末”的目的。比如《列子·天瑞篇》中提出了一种解除忧愁的“自宽之法”：

孔子游于太山，见荣启期行乎郕之野。鹿裘
带索，鼓琴而歌。孔子问；先生所以乐何也？对

曰：吾乐甚多。天生万物，唯人为贵，而吾得为人，是一乐也；男女之别，男尊女卑，故以男贵，吾既得为男矣，是二乐也；人生有不见日月，不免襁褓者，吾既已行年九十矣，是三乐也。贫者士之常也，死者人之终也，处常得终，当何忧哉！孔子曰：善乎！能自宽者也。

在世俗人看来，荣启期可忧虑之事之处太多了，他贫穷困苦，年近九十仍踽踽独行于山野。但他却能“鼓琴而歌”，快乐无忧，此是何故呢？关键在他总是以自己的“长”处去与别人的“短”处相比较：天地产生万物，以人最为宝贵，而已生为“人”，故可乐；男女相比较，男尊女卑，而自己又生为男，故可乐；有许多人还在襁褓中就夭折了，而已已年九十余，故可乐。以“人”与“万物”相比，以“男”与“女”相比，以长寿与“夭折”者相比，荣启期因此而免于忧愁，获得世俗之乐。但更重要的是他还进了一步，认识到人生的任何状态，无论是富还是贫、是贵还是贱、是好还是坏、是顺还是滞，等等，都是“常”，即自然大道演化的必然结果。由此，荣启期超脱了世俗之忧，又摆脱了人间之愁，获得了大快乐。

在治疗忧虑症的过程中，“至极乐”之法还可以派生出“无身之法”、“去名之法”、“逍遥之法”、“王者无忧法”、“安心之法”、“守真之法”、“守朴之法”等等，在具体运用过程中，根据不同的患者，不同的情况分别使用之。这是本书第三

章叙述的主要内容。

在现代人的精神疾病中，对死亡的恐惧也许是最为突出的一种了。因为，人的生命行程和贫富贵贱的性质可以有不同，人们肤色容貌和国家民族可以有区别，但其终点——“死”则完全一样。人“死”前的难舍难分，“死”时的痛苦凄惨，“死”后的肉销骨朽，以及人们对“死”后世界观念上难以描摹造成的恐惧，还有那伴随人终身的“必死”意识等等，都使芸芸众生无时无刻不陷于茫然，不安、烦躁、忧心忡忡，乃至心焦如焚的状态之中。因此，许多人患上了死亡恐惧症。道家与道教在这方面有许多治疗的方法，如《列子·天瑞篇》中记载了一则故事：

林类年且百岁，底春被裘，拾遗穗于故畦。讴歌竝进。孔子适卫，望之于野，顾谓弟子曰：彼叟可与言者。试往讯之。子贡请行，逆之垅端，面之而叹曰：先生会不悔乎？而行歌拾穗？林类行不留，歌不辍。子贡叩之不已，乃仰而应曰：吾何悔邪？子贡曰：先生少不勤行，长不竞时，老无妻子，死期将至，亦有何乐？而拾穗行歌乎！林类笑曰：吾之所以为乐，人皆有之而反以为忧。少不勤行，长不竞时，故能寿若此；老无妻子，死期将至，故乐若此。子贡曰：寿者人之情，死者人之恶，子以死为乐，何也？林类曰：死之与生，一往

一反，故死于是者，安知不生于彼？故吾知其不相若矣。吾又安知营营而求生非惑乎？亦又安知吾今之死不逾昔之生乎？……

在世俗人看来，林类年近死期，又老而无子，岂非忧愁甚多？恐惧甚多？但林类自有一套生死观念，他认为：万物生死相互循环，此物之死，乃它物之生；此人之死，乃他人之生。这是万物的自然归宿，人又何必去忧虑于死呢？再一进步推论，我今生之“死”，安知来世之生不更幸福？所以，更不必去恐惧于死。可见，道家与道教在治疗死亡恐惧症的过程中，重在让人跳出个体生死的小圈子，从自然大化之道来对待生与死，如此便能超越世俗的喜悲、快乐与忧愁，由“心”之解脱达到身之解脱，亦即“至极乐”。

在治疗死亡恐惧症时，“至极乐”之法还可以派生出“死而不亡”之法、“归其真宅”之法和“不死之道”，可以运用于不同情况的患者。这即是本书第四章的主要内容。

现代人还患了一种“心身综合症”，主要表现为：被爆炸般迅猛增加的信息所包围，被快节奏的生活方式所困扰，被繁荣的物质文明所围困，种种状况都使人陷入疲于奔命的劳作，造成人们心神不宁、六神无主、茫然无所措手足，以至焦躁不安，忧郁烦闷，恐怖压抑，歇斯底里，等等，成为了严重的精神病态。它又影响到人们生理上出现食欲不振，肌肉紧张，痉挛等等反应。中国古代的道教学者陶弘景提出“行十二少，除

十二多”的方法，对现代人诊治“心身综合症”有极高的价值：

少思少念，少欲少事，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶，行此十二少，乃养生之都契也。多思则神忽，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，多好则专建不治，多恶则憔悴无欢。此十二不除，丧命之本也。（《道藏精华录·养性延命录》）

“少”者，减损也。“十二少”的提法是要求人们在生活中控制住情感，降低欲求，什么都不能过度。“多思”、“多念”、“多欲”、“多愁”、“多乐”、“多喜”、“多好”、“多恶”等对人的神智心理造成重大的伤害；而“多事”、“多语”、“多怒”等则会对人的五脏生理器官造成很大的危害，二者都过度，必形成“心身综合症”。

在治疗“心身综合症”方面，道教“至极乐”法还向人们提供保持“无为之静”的生存方式，要求人们达至艺术化的人生境界，以保持“身”与“心”的全面健康。这就是本书第五章所叙述的主要内容。

现代生活的全面紧张化，以及竞争的加剧，压力的增强，生存环境的相对狭小，造成许多人的心性扭曲，如偏激、抑

郁、困惑和冷僻等等。这是一些严重的精神病态，摧残着人的身心健康。中国古代的道家与道教“至极乐”法在这方面也提供了许多心理的治疗方式。比如对偏激，道家学者认为，一个人“执而不化”，固执己见，容易走向偏激。从阴阳的观点来看，偏激被认为是“毗于阳”，即阳气太盛，火气太旺，使人阴阳不协调，必“伤人之形”。而且，偏激是走极端，锋芒毕露，又会伤生害命。所以，人们应该明白偏激的危害性，要“挫其锐”，维持和谐的关系，包括精神的和谐、身体各机体的和谐，以及人际关系的和谐，等等。如此方能“神气周流，疾于雷电，急还神明，以自照内，故病自愈而人自治。”（《太平经·盛身却灾法》）以内在的神气充裕自定自安，不被外物所引所推，故而能百病不生，神定气闲，悠然自得，远离偏激。

用内在的“和谐”、“和乐”，来使人处事时不偏激，正是道家与道教“至极乐”法的特色，它还可推广治疗抑郁症、困惑症和冷僻等精神疾病。这是本书第六章所阐述的主要内容。

人生幸福，是每个人为之努力追求的，但世道艰险，人情冷漠，客观条件的限制，主观努力的不够，芸芸众生在求取幸福的过程中往往归于失败，这就转化成了所谓人生的逆境，诚所谓“求的得不到，避的全来了”。人们渴望顺境，可偏偏时运不佳，常遇滞碍；人求福、禄、寿，得到的却是痛苦、贫穷和夭折。灾祸的压顶、困难的重重，常常引发人心灵的痛苦，以致酿成精神的病态，如急躁发怒、情神紧张、失眠、植物性神经紊乱，乃至引发心悸、多汗、消化不良等生理性疾病。道

教的理论家认为这是因为人有五欲之故：

道者，清净都无所有，乃变为神明，便有光明，便生心意，出诸智慧。智慧者，谓五欲六情。五欲者，谓耳欲声便迷塞不能止，目欲色便淫乱发狂，鼻欲香便散其精神，口欲味便受罪入网罗，心欲爱憎便偏邪失正平。凡此五欲为惑乱覆盖。

“五欲”之处，还有“六情”：

六情者，谓形、识、知、痛、痒、欲得细滑。耳闻声，心乐之；目见色，心欲之；鼻闻香，心逐臭；口得味，心便喜；身得细滑衣被，心便利之。得所爱，心便悦之。（《云笈七签》卷之十《老君太上虚无自然本起经》）

道教认为，“五欲六情”会“丧人神”，使人神气外泄，迷乱不振，由“心”之疾致人“身”之病。所以，要“入虚无”以疗精神之疾。即把人的眼耳鼻舌身的活动降为至低以绝去诸欲念，再渐渐思念入内，由内观之途去体会虚无之道，达到澄然洞彻，无有挂念、外念、欲念的境界。此时，人以修“道”为最高的幸福，从不为世俗之获得为幸福，当然就消解了造成精神疾病的根源了。在这方面，道家与道教“至极乐”的基本方

法还派生出诸如养心无欲之法、顺物自然之法、“守一”处静之法、“存神”调气之法等等，这些都体现出道家幸福获取方式的独特性。与此相对应，道家与道教也提供了许多化解人生逆境造成的人的精神病态的方法。当人们事业受挫、忽遭天灾人祸、身发恶疾、仕途受阻、财路不通、求子不得时，也要通过内抑欲求，外则透观天地万物人我都为“道”的外显，故无所谓你的我的他的之分，无所谓得与失之别，无所谓先与后之差，因而坦然面对逆境，消除精神上的紧张，获得“极乐”。这就是本书第七、第八、第九章所要叙述的主要内容。

总之，现代人在激烈竞争的求生活中，在千变万化的社会里，在复杂的人际氛围下，患上了许多精神与心理方面的疾病。中国传统道家与道教在这方面可以贡献许多治疗的途径和方法，虽然它们不可避免地带有许多非科学的因素，但仍然有其不可替代的价值和现实的应用价值，特别是道家与道教的精神疗法可以成为全人类的精神财富，它是中华民族千百年历史发展中积淀出的卓越智慧，值得今人细心地考察、甄别和加以运用，以获得“身”与“心”的全面健康，促进现代社会全面发展。

最后，值得指出的是，本书所涉及的课题是一个前人从未探讨过的领域，要想在一本二十余万字的书中讲得很清楚，建构出完整的体系，几乎是不可能的。我们愿以此书为“抛砖引玉”之用，使后来的诸大方之家能借此而更上一层楼，使道家与道教的精神疗法这座历史宝库能向全人类敞开，成为人类共

享的宝贵资源。其次，还要说明的是，本书各章相对独立，针对一种或几种精神疾病，提出多类道家与道教的精神治疗方法。因此，在叙述的过程中，不可避免地会出现一些交叉的现象，也就是说，相同的方法可以治疗不同的精神病态，这样，在不同的章节中会叙述同一类方法，这是完整全面地掌握道家与道教精神疗法所必须如此的。再次，这本书是我与我的同事及研究生共同努力的成果，具体分工为：《序：“魂不躁”、神不烧》、《超越死亡恐惧之法》、《后记》由郑晓江执笔；《抑制过度欲望之法》由徐春林执笔；《消除忧虑之法》由朱人求执笔；《平心静气之法》由李冬君执笔；《心性扭曲矫正法》由彭开先执笔；《获致幸福之法》由高霞执笔；《化解逆境之法》、《缓和紧张之法》由李承贵执笔。由郑晓江拟就全书的提纲并统改全书。

郑晓江 1995 年 11 月 20 日序于

南昌青山湖畔“神游斋”

2

第

章

抑制过度欲望之法

俗话说，人有七情六欲，欲望是人类与生俱来的，从某种意义上说，人类活动的目的就是为了满足自身的欲望。欲望有合理和不合理之分，合理、积极、适度的欲望会使人们不断坚定前进的信念，而消极、不合理、过度的欲望只能给人带来沉重的精神负担，使人背上思想包袱、产生心理疾病。

现代社会的许多心理疾病都直接间接地和欲望过度有关。如抑郁症、焦虑症、自杀心理、戏剧型人格障碍等，这些心理疾病产生的重要原因之一就是欲望过度。这些心理疾病不仅给患者本人的生活带来了很大的痛苦，也造成了社会的病

态。世界上许多哲学家和心理学家为医治这些现代心理病作了不懈的努力，但效果不尽人意。其原因是现代心理疾病的病因错综复杂，有心理、生理、文化等多种因素起作用，其中文化因素显著，已成为心理学家和哲学家们关注的重点。

对于医治由欲望过度引起的心理病，我国的道教文化有其非常独到之处。

道教的主旨是追求生命的长生久视，道教文化的精华在于实现这一主旨的理论及其方法。千百年来，道教学者在这方面的探索和取得的成就，构成了中国传统文化对于世界文化贡献的重要内容。

在道教寻求生命的长生久视的理论和方法中，去除欲望是其核心，道教把欲望看成是延年益寿的主要障碍。在较早的道教典籍《老子》中就深刻揭露了过度享受给人体带来的危害：

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。
(《老子·十二章》)

这里的“五色令人目盲，五音令人耳聋”，指的是对于声色的感官愉快的放肆的无节制的追求，其结果会使人失去正常的理智感觉，以致眼睛看不清事物，耳朵听不清声音，也就是魏源注所谓“视久则眩，听繁则惑”(《老子本义》)。决不是说看五色就会使人目盲，听五音就会使人耳聋。

关于欲望过度给人带来的伤害，道教典籍揭示得非常多。《淮南子·原道》也说：

忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之果也。人大怒破阴，大喜坠阳。薄气发瘖，惊怖为狂；忧悲多患，病乃成积；好憎繁多，祸乃相随。

正因为道教把欲望看成是长生久视道路上的主要障碍，道者对七情六欲持坚决的否定态度，《上清经》说：“六欲务尽，七情宜除。”《常清静经》也说：“常能遣其欲，而心自静，澄其心，而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。”

道教的七情是指喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲七种感情和心理状态。六欲是指人的色、声、香、味、触、法六种欲念。七情六欲是正常人不可避免的，道教对七情六欲的态度是偏激的，但其抑制七情六欲的方法有许多可以为我们医治现代心理疾病提供借鉴。

为抑制人的七情六欲，道教阐述了一系列的理论和方法，如少私寡欲、荣观燕处、十二少、十三虚无、心斋、坐忘、内观、守一、止观、止念等等。这些方法与人们普遍的思维方式往往是背道而驰的，其目的是炼心、静心、以排遣各种欲念。道教的这些静心理论和方法设法让耳、眼、鼻、舌、身等的功能内向，减少或切断色、声、香、味、触、法对人身的引诱，

提倡压制、克服喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲、思、惊恐等心理，创造出一种恬淡虚无的境界。

大量科学研究表明，人体经络系统得到疏导，人与宇宙间的能量信息得到某种程度的交换、转化，从而人体生命信息得到加强，生机日旺，不仅能使许多病症无药自除，而且能够获得一种前所未有的兴奋、舒畅、静谧的幸福感。现代精神分析大师弗洛伊德则从完全不同的角度指出，人们一旦学会自觉地控制自己的意识活动，处于一种与平时不同的静谧状态，不仅可能治愈心灵上的创伤，而且长期的锻炼还会带来对潜在智慧的开发。

现代生理学的研究表明，道教炼心时出现的静态完全不同于梦境、睡境、醒境，而是一种“万念俱泯，一觉独灵”的状态，是大脑皮层深处的保护性抑制，同时又保持某种清醒的极为特别的状态；这一状态会使人逐步产生一种超然的逸趣、恬静的气质，产生一种高层次的自我意识，找到一种同自然、宇宙特殊对话的门径。

本章结合几种常见的心理疾病的治疗，谈谈道教抑制过度欲望的理论和方法，这些方法虽不一定都符合现代科学，但其有效性却不能因此否定，因为心理疾病的产生，原因很复杂，非科学方法医治好心理疾病的现象，并不少见。

一、焦虑症及其疗法

焦虑症是一种常见的心理疾病。在生活中我们总会遇到许

多烦恼事，当对这些事令我们束手无策时，就会产生强烈的焦虑感。焦虑症产生的原因很多，但根本原因还是个人的期望值过高，正如人本主义心理学家罗杰斯所说的，一个人自我概念与自我期待之间的不一致最终将引发焦虑。许多知识分子感叹读书越多越烦恼，这就是我们的自我期待值过高的缘故造成的。焦虑症患者面对千变万化的社会，感到无所适从，于是便采用了以不变应万变的方法，把自己的生活用僵死的教条封锁起来。他们很少体会“此时此地”自己的真实能力与情感，仅陷于过去的禁例、痛苦与对未来虚无缥缈的期待中。

自我期待值过高往往是欲望强烈所致，欲望过度则难以满足，于是焦虑症便不可避免地引发了。因此，克服焦虑症的关键还是平息过度欲望，使焦躁不安的心灵松弛平静，让它处于一种宁静安祥的气氛中，这样，焦虑症才能得以克服。

对于焦虑症，可以用道教的下列方法来医治。

1、顺其自然法

顺其自然法就是指我们行事不要违逆自然规律，应顺应自然。《老子》曾说：

人法地，地法天，天法道，道法自然。（《老子
二十五章》）

“法”就是效法，人最终还是效法自然。为什么要效法自

然呢？我们从《淮南子·原道》中得到解释：

天下之事不可为也，因其自然而推之。

天下之事就有其自身的规律，我们只能按照这个客观规律来行事，才能成功。这句话中“不可为”的意思是不能违背事物发展的规律而行事，并非取消任何作为。

列子曾讲述了一个杞人忧天的故事：

杞国有人，忧天地崩坠，身亡（无）所寄，废寝食者。又有忧彼之所忧者，因往晓之，曰：‘天，积气耳，亡（无）处亡（无）气，若屈伸呼吸，终日在天中行止，奈何忧崩坠乎？’其人曰：‘天果积气，日月星宿不当坠邪？’晓之者：‘日月星宿亦积气中之有光耀者，只使坠亦不能有所中伤。’其人曰：‘奈地坏何？’晓者曰：‘积块耳，充塞四虚，亡（无）处亡（无）块，若躇步跼蹐，终日在地上行止，奈何忧其坏。’其人舍然大喜，晓之者亦舍然大喜。（《列子·天瑞》）

这是我国记载较早的一个典型的焦虑症者的故事。杞人天天担心天地崩坠，搞得茶饭不思，更有趣的是，故事中还有个高明的“心理医生”——“晓之者”，“晓之者”娓娓道来，从

自然规律入手，讲清天地的构造，进而说明天地不会崩坠的原因，使杞人“舍然大言”，消除了焦虑。

从这个故事中，我们可以看到，焦虑症患者担心的往往是一些不着边际的事情，只要弄清了事物发展的规律，焦虑症产生的原因就消失了，焦虑症也就得到克服了。

顺其自然法除了要认清、遵循自然规律外，还要对自己要求不要过高，对自己期望过高，是使自己焦虑不安的主要原因。《庄子·大宗师》说：

古之真人，不逆寡，不雄成，不谄士，若然者，过而弗悔，当而不自得也。若然者，登高不栗，入水不濡，入火不热。

这是庄子描述的一种顺其自然的做法：不违逆失败，不力求成功，不对任何事情有所考虑，这样，无论得失都不会后悔，做到了这一点就会登高不惧，落水不湿，蹈火不烧。也就不会有什么事值得焦虑了。

顺其自然是道者追求的最高境界，其意有二，一是与天为一，顺应自然规律，另一层意思是个人无思无虑，不强求自己。从我们现代眼光看来，人是自然界的一部分，自然规律对人类起着强大的制约作用，人类只有顺应自然才能和谐、稳定地发展。从个人和社会的关系来看，个人又受到社会的制约，个人活动的成功与否，与社会环境密切相关。因此，道教提出

的顺其自然原则是有其科学依据的，焦虑症患者可以用此法来治疗，应会有良好效果。

2、知足常乐法

人们痛苦的原因，往往是希望得到难以企及的东西，而不珍视已得到的东西，过度地期待自己的成功，使自己焦虑不堪。《老子》曾说：

罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫惛于欲得。知足之足，恒足矣。（《老子·四十六章》）。

《老子》在这里把不知足当成最大的祸害，只要知足，不贪求什么，就不会有什么祸患了，心里觉得满足，就永远满足。这便是知足常乐的理论依据。

做到知足常乐，要从以下几个方面去做。

首先，要摆脱物累。物累即为外物所拖累。《庄子·天道》说：

知天乐者，无人怨，无人非，无物累，无鬼责。

只要我们对物不在意，也就不会为外物所牵累，更不会患得患失，忧心忡忡了。

其次，要乐天知命。乐天知命指安于天命而自乐。《周易·系辞上》说：“乐天知命，故不忧。”疏：“顺天施化，是欢乐于天；识物始终，是自知性命。顺天道之常数，知性命之始终，任自然之理，故不忧也。”

在道教看来，天命是不可违的，只有顺应天命，才能获得快乐，这也是一种知足常乐的方法。

第三，追求“天乐”。天乐是指与自然和合而获得的快乐。《庄子·天道》说：

与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。

唐代成玄英疏：“俯同俗尘，且适人世之怀，仰合自然，方欣天道之乐也。”天乐之法就是指要顺应自然，不要扭曲自己。获得天乐是道教的一种很高的境界，达此境界也是以既得为快乐，所以也是一种知足常乐法。

道教认为，人的欲望是永远难以满足的，所以道教学者从心灵出发，追求心理满足，这样就免除了欲壑难填带来的痛苦，这便是知足常乐的妙处。焦虑症患者，往往就是因为心理不满所致，因此，可采用知足常乐法来医治。

3、存思法

这是一种道教修炼方术，存思法种类很多，这里介绍存元气法。

存元气法为道教存思法之一。唐代孙思邈称为“禅观之法”。其法为：存想空中太和元气化为紫云盖，五色分明，下入我头顶，如雨初晴入山，透皮入肉，彻骨至脑，渐渐下入腹中，四脚五脏皆受润泽，如水渗入地。专意存思，不得散乱。俄倾便觉腹中有声汨汨，元气达于气海，下彻足心涌泉，觉身体振动，两脚卷曲，坐在床上震动有声，至此谓之“一通”。每日行一至五通，能令人面色润泽，身心愉悦，耳目清明，气力强健，诸病不生。

元气是指禀受于先天的元阳真气，产生于脐下，非后天呼吸之气。元气动时，能生身中水液，即是元精，元精是人身水液中之精华，存元气法是使元气不散，意念集中，不使外物入侵，使身心愉悦。

道教认为，人身中之神为外界所惑，常返游于外，游不以时，还为身害。故须行存思之法，使外游之神返归身中，如此则形神相依，神守身舍，百疾不生。《云笈七签》卷四十三《顾思》说：“修身济物，要在存思。存思不精，漫澜无感。”可见存思在修身养性中的重要性，道教存思法的种类很多，有存思三洞法、存思日月法、存元气法、存三素方法等，每法各具功能，存元气法对集中意念、排除外物的扰乱、功效较好，用来医治焦虑症，不失为良法，虽然此法未必符合科学道理。

二、抑郁神经症及其疗法

抑郁神经症是常见的一种心理疾病。《中华神经精神科杂

志》编委会 1985 年对抑郁神经症作了如下描述性定义：“是指一种持久的心境低落状态，常伴有焦虑、躯体不适感和睡眠障碍、患者有治疗要求，而无明显的运动性抑郁以及幻觉、妄想、思维和行为紊乱等精神病特征，其生活能力未受到明显影响。”

在人格上，有些患抑郁神经症者平时喜欢发牢骚，对什么事情都看不顺眼，固执，阴郁，缺乏自信，喜欢吹毛求疵。这样的人格我们可称其为“抑郁型人格”。

抑郁神经症产生的原因很多，如失去依赖、缺乏自尊等，但根本原因还是欲望过度。人在欲望长期得不到满足的情况下，便丧失了自信心，变得郁郁寡欢，导致抑郁神经症的产生。因此，医治疾病的关键在于去欲，平息过度欲望，达到心理平衡，对于此病，可以采用下列道教方法来医治。

1、虚静法

虚静法传自老子。所谓虚静，是指虚其心，静其心。静就是摈弃私欲，无思无虑，心灵空明宁静。老子不仅仅要求做到一般的心灵清明，而且要“致虚极、守静笃”，（《老子·十六章》），达到空虚的净度与纯度的极限。老子指出了实现虚极的一个重要方法是“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为”。人类知识是在社会实践中逐渐积累、升华、突变的，不吸取全人类积千万年创造的科学文化知识，创新是不可能的，这是探求外界知识的一个不可改变的规律，是顺行的。但是

“为道”却与这条路逆向，就是要将以往自己积累的一切，在修道的状态时抛弃掉，排除外界的一切干扰，而且抛得越干净越好。在老子看来，所有这类的知识、情感，全是修道的障碍、心灵宁静的包袱。

要做到虚静，必须“见素抱朴，少私寡欲”“绝学无忧”。未经染色的丝为“素”，尚未雕琢的木叫“朴”，实际上老子讲这句话的意思是让人们的一切都回到自然，保持人类的真性。文明进步自然可喜，但人类也应返朴归真，不能异化成文明的附庸、奴仆。同时还要减少私欲，要抛弃仁义之学，这样才没有任何忧患。

老子还将虚静法进一步具体化，形象化：

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？（《老子·十章》）

“营魄”即魂魄。“涤除玄览”就是要把自己的内心打扫干净，清除一切外物，使内心没有瑕疵。老子这段话的意思就是使人要形神合一，不分离，像初生的婴儿一样，气纯柔和，清除尘垢，心灵明净。

道教养生，以静为主。老子说：“静为躁君”（《老子·十六章》），故述虚静法，以去欲养神。虚静法一改常人的正向思维习惯，变换视角，以淡泊虚静的修养方法，创造出心灵超越的境界，使得人类的生命，在虚静的状态下，取得和谐、稳

定，保持身心健康。

抑郁神经症者可用此法变换视角，以静制动，摆脱抑郁情绪，获得心灵的安宁与快乐。

2、坐忘法

坐忘法是指端坐而浑然忘却物我的修炼法，此法传自《庄子·大宗师》：

颜回曰：“回益矣！”仲尼曰：“何谓也？”曰：“回忘仁义矣。”曰：“可矣，犹未也。”他日，复见，曰：“回益矣。”曰：“何谓也？”曰：“回忘礼乐矣。”曰：“可矣，犹未也。”他日复见，曰：“回益矣。”曰：“何谓也？”曰：“回坐忘矣。”仲尼蹴然，曰：“何谓坐忘？”颜回曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”

唐代司马承祯在《坐忘论》中有这样一段解释：

夫坐忘者，何所不忘哉？内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗。

可见，庄子在上述对话中，强调仅仅忘却礼乐仁义这些道德规范——对儒家来说是胜过一切的——是远远不够的。坐忘

要求无物无我，一念不生，从一开始便进入化境，要忘却全身肢体，抛弃聪明才智，不受形骸、知识的束缚，形同槁木，心如死灰，一切无碍，与道合一。

《天隐子》中解释坐忘说：

彼我两忘，了无所照，谓之坐忘。坐忘者，因存想而得也，因存想而忘也。

坐忘却忘切一切，达到无我的精神境界。司马承祯将坐忘的修炼阶段分作七步：

(1) 敬信。“信为道根”，信是修养之要，要对坐忘的思想有一个坚定不移的信念。

(2) 断缘。“断有为俗之缘”，使“形不劳，心自安”，“恬简日就，尘累日薄”，“迹弥远俗，心弥近道”。

(3) 收心。“心为一身之主，百神之帅”。学道之初，就要“安生收心离境，住无所有，不着一物，自入虚无，心乃合道。”

(4) 简事。要求学者“处事安闲，在物无累”“断简事物，知其闲要，较量轻重，识其去取。非要非重皆应绝之。”

(5) 真观。学者要有先见之明，善察之智，“究倘来之祸福，祥动静之凶吉，得见机前，因之造，深祈卫足，窃务全身，自始至末，行无遣累，理不违此”，总之，使心安理得，不为事扰。

(6) 泰定。要求学者“形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至，无心于一定，而无所不定”。

(7) 得道。道是“神异之物，灵而有性，虚而无象，随迎不测，影响莫求，不知所以然而然，通生无匮”。“学道无心，神与道合，谓之得道”。

道教认为，坐忘是长生久视的不传之道，一旦学者进入坐忘境界，就会使神气自然相守，百脉滋润，三关流畅，元阳真气聚集身中，人体达到前所未有的良性改造。抑郁神经症患者可行坐忘法驱除内心的忧郁，使压抑的心灵获得超脱和安宁。

3、委身法

委身法叙述较早的是庄子。庄子认为，人的一切都是天地的造化。因此，委身法要求人不要斤斤计较于自己的身体，以求得全身的放松。庄子说：

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；子孙非汝有，是天地之委蜕也。”（《庄子·知此游》）

不但自身的躯体，一切都是自然的造化，所以，人不必斤斤计较于任何事物。委身法的具体做法如下：

(1) 委心。委心即听任本心的自然。《淮南子·精神》说：

委心而不以虑。

即不要对事情给以过多的思虑，而听任本心的自然。我国传统医学认为，思伤脾，思虑过多必然引起各种疾病的产生。

(2) 委形。委为丢弃，委形即丢弃形体，也就是放松身体的意思。道教认为，人的身体是天地所赋，即是天地所赋，人也不必对形体耿耿于怀，思虑过度，因此，应该放松身体。

(3) 委顺。委顺之意指无为而任自然安排。道教认为人的性命是天地间阴阳二气调和结合在人身上的体现，是自然安排的结果，因此，人应随遇而安，听任自然的安排。

(4) 委蛇。委蛇即随顺的样子。《庄子·应帝王》说：“吾虚与而委蛇。”郭象注：“委蛇，至顺之貌。”委蛇即一切顺其自然，不违逆任何东西。

道教把人的一切看成是自然的造化，是由天地所支配的，人不能摆脱自然的支配，因此，人应以委身之法求得人与世界的和谐统一，做到庄子所谓的“安时而处顺”，不违逆世界的一切。抑郁神经症者可用此法打开心灵的枷锁，丢弃心灵的包袱，获得心灵的轻松与空明。

三、戏剧型人格障碍及其疗法

戏剧型人格又称歇斯底里型人格，具有这种人格者最大的

特点是做作、情绪表露过分，总希望自己成为他人的注意中心。据报道，在美国衣阿华大学的治疗中心，戏剧型人格是所有人格障碍中最常见的一种类型，患此症的男女比例是 8 比 92。

根据《心理障碍的诊断与统计手册》(DSM·Ⅲ)，戏剧型人格的诊断标准为：

①持续地寻求或要求安慰、赞同或表扬。

②在外表或行为上有不适当的性挑逗。

③对身体吸引力过分关注。

④用不适当的夸张来表达情绪。

⑤当自己不是他人的注意中心时，便感到不舒服。

⑥情绪变化快且狭隘。

⑦自我中心，所作所为追求当即的满足，对稍迟的赞许和遇到的挫折无法忍受。

⑧言语过分印象化，缺乏具体描述。

以上特征只要具备其中四项，即可诊断为戏剧型人格障碍。

戏剧型人格障碍产生的原因是，不切实际地希望自己是一个出类拔萃、高人一等之人，希望自己天天生活在鲜花和赞美之中，因此，归根到底还是欲望过度所致。对此病可采用下列道教方法来克服。

1、恬淡法

恬淡之意指生活淡泊质朴，心境清静而无所要求，外不受物欲的诱惑，内不存情虑的激忧。恬淡是道教养生的重要原则之一。《内经·素问，上古天真论》中说：

恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？

只要保持恬淡的心境，便可精神内守，百病不生，可见恬淡对养生的重要性。

《庄子·天道》也说：

夫虚静恬淡、寂寞无为者，天地之平而道德之至也。

《庄子·刻意》又说：

平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。

除庄子外，老子对恬淡的重要性也有论述，他说：

兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为止。”（《老子·三十一章》）

老庄以恬淡为很高的精神境界，这在乱世纷争的战国时代，确是难能可贵的。

道教认为，人的内心的平静容易为外物所打破，内心失衡则会意气飞散，诸病产生，因此，道教尤其强调恬淡在修身养性中的作用，可以说，道教的修炼方法无不遵循这一原则。戏剧型人格者正是缺乏这种恬淡的精神境界，为名利所扰，处处矫揉造作，过着演戏般的生活，使自己心力憔悴，困苦不堪。恬淡法能给他们营造一种淡泊宁静的心理环境，使他们明白平淡是真的道理。

2、守一法

守一法是一种道教修炼方术，即使意念专注于身中之某一处，守兄守神，静身存神。“守一”一词源出《老子》的“抱一”：“载营魄抱一，能无离乎？”（《老子·十章》）。而明确具体地叙述守一之说的是庄子。他说：

至道之精，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默。
无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳
汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所
闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，
闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼
至阳之原也。为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原
也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。

我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。（《庄子·在宥》）。

庄子在这段话中借广成子之口提出的修道方法，与老子思想是一脉相承的。“抱神以静”、“慎守汝身”，就是老子所说的“守静笃”、“载营魄抱一”，也就是《内经》所说的“精神内守”。庄子所说的“我守其一，以处其和”，就是老子“万物负阴而抱阳，冲气以为和”的另一种表达方式。

老庄的守一思想，一直为道教所承袭，道教视“一”和“道”、“玄”相通。《五符经》说：

知一者无一不知也，不知一者无一能知也。一者至贵无偶之号也。

道教初创时即将守一作为修炼方术。早期的道教典籍《太平经》屡言“守一”：

古今要道，皆言守一，可长存而不老。

魏晋南北朝时，守一法盛行，葛洪《抱朴子内篇·地真》专述守一，提出了“保精”、“行气”、“服药”等方法。唐末以后，守一法被吸收改造入内丹术，成为内丹的组成部分。

守一之法，流派甚多，但万法归宗，守一的最终目的是证

实世界上道的存在和人类生命所能达到的顶点。

守一法具体由守窍法来实现，即意守身体的某一部位，一般以守丹田为佳，修守一之法，最好远离喧嚣之世，在大自然中选择景物宜人的静谧之地，泯去喜怒哀乐、七情六欲，洁身自好，神安精全，外暗内明，久久行持，眼前将出现光明。百日为小静，二百日为中静，三百日为大静，“洞明绝远”、“百病除去”，“守之不懈，可谓万岁之术也”。

道教认为人身藏魂魄神，只有魂魄相合，神形相依，才能长生。魂、神属阳，好动驰；形、魄属阴，喜静止，而声色财货，又常诱人神昏魂驰而不守舍，如不制止，魂神将离形魄，以致病死。因此，修道者须割弃嗜欲贪念，断绝魂神外驰的通路，使其长驻体内，与形魄相抱而为一，以求长生。道者在长期的修炼中真实地感到，行守一法能使精气神三者高度结合，人与宇宙的距离慢慢缩短，最后消失，达到“天人一体”的最高境界。

戏剧型人格障碍者可行守一法，以割弃各种过度的欲念，达到心灵宁静的精神境界。

33、止观法

止观法是道教的一种静功养生法。以“念念归一为止，了了分明为观”，故名止观。此法的步骤为：

(1) 调身。注意调节饮食，起居合理。行动功前准备：随意运睛、搓面、遍摩头面胸腹四肢，动摇肢体。取自然坐式或

盘膝坐式。

(2) 调气。坐定后，开口吐气数十次，全身热气外散。作腹式呼吸，呼吸自然，不可用力，逐渐锤炼以出入之气极细、缓和、深长、耳不闻呼吸之声为佳。

(3) 调神。呼吸调匀后，即可调身。系神鼻端：排除杂念，意念集中于鼻端，意想鼻中出入之气，似一根垂直的线直通小腹。久之，杂念消失，精神专一。次修“制神止”：念头起处，随时制止，断除因缘。如此功夫渐深，再修“体真止”：仔细体会所想之物，倏忽都会逝去，不必细想深究，杂念起时，不必有意去制止，任其自然消失。无杂念即是真实，思想活动止于此，故名“体真止”，修炼此法，能排除杂念，去欲安神。

严格说来，止观法不是纯粹的精神疗法，而有气功夹杂其中，但此法的主要目的是排除杂念，以去欲安神，因此，可用来医治多种心理疾病，且此法简单易行，戏剧型人格障碍者可行此法排除杂念，平息过强的欲望，保持淡泊宁静的心境。

四、自恋型人格障碍及其疗法

自恋型人格在许多方面与戏剧型人格的表现相似，如情感戏剧化，有时还喜欢性挑逗。二者的不同之处在于，戏剧型人格的人外向、热情，而自恋型人格的人却内向、冷漠。自恋型人格者过份看重自己，对权力与理想式的爱情有非分的幻想，他们渴望引人注目，对批评极为敏感。《心理障碍的诊断与统

计手册》(DSMⅢ)描述自恋型人格特征：

①对批评的反应是是愤怒、羞愧或感到耻辱（尽管不一定当即表露出来）。

②喜欢指使他人，要他为自己服务。

③过分自高自大，对自己的才能夸大其辞，希望受人特别关注。

④坚信他关注的问题是世上独有的，仅能被某些特殊的人物了解。

⑤对无限的成功、权力、光荣、美丽或理想爱情有非分的幻想。

⑥认为自己应享有他人没有的特权。

⑦渴望持久的关注与赞美。

⑧缺乏同情心。

⑨有很强的嫉妒心。

只要出现以上特征中的五项，即可诊断为自恋型人格障碍。从这些特征中我们可以看到，自恋型人格产生的原因是对名利声望的酷爱，归根到底还是过度的欲望造成的。此病可用下列道教方法来医治。

1、珍爱生命法

道教以长生久视为追求的目标，极其珍视生命，视功名利禄为身外之物。老子曾说：

名与身，孰亲？身与货，孰多？得与亡，孰

病？是故甚爱，必大费，多藏，必厚亡。（《老子·四十四章》）

名誉与生命，哪个更重要？生命与财富，哪个更贵重？老子的意思是明显的，生命重于一切。

庄子辞相的故事，生动地说明了道教重生命轻名利的观念。《史记·老子韩非列传》上说：

楚威王闻庄周贤，使使厚币迎之，许以为相。
庄周笑谓楚使者曰：“千金，重利；卿相，尊位也。
子独不见郊祭之牺牛乎？养食之岁数，衣以文绣，
以入太庙。当是之时，虽欲为孤豚，岂可得乎？子
亟去，无污我。我宁游戏污渎之中自快，无为有国
者所羁。终身不仕，以快吾志焉。”

重利尊位，庄子都不要，为何？因为它牵累着生命，使人被身外之物所困扰，得不到一种意志舒畅、淡泊宁静的快乐。

珍爱生命可以说是道教的一个核心命题，道教的理论和方法都是围绕着求得生命的长生久视来进行的，一切有碍生命健康的，诸如功利、声望等，道教都会弃之。虽然这种极端珍爱生命的观念使道教带来了一定的消极因素，但珍爱生命的原则对于人类生命的发展和人的身心健康是极为有利的，尤其是在现代社会。

自恋与自爱非常相似，但它们又有本质的区别：自恋是一种非理性的自爱，它爱的是功名利禄，尤其是个人的声望，而自爱则是珍爱自己宝贵的生命。自恋型人格者恰恰就是轻视了生命，而重生命之外的东西。因此，自恋型人格障碍的医治，首先就要排除功名利禄，尤其是名望对自己的困扰，遵循珍爱生命的原则。

2、心斋法

心斋法就是要排除一切思虑与欲望，保持心境清静纯一，以虚为诀要，从返听入门，以达到不见有我（无我）的境界。《庄子·人间世》对心斋有具体描述：

回曰：“敢问心斋。”仲尼曰：“若一志，无听之以耳而听之以心；无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”

郭象注：“虚其心则至道集于怀也。”心斋是一种无思无虑、无知无觉、自然而然，与道合一的虚静至静，与那种“不饮酒、不茹荤”的祭祀之斋完全不同，只有心斋才能与道合真。

心斋功夫，具体分作五步：

第一步是“一志”。所谓“一志”，就是要意志专一，不受

外部世界的干扰，大幅度简化大脑的活动，斩断杂志，情绪平静，思想安稳专一。

第二步是“心听”。人类司听觉的器官是耳朵，正常的听域在零分贝，任何超出这一单位的声波都会使耳朵无法接受，需要借助各种仪器来帮助。心斋则不用这种接受外界声波的耳听，而代之以心听，就是说，用心神意念去体会，这样一可以捕足耳听不到的动静，另一方面促使了意念的内向、内收，即老子所说：“塞其兑，闭其门”（《老子·五十二章》），自觉堵塞了人类嗜欲的通道、门径，从而起到静念作用。

第三步是“气听”，即以体内萌动的真气来代替意念活动，感觉微妙的变化，即“气也者，虚而待物者也。”

从耳听、心听到气听，走的是一条淡化、虚化外部事物对人体发生作用的路径，是使思维、意念的方向从外到内，力度从显到微，内涵从有到无、从实到虚，一旦达到了虚，就可以说实现了心斋，此时耳朵不再听到大千世界的各种声响，意念不再感知内心世界与外部世界的一切。万物与全部意念活动都融化在体内萌发出的气的海洋之中，从而进入了一种虚寂、混沌、空明、清净的境界，这就是心斋。

心斋法可以弱化外物对人的困扰，对医治慕恋功名声望的自恋型人格障碍，是大有帮助的。

3、十二少和十三虚无法

十二少是一种道教养生法则。《云笈七签》卷三十三说：

夫养性者，当少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养生之都契也。

相反，如不尊此二十少原则，则会对身体带来很大的危害，孙思邈说：

多思则神怠，多念则志散，多欲则损智，多事则形劳，多语则兄争，多笑则伤藏，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。……此十二多不除，丧生之本也。（《摄养枕中方》）

十二少法的关键就是要寡欲，寡欲是道教的一个观念。十二少是道教寡欲观念的具体展开。

十三虚无法是道教的一种修养方法。此法以虚、无为首，概括出十三养生要点，即虚、无、清、静、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、啬。《云笈七签》卷九十一载此法：

一曰遗形忘体，恬然若无，谓之虚。二曰损心弃意，废伪去欲，谓之无。三曰专精积神，不与物杂，谓之清。四曰反神服气，安而不动，谓之静。五曰深居闲处，功名不显，谓之微。六曰去妻离

子，独与道游，谓之寡。七曰呼吸中和，滑泽细微，谓之柔。八曰缓形从体，以奉百事，谓之弱。九曰憎恶尊荣，安贫乐辱，谓之卑。十曰遁盈逃满，衣食粗疏，谓之损。十一曰静作随阳，应变却邪，谓之时。十二曰不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不哀不乐，不疾不迟，谓之和。十三曰爱视爱听，爱言爱虑（按此四“爱”字，疑系“无”字之误），坚固不费，精神内守，谓之啬。

十三虚无法的核心是去欲安神，以达养生的目的。

十二少和十三虚无法都是以虚无为诀要，以寡欲为根本，淡化一切身外之物，以获得心灵的宁静与安祥，用此法来医治自恋型人格障碍，可以使此病患者克制对成功、权力、名望等的酷恋，解脱心灵的枷锁。

五、财富妄想症及其疗法

财富妄想症是精神疾病的一种，根据《诊断学大辞典》（华夏出版社出版）所述，病症是：病人认为自己有大量的存款和财产，常夸耀自己是百万富翁，拿手纸或烟盒开支票，并毫不吝啬地叫他人去银行取款，病人对自己衣衫褴褛、饮食无着介意，病人难以正常地生活。这是一种较为典型的由欲望过度引起的精神疾病，此病可以采用道教的下列方法来进行治疗。

1、内观法

内观也称内视，是道教的一种静功修炼法。内观一词比较早地出现在《列子》中：

务外游不如务内观，外游者，求备于物，内观者，取足于身。（《列子·仲尼篇》）

列子指出，内观的特点在于“取足于身”，意念指向人体内部某些组织结构，而与一般以外部环境为主要对象的思维正好相反。

《云笈七签》卷十七《洞玄灵宝定观经》注：“慧心内照，名曰内观。”《常清静妙经》说：“内观其心，心无其心。”意即内观己身，澄其心以存其神，存神则可以安形、固形，斯为长生之道。《太上老君内观经》详细地叙述了内观法：

内观之道，静神定心，乱想不起，邪妄不侵。周身及物，闭目思寻，表里虚寂，神道微深。外观万境，内察一心。了然明静，静乱俱息。念念相系，深根宁极。湛然常住，窈冥难测。忧患永消，是非莫识。

内观法的要旨在于静心。道教典籍普遍认为，心不静，外

事扰心，虽得内观之理，不得内观之效。《太上老君内观经》就反复强调：“道以心得，心以道明。”，并指出著名的十二种心境说：

虚心者，遣其实也；无心者，除其有也；定心者，令不动也；安心者，使不危也；静心者，使不乱也；正心者，使不邪也；清心者，使不浊也；净心者，使不移也；……心直者，不反覆也；平心者，无高低也；心明者，无暗昧也；心通者，无窒碍也，此皆本自然也。

可见通过内观之法，让修炼者逐渐培养出虚、无、定、安、静、正、清、净、直、平、明、通的心境，而不是完全混灭所有的意识活动，所要混灭的，只是动心。如《洞玄灵宝定观经》所说：

唯灭动心，不灭照心；但凝空心，不凝住心。
不依一法，而心常住。

除灭的只是妄想、分别之类的动心，保留的是慧照常明的心照，即目光内视而不外视，并非实有所视，而是视其无形。

内观法从先秦时代传出，到晋代成为修道的的主要方法，在社会上流传。至唐宋时代得到了长足的发展，臻于完善。《钟

吕传道集》将内观编入修道的十八法之一，通过“内观以聚阳神”，并指出“内观，坐忘不可无矣”。作为唐代的《内观经》指出：“内观之道，静神定心”，使“乱想不起，邪忘不侵”。

内观方法把人的注意力从事外拉向身内，从而抑制邪念的产生，排除外物的干扰，这对克服财富妄想病，无疑会是一具良方。

2、止念法

止念，也叫断念，是道教的一种静功修炼法。止念就是要绝万缘，摒杂念，收心止念。《坐忘论》说：

学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有，
不著一物，自入虚无，心乃合道。……所有计念，
从忘心生，若枯体灰心，则万病俱泯。

这段话强调了止念的重要性。《性命圭旨》中也说：“大道教人先止念，念头不住亦徒然。”又说：“忘念起处即是生灭，妄念止处即是真无。”止念要领在于不令神意外驰，不使眼光散乱。

《道乡集》里详述了止念法：

余今传汝止念之法：譬如我心看水，止念即在水上；我心看月，此念即在月上；设想此眼光专看

气穴，我心即在气穴矣。

止念的目的是使意念专一，不为外物所惑。

道教认为，人的杂念是修身养生的重要障碍，因此，道教理论中便产生了止念法来断绝人的各种私心杂念，以达去欲安神的目的。在我们今天看来，要断万缘，摈弃一切观念，使人形如槁木，心如死灰是不可能的，也是不必要的。但杂念丛生又会使人心力憔悴，带来心理上的疾病。财富妄想症患者正是因为欲望过多，杂念熏心，因此，医治此病，止念是一个重要的方法。

3、除三尸法

三尸又称三新、三彭。实指人的三种欲望。《太上三尸中经》说：

上尸名彭倨，好宝物，在人头中。中尸名彭质，好五味，在人腹中；下尸名彭矫，好色欲，在人足中。

《五枢经注》则说：“上尸名青姑，中尸名白姑，下尸名血姑。”可见道教对三尸名称及其所处有不同的说法。但以三尸为人的欲望是共同的，都把它看成是侵害人体的恶魔，因此，为揭露其危害，道教有“三尸三恶门”和“三尸五道门”

之说。“三尸三恶门”说：

第一门名色欲门，一名上尸道，一名天徒界；第二门名爱欲门，一名中尸道，一名人徒界；第三门名贪欲门，一名下尸道，一名地徒界。此三恶之门，一名三尸之道，一名三徒之界。常居人身中，塞人三关之口，断人三命之根，遏人学仙之路，抑人飞腾之魂。为学之本而不落尸于三道之上，去欲于三界之门。（《云笈七签》卷八十一）

“三尸三恶门”指出了阻碍人得道成真的三种情欲：色、爱、贪。“三尸五道门”说：

第一门名色累苦心门，一曰太山地狱苦道；第二门名爱累苦神门，一曰风刀苦道；第三门名贪累苦形门，一曰挑山负石苦道；第四门名华兢苦精门，一曰作江河苦道；第五门名身累苦魂门，一名吞火食炭镬汤苦道。此五苦五道之门，常居于人身，系人命根，遏人招真之路，断人修仙之门。（《云笈七签》卷八十一）

“三尸五道门”指出了人的色、爱、贪、竞、身五种负累。学道者必除之。

道教典籍不仅不惜篇幅地历数“三尸”即人的三种欲望之源给学道者带来的危害，而且连篇累牍地讲述除三尸法。仅《云笈七签》中就有六甲除三尸法、神仙守庚申法、神仙去三尸法、用甲子日除三尸法，去三尸符法等多种方法，这里介绍“庚申夜视尸虫法”。其法为：

常以庚申夜中平坐，叩齿七下，击额呼彭倨，次叩齿七下，抚心呼彭质，又叩齿七下，扞腰呼彭矫，先两手心书太上视曰：“吾受太上灵符，五狱神符，左手持印，右手持戟，日月入怀，浊气出，清气入。三尸彭倨出、彭质出、彭矫出，急之如律令。”（《云笈七签》卷八十一）

彭倨、彭质、彭矫即三尸，就是指人的三种欲望之源。

道教认为，“三尸”能记人过失，至庚申日，乘人睡去，而谗之上帝。故学道者至庚申日则不睡，谓之守庚申。叩齿咒法是一种道教方术，道教认为，恶鬼惧人咬紧牙关，若紧咬牙关，恶鬼便不敢近身。在“庚申夜视尸虫法”中，正是把三尸当作恶鬼来看待的。

从我们现代的眼光看来，“三尸”之说是没有科学根据的，“庚申夜视尸虫法”也是比较荒诞的，但此法确能给人带来心理平衡，对于财富妄想者来说，用此法可能会有较好的效果，非科学的方法能医治许多心理疾病，这并不奇怪。

消除忧虑之法

一、忧虑：现代人的病态与治疗

“人无远虑，必有近忧。”忧虑（忧患和焦虑）是人类永远无法挣脱的普遍情结。人类是忧虑的动物。自古以来，人们从对个人前途、事业、健康的忧虑，到忧天忧命忧国忧民，忧虑的触角无所不及。在现代社会里，快节奏的的社会生活，知识的快速更新，新技术的不断涌现，像一枚硬币的两面，既带来了人类物质生活水平的提高，也带来了人类精神生活的一系列的问题。在社会生活面前人的心理重负和在在高技术面前的

异化，使人成为社会文化生活的压迫者，成为技术的奴隶，成为机器的附庸，人们严重丧失了自我，一种普遍的忧虑深深困扰着现代人的心灵，造成了现代人的精神病态。

由于过于忧虑（或称焦虑）致使精神性失常的人会一直感到危险是不可避免、无所不在的，在一切活动中都怀有一种“灾难临头”的危机感。他们自发性的念头有，当房门被人叩响时，他立即想到：“有盗贼！”当阴云密布时，他会想：“可能会爆发洪水，那时我的房子可保不住了”。一旦危险逼近，却会有这样的念头：“要是我乘飞机旅游，飞机会失事，我会死。”“要是黑猫从我面前走过，必有凶兆。”“汽车如果钻过隧道，我会被倒塌的隧道压死。”过度的忧虑往往带来直接的灾难性后果。面临考试时，本来准备充分胸有成竹，由于焦虑带来紧张，头脑一片空白，一旦走出考场，又全都记起来了。更有甚者，一旦走出家门便担忧家里电炉、煤气没关，担忧门没锁好，天会下雨，走在路上又担心会出车祸，担忧树叶会打破头；好不容易坐进办公室又担心得罪上司与同事，影响前途和官运，担忧工资发不出来，奖金没着落；下班了，又忧虑与妻子吵架，儿女会迟归，忧虑地震，忧虑巴以问题、波黑战火、石油涨价，甚至天会塌下来，地球末日的到来……整日里高度紧张，忧心忡忡，痛苦不堪。思想上的忧虑导致了行动上的变化：说话唐突、语无伦次、皮肤发红、表情特殊、脸面痉挛、笨手笨脚、结结巴巴，思绪不清、遭罹意外等等，人成为焦虑的牺牲品。

也许你会认为过度忧虑（或焦虑）是现代人的最大公敌，这并非公认的事实，忧虑和疼痛一样，虽然人人都希望能免受忧虑的折磨，但是忧虑也有良性的一面。它可以时时提醒我们，使人们随机应变，随时防御所面临的危机，忧虑不仅使我们未雨绸缪，防患未然，也可以增强我们抵抗不良刺激的能力。在略有压力下，工作会做得更完善，这些都是忧虑的功劳。总之，微量的忧虑可以使我们淋漓尽致地发挥潜力，没有情绪（包括忧虑）的生活是单调沉闷的，而过度的忧虑会抑制我们的行动，妨碍我们的健康，使人衰颓丧志，呈出精神病态。说到这里，需要强调一点的是，笔者所谓“消除忧虑之法”之“忧虑”是指带来精神病态的忧虑而言，即指过度的忧虑与焦虑。

为了克服过度忧虑给人类带来的不幸和痛苦，现代心理学家针对如何消除忧虑，恢复心理健康作出了不懈的努力，概括起来主要四类心理治疗方法：深层心理学方法、行为心理学方法、技术心理学方法和存在心理学方法。深层心理学方法通过对无意识和本能的深层发掘，找出自我病态的根源，然后加以根治以恢复健全的自我；行为心理学则旨在排除不良的行为，以给不健全的自我以正确的行为矫正；技术心理学则借助于现代高科技和药物的刺激；存在心理学则注重发掘存在的意义，以排除由于存在带来的荒谬和病态，恢复意义的自我。

但是，这四种心理学治疗方法，都属于传统的心理治疗模式：在治疗过程中，医务人员是主动的，对病人负有责任；病

人只是寻求帮助，被动地接受治疗。而且治疗的手段只是外在的，只是治末而非治本，即仅仅消除焦虑的表现形式而非切除产生焦虑的根源。

当代心理治疗更进一步趋向让病人参与的模式，病人不仅仅是寻求帮助，在治疗过程中，病人是主动的，对自己的问题的变化负有主要责任。通过治疗，不仅使病人摆脱精神上的困扰，更为重要提通过治疗帮助病人提高对付未来环境刺激的能力，现代人的眼光开始投向东方宗教这一神秘领域，一些学者发现，利用印度的瑜伽和中国的禅宗可以解决现代精神病学的一些问题，笔者称这种方法为宗教心理学方法，即从宗教中吸取合理因素，解决人的心理疾病的方法。

“瑜伽”一词出自梵文词根 YUJ，意即摆脱束缚，所以瑜伽作为一种神秘的精神术，就是指“个人的自我借助于一种神圣的自我去摆脱环境的束缚，求得同所有创造物及一种宇宙意识的合一感。”在它看来，所有的心理磨难的源泉，便是空幻的诱惑，而不是真实的世界本身，故冲破空幻的束缚，就是心灵解放的本身。通过操练达到一种超意识状态的极乐境界是瑜伽的最终目标。

如果说瑜伽重在使人达到心理的最高境界，鼓励人们借助于超越自我来驱散种种世态炎凉所带来的心灵创伤，而作为禅宗，它的精神却在于脚踏实地，把个人交还自己，从而走向自我的回归，它的最高的目标在于透视自己的真实本质。在禅宗看来，我们真实的本质是与自然无法分割的，我们是自然的一

部分，而且还拥有看不见的自然的一部分：我们的心灵，禅的境界，是一种空幻宁静的神秘之境，是顿悟的结果。一旦弟子们认识到主体和客体的两分法实际是一种假象，是造成痛苦之源时，就会顿悟禅境，从而心中淤积的苦恼旋即冰释。

精神分析大师们在注重瑜伽和禅宗对于精神病态的神奇疗效的同时，却往往忽视道教的精神治疗的丰富资源。

道教是中国土生土长的宗教，先秦的老庄哲学和秦汉道家学说是其主要理论来源之一。道有的许多经典直接被道教奉为真经，道家的主要思想直接被道教吸收，利用或加以改造。对“道”的信仰和长生不死得道成仙的观念是道教的主要理论支柱。道家崇尚的“道”，是一种超乎寻常的宇宙最高法则，是一种最高的最质朴最纯净的至美的道德境界，道教则进一步夸大“道”的超越性、绝对性，并把它神秘化为具有无限威力的全知全能的至上神。对“道”的信仰和追求是道教的基本观念，一旦通过修炼、服饵、养气等多种方式得到了“道”的真谛即可成仙，长生不死，成为“真人”、“至人”、“神人”、“仙人”，他们是超越生死、超越一切感官，一切烦恼、一切忧患和障碍的，用庄子的话说：“之人也，物莫之伤”、“其寝不梦，其觉无忧”、“若然者，登高不慄、入水不濡、入火不热”从而进入一种自然而然、超然物外，精神和肉体完全自由的极乐境界。

如果说瑜伽和禅宗是通过顿悟以求超脱的话，道教则是在对世界达观的认知的基础上的飘逸出世，是对自我的回归与超

越。道教的立足点在观世，在现世的基础上以求长生不死，它的飘逸只是对现实人生的积极的达观的超越和体悟，求得心灵的平和、安闲、自适，来享受更高层次的人生——神的人生、道的人生。

对于忧虑，道教解决的方法很独特，是一种纯粹的精神疗法，它不仅解决精神上的病态，而且在“治未病之病”，或者说道教精神疗法是通过治本来达到治末的目的的，作为纯粹的精神疗法，道教所提供的每一种方法与其说是某种人性的修养，还不如说是某种思想境界，某种观念的认同。如无身之法、逍遥之法、无乐无知法等等，其本质就是对“道”的认同，通过退一步（或泯灭）的方式找回神圣的质朴的天性，进入超然的境界，通过对人生的深刻体验而飘然出世，摆脱人生的忧虑与烦恼对精神和肉体的困扰，这也是道教与其他精神疗法的本质区别之一。

二、无身之法

老子是道家的创始人，他在道教中也有着异乎寻常的地位。在汉末道教中，老子被尊为教主。《老子》也被奉为经典，对《老子》的神化和阐释成为这一时期道教的主流。到了唐代，《老子》被尊为《道德真经》，居群经之首。在《老子》书中，忧患的根源被认为是肉身的存在，消除肉身，归之于自然，与自然冥合为一体乃是消除忧患的最简捷的方案。《老子》认为：

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。（《老子》第十三章，以下章名）

在老子看来，接受宠幸和屈辱就像受了惊吓一样，看待大的忧患就像看待自己的身体一样。什么是“接受宠幸和屈辱就象受了惊吓一样”呢？宠幸是如下的感觉，得到它就像受了惊吓一样，失去它也像受了惊吓一样，所以接受宠幸和屈辱就像受了惊吓一样。什么是“看待大的忧患就像看待自己的身体一样”呢？我之所以有大的忧患，是因为我有身体的缘故，等我没有了身体，我又有什么可忧患的呢？所以，以自己的身体为天下的身体而不会有改变的人可以寄之以天下，以自己的身体为天下的身体而不会遭受损伤的人可以把天下托付给他。

可见，老子的“无身”至少包含两个方面的内涵：其一，把肉身看成是忧患的根源，精神上的自由和快乐是对肉体的超越，所谓“无身”即是精神的超越境界。其二，老子把个人的身体看成天下的身体，把小我转化为大我，是对个体自我的超越，也只有把自我融进大我之中，才不可更改，不可损伤，才有真正健全的自我，“无身”被赋予了另一新的涵义——“以

身为天下”。

为了更深一步地理解这一点，我们可以对“身”进行更进一步的认识。《老子》书中论及“身”的地方很多，如“是故圣人后其身而身先，外其身而身存”（第七章）“功遂身退，天之道”（第九章）“天乃道，道乃久，没身不殆”（第十七章）“名与身孰亲，身与货孰多”（第四十四章）。一方面，“身”指肉体，是精神和外物的对立物（与“名”与“货”相对）；另一方面，“天道”与人身也是对立的，功成必须身退，天道的恒久必须以泯灭肉身（“没身”）为代价。所以“无身”即是“天道”的境界，一旦进入了这种自然而然、无为而无不为、超越一切的天道境界，自然也无任何忧虑在可言了。

关于“无身”的思想，后世道教经典多有阐发。在守一子编纂的《道藏精华录》（上卷）中，《太上老君说常静经注》后附注了陆平泉语：

养生者，视生为太重，则忧患易入。而忧患因以伤生，老子曰，我有大患，惟有我身，我若无身，我则何患。山谷老人曰：众生身同太虚，烦恼何处安脚。夫既身同太虚，而视身教若无，则忧患不能入。是指齐生死而处之一矣。

陆平静把“身”理解为“太虚”，并“视身若无”，有“身”也就是“无身”，于是忧虑烦恼便失去了安顿的地方，他

把老子对肉身的超越直接看作对肉身自身的消解，进入一种虚无状态，并以此为养生得道的手段之一。

“无身则无患”，反之，“我有大患，惟有我身”，肉身是怎样带来忧患的烦恼的呢？《老君清静心经》中清楚明白地描述了从有身到万物到贪欲到烦恼妄想的衍生过程：

老君曰：道不能得者，为见有心。既见有心，
则见有身。既见有身，则见万物。既见万物，则生
贪者。既生贪者，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。人常清静，则自得道。

不能得道是因为有了妄心，有了妄心便执着于肉体，有了肉体便执迷于万物，执迷于万物于是产生了贪欲和妄想，有了妄想便永远与道隔离起来，永远饱受地狱般的痛苦和烦恼。人只有保持恒久的清静才能得道，即无心无身才能得道，无心无身才能无忧无虑。

在今天看来，老子“无身则无患”的思想，不仅仅在于提供一种解决忧虑的方法，而且提供了一种精神境界，自然无为的天道境界，揭示出人的终极存在的意义，在某种意义上说，它接近于存在心理学的“意义疗法”。一方面，“无身”对肉身

的超越便意味着精神的诞生和自由，意味着意义的再生和高扬。另一方面，大我对小我的超越则是个人生命意义的放大和充实，只要我们能充实生命存在的意义，我们就会生活得更充实快乐，无忧无虑。

在现实生活中，如果我们面临着由于我们的肉体的物质需求而带来的贪欲和烦恼时，我们大可不必忧虑，只要利用道教所提供的“无身”之法进行正确的引导，一方面保持心境的平和宁静与淡泊，一方面积极发掘和高扬生命存在的意义，忧患与焦虑绝不会成为我们人生路上的拦路虎。

三、去“名”之法

《列子》也是道教的主要经典之一，唐天宝元年（742年）被尊为《冲虚真经》，相传为列御寇所作。在《列子》《杨朱篇》中提出了一个排除忧虑的著名的命题：“去名者无忧”。

《列子·杨朱篇》对人生进行了深刻的思考，主张“乐生”、“逸身”，通篇讲“名”，从“名”入手思索人生，认为世人为名所累，不能尽享人生之乐，要达到“乐生”、“逸身”，关键就在“去名”。

在《杨朱篇》中，列子一开始便借孟氏发问：“作为人也就够了，为什么还要名誉呢？”（人而已矣，奚以名如？）一句话道出了此篇的主旨，“名”虽然带来了富贵，泽及宗族，利兼乡党，益于子孙，但“名乃苦其身，燠其心”，也就是说，

名。名誉使人肉体感到痛苦，使人精神感到焦虑，并深刻地指出“名”的实质：“实无名，名无实。名者伪而已矣。”即伪者取名而无实，真者实行而忘名。所谓名誉，只不过是徒有其名罢了。

为了竞逐这虚假的名声，图谋死后的荣誉，世人小心翼翼，顾虑刑赏名法之禁止和劝导，不敢在声名意欲上满足自己的欲理，丧失了许多快乐，这又与囚犯身上沉重的桎梏又有什么差异呢？因此列子非常推崇“太古之人”。他认为，远古的人知道死生只是暂时的来去，所以“从心而动”，不违背自然的喜好，不放弃自身的欢娱，所以不被名利所劝导。“从性而游”，不违背万物的喜好，死后的名声并不是他们所追求的，所以并不触及刑法。名誉先后，年岁多少，并不是他们所计较的。

在列子看来，万物生存的方式虽不相同，但都面临着死的结局。“生则尧舜，死则腐骨”“生则桀纣，死则腐骨，腐骨一也。”所以，还是去追求现实生活吧，何必去顾及死后的事情呢？生活在现实世界旨为“乐生”、“逸身”。然而“名”对二者带来了极大的损害，列子引用了子产与公孙朝、公孙穆二兄弟的故事来论证这一点。

子产做郑国大夫的时候，郑国有公孙朝公孙穆兄、弟二人，兄好酒弟好色，兄弟二人终日沉溺于酒色。子产为了拯救他们便告诉他们说：“人之所以比禽兽尊贵在于人智慧和思虑，人的智慧和思虑就附在礼义之上。一旦做对到了礼义，名誉和

地位也就有了。如果根据自己的性情而动，沉迷于酒色的欲望之中，则性命便很危险了。如果你们采纳了我的话，那么，只要你们早上悔过了，晚上便可拿到俸禄。”

公孙朝公孙穆回答说：“我们知道这些道理好很久了，选择这么做也很久了，难道是听了你的话才认识到的吗？大凡人生是很难得机遇，而死亡却很容易，以难得的人生来等待很容易的死亡，那怎么说得过去呢？然而要想尊奉礼义来赢得人们的夸耀，伪装自己的性情来招得好的名声，我认为还不如死了好。现在我只想尽享一生的欢娱，穷尽一世的快乐，只担心肚涨满了而不能恣意饮酒，身力疲惫而不能纵情于色，从不担忧名声丑陋，性命的危亡。况且你现在用治国的才能来夸耀万物，想用说辞来扰乱我的心灵，用荣誉俸禄来诱我欢悦，不也是很丑陋很可怜吗？我想同你区分开来，那些善于治外的人，万物没有治理好而身心痛苦不堪；善于治内的人，万物没有忧乱，而性情安泰飘逸。以你的治外，这种方法可以暂时实行于一国之内，但并不合乎人心；以我的治内，可推行于天下，君臣之道也可以平安无事了。我常以这种方法自己告诫自己，你怎么能用你的方法来教导我呢？”子产茫然不能回答，过了几天告诉邓析，邓析回答说：“你与真人住在一起而不知道，谁说你是智者呢？郑国治理好了，只是偶然的事情罢了，并不是你的功劳啊！”

只要能“尽一生之欢，穷当年之乐”，做到治内而“性交逸”，也就“不遑忧名声之日，性命之危”了。如果“矫情性

以招名”，则“弗若死矣”。即使成为圣人，如尧舜周公孔子，虽然善于治外，获得了“万世之名”，也是以“苦以至终”，“生无一日之欢”的代价的。名誉的好坏在死亡面前都是同一的，夏桀、商纣“乐以至终”，臭名昭著，最终还是与四圣一样同归于死。所以列子借杨朱之口说：

太古至于今日，年数固不可胜纪；但伏羲以来三十余万岁，贤愚好日，成败是非，无不消灭，但迟速之间耳。于一时之毁誉，以焦苦其神形，要死后数百年中余名，岂足润枯骨？何生之乐哉？（以上引文皆见《列子·杨朱篇》）

历史上的贤愚好丑之名，是非成败之名，早已消灭了，只不过是迟早快慢罢了。如果我们为了夸耀一时的美名，来使我们的精神和肉体焦虑、痛苦，去追求死后数百年还残留的名声，对我们那一堆枯骨又有什么好处呢？这样的人生又怎么能够快乐呢？所以列子直接引用鬻子的话得出结论：“去名者无忧”。真正摆脱了名誉困扰的人没有什么可以忧虑的。

列子“去名者无忧”的思想是“乐生”、“逸身”的人生主旨的必然结论，有快乐主义倾向，晚期希腊哲学家伊壁鸠鲁认为“快乐是幸福生活的开始和目的”，“肉体的健康和灵魂的平静乃是幸福生活的目的，就是为了达到这个目的，我们才竭力以求避免痛苦和恐惧，我们一旦达到这种境地，灵魂的骚动也就消散了。”（伊壁鸠鲁：《致美诺寇的信》、《古希腊罗马哲学》）

第 367 页)

同伊壁鸠鲁快乐主义相对应，列子把“乐生”看成生活的目的，它不仅包含着肉体的健康与快乐（逸身），而且包含着灵魂的平静（“去名”“无忧”）。在一定意义上讲，精神上的快乐是更大的快乐，“乐生”的关键在于去掉“以焦苦其神形的毁誉”与“死后数百年的余名”，以达到无忧人生，快乐人生。

实质上，列子的“去名”思想源于老庄的“无名”。老子说“无名，天地之始”（《老子》第一章）“道常无名，朴虽小，天下莫能臣也”（《老子》第三十二章）“无名之朴夫亦将无欲”（《老子》第三十七章），庄子也说“圣人无名”、“无名”只是道的别名，列子的“去名”只是“无名”对于人生的具体运用，“去名”对于自身来说便是“治内”，列子说“以我之治内，可推之于天下，君臣之道见矣。”（《列子·杨朱篇》）可见，“去名”的极致即是“无名”，即是道的境界。

古人说过“人过留名，雁过留声”，“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，成就功名，青史留名的思想像梦魇一样困扰着现代人。以列子的话说“今有名则尊荣，尊荣则逸乐”，现在只要有了名誉则尊贵荣耀，尊贵荣耀便轻松快乐。为了能带来“尊荣逸乐”的名誉，人们不惜压制自己的性情和欲求，牺牺遑遑，在忧虑中小心度日。所以现代人一旦消除了虚名的浮华与顾虑，不为名所累，也就能拥有快乐无忧的人生了。

四、逍遥之法

《庄子》是战国中期到秦汉之际道家学派的一部主要代表作，唐天宝元年（742年），曾诏号《庄子》为《南华真经》，故又称《南华经》，也是道教的重要经典。

《南华经》的开篇《逍遥游》中，提出了逍遥游于万物，以超越忧虑的方法。庄子在《逍遥游》中，是通过惠子（惠施）与庄子的论辩揭示出逍遥而游的主旨的。

惠子对庄子说：“魏王赠我一颗葫芦的种子，我把它种在地里，后来结成了很大很大的葫芦，单只是它的种子，就有五百之多。我用那葫芦盛水，它脆弱不牢，难以胜任。我就把它刮为瓢，它又平浅不容多物。按说，它并非不虚而且很大；但是我因它大而无用，又将它击碎了。”

庄子回答说：“夫子，你实在是拙于用大啊！……现在，你有能容五百的大葫芦，为什么不把它缚在腰中，而浮游于江湖呢？然而你还在忧虑它平浅无所容，你也未免太固执了！你的心太不通达了！”

惠子执着于小，执着于物为我用，根据自己的私意把大葫芦破碎支离，而忧虑它大而无用。庄子则一无执着，是因物为用，顺循万物的本性，随着自然的变化而变化，故无所忧虑。大瓢不能盛水又何必让它盛水呢？为什么不顺其本性作腰舟而渡呢？庄周的境界是毫无执着，毫无对待，故能无往而不逍遥。

惠子又对庄子说：“我有一颗大树，人人都叫它樗树。它的根干，雍肿虚大，不能中乎绳墨的。它的小枝，卷卷曲曲，又不能中乎规矩的。它虽然长在路旁，而经过的木匠，连看都不看它一眼。我看你的话也是大而无用，就像那颗树似的，是众人所不取的。”

庄子说：

子独不见狸狌乎？卑身而伏，以候敖者，东西跳梁，不辟高下，中于机辟，死于网罟。今夫螯牛，其大若垂天之云，此能为大矣，而不能执鼠。今子有大树，甯然无用，何不树立以无何有之乡，广莫之野，彷徨乎无为其则，逍遥乎寝卧其下，不夭斤斧，物无害者，无所可用，安所困苦哉？（《庄子·逍遥游》以下只注篇名）

庄子的意思是说，恐怕你正是昧于无用为用的真理吧。你不见那野猫的和黄鼠狼吗？它们卑身潜伏，等候捕捉出游的鸡和老鼠；它们东跳西跳，也不避高下。在你看，必以为它们是智诈便捷，很用有的了；但它们一旦触到捕兽的机关上，还是死于网罟之中。若说到山中的螯牛，它的身体之在，就像天际的一片云。它当然也有它的本领，但它未必能捕到老鼠。可见世间的事理，能大者不必能小，能小者不必能大，只要受到形迹的限制，便不能自由自在了。现在你有那种大树，忧虑它大

而无用；但是为什么你不把它栽种到无何有的乡里，或是栽种到广大无垠的旷野呢？若是那样，你可以无为而为地彷徨其侧，你也可以逍遥自得地寝卧其下，你便不觉得那树大而无用了。而且你要晓得，惟其无用，才可以为其大用哩！因为在世俗人的眼里，它是无用的，所以不遭斧斤的砍伐；因为它是生长在无何有之乡广漠之野，所以没有东西能够害到它。总之，它既无所可用，又哪里有困苦呢？

庄子面对忧虑是积极的达观的，与其忧虑，何不逍遥？这是庄子对忧虑挑战的解答。《大宗师》但是庄子于“无何有之乡”的逍遥，不是形体的逍遥，而是想象中的逍遥，精神的逍遥。《大宗师》又云：“芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业”，这是纯精神的逍遥，所以庄子逍遥而游只是精神之游，心灵之游，即心灵独与宇宙精神相往来。逍遥的实质是思想在心灵的无穷环宇中遨游飞翔。所谓“游于六极之外”、“圉圉之野”，所谓“乘天地之正，御六气之辩”，所谓“乘正气，御飞龙”，听起来玄远幽深，气度恢宏，归结起来只不过是思想虚构的幻化之境，是一种神秘的自由的精神体验。在这种体验中，个人好象进入了另一个清澄浩渺、虚寂无涯的宇空之中，尽性遨游，任意驰骋，忽而如白云飘逸，忽而如鹏鸟奋飞，无拘无束，无牵无碍，悠哉游哉，精神感到莫大的自由，莫大的愉快。

但是怎样才能逍遥而游呢？鹏鸟“水击三千里，抟扶摇而上者九万里”，列子“御风而行，冷然善也”是不是逍遥而游

呢？当然不是，列子必须等待御风而行，鹏鸟必须等待扶摇羊角而后始可飞腾的，列子和鹏鸟皆“有所待”，必须“无所待”以游于无穷之天者，始可达到逍遥的境界。能达到逍遥的境界，便是与大自然混合为一。能与大自然混合为一，即是所谓“上与造物者游，而下与外死生无终始者为友”，便无往而不逍遥。能无往而不逍遥的人，我们可以称之为“至人”、“神人”、“圣人”。庄子认为“至人无己，神人无功，圣人无名。”（《逍遥游》）“至人无己”是按道的本体说的，他是与道为一，也就是与万物为一，所以说是至人无己。“神人无功”是按道的功用说的，他是无为而不为的，虽说功在万世，却又无功可见，所以说神人无功。“圣人无名”，是按道的名相说，他是常守“无名之朴”的，虽说歌颂载道，而又不可名状，所以说圣人无名。道的作用如此，得道的人亦如此。“至人”、“神人”、“圣人”只是道体的化身，可说是“三位一体”，与道同一，故能超越忧虑，逍遥而游。理解了这一点，我们对前两种方法——无身之法与无名之法——与道同一的本质也很容易把握了。

面对忧虑，我们可以大声疾呼：何不逍遥！

五、王者无忧法

“王者无忧法”是《太平经》提出的一种消除帝王的忧虑的方法。《太平经》属早期上层道教著作，作者明确表示要把此书献给“有德之君”，提出治国兴邦之道，书中处处为统治

者着想。由于《太平经》产生于东汉后期，其时朝政趋于腐败，外戚宦官干政，民变四起，社会动荡不安，在这种情况下，如何去乱世，致太平，使“王者无忧无事”呢？《太平经》提出了“王者无忧法”，它指出：

大顺之路，使王者无忧无事致太平，夫天地不大动摇，风雨不横行，百神安其在，天下无灾矣。万物各居其处，则乐无忧矣。何以致之？仁使帝王常乐，道使无愁苦也。（王明：《太平经合校》）

也就是说，大顺的门路，可以使君王无忧无事，天下太平。什么是“大顺的门路”呢？它是指天地之间没有大的变动，风雨不会肆意横行，各路神仙能安居其处，天下也就没有什么灾变了。如果万物各居其处，那么君王就可以快乐无忧了。是什么能使君王做到这一点呢？是“仁”使君王经常快乐，是“道”使帝王没有什么忧愁和痛苦。

天下太平，万物各得其所，各居其处，王者也就无忧了，实际上，能达到这种结局的，是“仁”与“道”的结果。这里的“仁”指的是天地、君臣、父子之间的和谐。“夫子乐其父，臣乐其君，地乐于天，天乐于道”（同上）乐天只是儒家的境界，在道家道教里面，在天之上安了一个更高层次的“道”，这种“道”是“天之心，天之首”即道是天的心脏，天的头脑，只要依道而行，则快乐无忧。

《太平经》乃是“安王之大术”，它通过万物各居其处，顺应万物的本性，遵从“仁”与“道”而使“王者无忧无事”。其实，不仅仅是王者，对于个人来说亦是如此，只不过对王者要求天下、万物各得其所，顺其本性，对个人则要求顺其本心，自得其所，尊重万物的天性，则没有万物可以伤害，没有事物可以扰乱你的内心，也自得其乐了。

与《太平经》相反，《庄子·骈拇篇》则看到了“失性命之情”带来的忧虑：

彼正正者，不失其性命之情。故合者不为骈，而枝者不为跂，长者不为有余，短者不为不足。是故凫胫虽短，续之则忧，鹤胫虽长，断之则悲。故性长非所断，性短非所续，无所去忧也。

所谓正正，即是使万物各任其性，不失却万物的本性、性情。只要有顺应万物各自的本性，使万物各居其处，那么长的也不会多余，短的也不会嫌不足。如野鸭子的颈很短，如果加长它便有忧虑了，鹤颈很长，如果砍断掉一节便有悲痛了。所以本性是长的也用不着砍断，本性是短的也用不着去加长，这样做并不能排除忧虑，反而只会带来忧虑。只有任其自然，顺其本性则无忧无虑。

在现代社会，帝王早成为历史现象，但是“王者无忧法”仍有着不可忽视的现代意义。现代社会没有“王者”却有领导

者，作为某个国家、某个地区、某个部门某个机关的负责人，尤其要注重使自己单位的物与人各得其所，顺其本性，合理利用，以求发挥出最大的效益，人尽其才，物尽其用，做到太平无忧。对于每个人来说，一方面要尊重万物与他人，顺其天性，不为外物所扰；另一方面，则要求个人在社会现象中找到适当的正确的自我定位，真正各得其所，找回生命的意义，也就无忧了。

六、自宽之法

自宽之法是《列子·天瑞篇》提出的一种通过自我宽慰、自我调节发掘自身生命的快乐以消除忧虑的方法。相传某一天孔子在泰山附近游历，见到荣启期（隐者）在郕邑的郊外，身披鹿皮，腰系绳索，鼓琴而歌。孔子于是前去探问：“先生为什么这么快乐呢？”荣子期回答说：

“吾乐甚多，天生万物，唯人为贵，而吾得为人，是一乐也。男女之别，男尊女卑，故以男为贵，吾既得为男矣，是二乐也。人生有不见日月不免襁褓者，吾既已行年九十矣，是三乐也。贫者士之常也，死者人之终也，处常得终，当何忧哉！”孔子曰：“善乎，能自宽者也。”（《列子·天瑞篇》第6页）

荣启期是在说：“我的快乐很多，上天化生万物，以人最为尊贵，我既然得为人身，这是一大快乐啊，世上有男女之别，男尊女卑，所以以男人为尊贵，我既为男人，这是第二大快乐啊！在人的一生之中有连日月也没见过便死在襁褓之中，我现在已经九十岁了，这是第三大快乐。贫困是人生的常事，死亡是人生的终结，身处常态得以寿终（正寝），又有什么可忧虑的呢？”孔子回答说：“好啊！你是一个能自我宽慰的人！”

在常人看来，身处贫困，面临死亡的荣启期应理面临着忧虑，而他却逍遥快乐，鼓琴而歌；在常人看来，作为人，作为男人这是一个很普遍的现象，又有什么值得快乐的呢？隐者却从中找出了生命的意义，自身的尊贵与快乐，保持着积极的达观的生命，这才是“自宽之法”的真谛。

相反，在现实生活中，面对忧虑，许多人无法保持积极乐观的态度，却一再拼命地否定自己，导致了更深层次的焦虑，例如：某人考试失利或上司交给他的任务办砸了，于是他在反省在诅咒自己，“我真不行”“我真该死”“我从来就没干成过什么好事”“这下完了，头头对我的印象全坏了”“我真蠢”“我真不该如何如何”……结果只能导致更深的焦虑。

面对忧虑，为什么不可以退一步去想呢？为什么不能宽容自己呢？这次不行还有下一次，这件事砸了并不意味着我一事无成，为什么不从好处想想呢？“吃一堑、长一智”你可以从中吸取许多经验、教训，这对你是一个警钟，是一次考验，你可从中走向稳重和成熟，从中学会忍耐和克制，这将是人生

的一笔宝贵的财富，学会自我宽慰，自我宽容，发掘生命积极的意义和价值，将为您提供一个积极、达观的人生。

七、安心之法

人生活在这个世界上，总是为这样那样的情绪所扰，内心总是充满着躁动，紧张和不安。内心的躁动，紧张和不往能带来深刻的忧虑，反过来过度的忧虑又能引起躁动、紧张和不安，这二者之间是互动的，如果我们消除了忧虑，也就消了作了不安的心理障碍；反过来，如果我们真正能够使自己的心神得以安宁，彻底消除内心的躁动，紧张和不安，也就消除了忧虑。

至于如何“安心”，道教经典中提出了著名的“安心之法”。

圆翁曰：予自四十六七以来，讲求安心之法，凡喜怒哀乐劳苦恐惧之事，只以五官四肢应之，中间有方寸之地，常时空空洞洞，朗朗惺惺，决不令之人，所以此地常觉宽绰洁净，予制为一城，将城门紧闭，时加防守，惟恐此数者干入。亦有时贼势甚锐，城门稍疏，彼间或干入，即时觉察，便驱之出城外，而牢闭城门，令此地仍宽绰洁净。十年来渐觉干入之时少，不甚用力驱逐，然城外不免纷扰，主人居其中，尚无浑忘天真之乐。（从《周易

参契正义》卷下附后，守一子纂《道藏精华录》

(上))

可见，圃翁所谓的“安心之法”，只是“不动心”，对于喜怒哀乐劳苦恐惧忧虑，只用五官和四肢来应付，而内心的“方寸之地”，仍然是空空洞洞的，十分宽阔洁净，没有遭受任何外物和情绪的干扰。

那么，怎样才能排除外物与情绪的干扰，达到内心的宽绰洁净呢？圃翁把自己的内心设想为一座城池，时刻紧闭城门。加以防守，唯恐喜怒哀乐劳苦忧惧等的闯入，当然也有这些情绪表现得非常尖锐时候，城门稍稍松懈，它们便闯了进来，这时应及时察觉，把它们驱出城外，保持城内的宽绰洁净。由于防卫很严，这些年这些情绪闯入的次数很少，也用不着用力去驱逐了，虽然城外仍然是纷纷扰扰，但内心居于城堡之中，仍保持着那份纯真和快乐。

圃翁的“安心之法”在现代化社会仍有着积极的借鉴意义，现代人在面临忧虑，面临着外物和情绪的困扰的时候，只要做到心如止水，对于这些外在的纷扰，只要用外在的五官四肢来应付就足够了，至于内心，则时刻保持着警醒，真正保证内心的安宁，心神的澄清开阔，给自己的心灵一个宽敞洁净的自由空间，也就无任何忧虑可言了。

八、守真之法

守真，意即保持人类至真至纯的天性，不为万物所累以排除人生的忧患。

在《庄子·渔父》篇中，庄子借渔父之口道出了守真之法。

庄子认为，儒家的“仁”损伤了人类至真至诚的天性，是与“道”相分离的，“仁则仁矣，恐不免其身，苦心劳形以危其真。呜呼，远哉，其分于道也。”（《庄子·渔父》）意思是说，行“仁”也罢了，恐怕对于自身没有什么好处，苦其心智，劳其形体来危害自己的本性。唉，这与“道”偏离得太远了。

庄子认为，孔子行“仁”，只是治于人事，如果天子、诸侯、大夫、庶人四种人各正其位，自己顺应自己的本性，天下也大治了，如果这四种人离开了自己的位置，于是天下大乱了。所以有天子之忧，诸侯之忧，大夫之忧，庶人之忧。

庶民所忧虑的是：田地荒芜了，到处荒无人烟，缺衣少食，交不起赋税，妻子与小妾不和睦，长幼之间不分次序等等。大夫的忧虑则是：不能胜任自己的职位，公家的事情有治理不好，自己的行为不够清白，自己的下属荒淫懒惰，没有大功，担心自己的官爵无法保持，诸侯所忧虑的是：国家昏乱，朝中没有忠臣，工匠技艺不高巧，贡物不肥美，没有及时去朝拜天子，不能顺应天子的旨意。天子的忧虑则是：天地之间发生暴乱，兵刃相接，伤害了万物；诸侯之间发生暴乱，兵刃相接，伤害到自己的百姓；举国上下礼乐不兴，国家财政匮乏，

人民不治，百姓淫乱。

在庄子看来，孔子既无天子诸侯的威望和地位，也没有大臣的职权，而用礼、乐人伦来教化民众，这只是多事之举，自寻烦恼罢了，更何况有人“八疵”，有“四患”，即人有八种缺点，四种忧患。这些缺点和忧患向外能扰乱他人，向内却伤害自身人（“外以乱人，内以伤身”），它们像影子一样跟着你。所以要消除忧虑第一步就是要去“八疵”与“四患”，第二步则是“慎守其真”了。

谨修而身，慎守其真，还以物与人，则无所累矣。今不修之身而求之人，不亦外乎？（《庄子·渔父》）

也就是说，谨慎地修养身心，小心地坚守真性，把东西仅还给别人，于是没有什么可以负累的了。现在你不修身而去恳求他人（帮助你推行仁道），这样做不是相差太远了么？

如果你能修身养性，保持人类至纯至真的天性，与世无争，自然也没什么忧虑了，那么，什么“真”呢？

真者，精诚之至也。不精不诚，不能动人。
……真者，所以受于天也，自然不可易也。故圣人
法天贵真，不拘于俗。（《庄子·渔父》）

“真”是精诚的极至。不精不诚，则不能打动他人……真是出于天然的，自然不能改变，所以圣人效法自然，珍重精诚，不会拘泥于世俗。可见，真是内在的精诚之至的人的自然天性，它是不可更改的，是至高无上的，它在外则表现为人的某种状态，精神的或行为的，它是超越一切礼乐仁义的束缚，超越世俗的。只要是出于真，饮酒则是快乐的，服侍双亲则是孝顺的，辅佐君王则是忠贞的，面对丧事则是悲哀的，只要是出于真，饮酒时也不必选择好的器具，同样这是快乐的；服侍双亲无论采用什么办法，只要顺父母之意便行；而对丧事非常哀伤，不必过问什么礼节仪式，礼节仪式只不过是人为制造出来的东西罢了，只要顺应了人的自然天性，一切都是合情合理的，是真诚的，是超凡脱俗的，不会为物所役，为欲所缚，即可无忧无虑。

渴望真诚，是生活在物欲横流的社会现实中每一个人最真切的呼唤。现代文明既带来了人类高物质高技术的享受，也带来了人类精神的惰性和道德的沦丧。自由竞争的市场虽在刺激着每个人拼命地发掘着自己的潜能，充分显示出人类最杰出的智慧和才华，但你死我活，弱肉强食的冷酷现实又带来了尔虞我诈，不择手段则使人类温情脉脉的面纱直接为赤裸裸的金钱和权力所取代，人的尊严、脸皮、名誉、地位都成了市场上可供交换的商品，人们一个个在“假面壳”下生存，在虚情假意的微笑背面隐藏着一把锐利的尖刀随时想从你身挖走点什么，人成为冷漠的欲望的牺牲品，“混日子”“活得太累！”成为人

们的口头禅，人们对生活充满了忧虑。这时何不向内寻求呢？如果我们多一点内在修养，少一点物质欲求，保持那份至纯至真的天性，以真诚去直面现实人生，又有什么可以负累的呢？

九、守朴之法

守朴之法，是葛洪在《抱朴子》一书中提出的排除忧虑的方法。

葛洪，字稚川，自号抱朴子，丹阳句容（今江苏省）人。20岁时“乃计作细碎小文，妨弃功日，未若立一家之言，乃草创子书”；想要：“令居世知其为文儒而已。”（《抱朴子·外篇自序》）大约此时，他开始《抱朴子》的写作，至晋元帝建武年间（317年）35岁时完成。《抱朴子》分内外两部，《内篇》20卷，宣扬神仙方药、鬼怪变化、养生延年、攘邪却祸的仙道学说。在《抱朴子·内篇》中，葛洪认为，只要“含醇守朴”，不离真道，即可无忧。

含醇守朴，无欲无忧，全真虚器，居平味淡。
恢恢荡荡，与浑成等其自然，浩浩茫茫，与造化钧
其符契，（《抱朴子·内篇·畅会篇》，王明：《抱朴子
内篇校释》）

也就是说，只要虔诚地守朴，就能消除欲望和忧虑，保持人类最完善的真情；就能空虚所有的器官，保持平淡的口味，

恢恢荡荡，与浑成万物自然一体，浩浩茫茫，与天地造化合而为一。

可见，守朴即为自然而然与天地万物合而为一的神秘之境，道教里，这种境界也即道的境界，守朴也即守道。

其实，在道教经典中，“朴”是“道”的代名词。《老子》第三十二章说“道常无名，朴虽小，天下莫能臣也”，第三十七章中又说“无名之朴夫亦将无欲”。“朴”只是“道”的别名，守朴即可进入道教的消解一切欲望和烦忧的道的境界。

在葛洪看来，只要坚持守朴或守道，则“出无庆吊之望，入无瞻视之责，不劳神于七经，不运思于纬区，意不为推步之苦，心不为文之役，众烦既损，无为无虑，不怵不惕，此道家之易也。”（《抱朴子内篇·塞难》，王明，《抱朴子内篇校释》）也就是说，只要守道，便可排除礼义带来的种种烦忧，七经带来的心神的劳苦，律历带来的种种思虑，达到人的意识的心神的完全自由，不为物役，不为众多的烦恼所扰，达到无为而无不为的自然而然无思无虑的境界。

葛洪的消除忧虑的“守朴”之法，其实质是守道，与道合一、与自然合一，它逃脱不了道教消除忧虑的基本模式，其核心价值仍然是无欲，清心和寡欲，是对物欲横流的社会现实的一种有力的回应，它期望在纷扰的尘世通过道的修养坚守一片心灵的净土，这对现代人仍有着十分积极的现实意义。

十、甘旨之法

甘旨之法是葛洪所提出的又一消除忧虑的方法。葛洪认为：

“饮食男女，人之大欲焉。”是以好色不可谏，
甘旨可忘忧。（《抱朴子·内篇·辨向》，王明《抱朴子内篇校释》）

也就是说，对饮食的欲望和男女的欲望，是人类最大的欲求，所以喜好美色不可以劝谏，美好的食物可以使人忘记忧虑。

葛洪所倡导的“甘旨之法”，其实质是通过满足人们欲求来忘记忧虑，它旨在教导人们适度地满足自己的欲望，享受快乐的人生，这一理论建立在人性的基本要求的基础上，有一定的合理性。

对物质的欲求是每个人生存的基本要求。人类生存，不仅需要从食物中摄取充足的能量来维持其物质生命，而且需要摄取必要的精神食粮以丰富其精神生命。所以要享受快乐的人生，提高生命的质量，就必须考虑到人的物质层次和精神层次的双重需求，撇开精神需求单从物质层次考虑，美好的食物是物质享受的重要的一环。相信每个人都有类似的经历，在身心疲惫，经历种种磨难，历尽千辛万苦，或长期处于物质匮乏的条件下，一顿丰盛的美餐总能带来极大的满足，极大的快慰。

“甘旨”确实能忘忧。

当然，甘旨之法只是让我以适度的享受生活，享受美好的食物带来的快乐以忘却忧虑。并不是让我们一味地追求享乐，追求物质的满足，道教里多倡导“清心寡欲”便是一个有力的佐证。

十一、无爱之法

爱，是人类最伟大最复杂的情感，爱上一个人是件很痛苦很奢侈的事，世界上的恋人是最忧虑最痛苦也是最幸福的人，“一日不见，如隔三秋”最能道出恋人的忧思和绵长。

人类不仅爱人，更能爱物。人类可以说是最贪图享受的一类。耳朵喜爱美妙的音乐，鼻子喜爱芳香的气味，嘴巴喜爱可口的食物，眼睛喜爱娇好的美色，四肢喜爱轻松与安逸。但是现实中总是排斥着这些美好的欲求，总不能满足人们因为爱而对美好的事物的执着，一旦面临这种美好的状态不能保持的时候，忧虑使跟踪而至，怎样消除这种因为爱的执着而产生的忧虑呢？在道教经典中提出了著名的“无爱之法”：

紫微夫人曰：为道者，譬如执火入冥室，其冥即灭而明独存矣。财色者，其如刀刃之蜜欬，孺子知其甘于口，而不知有截舌之患焉。南极老人曰：爱而生忧，忧而有畏。故无爱则无忧矣，无忧则无畏矣。（《真诰篇》守一子纂《道藏精华录》（上））

紫微夫人说：修道之人，犹如拿着火把进入暗室，黑暗便立即消失只剩下光明一片了。财物和美丽，犹如刀口上的蜂蜜，小孩子只知道它可口甜美，而不知道它会带来割掉舌头的危险。南极老人说：因为爱而产生执着于是便有了忧虑，忧虑产生了则产生恐惧。所以没有爱的执著也就没有忧虑，没有忧虑也就不存在恐惧了。

因为爱而产生了忧虑，从而通过消除人类伟大的爱心消除伟大人类的爱情来达到消除忧虑的目的。显然是不科学的，但是，从道教的角度分析，因为爱而产生对献身物和美丽的执着必然带来贪欲和妄心，必然带来忧虑，这些又危及道体。所以爱心带来的执着犹如刀锋上的蜂蜜，它虽可口甜美，随时有危及自身的危险。故这里的爱尤指对财物和美丽的贪求，无爱只是对这些危及道体与自身的外物的诱惑的切除，这更符合道教“寡欲”的修养精神，这也是现代人在应用“无爱之法”时尤应注意的问题。

十二、绝学之法

《老子》第二十章一开篇便提出了“绝学无忧”，意即弃绝学问便可无忧无虑了。

为什么“绝学”可以“无忧”呢？《老子》云：

为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为，无为而无

不为。(《老子》第四十八章)

也就是说：做学问贵在积累，日积月累，才能获益，但是学了那些政教礼乐之学，贪欲文饰也就愈多。而修道贵在排除，不断排除物欲的刺激，努力去掌握道，那些由为学带来的贪欲文饰便日益减少。食欲和文饰越来越减少，就达到了无为，不妄为不强为于是便能无所不为了。

可见，“绝学”的途径就是“为道”的途径，剔除了由于政教礼乐之学带来的贪欲文饰进入了“无为”的境界，实际上就是进入了“道”的境界，进入了那种“自然而然”，“无为而无不为”的境界。

让我们回过头再看看“绝学无忧”是一种什么样的状态：

众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮，其未此，如婴儿之未孩，累累兮，若无所归，众人皆有余，而我独若遗，我愚人之心也哉。沌沌兮，俗人昭昭，我独昏昏，俗人察察，我独闷闷。淡兮，其若海，胶兮，若无止。众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人，而贵食母。(《老子》第二十章)

总之，这种“绝学无忧”是一种与众人相反相异的境界，众人熙熙攘攘，像参加太牢的大祭，如春天登山高台观光，而我却廓然无形，独自淡泊，如婴儿的无智无欲的状态。众人皆

有志向溢满心胸，而我却无为无欲，像遗失了什么一样，我的心像愚蠢人的心一样啊，混混沌沌，无所分辨。众人明察秋毫，我却十分愚昧，像大海一样不可深察，像高腾而起的大风一样无所牵挂，众人皆有所作为，而我却顽劣无用。我独与众不同，而看重生命的本真。这种“绝学无忧”只是一种无智无欲，混混沌沌，无为而无不为的状态，正是道家道教所推崇的道的状态。一旦进入了“道”，一旦得“道”，即可超越一切，故无忧了。

老子的价值观是对世俗的反动，在《老子》书中他也曾多次论及“智”的反面作用。“智慧出，有大伪”（《老子》第十八章）“绝圣弃智，民利百倍”（《老子》第十九章）知识和智慧只会带来虚妄，一旦摒弃，对于民众有利百倍，庄子也“忧乎知”。（《庄子·则阳》）消除忧虑，还不如干脆地知识也摒弃掉。

由于知识能预感到即将到来的危险，从而带来深刻的忧虑，在这种情况下，还不如干脆抛弃知识，进入一种无智无欲的婴孩状态，进入道的超越境界，以消解忧虑，这才是老子“绝学无忧”的真谛。这种方法有其超越的价值，但也存在着一定的消极的逃避因素。由于认知对于忧虑有着正负两重效应，我们应辩证地看待认知的方法（绝学即消除认知），故在下一个方法中，笔者对这些方法有一个综合的评价。

十三、“乐天知命”法与“无乐无知”法

认知对于忧虑有着正负两重效应。

一方面，正确的认知可以排除由于错误的认知带来的忧虑，例如，原始野蛮部落对于日蚀、月蚀的忧虑和恐惧就源于他们的无知（或错误的认知），现在我们认清了这是一种自然现象，反而以一种欣喜的心情来欣赏它。在现实生活中，我们往往面临着一些更为复杂的情况，有时候，我们明明知道某些事情是不必挂虑的，甚至于也知道事情并非绝对的无望，并且说不定还是塞翁失马，但是我们仍摆脱不了事情的纠缠和困扰，以至于终日忧虑，过悔而凄惨，即使是朋友好意的宽慰，感激之余也无法却除脑海中的哀愁。这完全是错误认知的结果。如果我们能安下心来，平心静气地推敲事情的前因后果，把来龙去脉直接了然于心，问题即可迎刃而解。

另一方面，正因为有了认知，能预料危险的来临，知识及而会引起焦虑和恐怖。譬如，一个野恋人在莽丛中看到足迹就会忧虑而退避，但文明人看来却无动于衷，因为他不知道这就是野兽近在咫尺的标志。又如，一个富于经验航海家望见天际有一片黑云便知风灾将至，万分忧虑恐惧，但由乘客看来，则似乎是不足为奇的。

道教也认识到了认知对于忧虑的二重性。在道教经典里虽然也有“乐天知命故不忧”的命题，但它最终却归结为“无乐无知”则无所不乐无所不知无所不忧，唯“绝学”（见前）才

能真正的“无忧”。

“乐天知命”法与“无乐无知”法都源于《列子·仲尼》篇。

据《列子·仲尼》篇记载，在孔子闭居的时候，有一天子贡来侍奉他，子贡看见孔子面有忧色，也不敢多问，便出来告诉颜回。颜回于是鼓琴而歌，孔子听到了果然如颜回进去，问道：“为什么你一个人这么快乐呢？”颜回回答说：“为什么你一个人独自忧愁呢？”孔子要求颜回先回答他快乐的原因，颜回于是说：

吾昔闻之夫子曰，乐天知命故不忧，回所以乐也。（《列子·仲尼》）

颜回说，我以前听夫子您说，只要乐天知命便无所忧虑，这是我所以快乐的原因。”

“乐天知命”为什么能快乐呢？孔子告诉颜回说：“那只是我过去的言论而已，我现在告诉你真实的情况，修养自身，不论贫穷还是发达，都知晓来来去去的一切都是身外之物，而不是我的本性，从而消除思虑的变动和烦乱，这就是我所告诉你的‘乐天知命故无忧’”。

坚持修养心性，穷则独善其身，达则兼济天下，消除物欲，保持内心的清静，知命乐天，也没什么可忧虑的了。然而孔子在这里讲的“乐天知命”只是他以前作为儒者的境界。在

孔子的弟子中唯有颜回最了悟孔子“乐天知命”的真精神。颜回身居简陋的小巷，一簞食，一瓢饮，回仍不改其乐。颜回并不是没有忧虑，而是面对忧虑的超脱，他在极艰苦的物质条件下仍保持着精神上的欢悦，这是他具有强烈的内在生命和高远的超越理想的结果，一句话，是“乐天知命”的结果。

但是《列子》中的仲尼只是道家的代言人。当然他所推崇的境界不只是儒家所推学的境界。这个仲尼进一步认为，他必须向颜回纠正过去提法的错误，过去作为儒者只知道“乐天知命”会消解忧虑，而不知道“乐天知命”的忧虑反而更大了。以前他只知道“修诗书正礼乐”来治理天下，并把这一切留给后世，仅仅修养自身治理好鲁国并不是圣人的行为，圣人的智慧在于周济万物安定天下。而现在连鲁国的君臣之间也一天天在失去等级秩序，仁义道德一天天走向没落，情志心性一天天变得淡薄，“乐天知命”之道在一国在现在都不能实行，更何况实行于天下推广到后世呢？所以孔子开始知道了诗书礼乐的治理天下没有多大的帮助，然而他又不到可以变革的方案，这正是他“乐天知命”带来的忧虑啊！

那么怎样才消除这种忧虑呢？《列子》提出“无乐无知”法，他认为：

无乐无知，是真乐真知。故无所不乐，无所不知，无所不忧，无所不为。（《列子·仲尼》）

没有快乐，没有知识，则能快乐天下所有的快乐，知晓天下所有的知识，所以它是真的快乐，真的知识。能达到“无所无知”，所以没有什么不快乐的，没有什么不知晓的，什么都可以忧虑，也可不忧虑，无为而无所不为，这是一种与“道”同体的混然为一的境界。这种境界，类似于庄子所言的“坐忘”：

“何谓坐忘？”颜回曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通。此谓坐忘”（《庄子·大宗师》）

“坐忘”是一种与道合一，与宇宙万物合一的境界，它通过对形体和知识的摒弃而达到与万物融为一体。“无乐无知”则是通过对情志（“乐”）和知识的摒弃而达到道的境界的，能达到这一点，则可达到思想的净化，心灵的飞升和情感的慰藉，也可以无思无虑了。

总之，认知能消解某此错误认知带来的忧虑，也即进入一种达观超越的境界如“乐天知命”来超脱忧虑。但是，知识也带来了新的忧虑，在道家和道教里往往多提倡摒弃知识进入“无乐无知”无知无欲的自然而然的道的境界以消解忧虑。对于这两类颇为矛盾的方法，我们在具体运用时也应辩证地分析，合理地运用。面对由于认知带来的忧虑，我们既然知道危险不可避免，这时去摒弃知识是消极的，愚蠢的，我们总不能

认为闭上眼睛消除思想就可消除就要到来的风暴或灾难，这时候，我们何不学学“乐天知命”的达观的超越的精神呢？在最艰苦最危险的情况下仍显示出人性的光辉，积极、乐观地面对危机，寻求最佳解决方案，消除忧虑。至于那些由于错误认知带来的忧虑，我们只要静下心来，冷静客观地分析，以知识尤其是心理方面的理论来寻求解脱，这也要求我们必须具有良好的心理素养。我们也不防学学“绝学”和“无乐无知”的道的修养境界，以更好地解决这些问题。一句话，我们不应孤立地使用某一具体的方法，而要从中提炼出其最本质的最有价值的基本精神，这样，“知”和“不知”（或“无知”）便成为消除忧虑的有力的两刃剑，可以拨开人类心头忧虑的迷雾，为人类提供一个清新、健康、活跃的心理氛围。

超越死亡恐惧之法

茫茫宇宙，镶嵌着无数星球，人类就生活在其中之一的地球上，他们无时无刻不处于自然界的各种威胁之中；而且人又结成社会，分判出民族，区别为国家，相互间形成了无数的冲突。这一切使人类在生存中涌现出许许多多的恐惧，如丧失财产的恐惧、命运坎坷的恐惧、受到伤害的恐惧，以及身体不健康的恐惧，等等。这些都有可能发展为人的心理病态，即所谓恐惧症，这其中又尤以对死亡的恐惧为最大最强烈。中国古代道家道教的先贤先哲对这一问题有非常广泛和精到的论述，提出了许多摆脱死亡恐惧的方式方法，其中有些属于非科学的

迷信范畴，但也有许多因素仍具有一定的科学价值，值得今人的重视。

在进入对道家与道教超越死亡恐惧之法的叙述之前，有必要回顾一下国外和中国历史上及当代的人们对死亡问题的思考和探索，这可以使我们从更广泛的文化背景中认识道家与道教超越死亡恐惧之法的独特性和其现代价值所在。

一、“死”：永恒的话题与热门话题

“死”及“死”后世界的问题，在人类历史上一一直有人契而不舍地探索，其主流是哲人们的理性观照和宗教家神圣的断言，但近年来，死亡问题已逸出了严肃的书斋和神圣的殿堂，变而为普通百姓热门的话题。

古希腊人有着深沉的悲剧意识。在死亡临近时，古希腊最伟大的哲人苏格拉底谢绝了营救其逃亡的计划，送走了痛哭流泣的妻子，坦然自若地与狱友们谈着“灵魂不死”的哲理。他说：我何必忧虑死的到来？因为死，我回到那智慧而善良的神人身边；因为死，我能到那已逝的朋友亲人身边；因为死，我还能与别的许多美好的事物相伴。苏格拉底坚信，“死”是神对他的召唤，他因此而可以脱离这罪恶遍布的世界，回返高贵的“神”的身边。这种死的“理念”使他把鸩毒当美酒一饮而尽。

哲人逝矣，但其面对死亡的坦然、安祥，其对“理念”的执着、坚定，尤其是他的伟大而崇高的人格，积淀成了一种死

亡精神，对西方人的死亡观念产生了巨大的影响。

基督教对死亡的看法则更深更强烈地影响着西方世界，鲜血淋漓的耶稣被钉死在十字架上，成为西方基督徒顶礼膜拜的对象。耶稣通过他的“死”而为人类赎免了罪过；同时耶稣与人不同的是，他“有权舍弃生命，也有权再取回生命”，能“死后复活”，永恒不朽。人在耶稣之“死”的具象中体味出了“死”的意义，即：追随耶稣，虔诚地信仰上帝，一生赎罪，从善去恶，以在死后进入“天堂”，获得永生。这样，“死”演化成了西方基督教文化的核心。

在中国文化中，虽有长期的重生乐生的传统，但哲人们对死亡的探求还是源远流长的。从儒家的“未知生，焉知死？”“存，吾顺事；殁，吾宁也”的命题到道家“死生，命也”；“生死为一条”的看法，以及墨家“明鬼”，“节葬”的要求等等，无不都是对死的问题上下求索的表现。

当人类由自然经济的生产转换成工业经济的大生产之后，求利、求享乐成为人生活动的核心，现世的问题，如提高经济发展程度，提高公民的生活水平，获得财富和地位等，渐渐在人类意识里占据了主导地位。人类生存的天平由此严重地倾斜于“生”而忽略于“死”。这导致了对死的不解、担心、焦虑、害怕成为当代人普遍的心理。近几世纪以来，这种重“生”忽“死”的现象逐渐有了改变。

19世纪，地理学家阿尔伯特·海姆在一次攀登险峻的阿尔卑斯山时，因意外事故几乎丧命，复原后，他回忆出自己濒死

过程中一些奇特的心理体验，并认为这对揭示死亡之谜非常有益。于是，他数十年如一日，从世界各地收集这方面的资料，并在 1892 年公布了研究结果。他指出，濒死者的主观体验有着惊人的相似，如产生某种超然平和的高峰体验，目睹某种超自然的壮丽景象，耳聆天上仙乐的缭绕等等。

1975 年，雷蒙·A·莫蒂出版的《生命之后的生命》，详细分析了 150 例濒死者的经历，得出的结论是：濒死经历很难用语言表述，死亡体验仍然难以破译。莫蒂把濒死经验定义为：人在弥留之际因为恐惧死亡而产生的一种现代科学尚未发掘的奇特现象。

莫蒂的这本书轰动了整个西方，大批的哲学家、心理学家和医生投入了对濒死问题的研究。1985 年，美国康涅狄格大学成立了“国际濒死经验研究协会”。1988 年初，著名的纽约世界民意测验研究所专门进行了关于濒死问题的大规模调查，结果令人目瞪口呆：有 800 万美国人宣称他们有濒死的经验和感受。许多专家经过对濒死者及自杀未遂者讲述的资料的详尽分析，归纳出濒死的心理过程有五个基本阶段。

(1) 安祥和轻松，在被调查的人当中有 57% 的人持这种看法。他们觉得自己在随风慢慢飘荡，当飘浮到一片黑暗中时，感到极度的平静、安祥和轻松。

(2) 意识逸出体外，在被调查的人当中有 35% 的人有这种体验。他们觉得自己的意识游离到了天花板或半空中，许多人觉得自己的身体脱离了躯体飘在远处极其冷漠地观察医生在

自己躯体周围忙碌着。

(3) 通过“黑洞”，在被调查的人当中有 23% 的人有这种体验。他们觉得自己被一股旋风吸到了一个巨大的黑洞口，并且在黑黝黝的洞里飞速地向前冲去。他们觉得自己的身体被牵拉、挤压，“洞”里不时出现嘈杂的音响。这时，他们的心情更加平静。

(4) 与亲朋好友欢聚。黑洞尽头隐隐约约闪烁着一束光线，当他们接近这束光线时，觉得给予了自己一种纯洁的爱情。亲朋好友们都在洞口迎接自己，有的是活人，有的早已去世。他们全都形象高大，绚丽多彩，光环萦绕。这时，自己一生中的重大经历在眼前一幕一幕地飞逝而过，其中大多数是令人愉快的重要事件。

(5) 与宇宙合一。在调查者中有这种体验的人约占 10%，他们同那束光线融为一体，刹那间，觉得自己犹如同宇宙融合在一起，同时得到了一种最完美的爱情，并且自以为掌握了整个宇宙的奥秘。

西方科学家对濒死者和自杀未遂者心理过程的探寻，无疑是人类解开死亡之谜过程中的重要一步，虽然它还是初步的，有许多人表示怀疑，但却预示着人类探讨死亡问题从最初的哲学与宗教的途径迈上了心理学的道路，这可以说是重大的突破。

近年来，生死学的讨论在美国开展得十分热烈。1994 年 12 月 3 日，哈佛大学在燕京图书馆的大礼堂举行了以“中国

文化中的生死观”为题的研讨会，讨论题目包括：“生死与宗教”；“人间与生死”。与会者提交的论文探讨了《藏族的灵观念》、《为什么活着——明遗民的生死态度》、《辛亥革命与鲁迅的生死观》等问题。该会不仅有专家学者到会发表论文，更有来自居住在大波士顿区（即包括波士顿市及附近的城镇）对中国历史、文化感兴趣的普通居民。

目前，美国出版的《生死学》、《死》杂志都十热销，日本近年也出版了《生与死的思考》、《人的临终图卷》等拥有众多读者的书籍；德国出版的《死亡准备的教科书》也成为人们青睐的关于死亡问题的书籍。世界发达国家有数以千计的学校将死亡教育列入教学计划，并取得了良好效果。

近年来，台湾书市大量出版关于死亡的书籍，引起人们的关注。许多专家认为，这种现象反映出现代人对于死亡的内在焦虑。据报道，1993年，傅伟勋教授在台北“正中书局”出版了谈自己得癌症经验的《死亡的尊严和生命的尊严》，得到读书界的好评，接着又出版了译自约翰鲍克的《死亡的意义》，主要阐述各种宗教对死亡的看法。台湾方智出版社推出了《大往生》、《大转世》等谈死及死后世界的宗教书籍。

如今，台湾各大医院都设立了临终关怀的医治部门，台湾大学开设了公共课程“死亡教育”，这使有关理性地对待死亡的书逐渐增多，如业强出版社推出的《死亡教育概论》、远流出版社出版的《生死大事》、光启出版社的《幽谷伴行》等。而时报文化公司出版的《死亡的脸》则是一本由医生执笔描写

死亡最后生理变化的书。人面对死亡的情绪感受，仍然是众人关切的问题，台湾“小知堂”出版社的《人生不可承受之死亡》，是由23位青少年说自己或亲近的人死亡的经验，引起人们普遍的兴趣。还有从“生命潜能”方面探讨死亡问题的，如《彷徨在边缘的人》谈的是青少年与死亡问题的书；《最后的礼物》则讲述两位护理人员尝试以灵学来接纳死者的事。还有如《前世今生》、《生命轮回》等有关死亡的书也成了畅销书。当然，译自日本的《完全自杀手册》则被文化界人士指为不良的关于死亡的书籍。

当代中国大陆对死亡问题的全社会性关注由一例安乐死事件拉开了序幕。1986年，陕西省汉中市出现了身患绝症病人的家属要求大夫行使“安乐死”的医疗措施，后被告以杀人罪提交法庭，经过6年的漫长审判，汉中地区中级法院终于驳回“故意杀人罪”，正式宣告两被告无罪。这之中及之后相继发生的“安乐死”案件，使学术界、法律界、医药卫生界和普通百姓都对“死”的问题产生了浓厚的兴趣。1978年12月24日，由中国社会科学院、中国自然辩证法研究会、北京医学伦理学会共同发起召开了“安乐死”问题的学术讨论会。专家们多数认为“安乐死”在我国可以推行，但必须十分慎重。这些意见在中央人民广播电台“午间半小时”播出，节目主持人同时欢迎听众加入讨论。1988年1月26日，邓颖超同志写信谈到：“我认为‘安乐死’这个问题，是唯物主义的观点。我在几年前已经留下遗嘱，当我的生命要结束用不着用人工和药物延长

寿命的时候，千万不要用抱救的办法。这是我作为一个听众参加你们讨论的一点意见。”在中央人民广播电台随后收到的几百封听众的来信中，有85%的人赞成实施安乐死。1988年7月，我国第一次全国性的有关安乐死的社会伦理和法律问题学术讨论会在上海举行，国内近100名学者专家聚集一堂，讨论有关“安乐死”各种问题。1991年，中美学者联合召开关于临终关怀的国际学术讨论会。会上披露的一份“中国居民面临死亡最关心的事是什么”的调查报告引人注目。调查人员在对3197人调查分析之后发现，被调查者对“感到对亲人的责任未完成”的回答居首位，其余问题的排列顺序是：“死亡可能很痛苦”、“不能再有任何经历”、“所有的计划都得结束”、“我的亲友哀伤”等。1990年，上海成立了“癌症患者俱乐部”，先后有3000多名患者聚集在一起，他们抢着寻求理解、寻求慰藉、寻求欢乐走到一起来了，他们定期相聚，聚则欢歌笑语，畅谈对人生的追求；散则互道珍重，约期再见。……不少原本对生活和自我失去热情与期望的患者，重新扬起了生活的风帆；更有一些患者，在寻找到人生真谛的同时，扯住衣襟的死神一癌魔竟然悄声隐退，奇迹般地重新返入健康人的行列！（参见杨鸿生《死亡教育—临终关怀的重要步骤》，文载《街道》1995年2月号）

伴随着国人对死亡问题的关注，出版界出版了一大批有关死亡问题的著作，如上海文化出版社推出的《飘向天国的驼铃——死亡学精华》（1990年）、《安乐死》（1988年）、《人的生死

之谜》(1987年);中国人民大学出版社出版的译著《死亡探秘——人死后的另一种境况》(1992年);辽宁人民出版社推出的《无畏的赞歌——死亡崇拜之解剖》(1993年);内蒙古人民出版社出版的《生与死——佛教轮回说》(1993年)等等。国内各种类杂志报刊更是推出了有关死亡问题的一大批文章,可谓汗牛充栋、不胜枚举。

可以毫不夸张地说,“死”成了当今“生”者普遍关心的大问题,而且悄然地弥漫于整个社会,甚至成了普通百姓的热门话题。如何理解这一现象呢?如何从古今中外人类对死亡问题的求索中引伸出有益于今人的死亡智慧呢?

二、“死”:无穷阐释的可能

透视上述现象,我们拟可获得如下认识:

第一、人类对死亡问题的思索与解决生存问题的努力共始终。

自从人脱离动物界之后,在自觉到“生”的同时,便一定意识到了“死”:无数动物的死、自己同伴的死,以及草木的盛衰、山河大地的毁坏崩塌等等。所以,人类学的研究证明,原始人有关死亡的崇拜、祭祀、禁忌等的活动是相当频繁和复杂的,丝毫不亚于有关生存方面的活动。随着人类文明的发展,尤其是科技和医疗技术的发达完善,人类越来越自觉到“死”,越来越希望改变“死”,甚至征服“死”,虽然这种努力终会失败,但在这一过程中,人类相当程度地延长了寿命,改

善了健康状况，从而从“死神”手中夺取了一块又一块地盘。这些可说是人类“死亡”意识存在及愈异强烈的坚实基础。可以预料：人类生存一日，死亡意识就将伴随一天。实际上，“生”与“死”互为定义，无“生”虽无“死”，但无“死”也一定没有“生”。人类要提高生命质量，获得较高的生活水平，就一定要在“生”时常常去思“死”、探“死”，解开死亡之谜。

第二、古今中外人们对死亡问题的探究有不同的侧重点和社会文化背景。人类文化中最早最系统地考虑死亡问题的是宗教，从某种意义上说，“死”是许多宗教派别得以建立和发展的前提。因为人类感到最无能为力的事大概莫过于“死”了。“死”透显出“黑洞”般的静默，那种恐怖和狰狞，使人情不自禁地涌现出透心的“凉”和深入骨髓的恐惧，尤其是盘旋于人们大脑中那挥之不去焦虑。于是，佛陀由“死”坚定了出家创教的决心；基督徒由耶稣之死来升发对“天堂”、永生的信念，等等。除宗教之外，古希腊哲学，西方近现代哲学，存在主义等，以及中国传统哲学，都有着丰富的对死亡问题的阐释，以至于有一句流传甚广的话：“学哲学就是学习死亡”。

为什么“死”成为宗教与哲学特别关心的问题呢？因为长期以来，人们认为“死”是无法体验的事物，古希腊大哲伊壁鸠鲁说：“当我们存在时，死亡不存在；死亡存在时，我们已不存在了。”由于“死”的无法体验、无法重复、无法用语言来精确地描述，故而对“死”的认识难以上升为建立在客观存

在事实基础之上、且能在实验室重复再现和用语言、逻辑精确表述的科学，因此，“死”成为了宗教和哲学共同热切探讨的课题。宗教用非理性剖析“死”，哲学用理性求索“死”的本质，它们虽然不能提供有关“死”的实在的科学化知识，却能给人以卓越的死亡智慧。历史上许许多多的英雄豪杰、志士仁人，以及宗教信徒，或视死如归，或赴火蹈刃、死不旋踵，或以坦然、安祥、无憾的心境迎接死亡的降临，这种死亡的行为恰恰源于某种宗教性或哲学的死亡智慧。

到了近代，尤其是现当代，人类已不满足仅仅对“死”作神秘的宗教及玄远的哲学的解释，而心理学的勃兴和医学治疗技术的突飞猛进又给满足人类这种愿望提供了可能和手段。由此，濒死经验与临终关怀的探讨遂崛起于西方发达国家。

“濒死经验”研究的勃兴实质上与医学科学与技术进步有关。人类最早判定“死”是以呼吸停止为标准。在中国古代的丧葬仪式中，首先要用新絮放在死者的口和鼻上，新絮的纤维是否摇动成为判断死亡的依据，所以，“死”在中国又叫“断气”。但是，古今中外的传说和书籍中，大量记载了“死者复活”的故事。实际上，根本就不是“死者复活”，而是以“断气、甚至心脏停止跳动判定的“死者”中有许多是“活”者。因此，到了1968年，美国哈佛医学院特别委员会的报告正式把死亡定义为“不可逆转的昏迷或脑死亡”，包括四点判定标准：没有感受性和反应性；没有运动和呼吸；没有反射；脑电图平直。同年，世界卫生组织的国际医学科学委员会把死亡定

义为：“对环境失去一切反应，完全没有反射和肌肉张力；停止自发呼吸；动脉压陡降和脑电图平直。”目前，这种定义正普遍被医学界和社会所接受。

死亡定义的不断更改，以及被视为“死者”而又复活的事实告诉人们：首先，无数的“活者”曾在历史上被作为“死者”处理掉；其次，脑死亡的定义肯定不是人类对死亡所下的最后结论。随着科学的发达，死亡肯定会有新的定义，换句话说，现在被认定为“死者”中还有相当一部分是“活人”。因此，在发达国家，许多死者被冷冻起来，他（她）们希望科学发达之后能够让他们死而复活。可见“生”与“死”的界限实际上是模糊的，人们对无声无息、心脏停止跳动者和脑电波平直者重新又恢复知觉不应该感到吃惊和不可理解，因此，对他们濒死时的体验作深入的调查和分析是应该和必要的，它开辟了人类认识死亡的崭新途径，是心理学科的重大发展。

临终关怀的研究，主要起因于这样一种思考：人生不仅仅是生命体在时空中的延续，也不仅仅是人对物质的获取和消费，还是一种人“生”之日起便迈向“死”的生命过程；人类既要追求优生和优活，还必须获得优死。由此产生了临终关怀的心理医学的治疗术。它要解决的问题是：面对“死亡”，人类最先产生的心理反应是恐惧和焦虑，如何使将死者摆脱这些心理病态，对“死”保持乐观顺应的态度，这是“临终关怀”所要解决的头号问题。其次，“死亡”降临时，死者的亲属和好友要承受生理与心理上的巨大痛苦，有时甚至酿成悲伤过度

而自杀的悲剧。因此，如何对他们进行心理上的正确引导，使之顺利接受死亡的事实，重新勇敢地生活下去，就成为临终关怀所要解决的另一重大问题。再次，临终关怀还担负着对社会大众进行死亡教育的任务，通过出版有关死亡的教科书，开设有关死亡的课程，帮助人们认识死亡现象，树立正确的对待死亡的态度。当代许多西方发达国家出现了严重的自杀问题。由于就业、经济状况、离异等等原因，高自杀率成为西方社会普遍现象。据美国心理学家估算，每 10 万人口一年中自杀的人数约有 10—30 人。因此，帮助人们建立正确的生死观，减少自杀率也成为临终关怀的重要任务。1982 年，日本上智大学戴根教授发起成立了“生与死思考协会”，每月举行一次聚会，帮助那些丧亲者倾吐悲痛、互相安慰、分担痛苦，起到了积极的劝导效果。许多人正是在该会的帮助下，从丧亲的巨大打击中恢复过来，重新过上了正常的生活。

与当代西方发达国家在死亡问题上特别关注“濒死经验”与“临终关怀”不同，今日中国在死亡问题上突显的是“安乐死”。这导源于二个原因：一是传统文化的制约。中国传统文化有着强烈的血缘宗法性，尊尊、尊长、尊死是基本的人伦规范。因此，采取某种医疗手段结束长辈（尽管是患了绝症，痛苦不堪）的生命，不要说实际上这样做，就是有一点这样的想法也是罪过，为社会文化传统所不允许。在中国，有关社会伦理方面的事件常常会成为公众关注的焦点。于是，“安乐死”问题。引起普通百姓极大兴趣就是势所必然的。此外，身体发

肤受之父母，不可毁伤之类的观念也阻碍着现代医学人体器官移植的正常开展。二是科学飞速发展造成的困惑。据医学资料说明，本世纪中叶以来，医疗技术在抢救呼吸骤停等方面有了惊人的发展，许多心脏停止跳动，呼吸停止数十小时的病人亦可在现代科技的帮助下“起死回生”，但其中为数不少的人从此只能靠耗费巨大的人工器械维持心跳，成了所谓“植物人”。此外，还有无数的绝症病患者和重畸症者，医学对此还无能为力。在中国这样一个发展中的国家，尤其是有如此巨大的人口压力的国度，解决这些矛盾不能不成为一个十分尴尬的大问题。张爱平认为：“90年代将是生命科学大发展的年代，提供一种值得追求的文化思想和价值目标是必要的。倡导人们珍惜生命而正视死亡，直面生亦能直面死，‘恬于生而静于死’，把死亡当作一种自然宁息来承受，建构起合理的心理适应机制。对于渗透了生死之道的人，丧钟永远不会为他而鸣。”（参见张爱平《安乐死在中国》，文载《光明日报》1992年8月15日）顾海兵先生则指出：“在我们的整个科学及教育的体系中，只有生的教育，而没有死的教育；只有优生学而没有优死学；只有计划生育而不‘计划’死；只有人生观而没有人死观；只有生的崇高而没有死的光荣。试想，如果没有死亡，人口数量无限制增长，地球资源被吃光用尽，人类还能生存发展吗？因此，死亡的不可避免是人类延续的必要条件。从这个意义上讲，死亡是伟大的。”（见《人口控制与死亡学》，文载《社会科学报》1995年8月15日）

问题提得相当尖锐，也发人深思。在一个有着悠久重生传统的国家，面对一个缺乏死亡的悲剧精神的民族，倡导“安乐死”、“人体器官移植”，开展诸如“濒死经验”、“临终关怀”的研究，不可避免地会有许多曲折和困难，但是，我们也应该看到，中国民众逐渐具备了必要的知识素养和心理结构，已经热切地关注死亡的各种问题，死亡教育和临终关怀亦步入中国人的日常生活里。进展也许是点滴而缓慢的，但历史的车轮永不会止息。有着深厚文化传统的中国将一定会创造出可贡献给人类的死亡学知识及死亡的操作技术。

第三，当代西方人和东方人、发达国家和发展中国家共同对死亡问题表示出如此的兴趣，其最深层的原因则在于随着社会生产力的发展、科学技术的进步，人们在生活水平大幅度上升的基础上，进一步渴望改善“死”的状况。换句话说，这是由“生”的变化导致的改变“死”的企盼。具体包括以下几方面：提高医疗水平，控制非正常死亡，尤其是降低自杀率；提高人们的健康状况，推迟死神的降临；对濒死者进行心理治疗，使其坦然地面对“死”和接受“死”；对死者的亲属进行精神安抚，以期减轻和消解巨大的心理悲痛；对全民进行死亡教育，使人们拥有关于死亡的各种知识等等。这些努力的实质都在于提高人类生命的质量。

现代人正日益意识到，“生”“死”是密不可分的，是人类生命的两极，改善了“死”的状况、解决了“死”的诸种问题，也即意味着人“生”质量的提高，人生幸福的更多获取。

于是，欧美学术界已经形成了一个跨学科的研究领域“死亡学”（thanatology）。它以死亡为研究对象，包括死亡的方式、死亡的时间、死亡的善后等问题。还涉及诸如死亡与医学诊治、死亡与伦理、死亡与道德、死亡与法律、死亡与经济、死亡与宗教等等。近年来，“死亡学”在我国也日渐受到人们的重视，可以预见，死亡学的探讨和发展，将极大地促进人类解析“死亡”的现象，改善人类自身的死亡状态，提高人类生命的质量，促进社会和人的全面发展。

三、“死”：人类最大最深刻的恐惧之源

“死”是人类最大、最深刻的悲剧。人的生命行程和贫富贵贱的性质可以有不同，人的肤色容貌和国家民族可以有区别，但其终点——“死”则完全一样。人“死”前的难舍难分，“死”时的痛苦凄惨，“死”后的肉销骨朽，以及人们对“死”后世界观念难以描摹造成的恐惧，还有那伴随人终身的“必死”意识等等，都使芸芸众生无时无刻不陷于茫然、不安、烦躁、忧心忡忡，乃至心焦如焚的状态之中。可见，“死”实际上强烈地影响了人类的“生”，对“死”的解析可以转化为规划人生的重要资源。由此，对“死”的沉思和探索就一直伴随着人类自身的发展，时至今日，更引起人们浓厚的兴趣。

为什么当代人对“死”的问题越来越重视呢？为什么人类对“死”的恐惧是最大最深刻的呢？

因为，“死”是个体之人的消亡，它导致人类终级的和最

深层的恐惧。“死”对“生”者的威胁在于：人生前拥有的财富、美色、舒适、快乐将化为乌有；人所占有的地位，获得的名誉，苦心孤诣建构的人际关系网络亦将不复存在；还有与亲属好友的痛别、“死”之后的不确定性，以及人们脑海中深深嵌入的死者临终前的惨状、尸体的腐臭等等。这一切构成了死亡的狰狞和恐怖，并促使人类从诞生之日起便不仅深思死的各种问题，更进而去探寻超越死亡的途径和方法。

当代许多学者对死亡恐惧症进行了深入地探讨，他们指出，“死”是一种与人“生”相伴的生理现象，人们不必也不应该害怕死亡，如果天天陷于对“死”的恐惧之中，以至于神智恍惚，茶饭不思，动辄担惊受怕，那就患上了“死亡恐惧症。”

有些学者认为，人类对死亡的恐惧并非是与生俱来的品性，而是后天的经历形成的。例如，当人还是惘然不知世事的孩童时，根本不知道什么叫死；当人长至十余岁时，常常从亲人或他人的死亡中感受到死亡现象的可怕。这时，若不及时疏导，就有可能患上死亡恐惧症。专家们指出，一个患有死亡恐惧症的成年人，往往源于他渡过了一个悲惨的童年，剧烈的苦难刺激是死亡恐惧症最好的温床。另有一部分学者完全否定上述观点，他们认为，对死亡的恐惧是人生而具有的，它是人类一切恐惧的最深层的根源。精神分析学家齐尔伯格认为：“在面对危险时的不安全感后面，在懦弱和压抑感后面，永远潜伏着基本的死亡恐惧，……焦虑症、光怪陆离的各种恐惧症，以

及相当数量的抑郁性自杀和众多的精神分裂症，它们为无时不在的死亡恐惧提供了充分的证实。”这实际上是认为，死亡恐惧不仅是人与生俱来的东西，而且也是人终身相伴的东西。于是，大多数人采取的是一种压抑的心理措施，以避免死亡恐惧对自己正常生活妨碍，但压抑不得法，或压抑失败，就会导致严重的心理疾病。既然是心理疾病，就需要从心理上加以治疗。

比如，心理学的超越“死亡”的方法是这样的：由于“死亡”是人类不可逆转的终点，它对每个世俗人构成了终身恐惧的对象，尤其是对临终者而言，伴随“死”神脚步的越来越近，心理上的害怕、恐惧、痛苦愈益增加，此时，心理的慰藉就显得特别重要和必要。无憾、坦然、无恐惧的死亡对每个活着的人都有着巨大的吸引力，人们希望幸福地“生”，但也强烈地乞求安然地“死”，对即是临终关怀在当今社会如此引人注目、发展如此之快的重要原因。

死亡的心理学超越完全有别于实在的超越，它是一种精神性的安慰，它综合性地运用宗教的、哲学的等人类文化提供的成果，对临终者及患者家属施行心理疏导。如告诉他们：“死”是生命无限延续的组成环节，“死”不是“生”的失败和“生”的毁灭，而是“生”的延续和“生”的必须。对“死”不必恐惧、不必焦虑，而应坦然接受。当“死”神降临时，人已飘然入“无何有之乡”，又有什么可怕的呢？对死者的亲属而言，“死”作为人必至的归宿，每个人都应该坦然地接受

它，不要因为亲人的去世而伤心致病，以至于妨碍了自己的身体健康，特别是由此而引起的心理和生理之病降低了生命的质量，即便是死者也不希望如此。“生”者更好地“生”，正是对逝者最大最好的告慰。诸如此类，都是从心理上超越“死亡”的可行办法。

中国古代的道家和道教有一整套关于人生与人死的学说，道教更发明出许多延年益寿、长生不死的操作方法，其中固然有许多幼稚和不科学的东西，但也有很多值得今人重视的因素，尤其是其中对人摆脱死亡恐惧的各种心理抚慰的办法更值得我们借鉴。

四、“死而不亡”之法

道家“死而不亡”的观念指出：人类由“生”而之“死”，犹如春夏秋冬的更替一样是自然而然的。因此，人们不必为“生”而喜，亦不必为“死”而悲，应取的态度是：随顺自然大化平静地“活”，亦随顺自然大化坦然地“死”。老子指出：“……不失其所者久也，死而不亡者寿也”（《老子》第三十三章）。这种所谓“不亡”当然决非指人生理上的不死。老子的深意在于，当人们真正顺道而生活、而死亡时，由于其精神能与道为一，故而借助于永恒之道的桥梁，可达到永恒与不朽。庄子云：“将求名而能自要者而犹若是，而况官天地、府万物、直寓六骸、象耳目、一知所知而心未尝死者乎！”（《庄子·德充符》）“达道”之人可以做宇宙的主宰，可以摒弃任何世俗的感

知与智能，其视形体（生理生命）为暂时的寄寓，因此而能身死“心未尝死”。此不死当然指的是一种精神性超越。儒家学者也有“死而不朽”论，但多指人们生前的道德文章、治国伟业在后世的传颂；而道家学者希望实现的“死而不亡”，则多求之于个人精神世界的大自由，从透悟大道到合于大道，进而实现“不死”。

因此，道家“死而不亡”论的中心点还是使人复归“道”。在道家的智者那里，“道”本身即一形而上之本体，其存在于宇宙万物之先：“有物混成，先天地生，寂呵寥呵，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母，吾未知其名也，字之曰道，……。”（《老子》第二十五章）这种恍惚飘渺无从定义的“道”是万物产生的根源：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”（《老子》第四十二章）“一”指混沌不分之元气；“二”为既对立又统一的阴与阳；“三”谓阴阳二气的絪縕、互渗、相交的过程，然后才产生了世界万物。“道”既然创生出万物，其必存在于万物之中。万物是“道”的寓居体；“道”则是万物的本质。《庄子》记载：

东郭子问于庄子曰：“所谓道，恶乎在？”庄子曰：“无所不在。”东郭子曰：“期而后可。”庄子曰：“在蝼蚁。”曰：“何其下邪？”曰：“在稊稗。”曰：“何其下邪？”曰：“在瓦甕。”曰：“何其下邪？”曰：“在屎溺。”东郭子不应。庄子曰：“夫子之问

也，固不及质。正、获之问于监市履狴也；每下愈况。汝唯莫必，无逃乎物。狴至道若是，大言亦然。周遍咸三者，异名同实，其指一也。（《庄子·大宗师》）

一般人往往从纯而又纯、高不可瞻的特征去规定、去想像“道”。这样做的结果常常把“道”与物分割开来。道家学者虽然指“道”为玄而又玄，难以言状，但又认为其神妙莫测仅在于“自本自根”，创生万物，并使之具有一种灵气、内蕴本质。所以，“道”实际上是普通之极、亲切和实的，如绝对的自然然而然，无欲无为，泽被万物但从彰显，等等。它体现在任何一物之中，那怕“蝼蚁”、“稊稗”、“瓦甓”、“屎溺”无不内含“道”。具体到人、具体到人的生死而言，“道”的这种性质启迪世人必须超脱生理的生与死，从“道”创万物的永恒之化中透悟生死之理，认识到“死生为一条”。庄子指出：“万物皆种也，以不同形相禅，始卒若环，莫得其伦，是谓天均。”（《庄子·寓言》）从具体的单个“物”来看，有生者，亦有被生者；有死亡，也有促其死亡的原因，两种状态似乎截然不同，区分很清楚。但是，若跳出单个形体的生生灭灭，从宇宙整体演化来观照，则可体会到万物中的

任一物，都可成为产生它物的“种子”，同时也是被“生”者。物物之间递相化生，形态不一，始终则同。因此，事物的变化，像“环”似的首尾相接，无法区分不同的生存性质和状态。这种大循环，就叫“天均”。同理，“生”与“死”从具体个人而言区别很大，但若从大道流行来看，人的生与死同上述的万物演化相类，是一个永无终始的“环”，无有开端（“生”）无有结束（“死”），因之，也就无所谓“生”，无所谓“死”：

彼方且与造物者为人，而游乎天地一气。彼以生为附赘县疣，以死为快疢溃痈。夫若然者，又恶知死生先后之所在！假于异物，抚于同体；忘其肝胆，遗其耳目；反复终始，不知端倪；芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业。（《庄子·大宗师》）

人们若能心同于“大道”，体会到生死无有先后区别，实为一体，就不仅可认识到生死为自然之事，而且能把“生”当做可厌的负担，视“死”为祸患解除的快事。彻底摒弃畏死贪生之情，欣然而就活，坦然而受死，这样必可“彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业”，获致绝对的超脱。

可见，道家学者也有以“死”为息的观念，但与儒家的看法还是有很大区别的，儒者以死为息是从肯定人生之价值出发

的，他们认为，人生前从事于道德的自我培育和践履，处理人际与社会的关系，以及建功立业等都艰辛倍至，而死亡的降临，恰是“天”给人安排的最好安息之地。道者以死为息的看法则完全体现为一种自然主义的态度，“造化者”给人以生命，实为劳人；使人就死，实为息人。人们生顺自然，死亦回归自然，不必参杂价值评判、感情好恶于其中。

因此，道家的破生死，实即人复归“道”之后的齐生死。人的形体为有限之生，为必死之物；而人之精神若与道为一，则可跃升为无限之物、不朽之物。虽则心理上的不死不等同于生理上的不亡，但这种通往“不死”的途径却能使人们消除畏死情绪，以一种宏阔的精神状态接受死的来临。

但是，人们要想齐生死，还须通过一种“见独”的功夫：

南伯子葵问乎女偶曰：“子之年长矣，而色若孺子，何也？”曰：“吾闻道矣。”南伯子葵曰：“道可得学邪？”曰：“恶！恶可！子非其人也……。吾犹守而告之，参日而后能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而后能外物；已外物矣，吾又守之，九日而后能外生；已外生矣，而后能朝彻；朝彻而后能见独；见独而后能无古今；无古今而后能入于不死不生。杀生者不死；生生者不生。（《庄子·大宗师》）。

所谓“外天下”、“外生（性）”，并非指人们应该远离万事万物，避开人世，做隐士逸者，而是处于喧嚣的人世间，却独能体悟内含在“外物”、“天下”、“生（性）”之内的“道”，得到后又能“守之”不失，自然而然的与其合为一体，这时便升入常人所体会不到的境界，超越了时间维度的束缚，无所谓生无所谓死。因为“道”作为创生者，无物可生；“道”作为主宰者，决不会死，与“道”合一之人，也就可生死为一，超脱生死。此处的关键在体验到大自然的永恒性，不唯人活着是生命的表现，人死亦是生命流行的显露；不唯生物有生命活力，非生物亦内蕴生命的灵气。尤其必须体验到人的生命与万物的生命并无本质不同，人之死与物之亡亦无本质的区别。也就是说，达道之人不仅齐同了人类的生与死，还齐同了人的生与死，这样，人们便投身于大道生生不息的永恒之流中。庄子称此为“物化”：

昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蓬蓬然周也。不知周之梦为胡蝶与？胡蝶之梦为周与？周与胡蝶则必有分矣。此之谓物化（《庄子·齐物论》）

“庄周”与“蝴蝶”，一为人，一为生物，常人视为完全两种性质；但实质上则不然，“庄周”为大道所“物化”，“蝴蝶”亦为大道“物化”。推而广之，万物皆大道所“物化”，因此，庄周的“物化”毋宁为“化物”，即“化”无生命之物和有生命

之异物与人类之生命为一。这样，“大道”、万物和合为一片生命之流：“天地与我并生，而万物与我为一。既已为一，且得有言乎？既已谓之一矣，且得无言乎！”（《庄子·齐物论》）这种生死齐一的化境，用人间的语言实不足以表述，亦无法形容。庄子为展示这种境界，虚拟了老子与孔子的一段对话：

老聃曰：“消息满虚，一晦一明，日改月化，日有所为而莫见其功。生有所乎萌，死有所乎归，始终相反乎无端，而莫见其所穷。非是也，且孰为之宗！”孔子曰：“请问游是。”老聃曰：“夫得是至美至乐也。得至美至乐，谓之至人。”孔子曰：“愿闻其方。”曰“草食之兽，不疾易藪；水生之虫，不疾易水。行小变而不失其大常也，喜怒哀乐不入于胸次。夫天下也者，万物之所一也，得其所一而同焉，则四支百体将为尘垢，而死生终始将为昼夜，而莫之能滑，而况得丧祸福之所介乎！……且万化未始有极也，夫孰足以患心！已为道者解乎此。（《庄子·齐物论》）。

要成为获至美至乐的“至人”，首先就必须深明事物变化之理，生死相易之道。尤如“兽、虫”不在意觅食场所的变更一样，“至人”从不在意于环境的变化，从不为事物产生的不同结果劳精费神。道家学者指出，宇宙、社会、人事的变化无穷无

尽，任何想去区分、评判、把握和拥有的企图都是枉费心机，勉强为之，必陷于悲惨的陷井中不可自拔。从根本上看，一切变化无不源于不变（“常”、“一”）之“道”，人能归“道”，由“道”反观世界与人事，就不会为自然界的变化、人间的祸福、万物的生死忧心忡忡、担惊受怕。当人们消除了所有情感上的波动、心理上的重荷，乃至感觉、知觉与理智时，就可体验到“至美”与“至乐”。此“美”与“乐”当然与世俗人眼中之美、乐截然不同，甚至性质完全相反，是以老聃（“至人”的形象）被庄子描绘成望之“似非人”，身形“若槁木”，但其精神世界无比充实，心境无比平静，与“道”合一，余者实无足道，亦不必道。

道家的死亡观指实物的世界、生理的死和活都是自然无穷变化系列中暂时的形态，因此，人生命意义的开掘只能在心灵的世界中进行，人的“死而不亡”只可在精神的领域中实现。这就要求世人从欲望的煎熬中解脱出来，从社会人际关系里超升出来，从患得患失的精神痛苦内摆脱出来，去致力于生命绝对自由的“逍遥”，去领略生死一齐的完全洒脱。这些看法虽则玄奥，难以操作，但仍不失为世人摆脱死亡恐惧的一条途径。

由上可知，道家提出的“死而不亡”之法，主要求之于人们的心理性转换，也就是说，人们要把自我的生命视为“大道”流行的某一特定阶段，从而立于“道”的立场来观照“死”，这时就可发现人害怕之极的“死”实为“不死”——人

之生命借助于“道”而“不亡”。这样，就可把人从对死亡的恐惧中解脱出来，从对毁灭的颤栗里超脱出来，获得心理上的平静、精神上的愉快。这种方法在现代社会仍然具有实用的价值。

五、“归其真宅”之法

世人对死亡的恐惧、不安和焦虑，多起于对“死”之本质的不知不晓，对“死”之理的误认误解，所以，老子提“死而不亡”、庄子云“生死齐一”，意图都在于促人明白生死之理，尤其是悟解死亡的本质。《冲虚至德真经·天瑞篇》的作者继承老庄的思想，进一步深思、探究了死亡问题，提出了许多很有价值的看法。

第一、体悟“玄牝之门”

人生在世，放眼观望，会发现那些幼嫩而欣欣向荣的植物，必趋枯槁而衰而死；那充满活力的动物，亦由健旺而老颓而死亡；人则由婴儿到童年到青壮年，转眼便是耄耋老者，步向坟墓。这种荣衰迅捷、生死互移的过程使人对生命油然而生黯然的悲哀感，并对“死”生发出深深的恐惧。《冲虚至德真经·天瑞篇》认为，这都是没有透过生死变化迅捷的万事万物去深刻地体悟那不生不死之“天地之根”：

……有生不生，有化不化，教常生常化。常生常化者，无时不生，无时不化，阴阳尔，四时尔，不生者往复，疑独其道不可穷。黄帝书曰：谷神不

死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓地之根。绵绵若存，用之不勤。故生物者不生，化物者不化，自生自化，自形自色，自智自力，自消自息。

这是说，产生那万物的“玄牝之门”，其自身是无从所生，是自本自根的；产生那无穷变化的“天地之根”，其本身是没有变化，“自生自化”的。天地万物本源的这种性质实际上就是永恒性，亦即不死性。因此，那些体悟不到这一点的人，陷于万物生死荣衰迅捷的感性认知之中，悲悲切切，恐惧万分；而深刻体察变化万端事物之后有那永恒之本根者，就会透过万物变化的表象，掌握和贴近那永恒，去获得不朽性，从而得到心理的慰藉，消除对“死”的恐惧。

《冲虚至德真经·天瑞篇》指出，因为“天地之根”无形无状，无从对它有实在的体验，故而难以被世人所识：

故曰：有太易、有太初、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，故曰浑沦。浑沦者，言万物相浑沦而未相离也。视之不见，听之不闻，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，冲合气者为人。故天地含精，万物化生。

这是一个完整的宇宙发生论。从“浑沦”而剖判为阴阳、天地、万物和“人”，故而，“人”的生死变化最终可视为不生不死之“本根”的某种暂时之态，人应该也必须从自我的有死性去体验“本根”的永恒性，进而摆脱对死的悲哀和恐惧，如此，就能达到一种崭新的生存境界。

第二、“未尝生未尝死”

从体悟到“天地之根”的无生无死如何过渡到认识人自身的无生死性，从而摆脱对“死”的恐惧呢？《冲虚至德真经·天瑞篇》的作者写道：

子列子适卫，食于道。从者见百岁骷髅。蹇蓬而指，顾谓弟子百丰曰：“唯予与彼知而未尝生未尝死也。此过养乎？此过欢乎？……”黄帝书曰：“形动不生形而生影，声动不生声而生响，无动不生无而生有。形必终者也，天地终乎？与我偕终，终进乎不知也。道终乎本无始，进乎本不久。有生则复于生，有形则复于无形。不生者，非本不生者也；无形者，非本无形者也。生者，理之必终者也，终者，不得不终。亦如生者不得不生。而欲恒其生，通其终，惑于数也。”

每一个具有形体之物，都有始有终，企图使有形之物永恒，那就是“惑于数”，不知自然规律。但是《冲虚至德真经·天瑞

篇》的作者指出，要进至“未尝生未尝死”的超越生死的体认，就必须站在终极之“道”的立场看问题，这时人们就可认识到，万物变化的种类不胜其繁、不胜其多，物类由一特定形体“死”后，便演化为另一种类，又开始其由“始”而之“终”的过程，最后又由“死”而之新的类别。例如：“久竹生青宁，青宁生程，程生马，马生人。人久入于机，万物皆出于机，皆入于机。”（《冲虚至德真经·天瑞》）人是万物中一类，其“死”也是物类相变的某一环，“机”者，自然也，人生于自然，又复归于自然。从这种整体的、终极的视野看，万物包括人，不都“未尝生未尝死”吗？

所以，人“死”犹如“归”：“精神者，天之分；骨骸者，地之分。属天清而散，属地浊而聚。精神离形，各归其真。故谓之鬼。鬼，归也，归其真宅。黄帝曰：“精神入其门，骨骸反其根，我尚何存？”（《冲虚至德真经·天瑞》）人“死”实为“精神”与“骨骸”的分离，“精神”轻清，上升融入“天”；“骨骸”重浊，下降融入“地”。这种融入恰是一种回归，是回复那终极的大道，是进至那永恒不朽的存在，这就叫“反其极矣”。既然“死”是回归“真宅”，人又何必心存恐惧、万分害怕呢？体认至此，人们就可对“死”释然，消解对“死”的恐惧，达到一个更高更幸福的生存境界。

第三、“以死为乐”。

人们不明“死”之理，将终身伴随着对“死”的恐惧，担忧；而明了“死”之理，就可以安然、甚至欣喜的态度面对死

神，接受死的降临。《冲虚至德真经·天瑞》讲了三个寓言故事：

其一：“孔子游于太山，见荣启期行平郕之野。鹿裘带索，鼓琴而歌。孔子问：先生所以乐何也？对曰：吾乐其多。天生万物，唯人为贵，而吾得为人，是一乐也；男女之别，男尊女卑，故以男为贵，吾既得为男矣，是二乐也；人生有不见日月，不免襁褓者，吾既已行年九十矣，是三乐也。贫者士之常也，死者人之终也，处常得终，当何忧哉！孔子曰：善乎！能自宽者也。”

荣启期之所以能在贫困潦倒中，鼓琴而歌，常乐无忧，是因为他有二种生存哲学：一是刻意寻找他人不如己的状态来加以比较，如人贵于万物，而已生为“人”，故可乐；男尊女卑，己又生为“男”，故可乐；许多人没出生就死，而已已活九十余年，此更可乐。这是用他人的不如己之处来宽慰自己，达到常喜常乐的方法。二是随顺自然大道的变化。荣启期认定自己的“贫”是自然之“常”，而人之“死”是事之“终”，处“常”得“终”又何忧之有？又何为不乐不满足乎？这是通过对自然之变的体认来使自己随顺已发生和将要发生的变化，从而达到心理上、精神上的满足和愉快。

其二：“林类年且百岁，底春被裘，拾遗穗于故畦。竝歌竝进。孔子适卫，望之于野，顾谓弟子曰：彼叟可与言者。试往讯之。子贡请行，逆之垅端，面之而叹曰：先生会不悔乎？而行歌拾穗？林类行不留，歌不辍，子贡叩之不已，乃抑而应

曰：吾何悔邪？子贡曰：先生少不勤行，长不竟时，老无妻子，死期将至，亦有何乐？而拾穗行歌乎！林类笑曰：吾之所以为乐，人皆有之而反以为忧。少不勤行，长不竟时，故能寿若此；老无妻子，死期将至，故乐若此。子贡曰：寿者人之情，死者人之恶，子以死为乐，何也？林类曰：死之与生，一往一反，故死于是者，安知不生于彼？故吾知其不相若矣。吾又安知营营而求生非惑乎？亦又安知吾今之死不愈昔之生乎？……”

林类之能以耄耋之年，无妻无子之时，拾穗田野而歌行不辍，是因为他既透悟了“生”之理，又深解了“死”之道。在他看来，少时勤勤奋奋，长时比竞于名利之场，劳累忙碌一生，费精耗神一辈子，一定不能如他这样长寿；而年青时拼命聚敛财物，娶美妻生娇子，千头万绪，缠人烦人。一旦死期临近，牵肠挂肚，何能如他因无妻无子而无忧无虑、无牵无挂，死神降临，心安瞑目。因此，林类进至了“以死为乐”的生存境界。他认为，此物之“死”必为它物之“生”，此人“生”之中断必为彼人“生”之开始，故何有“死”？无“死”则何恐惧乎？况且，我此“生”之“死”，也许是再“生”幸福的开端，我又何必汲汲乎怕“死”呢？无恐无惧，则何不“以死为乐”？

“死”是人生命的中止，一切的感觉、知觉和理性都归于“无”，因此，林类设问的三个问题：“死于是者安知不生于彼”；“营营而求生非惑乎”；“安知吾今之死不愈昔之生乎”，

因为不可体验故而无法回答，这就给人们的想像提供了最大最宽广的驰骋之地，而这恰恰能给人以死亡的心理性慰藉，使人不惧于“死”，安于死神的降临。

其三、“子贡倦于学，告仲尼曰：愿有所息。仲尼曰：生无所息。子贡曰：然则赐息无所乎？仲尼曰：有焉耳。望其圯，畀如也，宰如也，塿如也，鬲如也，则知所息矣。子贡曰：大哉死乎！君子息焉，小人伏焉。仲尼曰：赐，汝知之矣。人胥知生之乐，未知生之苦；知老之惫，未知老之佚；知死之恶，未知死之息也。晏子曰：善哉，古之有死也。仁者息焉，不仁者伏焉。”

这一典故显然出自《荀子·大略》篇，荀子从儒家的角度提出，一个人无论是学习、从政、侍奉父母，还是操持家务、交友、务农等等，都是非常艰辛的，因为道德上的要求极高。所以，“生”的艰苦和劳累恰衬托出“死”的安逸和静休。而“小人”无所不为，贪图享乐，“死”之降临意味着财富、地位、享受的全部丧失，故“死”对这些人而言，只意味着痛苦和凄惨。《冲虚至德真经·天瑞》篇的作者承接了荀子的观念，突出“死”作为安息的价值，人“生”前若努力做“人”，对自我的道德修养、文化素质有极高的要求，且有宏大的抱负和理想，那定会奔竞于险途，费精费神，无有休息之地安静之时，劳累至极的“生”者，便会体味到“死”那种绝对的静谧和安息的巨大意义和价值，甚至能以欣喜之态迎接死神的到来。如此，何会对“死”有恐惧感？

《冲虚至德真经·天瑞》篇的作者叙述的三个典故，代表着由低至高的对待死亡的三种态度：荣启期属于“自宽者”，亦即面对生死，采取自我安慰的心理策略，把自己的优势状态与他人的劣势状态相比较，因而既能安于“生”的穷困，又可安于“死”的到来。

林类则进了一层，属于“以死为乐”者，亦即面对生死，采取视生死为循环往复过程的理性策略，用“死”后也许更为幸福的设问来达至对“死”泰然处之、甚至欣而喜之的超脱态度。而“仲尼”则属于“以死为息”者，亦即以“生”为最艰苦的劳累，以“死”为最安静的休息，采取的是在比较“生”与“死”的性质中突显“死”的价值和意义的策略。这三种对待“死”的方式都能够帮助人认识“死”，并把人从对“死”的恐惧中提升出来，当然，其本质是心理性超越而非物理性的改变，是理性的超越而非理性的迷乱，这些都值得今人高度重视和加以运用。

第四、“死人为归人”

世人对死亡的恐惧不仅仅是一种害怕心理，而且包涵着拒斥死亡、渴求永生不死的心理欲望。因而矫正死亡的恐惧心理，必须从根本上使人认识到，“死”是自然之理，人“生”于自然，又回归自然，整个过程自然而然，无法拒斥，人们不必企图去改变之。

《冲虚至德真经·天瑞》篇的作者写道：

死也者，德之缴也。古者谓死为归人，夫言死人为归人，则生人为行人矣。行而不知归，失家者也。一人失家，一世非之；天下失家，莫知非焉。

死者仍是“人”，不过是“归人”；“生人”亦是“人”，不过是“行人”。“归”者，回归“家”园也，此“家”正是无生无死之自然大化；“行人”者，在茫茫世间踽踽而行，无依无靠，艰难困顿，何不思“家”？何不思“归”？于是，不失其“家”者，可免于对“死”的恐惧，因为“死”就是我的必然归属，又何必心存恐惧于其间呢？而失“家”者，心灵肉体都无所“归”，因为害怕担心那个人类之“家”（“死”），故而终身受着恐惧的心理煎熬。

《冲虚至德真经·天瑞》的作者为进一步阐明“归人”的道理，讲叙了一个“杞人忧天地会崩陷”的故事，开导者以天地绝对不可能崩坠来安慰他；“长庐子”则指出，虽然担忧天地会崩坠完全不必，但从根本上而言，天地总会在某一遥远的日子里崩坠，彼时，“奚为不忧哉？子列子闻而笑曰：言天地坏者亦谬，言天地不坏者亦谬。坏与不坏，吾所不能知也。虽然，彼一也，此一也，故生不知死，死不知生，来不知去，去不知来，坏与不坏，吾何容心哉。”

“列子”以人认知的有限性来消解一切担忧：天地陷坠与否是人们所不能知晓之事，又何必心存担忧于其间呢？同理，“生”者不知“死”后之事，“死”者不知“生”者之事，人们

“生”时又何必且何能忧惧于“死”呢？

当人的感觉器官因“死”而完全闭锁之后，人的确无法体验“死”，更无法描述“死”，若能描述，那就是“假死”，是“生人”而非“死人”。因此，“生不知死，死不知生”的观念确可帮助人们摆脱对“死”的恐惧，因为“死”对生者而言是无法破译的“黑洞”，对那无法确认，体验之事，我们又何必去担心害怕呢？

《冲虚至德真经·天瑞》篇的作者最后假借“舜”与“烝”之口总结道：

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，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，是天地委蜕也。故行不知所往，处不知所持，食不知所以。天地，强阳气也，又胡可得而有邪？

人类摆脱死亡恐惧、超越死亡最大的障碍还在于有“我”。因为有“我”，才汲汲于功名富贵，一旦撒手西归，便恋恋不舍；因为有“我”，就会追求娇妻美妾、儿女成群，一旦死神降临，难分难舍，悲悲切切；因为有“我”，便试图延年益寿，不死永生，而“死”如期到来，就会犹如五雷轰顶，痛苦难忍。这一切造成了世俗人死亡恐惧的最深层的根源。《冲虚至德真经·

天瑞》篇的作者指出，人之“身”非“己”，而是天地赋予的形体；人之“命”非“己”，而是“天地之委顺也”；人之“子孙”非“己”，是“天地之委蜕也”，推之于人之行、人之居、人之食，无不是天地造化的变现。从这种视角来看“死”，“死”又怎是“己”之事？它也是“天地”自然而然的变化，人何必恐惧，又何能恐惧呢？这是一种把“己”之一切与“道”合为一体之后所能达到的超越死亡、摆脱死亡恐惧的最高心理境界。

《冲虚至德真经·天瑞》相当完整地表述了关于死亡的本质及人应该如何对待死亡的诸种思想观念。它的“体悟玄牝之门”的思想要求人们从有“死”的万物和有“死”的物类之外和之上去体会那不生不死之“天地之根”、“玄牝之门”，从创生者的不朽特性来增强超越死、不惧怕于死的信念；它提出的“未尝生未尝死”的观念，是要人们体验到生死互变的必然性，且“生”本身就是“死”之后的“生”，“死”就是“生”之后的“死”，更进一步则是“生”即是“死”，“死”即是“生”，故而既无“生”亦无“死”，如此的话，人又何必恐惧于死？《冲虚至德真经·天瑞》又提出“以死为乐”的观点，认为“生”时处顺而长乐，“死”时顺应而愉快，“生”与“死”必然性的认识一定要以人行为上的安时而处顺来契合，当人树立起“死”后也许比“生”更幸福、“死”是人最大最好的休息的观念时，则何为不“乐”乎？最后《冲虚至德真经·天瑞》承接老子和庄子的思想，要求人们破“小己”，与天地之“道”

合为一体，从而以“道”的不生不死性来观照人的生死，真正跳出人世间，消解小我，彼时，人既无生亦无死，永恒不朽，达此境界之人，当然不可能产生对死亡的恐惧、担心和焦虑了。

上述思想资源中的许多部分都可以直接被现代人所运用，以树立正确的生死观念，透悟死亡的本质，从而在心理上摆脱对死亡的恐惧。

六、“不死之道”

中国历史上道家与道教的理论家们，往往与儒家学者热衷于政治与道德的问题不同，他们兴趣多集中在世间的祸福、生命的长短和人生活的质量等问题上，因此，他们对人之死亡给予了更多的关注和求解。晋代葛洪（公元283—363年）所著的《抱朴子内篇》从求“不死之道”的目的出发，阐述了有关死亡的各层面的问题，其中不乏对现代人有启迪作用的思想观念。

第一、“神仙不死”

万物有荣衰，草木会枯槁，而人有生必有死，此理已为人所共识。但人类又与万物和动植物不同，能自觉地意识到生与死，并派生出对“不死”的渴望。《抱朴子内篇》可谓是这种思想意识的集大成者。《论仙篇》针对“神仙不死，信可得乎”的疑问，直接提出：“万物云云，何所不有，况列仙之人，盈乎竹素矣。不死之道，曷为无之？”

在葛洪看来，天下或宇宙之广，何物不有何事不发生，况且不死之神仙在历代流传甚广，载之史册，怎么能怀疑其存在呢？神仙者，“以药养身，以求延命，使内疾不生，外患不入（《抱朴子内篇·论仙》）可见，“神仙”非自然生成，延年益寿以至“长生久视”亦非很容易之事，首先要“服药”以养身，其次要“做功”以延命，内无病患，外无祸害，方可成不死之“神仙”。葛洪对世俗人怀疑“神仙”的存在及不信有“不死之道”提出了严厉的指责：

而浅识之徒，拘俗守常，咸曰世间不见仙人，便云天下必无此事，夫目之所见，当何是言哉？天地之间，无外之大，其中殊奇，岂遽有限，诣老戴天，而无知其上，终身履地，而莫识其下，形骸已所自有也，而莫知其心志之所以然焉。寿命在我者也，而莫知其修短之能至焉。况乎神仙之远理，道德之幽玄，仗其短浅之耳目，以断微妙之有无，岂不悲哉？（《抱朴子内篇·论仙》）。

这是说世俗人感觉、知觉的范围十分狭小，其心智能力又很浅薄，对于那幽远玄妙的“神仙”之事根本无法体会，既然如此，又怎能怀疑其存在呢？何况求道成“仙”者，从不慕世俗的荣华富贵，不喜人间的嘈杂喧嚣，他们“……以富贵为不幸，以荣华为秽水，以厚玩为尘壤，以声誉为朝露，蹈炎飚而

不灼，蹶玄波而轻步，鼓翮清尘，风驰云轩，仰凌紫极，俯栖昆化，行尸之人，安得见之？”（《抱朴子内篇·论仙》）因此，“神仙”与世俗人是两种完全不同的生存模式，故而一能“不死”，一会死亡；而凡夫俗子们也很难去捉摸神仙之事。葛洪进一步提出想求长生之道，必须专心致志于修“道”，而非汲汲于富贵。学仙之法，贵在于恬静淡泊，消解任何物质之欲，心无旁顾，“内视反听，尸居无心”。其次，求“道”贵在寂静无为，忘掉自身。由此途径不懈努力，又服食金丹妙药，终则便可成仙了道。

葛洪引述《仙经》的话说：“上士举形升虚，谓之天仙。中士游于名山谓之地仙。下士先死后蜕，谓之尸解仙”（《抱朴子内篇·论仙》）可见，神仙有上、中、下三等，其法术及状态都有所不同。葛洪总结说：“夫陶冶造化，莫灵于人，故达其浅者，则能役用万物，得其深者，则能长生久视。知上药之延年，故服其药以求仙；和龟鹤之遐寿，故效其导引以增年。”（《抱朴子内篇·论仙》）

葛洪既然坚信有“不死之道”，并且要推广其有关“神仙”的说法，自然要破除世俗人对此的怀疑，他在《抱朴子内篇》列举了历史记载中、传说中的大量人物来论证神仙的存在和众多；又从人们感官、思维的局限来说明“不见不闻”的东西决非不存在；还从神仙与俗人生活的极大反差来突显坚信“不死之道”的重要性和必要性。

以今日科学的眼光来看，不死之神仙的说法自然难以成

立，而葛洪的种种雄辩，实有众多逻辑上的破绽，但葛洪对“不死之道”的热切推崇，尤其是对“神仙”生活的美化，实蕴含着一种在生命问题上积极有为的态度和操作。葛洪正确地指出了人之生命时限的可变性，因此，人不能听任生命的自然流逝，而应该想方设法去获得更长的寿命。实际上，人类正是在追求“不死之道”的过程中，相当程度地延长了自然寿命。故而，“不死之道”虽为虚妄，但仍有其观念上的目标价值，对生者而言，它可促人爱惜生命，求取延年益寿；对将死者而言，它也具有精神上、心理上的抚慰价值。

第二、“长存”之道

葛洪对“神仙”的描绘，充满着非理性的信仰成份，而其对人为何会“死”的原因之分析，却有着医家的慎密和科学的理性。他指出：

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，身劳则神散，气竭则命终。根枝繁，则青青去木。气疲欲胜，则精灵离身矣。夫逝者无反期，既朽无生理，达道之士，良所悲矣。（《抱朴子内篇·至理》）

这是说，人之生命实由两大部分构成：一为“形”，二为“神”，两者相互依赖，缺一不可。所谓人之“生”，即是“形”

之宅寓居着“神”；所谓人之“死”，即是人“形”中之“神”流失、逸去了。因此，人望长生，就要保“形”固“神”，使之不腐朽丧失。葛洪进一步指出，人类死亡的原因有六种：“夫人所以死者，诸欲所损也，老也，百病所害也，毒恶所中也，邪气所伤也，风冷所犯也。”（《抱朴子内篇·至理》）。

道教理论家承续老子的观念，对人之“欲”的危害多所揭示。葛洪就指出，要想修身养性以获长寿乃至不死之奇效，就要彻底抛弃那世俗的追求，把高官厚禄当作“赘疣”，把万事万物视为无足轻重的“蝉翼”，遐栖幽隐，掩藻埋饰，遏制那渴望的眼睛，排斥损伤视力的色彩，堵塞住知音的耳朵，远离扰乱听觉的声响。涤除妄想，守拙归道，专气致柔，甘心淡泊，排除悲观邪情，丢弃得失荣辱，割舍厚味腥臭，安心少言寡语。（《抱朴子内篇·至理》）论述至此，葛洪刻守的还是老子《道德经》中有关修身养性以达到“长生久视”目的的基本原则，但葛洪不仅是个思想家，更是个实践者和医术高明的医家，因此，他能在重视传统的道家静修理论的同时，提出了用药物延年益寿，最后达到长生不死状态的方法。葛洪在（《抱朴子内篇·金丹》）中详细列出了“九丹”：

第一之丹名曰丹华。当先作玄黄，用雄黄水、矾石水、戎盐、卤盐、礬石、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉各数十斤、以为六一泥，火之三十六日成，服七之日仙。

又以玄膏丸此丹，置猛火上，须臾成黄金。又以二百四十铢合水银百斤火之，亦成黄金。金成者药成也。金不成，更封

而火之，日数如前，无不成也。

第二之丹名曰神丹，亦曰神符。服之百日仙也。行度水火，以此丹涂足下，步行水上。服之三刀圭，三尸九虫即消坏，百病皆愈也。

第三之丹名曰神丹。服一刀圭，百日仙也。以与六畜吞之，亦终不死。又能辟王兵。服百日，仙人玉女，山川鬼神，皆来待之，见如人形。

第四之丹名曰还丹。服一刀圭，百日仙也。朱鸟凤凰翔覆上方，玉女至傍。以一刀圭合水银一斤火之，立成黄金。以此丹涂钱物用之，即日皆还。以此丹书凡人目上，百鬼走避。

第五之丹名饵丹。服之三十日，仙也。鬼神来待，玉女至前。

第六之丹名炼丹。服之十日，仙也。又以汞合火之，亦成黄金。

第七之丹名柔丹。服之一刀圭，百日仙也。以缺盆计和服之，九十老翁，亦能有子，与金公合火之，即成黄金。

第八之丹名伏丹。服之即日仙也。以此丹如枣核许持之，为鬼避之。以丹书门户上，万邪众精不敢前，又辟盗贼虎狼也。

第九之丹名寒丹。服一刀圭，百日仙也。仙童仙女来侍，飞行轻举，不用羽翼。葛洪认为，此“九丹”，人得其一便可成“仙”，便可“长存”。因此，葛洪谆谆教导他人，求“长存”之道，一不在虔诚地祭祀奉侍“鬼”和“神”，也不在日

日行“导引”、“屈伸”之术，“升仙”的关键还在炼制金丹，服食仙药。

但是，服食金丹如何能让人“长存”不死、飞升成仙呢？葛洪认为“丹”这种东西入火炼烧。愈久愈妙，不会损坏。而黄金这种东西，在烈火中百炼不会消失，埋入地底，天长地久不会腐朽。此两物服入人体，当然而可使人不老不死（参见《抱朴子内篇·金丹》）这种说法隐含着二种观念：一是自然的大宇宙和人体的小宇宙是相联、相通、相协调的；二是自然物的性质通过某种操作进入人体之后，能够为人所吸收，移易为人的性质。前者是中国古代贤圣普遍坚信的“天人合一”观念在炼丹术中的具体表现；后者是移易律的原始思维方式在民间广为渗透的结果。因此，葛洪在丹法之外，还提出把“金液”制成仙药的方法：用金液及水银一味合煮，三十天后取出，用黄土盅盛起，以“六一泥”封好，置于猛火上烧制六十个时辰，全部化为丹，只须服食小豆大一粒便能成仙。黄金不朽的性质通过这种方式为人的不死之性。葛洪还详细地排列出“仙药”的等级：

仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉，次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹余粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石英，次则石脑，次则石硫黄，次则石粘，次则曾青，次则松柏脂、茯苓、地黄、门冬、木巨

胜、重楼、黄连、石韦、楮实。

葛洪穷年累月，搜集和整理各种药方，试图给人们提供从祛病免灾、延年益寿到飞升成仙的一整套方式方法。虽然还没有任何证据表明，人可以通过服食仙丹达到长生不老的状态，成为无拘无束、逍遥自在、无所不能的神仙。但人们可以在《抱朴子内篇》的文字中体会到人类强烈的生命意识，那种对生命的热爱之情，尤其是葛洪在“生”与“死”的问题上那积极有为的态度。今人王明先生认为：“晋葛洪著的《抱朴子内篇》是一部富有宗教哲学和科学技术内容的书。它的史料价值主要有二：一是有关道教的史料价值；二是有关化学技术的史料价值。”（《抱朴子内篇校释》中华书局1980年版，第3页）葛洪求长生不老药的理念和技术也许是失败的，但其求索过程中，对化学技术的发展作出了卓越的贡献。人类也即是在漫长的不懈探求里获得了进步，逐渐延长了自身的生命时限。从历史的角度来看，葛洪对神仙的推崇，对“不死之道”的执着，对效力无限之仙丹的坚信确实给众多的人提供了对待死亡的一种道教式的态度，给人以极大的心理抚慰，消解了无数人对死亡的恐惧。在科学发达的今天以及未来，人们仍然不能免于死亡，故而追求长生不老固然荒唐，但从信仰的角度渴求永生不朽，从而达到某种心理的抚慰仍然是一种面对死亡的正确选择。

5

第 章

平心静气之法

一、现代人的“心身症”

平心静气之法，是道家 and 道教的一种精神疗法。

道教认为，人是由“气”生成的。气成人形，聚之则生，散之则亡。心为气之神，故能主气。心平则气静，气静则易聚，气聚则人长生。

历代道教之士都主静。晋道医家陶洪景《养性延命录》云：“静者寿，躁者夭”。明万全《养生四要》亦云：“心常清静则神安，以此养生者寿。”因此，精神疗法须从养静入手。

近人有中国文明主“静”，西洋文明主“动”之说。此一说，虽未免片面，但就大体而言，当为确论。国人修身，以

“静”为本；西洋人则主张“生命在于运动”，奥林匹克精神的真谛，说来说去，无非一个“动”字。一“静”，一“动”，执其一端，均失之于偏。执“静”，失之于弱；执“动”，失之于“强”，惟有抛其两端而用其中，能收相反相成之效。

近代国人因循守旧，闭关锁国，为人鱼肉，乃失之于“弱”的表现；而两次世界大战以及核威慑的存在，乃西洋文明失之于“强”所致。

以工业为主导的现代社会，走的是西洋文明的“动强”一路。它在创造了高度发达的物质文明的同时，对现代人的身心两方面也产生了深刻影响。

正是这种影响，使现代西方人对其文明基础进行了反思。

处于现代化进程中的中国人，当然要循着“动强”一路前进，但现代化带来的问题，也应未雨而绸缪。

例如，现代人的“心身综合症”，就是一个具有普遍性的问题。

现代人创造并享受着高度发达的物质文明，却难以树立文明创造者的使命感和自豪感；一方面以透支子孙后代的资源，作为维持眼前繁荣的手段，另一方面又被现代化的信息和节奏，搞得心神不安、疲于奔命。被物质文明完全包装起来的现代人，反而因富足而空虚，为种种病症所困扰，这种现象值得我们深思。

现代化在高扬人的物欲的同时，忽略了人的本性的某些深层次的需求。这一忽略，与其说是盲目所致，而毋宁说是现代化对人的本性的选择导致的。正如西药治病，总会给人体带来某些副作用一样，基于人性需求的现代化，也要以抑制人性的

某些功能为前提。一因此，现代人一边享受现代化的成果，一边对现代化感到不适。这种不适主要是心理上的。也许许多人尚未意识到，但不适作为一种普遍的心理病态，不仅引发了许多器质上的病症，而且还导致了许多错综复杂和社会问题。它引起了医学界、心理学界和社会学界的高度重视。

这种与心理状态密切相关的身体病，医学界称之为“心身症”。它是医学界目前研究的重要课题之一。

“心身症”包括心理上和身体两方面的病症。

心理上的病症表现为：情绪上的焦躁不安，忧郁烦闷，恐怖压抑、歇斯底里；精神上内心不平衡、性格不平衡、无意识冲动、孤独感、束缚感等。生理上出现过敏、食欲不振、肌肉紧张、痉挛等。

这些，我们统称之为精神负担过重所引起的心理失调症状。而由这些心理失调症状引起的机能失调，即器质上的病症则表现为：偏头痛、头晕、恶心、突发性腹痛、十二指肠胃溃疡、哮喘、荨麻疹、神经衰弱、心脏病、高血压、肩背腰疼痛等许多病症。

现代医学统称之为“心身症”。中国医药科技出版社 1991 年版的《情绪调节治百病》一书，对“心身症”作了一个基本的概述：

心身医学认为：心身症是指那些心理因素在疾病的发生和演变起着主导作用的躯体疾病，包括由于情绪反应对大脑的影响，并由此通过植物神经、内分泌和运动神经系统的作用，使内脏、心血管系统、内分泌系统、肌肉骨骼系统、皮肤以及免疫机制等受累而引起的各种症状群或疾病。而且这些躯体疾病

的发生，与环境刺激和时间的紧张有密切联系。这样的疾病通常称为“心身疾病”或“心理生理疾患”。

我们认为：“心身症”的关键是“心”，而不是“身”。若以本末论之，则“心”为本，“身”为末。在对“心身症”的治疗过程中，当然重视对“身”的用药施治，但如果解决不了“心”的种种问题，无论怎样用药和施治，都不能彻底摆脱病魔缠绕。目前，“心”的问题，在西方国家已引起人们的普遍重视，尤以日本为最。心理医生和心理咨询已成为一个热门行业，各种治疗心理疾病的药物纷纷上市，“安神剂”就是其中一种。

安神剂在医学界和日常生活中都已普及，各国的“安神剂”。名目繁多，有些国家称之为“和平之药”。这种药可以平缓因精神过度压抑引起的脑细胞异常紧张和兴奋状态，使支配内脏机能的自律神经系统的过度亢奋及机能紊乱以松弛和缓和，起到直接调节身心平衡的作用。

记得我们的父辈和祖辈，常常晚饭时饮一杯酒，以消除他们一天的疲劳。后来又借助安眠药、镇静剂，来达到同样的目的。但酒和上述药物的副作用很大，在消除人的疲劳的同时，使人的大脑也丧失了工作能力。安神药基本上没有这方面的副作用，它是解除人的精神痛苦的一次医学上的飞跃。

但是，同其他药物一样，安神剂也并非灵丹妙药。虽然它能一时消除人心身的不适，却无力解决引起这些不适的来自外界的压力，无法消除外界压力对心理的影响，这“来自外界的压力”，是现代人烦恼的根源，是“心身症”的关键。解决“来自外界的压力”问题，是社会学应当完成的任务。而我们

在本章中要探讨的是，如何调适现代人的心理状态，以应付“来自外界的压力”。

一般而言，人有三种烦恼。一种是无论如何也摆脱不掉的烦恼；第二种是与生俱来的烦恼，即遗传因子造成的；第三种是因后天影响而形成的烦恼。第一种实际上是人所共有的自然现象，是不以主观意志为转移的客观自然过程，人只能顺其自然，如人的“老”和“死”，即属此类；第二种烦恼中的一部分，在人的成长过程中，经过不断的努力可能修正；第三种烦恼，是人的烦恼的主要部分，这类烦恼主要是精神负担过重所致。

所谓“精神负担”，从生物学的角度看，就是种种有害因子施加于生物体上，引起生物体内的失调现象。在此，我们将现代人的生活中体验到的精神上的压迫感和紧张感，以及对其产生的一般性的反应，称之为“精神负担”。

现代人如何摆脱或减轻由“来自外界压力”导致的“精神负担”，以应付这个纷纷扰扰的世界？

在现代心理学未能提出根治的办法之前，我们不妨从源远流长的传统中去汲取某种智慧。从文明的发展史来看，某些古老的智慧常用常新，具有永恒的价值。

中国传统道家认为：“智出于外，不能反己，而天理灭矣。”（《文子·道原》）现代化正是一个“智出于外”的文明进程，人们在向外追逐的过程中，往往不知“反己”。“反求诸己”是一种极高的智慧，它与古希腊的“认识自我”的神谕相通。现代人发展了一套相当复杂的征服世界的技术体系，并为维持这一体系的正常运转倾注了全部精力。“认识自我”遂成

为游离于这一体系之外的奢侈需求，按照这一要求生活的人，也被现代哲学定义为“多余的人”。芸芸众生，既是技术体系的主体，又是技术体系的附属物。现代人要摆脱这一困境，必须从现代技术体系中暂时游离出来，做一个“多余的人”，以古代智慧为参照，在平心静气中，重新审视自我。

二、静：对自发性和原始性的认同

在道家和道教思想发展的历程中，“静”的含义很广泛，从宇宙的基本规律到帝王术、从圣人神仙的养生之道到庶民百姓的处世之方，无所不包。笔者在此，仅取其与本文有关的精神疗法，略加阐述，以为参照。

静，是自然法则——天道，是人的本质——人道。强调人与自然的统一性，是中国传统思维的一个基本特征。道教的精神疗法，便建立在这一认识的基础之上。

“自然之道静，故天地万物生”（《道藏精华录·黄帝阴符经》）。把“静”与“生”的关系理解为因果关系，严格说来，并不妥当。但它给我们一个重要的启示，那就是修身要以“静”为本。既然大自然的生生行为，是以自然法则的“静”为根据的，那么人的修身之道，就应当直指“生”的根本，正如老子所说的“归根曰静”。

在道家的理论中，“静”不仅具有方法论的意义，而且具有本体论的意义。

因此，“清静无为”作为一种生存方式，即“静”的实践理性，有着很高的文化价值。它把存在的生命个体和宇宙本体

沟通起来，使人超越自身的生存状态，达到“天人合一”的境界。通过这种沟通，将人提升为神，历史也因之而具有半神话的性质。

据史书记载，尧以“清静无为”之道修身兼治天下，“亦不用耳，亦不用目，亦不用力，亦不用心”。在位 50 年，不知天下是否太平，便问左右大臣，皆曰不知，于是，尧微服出访，听到童谣唱道：“养活我们百姓的是自然法则，除掉智谋与技巧的是顺从自然之道。”尧听了很高兴，知道天下大治。（见《列子·仲尼篇》）不用耳目，不用心力，在气功学上称之为“闭关自守”。闭关自守而致天下大治，是自然规律在起作用。正如晋代道士葛洪在《抱朴子内篇·明本》中说的那样：“夫所谓道，岂唯养生之事而是已乎？！”

强调自然规律的自发性作用，是道家思想和道教教义的精髓所在。这与强调自觉运用自然规律的现代文明大相径庭。将人的作用损之又损，以至于无为的顺从自然的自发性的思想，表达了一种反文明进化的消极情绪。但消极不等于无价值。深刻的消极，往往使人深谋远虑。如罗马俱乐部报告对现代文明的反思即为一例。以穷尽自然规律为目的的自然科学，固然是现代文明发展的动力。但是，无论科学发展到怎样的高度，都不能排除自然规律的自发性，何况现代科学远未达到令人满意的程度。尊重自然界的自发性，以乐天知命的态度面对自然界的不测风云。这样一种古老的智慧，可以帮助我们摆脱由于对自然科学的偏执而导致的盲目乐观和恐惧，可以帮助我们理解自然科学的局限性，从而使我们能以一种新的文明形式来表达更为深刻的人类精神。

恐惧源于无知，科学的进步曾使人类勇气倍增。但是，无论科学如何进步，都不能彻底解决人类的无知状态。而科学又没有向人类提供一种在无知状态中也心安理得的生活方式，只是不断地向人类作遥遥无期的承诺。既然人类注定了必须在求知而又无知的状态中生活，那么人类对自己的无知就应当作出合理的解释。在迄今为止的所有解释中，道家的解释最富于哲理性和文化深度。道家认为，无知并不等于愚昧，自觉地运用无知，是智慧的高级表现形式，“难得糊涂”，正是智慧成熟的表现。

广成子是中国神话中的人物，后为道教所尊奉。传说他隐居于崆峒的石室中，由于修道有方，1200岁仍未见衰老。黄帝仰慕他的大名，曾先后两次向他请教治国安邦养民之道。第一次被他拒绝，他认为黄帝以智巧治天下，不配谈大道。第二次他告诫黄帝，神仙之道，在于无知无欲。黄帝是中华文明的始祖，许多发明创造均与他有关；他又是盖世英雄，在血与火的征战中，将对手一个个消灭。对于这样一个惊天动地的人物，若教之以智巧，定然要被他嗤之以鼻，以无知教之，却被他奉为圭臬，顶礼膜拜。这虽然是一则寓言故事（见宋苏轼《广成子解》），但它却反映了道家的反智主义倾向，提出了一种与文明反其道而行之的更高一级的智慧——“无知”。

老子也主张，修道就是对已有的知识损之又损，损到“无知”便是得道。

庄子的“坐忘”说，也是教人将已有的知识全部忘掉，达到“无知”的境界，便能超古今，超生死，与永恒的天道融为一体。

道家认为，人在“无知”的状态下，才能完全接受自然规律的自发性，同时使自己也成为这一自发性的一部分。

我们并不主张人类将已有的知识损之又损，相反，我们主张不断扩大人类的知识领域。但是，文明发展的辩证法告诉我们，人类知识领域越扩大，就越把个人的知识局限于某一专门领域，因此，就越使人类处于“无知”状态，感受到无知带来的压迫和恐惧。道家的智慧作为现代文明的一种补充，可以使人类坦然而洒脱地面对自己的无知，将无知升华为一种智慧。

现代人为“寻根”，或寻其宗族血统之来龙去脉，或寻其文化基因之所在，……林林总总，难以尽说。而老子一句“归根曰静”，却一句顶万句，要令所谓现代哲人们汗颜三日。

“归根”，就是回归人本性，回到宇宙“元气未分之初”的状态——静。《文子·道原》云：“人生而静，天地之性也”。“归根”，就是要做活泼泼、自自然然的天性之人。跳出世俗的樊篱，挣脱文明的枷锁，回到自然中去，在人的原始状态中，重新确认人的本质。

“归根”，是尊重人的原始性。在道教看来，人的原始性——“性”，与自然规律的自发性——“道”是相通的。老子赞美婴儿，“含气致柔，能婴儿手”。婴儿，是人的原始性的集中表现，他的一举一动，都是自发性的，不含半点文明的杂质。古往今来，人们大都爱婴儿，其根底便在于对原始性和自发性的认同。

道教将“人自生至终”，分为四个阶段，“大化有四：婴孩也，少壮也，老耄也，死亡也。”而独钟情于婴孩阶段，“其在婴孩”气专志一，和之至也；物不伤焉，德莫加焉。”而进入

少壮阶段，由于原始性被文明侵蚀，故“血气飘溢，饮虑充起，物所攻焉，德故衰焉。”（见《列子·天瑞篇》）从文明的角度看，少壮之时，正是人生理过程中如日中天，大有作为之时；道教从反文明的角度立论，认为这一阶段正是人背离其原始性和自发性，从而迷失其本性的时期。但是，这一时期，对人的成长而言，又是个无法逆转和改变的自然过程。人不可能停止在幼儿阶段，这是人所共知的事实，崇尚自然的道教当然不会忽视这一点。道教所要求的是，在人的成长过程中，应尽量减少社会性因素对人的影响，保持其原始性和自发性，所谓“大人者，不失其赤子之心者也”，就是这个意思。

人注定了必须在一种文明的背景下成长，所谓“成人”，其意义不仅是生理的，更是文化的。道家和道教要人像赤子一样天真烂漫，完全生活在自发性中，其实质是对人的文化属性的否定。它们用损之又损的“减法”，将人的文化意识一层层地剥去，使人回归其原始状态——婴孩。老子说的绝圣弃智，绝仁弃义，绝巧弃利，是从理性层面，对人的文化属性做“减法”，其结果是使人“复归于婴儿”。陶弘景提出“行十二少，除十二多”：

少思少念。少欲少事。少语少笑。少愁少乐。
少喜少怒。少好少恶。行此十二少，乃养生之都契也。多思则神忽。多念则志散。多欲则损智，多事则形疲。多语则气争。多笑则伤藏。多愁则心摄。多乐则意溢。多喜则忘错昏乱。多怒则百脉不定。多好则专迷不治。多恶则焦煎无欢。此十二不除，

丧命之本也。（《道藏精华录·养性延命录》）

“行”欲“少”，“多”则“除”，做的也是“减法”，这种认为将人的感官功能和行动能力减到最低限度，就能使人延年益寿的观点，与现代文明正相反。现代医学，以增加营养，增强体质，提高官能和智能，为生命之本，做的是“加法”。现代文明以人为中心，征服自然以利用厚生；而道教则以自然为根本，主张人与万物为一体；前者“智出于外”，不断向外攫取；而后者“反求诸己”，要彻底放弃自我；前者视后者为萎靡不振的病夫文化，而后者视前者为贪得无厌的“天戮之人”。两种对立的观念形态，能否并世而立且相得益彰呢？笔者认为是不可能的。现代文明的包容性和道教智慧的随遇而安，使二者能够共处与互补。

一种健全的文明，是既做“加法”，也做“减法”的；既不消极，也不过激的；既有征服自然的能力，亦具自我批判的精神的。“过”的现代文明与“不及”的道家智慧相结合，或许能起到某种中和作用。我们知道，现代文明是以科学为其主导的。科学的高度发展，有时会偏离人类的目的性，使人类异化。例如，核武器的出现，既是科学进步的成果，又将人类的利害之争推向毁灭性的边缘。在天体演化尚未毁灭人类之前，也许人类就要毁灭在自己的手里。文明发展到这一地步，就应当采取道教的“减法”——减少、限制、甚至完全销毁核武器。庄子说过，道的精华要用于生命本身，道的糟粕才用于治理国家。因为国家是战争的机器，若没有战争，国家就没有存在的价值，在现代文明中，科学为“道之精者”，应当用于人

类的生存和发展方面，而不是用于战争。就对人类整体命运的思考而言，一千多年前那个穷困潦倒的庄子，比急功近利的现代人要深刻得多。

人类对自己文明的进步，要不断地进行反思，以防止异化。异化既是现代文明进步的一种方式，同时也是导致现代文明慢性自杀的刽子手。中国道教提出的“智出于外，不能反己，则天理灭矣”（《庄子·道原》）的论断，在当代社会仍有其现实意义。所谓“反己”，我们可以理解为，人类以人的目的性为尺度，对文明所作的检讨与批判，以人的存在最原始的意义，来确立文明进步的路向与目标。当然，我们并不认为人的原始性具有至高无上的价值，相反，我们认为，文明的进步有着更为重要的意义。“反己”的目的，在于使文明的进步不再背离人类生命的本质。而文明的进步，则不断发展和丰富着生命的意义。

以上，我们从人类文明进程的大处，探讨了道教智慧与现代文明互补的可能性。其实，这对立的双方正如一枚硬币的正反两面，虽然对立，却结合为一体。在一些实际领域，这种结合已成为众所周知的事实，如中西医结合的治疗方法。还有气功，作为一种修身方法，已逐渐为西方文化所接受。相信效率就是生命的西方人，开始通过气功从自身去体认生命的原始性和自然规律的自发性。当然，这种体认不能取代科学认识，但它却能作为科学思维的补充，使人的生活方式脱去文明的包装而归真返朴。

三、静：“无为”的实践理性

人是自然的一部分。回归自然，在自然中印证自我，体认自身的原始性和自发性，道曰此为“法自然”。

文明是人为，人为为“伪”。“伪”就是人类将自己的意志和理性强加于自然，为自然之法。一个“伪”字，画龙点睛般地表达了中国人对文明的理解。

“伪”是人的能动性的集中体现。道教尚无为，故主张去“伪”以存真。文明为“伪”，自然为真。“伪”有二义，一为本义，即人为；二为衍生义——虚伪。在使用过程中，其本义渐渐销声匿迹，已鲜为人知。人们大多使用它的衍生义。无论在俗语，还是在文语中，它都是贬义的。此种价值取向，颇耐人寻味。

道教崇尚自然，贬抑文明。以自然结构类比人体结构，《云笈七签》引《真文经》云：“

人之生也，头圆象天，足方法地，发为星辰，
目为日月，眉为北斗，耳为社稷，口为江河，齿为
玉石，四肢为四时，五脏法五行，与天地合其体，
与道德齐其生。”

这与西方文明的“人是机器”的论断正相反。机器是文明的象征，为道教所不齿。道教要人认自身为小宇宙，一举一动，都与天地相应。

道教认为，人类的道德律出于自然律，又偏离自然律，主张道德律应以自然律为摹本不断地修正，以趋近自然。尽管道教强调人与自然的统一性，但在价值评估上，却把自然律置于道德律之上。“有天道，有人道。无为而尊者，天道也；有为而累者，人道也。主者，天道也；臣者，人道也”。（《南华真经》）

人道，方方面面，错综复杂，道教却将它简化为一，即顺应自然的方法。人在自然面前，要清静无为，才能保持人与自然的统一性。自然界的本来面貌，是“朴”的表现，“真”的存在。无论“归真”，还是“返朴”，都要清静无为。

无为，有柔弱的一面，又有素朴的一面。精神疗法便是通过这两方面的修持，来实践无为的宗旨。婴儿至柔至朴，是天道自然的最好体现。婴儿只要吃饱肚子，便无欲无求，众人多与之关心、爱护，而不与其争。修身能如此，连老子也要羡慕。他说：“众人熙熙，如享太牢，如登春台。我独泊兮，其未兆，如婴儿之未孩”。（《老子·二十章》）婴孩自性，浑然天成，若未琢之璞，一经文明雕琢，便有“八难”。《道藏精华录·将摄保命篇》中谈到，有个叫博公子的人，遇一童子，便问：“子免于八难乎？何以学道。”童子问：“何谓八难？”博公子答道：“不废道心，一难。不就明师，二难。不论闲居，三难。不舍世务，四难。不割恩爱，五难。不弃利欲，六难。不除喜怒，七难。不断色欲，八难。”童子听了，笑道：“仆无此累也”。成年人修道，先要除“八难”。所谓除“八难”，实际上是解除文明的束缚。而童子与自然为一体，无须修道，道已在身。其体虽弱，生命力却最盛；其智虽朴，却纯道至真。

水亦至柔至朴，道家与道教常常以水喻道。老子认为，自然事物中，最接近于道，能最充分体现道的属性的，莫过于水了。《老子道德经》中有许多关于“水”的论述，其中第八章云：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”水无执着，其静也，如镜照人，如花自开；其动也，或潺潺而流，或浩浩荡荡，或如风激龙门，或如万马奔腾，皆顺物而行，因势而变，自然而然。元朝上阳子陈致虚的《金丹大要》一书中，有《观水得道》一篇，他说：“吾尝而观夫水焉。夫水之道暗合于吾之大道也。”孔子观水，获得一种“逝者如斯”的历史感，兵家观水，则有“水因地而制流，兵因敌而制胜”的兵法感悟，然而都不及道家观水而得的“天人合一”的宇宙意识瑰伟而深刻。老子说：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。”（《老子·七十八章》）历代兵家，多用水攻，千变万化，尽在此一言中。不过，道家并未将“水之性”，引向水攻，而是引向修身。水之性至柔，至柔的东西难以摧折；水之性清静，清静的表面深不可测；水之性素朴，素朴则无需装饰，也无法装饰，而天下却“莫能与之争美也”。道家将“水之性”引向人之性，并进而提出“养神之道”。“水之性，不杂则清，莫动则平。”人养神应像水一样，“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行”。（《庄子·刻意》）

母性，作为道的象征物，也因其至柔至朴，为道教所推崇。母亲的亲子之爱至柔，母亲的生生不息至朴。母性在道教文化中居于很高的地位。老子用母子关系的模式，喻证道与万物的关系，提出“道为万物之母”的命题。又以女性生殖器喻道，指出“玄牝之门，是谓天地根。”（《老子·六亲》）“牝”，

指母性；“门”指母性的生殖之门；“玄”深不可测貌，含取之不尽，用之不竭之意。这种近乎原始的女性生殖崇拜，是老子，乃至整个道家 and 道教思想的一个源泉。只不过老子用精致的形而上学，取代了粗糙的宗教仪式。母性，不仅在形而上学方面得天独厚，而且在生存竞争中也占尽优势。老子指出“牝常以静胜牡”。（《老子·六十一章》）“牡”与“牝”相对，为雄性。在强调“男尊女卑”的文化中，惟老子能在价值取向上舍“尊”就“卑”，并以卑下为胜利之法宝。耐人寻味的是，中国女性似乎比男性更懂老子的辩证法，她们在这种文化中一直安于卑下。这一点是理解中国妇女问题的关键。不管老子的辩证法在历史发展中是否应验，任何对中国文化的检讨都不能忽视这一点。如果老子指出的，中国女性选择的生存之道比男子的生存之道更有智慧，更合乎自然这一说法成立，那么中国历史的一半就得重新改写。老子对婴儿和母性的推崇，比现代文明反复去强调保障妇女儿童合法权益似乎要更深刻得多。

道教的精神疗法，是以对文明的整体思考为背景的。所谓修身养性，最要紧的便是建立与文明整体相应的人生态度。尽管道教对文明的进步采取批判的立场，但它所提出的实践理性原则，却是能与世上任何文明相适应的生存之道，大概这便是“反者道之动也”的奥妙所在吧。自明朝郑和下西洋以来，中国便向南洋移民；自鸦片战争以来，中国开始向西洋移民，而且这一移民浪潮，至今仍有增无减，在全世界形成一蔚为大观的“华侨现象”。这些华侨，在不同的文明体系中不仅能适应，而且都能有所成就，在很大程度上应归功于道教的实践理性原则。“柔”——顺因性，使华侨能在新的文明体系中安于卑下，

顺乎自然；“朴”——原始性，使华侨能放下原有文明的包袱，以生命的本质本色来面对新的文明。受了道教思想洗礼的人，不会执着于某一文明体系及其价值，他们在反文明的同时，已经作好了应付一切文明的准备。静者静动，非不动也；无为而无不为，非不为也。了解了这一点，才真正懂得道教思想的精髓，才能在本体意义上体认生命之道。

四、静：自我修行的方法

传统道医和道教的生命哲学，是以对人类自身和整个大自然的认识为前提的，他们力图使人类社会在适合大自然的本质和人类的本性中发展。在他们看来，人类自身的疾病，其实都是文明发展的伴生物和副产品。当人与自然溶为一体时，连生死都成为自然循环的一部分，所谓疾病当然就微不足道了。道教的生命哲学认为，文明应以生命为根底，人类文明的基础应放在人类自身而非外部世界之上；人类应该通过自我修行来适应外部世界，而非征服外部世界来适应人类；前者是自然之道，后者则走向异化。因此，道教认为，自我修行应成为人类发展文明的基本方法，征服世界的结果终将使人类自取灭亡。

道教要人通过自我修行体认生命的原始性和自发性，先与文明保持一定距离，最终将文明遗忘，让生命的原始性和自发性引导自身。道医和道教称这一过程为“坐忘”。最早论述这一点的是庄子，他在《大宗师》一文中说道：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此谓坐忘。”要人忘记自己的形体，抛弃应付社会的聪明才智，与大道为一体。葛洪在《抱朴子》

中也谈到，“坐忘”，首先就是要“忘其形骸”。（《内篇二，论仙》）宋元时期，全真教执道教之牛耳，著名的全真七子，留下许多引人入胜的传说。七子之一的郝大通，每日坐于沃洲石桥下静修，饥渴不求，寒暑不变，志在忘形。某日一醉汉将其踢倒，郝面无怨色，静修如故，终于得道。郝于桥下默修，是坐忘得道的典型例子。

唐代司马承祯著《坐忘论》，提出“坐忘”得道有七个“修道阶次”：

1、敬信。相信坐忘能使人平心静气，体道无疑。只要志真意坚，便能“何所不忘哉？内不党其一身，外不知乎宇宙。与道冥一，万虑皆遗”。

2、断缘。俗事旧缘皆断，新缘莫结，“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。”

3、收心。心最易为外物所动，坐忘收心，乃“虚其心”，使心中无物。

4、简事。世事纷纭，当衡轻重。轻重之道，以生命为本，“于无要用者，并须去之；于生虽闲有余者，亦须舍之。”

5、真观。修道之人，对祸福吉凶，富贵贫贱，疾病生死，都应“乐天知命”，不怨天尤人，“自始之末，行无遗累。”

6、泰定。是“习静之成功”，“形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至”，“疾雷破山而不惊，白刃交前而无惧；视名利如过隙，知生死如溃痈”，最后达到“无心于定，而无所不定。故曰泰定”的境界。

7、得道。前面六个阶次都做到了，到第七个阶次当然是“身与道同，则无时不存，心与道同，则无法不通。”

时下许多人，用练气功来诠释“坐忘”。其实在它的始作俑者庄子那里，它与气功并无关系。相反，庄子将“吹呴呼吸，吐故纳新”，行“导引”之术者，称之为“养形之人”。（《庄子·刻意》）庄子反对以“养形”来延年益寿，他说：“寿者多辱，久忧不死，何苦也！”他的“坐忘”，最根本的一点，便是“忘形”、“离形”，与“养形”正相反。正如王夫之所言，练气“养形”，“固庄子所深鄙不屑为者也。”（《庄子解·刻意》）“坐忘”所追求的有两点：一是无忧无虑，乐天知命的人生境界；二是自由自在、超越生死的神仙境界。这境界太高，凡人无从入手。后世养生家，遂以“养形”之说穿凿附会。庄子所以反对气功，是因为练气功者，大都想以人为的手段来延长自己的生命，这样就破坏了“自然之常”，堕入文明的恶疾里去了。

平心而论，庄子的“坐忘”的确太洒脱，如行云流水，无迹可寻，把握不定。超古今，超生死，令人心驰神往，可一旦实行起来，又让人无所适从。芸芸众生总要有所执着，而执着则必以“养形”为本。“养形”也有种种，从广义来说，人类的衣食住行，无一不养形，好色以养目，好音以养耳，好味以养舌。但此种养形，非后世道医和道教所谓养形。后世道医和道教之养形，恰恰相反，它要克制人的欲求，淡化人的感官功能，暂时放下人的身份和社会职责，通过感受体内气的运行，体认并接近生命的本质。“养形”与“离形”的差异，在于前者的功利性和后者的非功利性。“养形”刻意追求长生，而着了气功之相；“离形”则无形无象，以心领神会为宗旨，不求长生而自然长生，让自然规律自发地起作用。正如无以治为

者，乃可以治天下，无以生为者，方得生命之真谛一样，暗含着“反者道之动也”的辩证法。

庄子认为，精神疗法当从大本大源入手，即建立一种对于自然和文明的根本态度。这个问题不解决，所谓精神疗法便无从谈起。他主张达观地面对生与死，反对那种苟且偷生。在自然与文明的取向上，他舍文明而归自然，视文明为生命的赘疣，以自然为生命的家园。对于一个视死如归者来说，疾病便显得微不足道了。后世道医和道教之士，多从他这一根本立场出发，对他的思想作功利性诠释。晋代葛洪以“尸居无心”释“坐忘”，言“无心”之益可以“无病长寿”。此种诠释虽未免庸俗，却很实用，易为常人所接受。

我们知道，疾病是自然现象，也是文明现象。而人类的病因，多半是由于心理的原因。无休止的生存竞争和错综复杂的社会矛盾，不断地塑造、雕刻着人类的心理和行为。心理上稍有不适，便易招致生理的疾病。西方现代医学中发展出一套心理分析的理论和技术，在临床运用中颇有成效。它主要通过探索和分析病因的心理根源，调整病者的心理状态，达到治疗疾病的目的。西方学者在探索过程中发现，许多疾病根源于文明对人的本性的压抑，提出治病归根结底要从改变文明入手。这一思想，其实与中国道家 and 道教的主张殊途同归，只是思想产生的文化背景不同。用现代的眼光来看，道家的“坐忘”，实际上是一套由表及里、循序渐进的心理操作技术。它的操作原则是“遗忘”，与现代心理分析的“回忆”迥异。《庄子·大宗师》里写了一个故事，是颜回与孔子的一般对话：

“颜回曰：回益矣。仲尼曰：何谓也？曰：回忘仁义矣。曰：可矣，犹未也。他日复见曰：回益矣。曰：何谓也？曰：回忘礼乐矣。曰：可矣，犹未也。他日复见，曰：回益矣。曰：何谓也？曰：回坐忘矣。仲尼蹴然曰：何谓坐忘？颜回曰：堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。仲尼曰：同则无好也，化则无常也，而果其贤乎。丘也，请从而后也。”

由此，我们可见“坐忘”的操作程序：忘“礼乐”——社会制度；忘“仁义”——道德观念；“堕肢体”——四肢不动；“黜聪明”——耳目不张；“离形”——离开感觉；“去知”——去掉知觉。

这是一个顺着“反己”的路向展开的操作程序，从外在于人的社会制度到内在于人的道德观念；从接受外界信息的感官活动到把感官活动符号化以固定下来的知觉活动，统统都在摒弃之列。这样“损之又损”的结果，使人只能面对自我，一个纯粹的、绝对的，超越了感官与文明局限的自我，它不是作为社会关系总和的存在，而是作为不受任何束缚的唯一性直接呈现给自身。它无需借助任何认识工具，包括受过文明训练的感觉和知觉，以直观的方式自己确认自己。就像剥花生一样，先剥掉物质和制度的外壳，再除去感觉和知觉的红衣，让洁白的仁——自我显现出来，在这种直接性里，认识对象与认识主体是统一的。不过，在道家 and 道教那里，这不是一个认识问题，而是一个存在问题。通过这样一种心理操作技术，将文明人还

原为自然人，物欲人还原为本性人。从而揭示出存在的本质。对于被文明所困扰而疾病丛生的人类来说，这种以遗忘为原则的还原过程，使人在身心两方面都能获得解放，庄子称之为“悬解”。

还原的过程，实际上是一个治疗过程，还原得越彻底，疗效当然就越好。形而上学问题的解决，为从根本上治疗因文明而生的种种疾病提供了一个路标。庄子的路标，遵循着天道即自然主义的原则，指向与文明背道而驰的回归自然之路；西方现代精神分析学说，则遵循着人道即人文主义的原则，走向社会改良和文明重构之路。中国道家的态度是“天而不人”，其逻辑也简单，没有文明，哪里会有种种文明病；没有国家，又怎会产生窃国者；没有名利之争，又怎会使人内热溲膏；没有权势和财富，又哪来的吮痈舐痔者？正所谓“皮之不存，毛将焉附。”中国道家否定文明，采取的正是“剥皮”治术。西方的观点则截然不同，它采取“治皮”的方法，即通过不断改良文明，使之合乎人的本性需要。站在现代的立场上来看，道家思想，无疑是既偏激，又消极的。越深刻的思想，越具破坏性，这是中国传统思想的一大特点。相比之下，西方文化更具建设性，其精神分析的理论，与临床治疗密切结合，因而走向科学之路。而庄子的思想由于缺乏可供观察的实验条件和手段，所以滞留在形而上学的框架里裹足不前。后世道医和道教之士，又对庄子的形而上学作了实用主义的改造，把“离形”的尘忘术变为“养形”的气功术，将精神超越的追求倒退为延年益寿的追求，从根本上悖离了庄子的宗旨，然而，惟其如此，庄子的思想才得以成为大众文化的一部分。

气功，在中国文化中根深蒂固。流传至今，至少已有2000多年的历史。自二十世纪八十年代以来，气功大行于中国。各种气功的功法和教派，竟数以千计地出现。这一蔚为大观的文化现象，在现代背景下，出现了两个新特征：①大众化，变传统的“圣贤气功”为大众气功；②科幻化，用现代科学技术为气的客观实在性作论证，并用科学幻想之推理作为气功超能态的依据。有的气功理论甚至把气功纳入共产主义思想体系。然而，尽管古今各异，时势不同，但气功基本思想和精神却一以贯之。“天人合一”依然是现代气功的理论基础，延年益寿和得道成仙依然是练气功者的心理动力和终极追求，清静无为依然是练功者必须遵循的基本原则。

练气功要求“入静”，“入静”是区别于人体睡眠态、清醒态的第三态。静包括两种情况：其一是一念不起的虚静；其二是全神贯注于一点。虚静态高深莫测，无迹可循；而意念集中，则以一念代万念，主动运用意念，导引形体动作，为一般练气功者所习用。人在入静，可以调谐阴阳，和畅气血，疏通经络，增益真气。从现代医学的角度来看，气功在增强体质方面具有如下作用：①可使神经功能得到修复和调整，强化人的感觉功能、运动功能、思维功能；②可改善人体血液循环系统，具有抗衰老作用；③可降低人体耗氧量和 CO_2 排出量，增强肺功能；④可增强人体消化功能；⑤可使脑垂体及全身内分泌组织器官得到合理调节。这是就其常态而言的，其超常态则颇有“大而化之谓神”的味道。

从历史上看，道家气功（包括道教气功）的发展，经历了三个阶段。先秦时期以清静无为为本，直指先天；汉唐期间，

转向呼吸吐纳、药饵服食（外丹）；唐宋以降，崇尚丹道之学（内丹）。这三个阶段，是一个由先天而后天，由简捷而繁复的发展过程。据道教人士的说法，清静无为法适于上根之人。而一切有为法则为中根之人，乃至下根之人所设。后世行有为之法，乃是世风日下，上根之人罕见的结果。按这一说法，反对行导引术的庄子，在气功领域便有了一席之地；而且庄子对气功的排斥，便归结为无为法对有为法的蔑视。然而，不管无为法还是有为法，都要归结到“清静”二字上，正所谓“归根曰静”。

不过，无为之清静，乃不求清静，而自然清静；有为之清静，则由意念集中所致。如气功中的意守丹田，便是主动运用意识，导引形体进入入静状态，道教把人的意识分为“元神”“识神”“真意”三种。“元神”是与生俱来的，人的一切精神活动都以“元神”为基础。《脉望》中说：“何为元神？内念不萌，外想不入，独我自主，谓之元神。”“识神”，是指后天产生的意识活动，“有意识为识神，无心者为元神”。而“真意”则是意识内求时，感知到“元神之性”的意识活动。“元神”为体，“识神”为用，当“识神”宁静时，“元神”之性即显现出来。古人认为，上古之世，人的意识活动简单，故直接以“地神”面对世界；后世，随着社会进化，人的意识渐趋复杂，“元神”淹没在人的意识活动中。练气功，就是人主动运用意识内求的方法，去寻求其本性——元神。人的意识活动一旦接触到“元神”，“真意”便油然而生，使人获得一种精神绝对自由的“天（元神）人（识神）合一”的乐感——“至乐”，这大概便是练气功所以引人入胜的原因所在吧。现代精神分析学

说，也主张人的自我意识突破理性的限制，去寻求遗忘在生命深外的本我，从而达到治疗精神疾病的目的。这与气功术，有异曲同工之妙。

现在国外在治疗心理病时，发明了各种方法，如“催眠术”、“自律训练法”等，其方法与道医倡导的平心静气之法大同小异。如行自律训练法，要求环境宁静，姿势放松，在心里轻轻、静静、缓缓地反复默念：“心——静——心——静”。这种自我暗示的方法，与气功术里的意想丹田法维妙维肖。气功入静，首先要将心气置于脐上丹田与足下泉涌之间，脑中不断想心在丹田中。时间一长，便能平心静气，忘却自我。道医还主张“坐忘”是随时随地的，它是一种精神境界，也是一种生活方式，即在日常生活中达到忘我的境界。这是一种辩证的忘我，也就是说，在你的一切思想行为中，不要过分强高调“我”的所作所为，而是任其自然。“人无认无知无为为无我，虽有知有为，不害其为无我。譬如火也，躁动不停，未尝有我。”（《关尹子·六七篇·十六章》）在社会生活中，人受着种种约束，究其根源，在于“有我”，若无我，种种约束又从何来？像庄子所说的“同与禽兽居，族与万物并”似的回归自然，仍是愤激之辞，偏离了实践理性的原则。人作为一种社会动物，不可能脱离社会而存在。人要在社会生活中获得自由，必须放弃自我，与社会政治伦理原则融为一体。“圣人知我无我，故同之以仁；知事无我，故权之以义；知心无我，故成之以礼；知识无我，故照之以智；知言无我，故守之以信。”（《关尹事·三极篇·第四章》）从对社会政治伦理的完全否定，到与之绝对同一，用形式逻辑来判断，这是个无法解决的二律背反问

题，但在中国的辩证思维里，这种转变却具有不言而喻的自明性。否定的越彻底，表明其执着的越坚决，这种例子在中国思想史上俯拾皆是。道教将儒家的社会政治伦理原则转化为自我修行的实践理性，有利于老庄玄学的世俗化。正是这种世俗化的倾向，一方面使老庄思想变得光怪陆离，另一方面又使其思想具有全民性。

后世道医反复强调，清静无为应成为人们的生活方式。“坐忘”不光是静坐如钟，人们在日常行为中亦可坐忘。以平常心对待一切事物，动中有静，才是“大忘”。人在忘我的境界里，没有欲望得不到实现的烦恼，没有因生存竞争而导致神经衰弱，没有因吞食了大量现代文明成果而引起的消化不良症状。一个大公无私，道德高尚的人，必然也是身心俱美的人，心理疾病最少，其生命蓬蓬勃勃，如旭日之东升如大海之扬波，如高山之屹立，正所谓“心底无私天地宽。”朋友，当现代文明的各种信息纷至沓来，困扰你的感官，使你神经衰弱的时候，当你消化了过分膨胀的物质欲望而引起肠胃衰的时候，当你因愿望实现不了而导致血压长高的时候，……你不用马上就到医院去，不妨静下心来，坐下来想想，我是谁？我究竟需要的是什么？我从哪儿来？又要到哪儿去？这时，你生命深处的自我便会告诉你：我是一个本性率真善良的人，我需要的是在发达的社会中有一份纯真和素朴；我从自然中来，又要回到自然中去。一旦找到了真正的自我，你就不会成为文明社会的奴隶，你的身心才会健康起来。假如你没有更多的时间坐下来静修，没有更多的精力用以练气功，那么我们可以告诉你，平心静气的功夫应该无时不在，无处不在，它就存在于你

的全部生活中，正所谓“行住坐卧，不离这个”，这就是我们下面一个问题所要介绍的内容。

五、静：艺术化的生活方式

前面说了，静非静止不动。静是一种清静无为的人生态度，是合乎自然规律的生活方式，在现代社会里，工商化生活方式主宰着世界，“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”一个“利”字，牵着芸芸众生的鼻子转起来，令人躁动不安。这是文明进步所必须的，人类从这进步中享受了莫大恩惠，同时也为进步付出了高昂代价。既然命中注定人是要披荆斩棘，开拓前进的，我们便不能不高举“利”的大旗向宇宙的深度和广度进军。这是现代文明积极进取的一面，现代人像古希腊神话中的英雄西西弗斯那样，不断地推着巨石向上攀登，没有最终目标，但是稍一松懈，便有压顶之灾。

一种文明纯是积极的一面，是不健全的，它须有消极的一面与之互补与中和。在这里，消极并非只是贬义的，积极也非褒义的，两者各有其弊端。消极的弊端是“不及”，积极的弊端是“过”，“过犹不及”。正确的方法是，在两者之间行一中庸之道，“执其两端而用其中”。现代文明的弊端，大都是由其积极性而生的“过”，如科学的进步已将人类逼到了选择的极端：要么上天堂，要么入地狱；一方面寻求外星文明，一方面又面临核战争的风险。对科学的进步从消极的一面进行批判，是人类理性深谋远虑所必须。一般来说，文明的积极性的一面是建设性的，其消极性的一面则具有批判性。建设性和批

判性，是一个健全发展的文明所不可或缺的正反两面。从这一认识出发，我们认为，现代以“动进”为枢纽的工商化的生活方式，正需要以“静退”为本位的艺术化的生活方式来补救。前者面向社会，以社会关系的总和为运作对象；后者回归自我，以“管却自家身与心”为最终目的；前者是社会化的，后者是个性化的。作为社会存在，人的社会化固然不可避免，但社会终归是以个人为本位的，从这种特定的意义上来讲，个性化具有更为根本的意义。社会化推动我们积极进取，征服自然以“利用厚生”，而个性化则驱使我们进行反思，以寻求自我，体认人生。如果说直立行走使人具有三维特性，那么社会理性与自我认同这两极，便使人成为大维的存在。生物人是三维的，社会人是四维的，而自我是五维的。人在第五维能获得某种超越性和神圣感。青年毛泽东的“我即神”的宣言便是自我认同的最高境界。认同于物，则为物所役；认同于人，则为人际关系所累；唯有自己确认自己，能获得如庄子逍遥游似的绝对自由的快感。人在自我认同的过程中，实现人的自然性（第三维）和社会性（第四维）的高度统一——“天人合一”，用中国传统文化的理念来诠释，便是“内圣外王”。内圣是第五维，外王是从第五维回到第四维，即自我完成者，用在第五维确立的理念来改变现实，以使现实符合他的理念形式。第五维的生活是形而上的生活，过这种生活的人，威武不能屈，富贵不能淫，惟以道义为准绳。中西文化都有许多这样的例子，如古希腊哥林多哲学家戴欧金尼斯，就是一个在现实生活中，不折不扣地贯彻其形而上理念的怪杰。当那个心高气傲、英雄盖世的亚历山大大帝问他有什么要求时，他的回答是，要求这位霸

主站开点，让他可以晒晒太阳。白天，他提了灯笼满街走，去寻找诚实的人；夜晚，他在浴桶里睡觉栖身。无论冬夏，他只穿一件敞袍，对世俗的看法嗤之以鼻，有一次，他得到了一只杯子，当他发现尽可以用手捧水喝时，便把杯子也丢了。他于世界一无所求，故能不为外物所役，成为一个自由的人。戴氏的行为，使我们想起庄子。庄子也反对用杠杆提水，斥书籍为智慧的糟粕，视权贵如腐鼠。他们在强调生命的原始性和自发性这一根本点上完全一致，但在表现形式上却又完全两样。戴氏特立独行，而庄子则和光同尘，戴氏宁为玉碎，决不苟且，而庄子却教人随遇而安。戴氏的生活方式是哲学化的，他要在现实生活中体现他的哲学主张；而庄子的生活方式是艺术化的，以一种无为的人生态度来游戏人间。庄子在《养生主》一文里，写了一个“庖丁解牛”的故事，其中之寓意，很能说明艺术化的生活方式。

庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所倚，砉然响然，奏刀騞然，莫不中音，合于桑林之舞，乃中经首之会。

整个操作过程多么协调、完美，手、肩、足、膝的配合，出神入化，如舞蹈、如音乐，节奏明快，韵味深长。吃肉的功利性动机完全被淡化了，解牛不是一个血淋淋的场景，而是一种被充分艺术化了的感官行为，并由此而升华为高度理性化的精神活动。当文惠君感叹庖丁之技神乎其神，登峰造极之时，庖丁竟答以“臣之所好者道也”，技则不足挂齿。而其所谓“道”

者有二：一曰“以神遇而不以目视，官知止而神欲行。”“不以目视”，乃微闭双目，渐入静态，如气功入定一般；“以神遇”，则是通过精神活动体察牛的内部构造。这时候，人的一切感官活动都停止了，唯有意识进入对象之中，与对象冥合为一，这样便能“依其天理”，“因其固然”，自由地操作对象。二曰“以无厚入有间，恢恢乎其游刃必有余地矣”。了解了对象的内部构造，顺着牛的自然结构进刀，就能避实就虚，在牛的骨头肌肉筋节处“游刃有余”。刀越薄越好，直至“无厚”。无厚便能自由地进入对象之中，而无一点障碍。文惠君闻庖丁之道，慨然叹曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”

文惠君究竟悟出了什么呢？他将庖丁的解牛推广到人的养生上去，这是我们要注意的。所谓艺术化的生活方式，在我们看来，便是将庖丁的解牛之道运用到人生的各个方面上去。在这里，我们首先要把“具体而微”的解牛之道“大而化之”，抽象化为一般的原则，然后根据这一般的原则，来阐述我们关于艺术化的生活方式的观点。如前所述，庖丁在解释他的解牛之道时，提出了两个原则，一是“神遇”，二是“无厚”。“神遇”是强调精神高于感官。“目视”只能得其表像，而“神遇”则能把握实质。“无厚”是强调在现实生活中贯彻“以无为本”的原则。同样面对一条牛，崇有论者“所见无非全牛”，其下刀处便在肉骨筋上，因而处处发生障碍，“良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也”；尚无论者则着眼于无，乘虚而入，“批大郤，导大窾，”在肉骨筋连接的缝隙间“游刃有余”，故其刀解数千牛，而“刀刃若新发于硎”。两相比较，以佛喻之，则一为境碍，一为境空；以玄明之，则一为有我，一为无我。老

子说：“有之以为利，无之以为用。”吃肉的功利性动机为有我，无此动机，则解牛之事无从发生，更勿论解牛之道了，这便是“有之以为利”。但是，有解牛过程中，如果斤斤计较于吃肉，则必生境碍，由境碍而必生种种挫折。这时应该淡化吃肉这一功利性动机，放弃自我，让意识进入对象之中，使自我整个地对象化，由此而生境空，由境空而解牛则必“游刃有余”，这便是“无之以为用”。以此推及人生，崇有，则“有之以为利”，利之所在，人必趋之，与人相争，则矛盾生矣，如解牛之遇“大辄”，其刃必折；尚无，则“争人所不争”，在各种矛盾的缝隙处——“有间”，开辟新的生存空间——“游刃有余”，这便是“无之以为用”了。由此，我们得出了艺术化的生活方式的一个基本原则：无矛盾的精神生活原则。这个原则的心理基础是“静”。精神生活是超越了人的感官局限性的第五维的生活方式。人在精神生活中，可以将历史与未来在现实对接起来，从而获得某种永恒感，同时还能跨越空间，获得一种“万物皆备于我”，“我即宇宙”的无限感。但是，它们需要一个共同的前提——静。“非宁静无以致远”，如果说“远”是超越性的一种表述方式，那么静便是这种超越性的心理基础。

精神生活是在现实生活中表现自我、完成自我的生活。自我在庄子的笔下，被称之为“真人”、“至人”、“神人”。它有两种基本特征，一是超越性——宇宙意识，即以宇宙尺度作为衡量人类行为的标准；二是独立性——自由精神，以独立人格作为安身立命的根本。其一为“至大无外”的自我，“我即宇宙”；另一为“至小无内”的自我，如原子之不可分割。所谓

精神生活原则，归根到底要以超越性和独立性为其准绳。超越性将人提升到“神”，而独立性则确立“人之所以为人”。从这个意义上，我们将自我确认为具有思想能力的生命个体的形而上之存在。而精神生活则是一种形而上的生活。实践这种生活方式便是在创造文化。

庄子之后，陶渊明是一个非常重要的人物。

在他以前，道家思想多与权术相结合，成为帝王术；从他以后，道家思想转向平凡的生活，具有平民化的趋势。他身处离乱之世，忧患之中，一生不求闻达，却从苦难和悲患中提炼出一种淡而味永的美的生活观念，使我们司空见惯的平凡的日子自然地艺术化。他饮酒、赋诗、赏花、种田，生活简单而自然；他用自己的生活经历，创造了一种自由适度的生活方式，使个性之美，如美玉之光，含蓄而有深度地在日常生活中表现出来。采菊东篱下，悠然见南山，他把庄子的思想变成了生活，将形而上的追求贯彻到百姓日用之中，而且那么怡淡自然，毫无雕琢之痕，就像他的诗一样。

但是，陶渊明的生活方式，是以小农经济为基础的，它所具有的田园风味和静穆气象，是农业文明的一种普遍理想和典型形式，它当然有着小农经济的局限性，但它作为一种文化传统，又有着超越其经济基础局限的一面。这超越的一面，便是其普适性的反映，成为与现代社会契合的前提条件。与现代社会倡导的价值相比，它无疑是消极的。现代社会的快节奏、高风险，迫使人们采取积极进取的人生态度，在生存竞争中实现其社会价值。一般来说，我们将人类的生活样式分为三种：感官生活、社会生活、精神生活，与之相应的生活主体分别为：

自然人、社会人、自我，而每一个具体的个人都是这样的“三位一体”。无庸否认，人类精神生活的某些方面体系内取得了空间前的进展，精神生活的某些方面也有重大突破。但就整体而言，人类精神生活并无多大进展，相反，在某些方面已有退化迹象。我们知道，科学技术是现代文明体系的基础，人类感官生活和社会生活的发达，皆由科学进步所赐。然而在精神生活方面则出现了另一景观，即科学技术突飞猛进，而人类的科学精神却在衰退。人们越来越倾向于，用最直接的手段和方法去获得并享受物质文明的成果，对人类终极问题作形而上的追求，已不再成为人类的基本需求，而被目为“多余的人”的“多余”的生活。这样一种缺少理想性的过分现实化的观点，使人类渐渐退化为目光短浅的实用主义者。人们不再企求将自身提升到“神”，却从蒙昧的功利性出发，向他们自己也莫明其妙的东西顶礼膜拜。我们认为，人趋神的冲动一旦停止或减弱，便意味着人类精神能力的衰退。这一衰退，在人类的身心两方面都产生了严重影响。人类种种现代病，大都与精神能力的衰退有关。

从以上叙述中，我们可以看到一个有趣的对比，一是陶渊明的田园生活，物质贫乏，精神丰富；一是现代人的欲壑难填的都市生活，这两者可以结合起来吗？东方文明与西方文明，动与静，积极性与消极性，物欲生活与精神生活，在现代社会能融为一体吗？在西方文明主宰世界的时代，东方思想如何与之对话，并参与其中呢？一方面当然要与之同比，另一方面要能救世之弊。如前所述，西方文明“过”与东方文明“不及”，各有其弊，我们如果能将二者结合起来，建立一种介于动静之

间，积极与消极适度的人生观，那么就能得到一种和谐的中庸哲学，并以和谐的中庸哲学为基础，重建现代人的精神结构和精神生活。我们认为，这是精神生活原则的每个要点。人类的形而上的精神问题的解决，乃是治疗现代“身心症”的根本方法。

然而，我们不可能要求人人都像思想家一样生活。尽管思想也是存在，是一种抽象的存在，且具有改变世界和事件的结构与形式的力量。但思想本身也需要某种物化的形式显示其存在，这物化的形式，显现在我们的生活中，便成为我们的生活方式。古人云：“形而上者谓之道，形而下者谓之器，器为道之寓”。器官是百姓日用，就是平凡的生活，形而上的道只有与形而下的器相结合，才能获得某种具体的形式。一般来说，精神生活有两种形式，一是抽象的形式，为理性的生活；一是具体的形式，为感性的生活，即将思想转化为感官能够把握的生动形式，因此，它与那种纯粹生理性的感官生活截然不同。如中国传统文化中的琴棋书画，便是这样一种精神生活的感性形式。这种感性形式非常重要，它是连接精神与感观，思想与现实的纽带。在这里，我们发现了精神生活原则的第二个要点。所谓艺术化的生活方式，归根结底便是人类思想的一种感性形式。正是这样一种感性的形式，使抽象的思想无限丰富地显现出来，并作为一种美的存在，使人获得感官的愉悦和心灵的自由。而这也正是治疗现代“身心症”的直接而有效的方法。

琴棋书画，可以看作是中国传统文化的标志和象征，儒生以之为人生修养的工具，而道医则作为养生之道的手段。在治

疗现化人的各种心理疾病上，心理医生采取的艺术疗法，便与中国道医殊途同归。弹琴、绘画、下棋、听音乐、练书法，是一种优美而高尚的休闲方式，它可以抒情，可以言志，可以神游，得一二知己，把酒赋诗，谈古论今；或高山流水，相视而莫逆；或梅妻鹤子，与自然为一体；或观鱼壕上，作智者之辩；或登高望远，抒天下之志，一向是中国人的理想的生活方式。在中国历史上，有许多官场失败，被贬往异地而郁郁不得志者，都会在琴棋书画中，渲泄内心的不平，重新找到人生的价值乐趣，从而平静地过其一生，很少有因此而精神分裂者。这便是艺术化的生活方式，在净化和陶冶心灵方面的作用。在这样的生活方式中，人们的心灵既能获得某种宗教式的慰藉，同时人们的感官也能获得一种艺术化的享受，这两方面结合得如此自然，如水乳交融，完全一体化了。较之现代医学的催眠入静，它更加生活化，更有人情味。陶醉在宗教的崇高感和艺术的美感中，无念无想，无欲无望，使人的心灵得以静穆地升华。

我们生活在摩天大楼拥挤的狭小天空下，每天都在车水马龙中奔走，如果一个人真的要享受人生，那么他首先就要将自己从都市文明的无尽喧嚣中解放出来。陶渊明诗云：“结庐在人境，而无车马喧，问君何能尔，心远地自偏。”这“心远”，便是自我解放的根本方法。唯有“心远”，能使人得天趣、物趣、人趣。名利和权势，使人神魂不定，只有趣字，是有益身心的。由心远而知趣，由知趣而得生命之真谛，所谓琴棋书画，其关键便是一个趣字。

琴：弹琴，主要是为了通过弹琴以愉悦心神，同时又可以

利手指、活动指掌、牵动肌肉和关节，并相应地影响到大脑，使手脑反应灵敏，活动自如，在操琴时，凝神专一，抒发情怀，怡养心神，使动作和情绪非常和谐的配合起来，动静有度，情绪亦得到渲泄。

书画：书法家和画家每多长寿，故有“书画长寿”之说。书画不仅使人长寿，而且创造力至老不衰。练字习画，或坐或站或屈或伸，不仅指、腕、肘、肩随之活动，腰腿及全身各部也在运动。这样既练静功，又练动功，静中有动，动中有静；既调心神，又动身形，神志畅达，气血流通，心身健康大有裨益。

同时，习字作画，还可以安定情绪，平静心情，抒发情怀。临摹名家字画，欣赏名家字画，更可获得“登临之乐”。选一幅自己最喜欢的字画，挂于房中，遇有烦恼，心绪不佳时，可凝神久视，心情就会慢慢平静下来。因病卧床，鉴赏佳作，还可获“卧游之乐”。因此在书画的无穷魅力中，就会唤起无限的生活情趣，其乐融融，妙不可言。

另外，中国的山水画发源很早，它一直作为人物画（主要是道释画）的自然背景，直到晋代才独立出来。道教徒主张潜修与自然合一，因此，画道教题材往往涉及山水。不少山水画家在思想上和情趣上也倾向于道家或道教，所以观其画，可得超凡脱俗之神韵，使自己暂时获得一种脱俗之乐。

下棋：下棋的目的是解除郁闷，愉悦心情。它既能沟通人们之间的感情、增加友谊，又能驱除寂寞孤独感，充实生活，增添乐趣。下棋时，由于一心扑在奕棋上，既能转移意念，又能排除杂念和不良情绪，使人平静下来。

不仅琴棋书画可作为艺术化的生活方式的具体内容，云游四海，回归自然，更是现代人的摆脱尘世烦恼，寻求心灵平静的浪漫而洒脱的方式。云游，不仅是道士修行的一项内容，而且也是中国传统文人的一项必需的生活内容。读书人，要读万卷书，行万里路；不得志的人，云游以暂时忘却烦恼；愤世嫉俗者，云游以远离尘世的纷扰；更多的人通过云游，回到大自然的怀抱之中，让自己休息一下，我们本来就是自然的一部分，生命的气息与旋律，同自然的节奏间有一种完美的协调，我们唯有在自然之中，能彻底地放松自己，找到自然之我。即使在闹市之中，我们的心灵也要与自然保持深深的默契，中国传统山水画为我们保持这种联系提供了一种良好的形式。人在家中，静观画中山水，心驰神往，得可游、可卧、可居之乐趣，是谓神游。较之身临其境，感官的直接性感受虽有不及，但在精神的领悟方面则同样丰富，而且与日常生活联系，将自然的天趣和物趣带进日常生活，使我们平凡的生活艺术化。

人类生活中充满了矛盾，矛盾是人生一切烦恼的根源，我们对待和处理矛盾，一方面固然要勇往直前，如希腊英雄亚历山大之抽刀斩结；另一方面也不妨学学中国道教智慧，应之以“无为而无不为”。同样面对千头万绪，无法可解之法，亚代巨手一挥，其结应刃而解；道教中人则认为，其结自在，与君何干？顺其自然，自有其用，有其用，则其结不解而解。两种解法相较，前者一往无前，颇具英雄气概，后者因势利导，更有智者风度，前者是动的，后者是静的。这两种解法都为现代文明所必需，如何在现代文明中融入道家智慧，如何在现实生活中运用静的解法，是我们今后要不断加以探讨的问题。

6

第 章

心性扭曲矫正法

我们正处于一个特定的社会转型时期，急速变化的社会结构和复杂的人际关系使芸芸众生遭受了更多的心理重压。身在这红尘万丈、光影斑斓的人间，我们不免会被种种五光十色的影像玄感而终致迷失了自己。我们本来一如明镜般洁净无染的水晶之心，也慢慢地为红尘中的风雨所腐蚀，所熏染，所蒙蔽，所牵引。我们没有一刻能停下来喘息，以曾经清凉剔透的心来观照生命中圆融无碍的云月溪山，或静静地欣赏这熨热人间中轻安绽放的出水莲，享受荷塘中温柔拂过的阵阵凉风。作为普普通通的人，我们每天都在行色匆匆的人流中穿行，在嘈杂喧嚣的环境中忙碌。我们渴望在疲惫的奔波中获得轻松的释

放，在夜深人静的安宁中为自己莫名的孤独找到平静的理由。我们甚至期待着自己平平淡淡的生活能出现向往已久的辉煌，也幻想着以自己的才能创造出奇迹。我们不停地为心灵祈祷着，因为只有心灵的不懈与满足，才能使我们感受到人的意义和尊严。但是人生并非尽如人意，也许你和我一样，常常感受到生活中太多难以排解的无奈和遗憾，也许是梦想得不到实现，也许是得到的离你所期待的相去甚远，而这一切又使人失落和感叹，甚至是绝望，于是困倦的心开始失衡，和顺的心性也随之迷失，变异。

偏激、抑郁、困惑、冷僻是现代社会人之本性扭曲的具体外露，是情感与理智失重的显示。持久紧张的竞争压力和单调的生存环境，导致了人的忧惧、悲愤、仇恨、焦虑等不良个人负性情绪，并由此在人的身心中掀起一次次狂潮，摧残着人的身心健康。抑郁时，人的呼吸加促，血压升高，胃肠蠕动减弱，消化液分泌下降。现代社会自杀率、离婚率的升高就是困惑、抑郁、冷僻无法超越的产物，而极端的恐怖主义活动则是偏激制造的恶作剧。令人庆幸的是，偏激、抑郁、困惑、冷僻的严重性已引起了社会的广泛关注，并唤醒了人们对自身生命价值的重新认识，逐步提高到了重视生命，珍惜生命的高度。因此，人类如何克服个人负性情结，矫正人之本性，获得精神上的逍遥和解脱，是时代面临的一个重要问题。

道家和道教是以养生、重生为主要内容的派别，主张恬淡寡欲，清静无为，崇尚自然纯朴，追求本性之真，力荐参破自我，宽容今天，并提出全生、全性，才全等目标，在理论上和实践上给现代人提供了一系列可借鉴的心理医疗措施和途径。

本章试从道的角度对现代人的人性衍变作一透视，以飨读者。

一、抚平偏激的狂潮

偏激是人们在激烈的竞争和快节奏的生活步履中形成的一中心态扭曲，从心理卫生角度来看，偏激是一种不健康的心性。由于生存的威胁和自我价值实现的强烈欲望，现代人更趋于重视自身价值和潜力的挖掘，同时也加剧了对周围环境的警惕和离心化倾向。这种趋势往往使人由一个极端走向另外一个极端，性情也随着条件的变化而变幻莫测，生活的曲线有时是浪峰，有时是波谷，自我约束的内在机制逐步被外在的欲望所冲突，平衡和乐的心弦由此开始走调。

1、偏激的表现

① “执而不化”

“执而不化”就是因执己见，不知变通。《庄子·人间世》曰：“将执而不化，外合而内不訾，其庸诘可乎？”即表面上迎合，内心却不消除己见，因此刚愎自用是执而不化的集中体现。从外在表现形式上看，执而不化者一般比较狂妄和盲信，在任何抉择的十字路口，他的视线中只有自己，只相信个人的判断力，至于来自另一个心灵的劝告警示，都被认为是对自己选择能力的蔑视和不信任，因此他决不会为此而动摇自己，而是像加了油门的卡车一样，一条道路跑到黑，死而无悔。执而不化者往往有自己恒古不变的是非标准，任何情况下他都用这根杠杆去衡量社会的各个侧面，是非曲直均取之于此。而人类执着的心又是相当顽固的，一旦认准某种价值标准，就会被它

束缚，看起来人在进行自由的思考，实际上往往是作茧自缚，因此虚妄的自信往往会带来严重的后果，正如《老子》所言：“知常曰名，不知常，妄作凶。”

②、逆反心理严重

大凡现代年青人普遍具有这种心态。代沟的出现，道德文明的陷落，自我价值实现的艰辛以及世俗与理想的差距都是这种烙印的制造者。逆反心理不仅是一个个人问题，也是一个巨大的社会问题。处于这个断层的人，往往桀骜不驯，与社会的和谐程度很差，导致上下关系和同志关系的紧张。尤其重要的是，逆反心理的病态膨胀往往会在特定的环境中出现一时冲动而酿成渲泄的愤怒，造成巨大的破坏，恐怖主义活动是这种外露的极端形式。

③、浮躁不安

道教养生术的最高境界是“大定”，《道乡集》曰：“神依息而定，息依神而安，互相依附，始归大定”，即神息相依，虚极静笃的境界，这样才能达到本性之真。而偏激者则与此背道而驰，往往带有歇斯底里的病症，神、息、气严重脱离，追求的只是没有限度的叫嚣，把自己的主张公开地强加于别人，提出“顺我者存、逆我者亡”，不顾一切地推行自己的思维方式和价值观，无视整个社会的平衡，实际上是一种心灵天平的大倾斜。

2、偏激的危害

从道的角度来看，偏激是对道的一种歪曲，是偏而不是全，是对全的残破，因而是非常有害的。从养生的视角来瞧，偏激打破了人的心灵平衡状态，它是假，而不是真，故必然导

致精、神、气相互抵触、排斥，阴阳也由相互含育到相互分解，全身处于颠簸的不稳定状态。

①、偏激“毗于阳”

“毗”即偏，安康的身心环境是阴阳和合的产物，而偏激则是一种纯阳，摒弃了阴的存在，《庄子·人间世》曰：“人大喜邪，毗于阳；大怒邪，毗于阴。阴阳并毗，四时不至，寒暑之和不成，其反伤人之形乎！使人喜怒失位，居住无常，思虑不自得，中道不成章。”阴阳调和，人的身体才能和乐，偏于阳就表现为阴虚或阴亏病症，偏于阴就表现为阳虚或阳亏病症。阴阳并毗，就成了阴阳俱虚。一个人的身体如果阴阳平衡，自然能自行调节适应四季气候的变化。阴阳俱虚的人，热时怕热，冷时畏冷。

从内丹养生角度来看，偏激是纯阳，也就是火气过盛，火则伤肝，对肝脏的正常功能有很大的损害。处于纯阳状态的人，心就像上紧了弦的弓箭一样，随着外在的刺激而一次又一次地拨着颤栗的强音，听起来铿锵有力，实际上是一种失去理智的自我摧残，长期的紧张应激状态，会消耗神气和精力，使人的思虑干涸，意志薄弱，疾病丛生。俗话说：“拉紧的弓容易折断”是很有道理的。

②“揣而锐之，不可长保”

“揣而锐之，不可长保”就是说捶打一个锐利的东西，到了锋芒毕露的程度，保持不了多久就会折断的。道家认为，偏激是尖，是锋利的刀刃，但尖则薄，非常容易受损，经不住强烈的碰撞，否则就会变形，夭折。道家处世哲学追求的是“厚”，原则全面，可塑性大，经得起风吹雨打，所以厚才能长

久。厚在为人处事上表现为回旋余地大，变通的范围宽，适应环境能力强，而尖是一种极端，往往伴随着浅薄和缺少足够的心理涵养，在人与人之间的交往中，锋芒毕露，孤芳自赏，容易刺伤其他本愿意与之合作或交往的心灵，导致了自己实际意义上的孤独。

③ “物极必反”

《老子》曰“物壮则老”，事物发展到一定极限就必然走向反面。金黄丰硕的秋天给人以欢悦，而冬天萧瑟的步伐你也可以同时聆听。偏激者失去理智的自信，在当代社会发展中负效应是显而易见的，尤其是在一些带有风险性的行业，如保险，投资和股票证券行业，一不小心更会招致灭顶之灾。道家一向提倡悠闲稳重，解心释神，因为“轻则失根、躁则失君”，轻率就会失掉根本，急躁就会丧失主导。浮躁使人视线狭隘，急功近利，在处世上不能把握适当的度、控制不住自己的情绪，明知山有虎，偏向虎山行，赴汤蹈火、不顾一切，但往往事与愿违，在险滩中无法自拔。道教在养生上也崇尚一切顺乎自然，反对强求人为走极端，主张把握心灵的平和之气，保持人的常态，《易·丰》曰：“日中则昃、月盈则食”，太阳到了中午就要偏斜，月亮十五之后开始残缺，事物达到一定极限就必然走向反面，故偏激的危害性是很大的。

3. 心理治疗措施

①. “挫其锐、解其纷”

“挫其锐、解其纷”就是要维持事物的和谐关系，把飞扬跋扈的锋芒挫折，把各种纠纷的因素一一化解。现代社会是一个协作统一的团体，和谐的共存意味着机会的增多和心境的静

谧安乐。但是现代社会又是一个利益纵横交叉、充满着自尊的社会。尖锐的个性必然会打破人际关系的统一，掀起冲突的浊浪，给你造成种种纷争，故《庄子·人间世》曰：“和不欲出”，心要和顺而不要太显露，“枪打出头鸟”、“树大招风”，这种俗语都给我们提供了例证。心性的偏激会导致周围环境的紧张，而周围环境必然又会以冲击波的形式对心的平静施加压力，或者积极地陷害你，或者消极地不协作，如果长此下去依然我行我素的话，严重的后果就会降临，正如《庄子·人间世》所言：“心和而出，且为声为名，为妖为孽。”因此，“挫其锐，解其纷”要求每个人在工作中和生活中要拥有宽容与同情的心态，容忍对方意见的存在，体谅别人的真诚，以一种悠闲稳重，质朴纯素的心境来处理一切棘手之事，这样才会显得得心应手、游刃有余。否则，异彩纷呈的烦恼就会扰乱你的视线，打乱你前行的步伐，从而也达不到“致虚极守静笃”的境界，《老子》曰：“不自见，故明，不自是故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长，”不自我表现，所以高明；不自以为是，所以显著；不自夸耀，故有功；不自骄满，所以长久。但是磨砺内心比油饰外表要困难得多，“挫其锐、解其纷”的关键是要从自身内部去调养心性，克服内在的冲动，《庄子·人间世》曰：“自事其心者，哀乐不易施乎前，知其无可奈何而安之若命，德之至也”，善于保持豁达心境的人，在任何情况下都会牵制住自己的情智，防止纵情骋欲，以不变应万变，这是现代人创业成功的开端。

② “柔弱胜刚强”

《老子》曰：“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，水虽是地

上最柔弱的，随圆而圆，随方而方，但它却能怀山襄陵、穿石销金。故曰：“弱者道之用”，道在发挥作用的时候，采用的都是柔弱的态势，柔则弹性大，紧韧有力，可张可屈，在人与人的交往中其优势表现为回旋余地大，环境适应能力强，而刚强则意味着坚，是弹性延伸的极限，因而容易受摧。《列子·黄帝》曰：

天下有常胜之道。有不常胜之道。常胜之道曰柔。常不胜之道曰强。二者亦知，而人未之知。故上古之言，强先不己若者，柔先出于己者。先不己若者，至于若己则殆矣。先出于己者，无所殆矣。以此胜一身若徒，以此任天下者徒，谓不胜而自胜，不任而自任也。

也就是说，天下有常胜的途径，有常败的途径。常胜的途径是柔弱，常败的途径是刚强。这两种途径都是显而易见的，但人们都不知道。所以上古有句话说：靠刚强只能胜过不如自己的人；靠柔弱却能胜过在自己之上的人。如果只能胜过不如自己的人，等到原来不如自己的人变得比得上自己的时候，那就危险了。如果能胜过在自己之上的人，那就没有什么危险了。用来战胜个人身心的是这个道理，用来应付天下事情也是这个道理，这就是所谓不是有意想战胜而自然就战胜了，不是有意想应付而自然就付了。

从事物发展趋势来看，“坚强者死之徒，柔弱生之德”，坚强的东西总是处于衰败凋零的秀节，而柔弱的东西总是处于生长发育的上升阶段，“兵强则灭”，“木强则折”，“强大处下，柔弱处上”，所有这些都说明了在待人处世上抱守柔弱的重要

性。中国有一句古话叫“退一步则海阔天空”，当你面对的对手也是一个与你一样偏激的人时，撞击的怒火随时都会焚烧一切友谊和爱情，此时“退”是你保全颜面，赢得对方尊重和让步的最好手段，当然也是你“进”的前提和基础。在这种情况下你特别需要清醒的理智和博大的胸怀，因而“柔弱胜刚强”还蕴含着克己的内容，《老子》曰：“胜人者有力，自胜者强，”自我克制，增强自我调控能力是人恢复自然之性，在竞争中处于上风的心理基础。克己最好的方法是自我暗示，即一旦难以控制时，你可在心中警告自己已超出了常态，冲动会扰乱你今天一天的心境，或者劝慰自己，你是个有修养的人，不值得与之计较，这样会安详一些，以平静扑灭心火，久而久之，偏激的心疾自然会被改掉。《太平经·盛身却灸法》曰：

“君行者道兴，君柔者德生。中心少有邪意，远方为之乱。神气周流，疾于雷电，急还神明，以自照内，故病自愈而人自治。”

③、虚而待物

道家认为“顺物”是保证人性朴实的手段，而顺物首先要虚己，以谦恭的态度对待社会。《庄子·人间世》曰：“气也者，虚而待物者也；唯道集虚，虚者，心斋也。”气其实不能听也不能与外界接合，无声无虑，所以是虚的，虚就能接纳万物，虚就是虚己，心斋。也就是说，人在抉择的十字路口，要排除一切杂念和其他心理障碍，广纳百家之言，接纳来自各个层次的信息，大海之所以浩瀚壮阔，就在于它能接纳万条小溪的参与，故《老子》曰：“知其雄，守其雌，为天下，”深知刚强的人，宁愿居于柔弱，作天下的溪涧。谦恭是当代领导者，策

划者必备的心理素质，谦可以纠偏，故《易·谦》曰：“劳谦，君子有终，吉。”现代信息社会的发展呈多元化方向，个人的知识和智慧相对于广泛的信息资源来说是微不足道的，个人的精力也是极其有限的，因此改变偏激的心态，解除心灵的封闭之锁，面向社会，借助于他人，是现代人完善自己的良好途径。一幅好画，它首先是画在纯白的纸上或布上，如果纸上和布上早已布满了乱之八糟的线条，不留一丝空间，那么再好的画家也难以在上面画出一幅美妙绝伦的宝画。同样如此，我们的心灵在面对茫茫尘世时也必须是虚怀若谷，平静淡泊的，这样我们才能用自己的智慧透过重重迷雾，正确地判断事物发展的方向，而别人的忠告可以是我们走路的警示牌，一旦走到悬崖峭壁的边缘，我们还有退路和应变的心理准备。《庄子·人间世》曰：“瞻彼阒者，虚室生白，吉祥止止，”眼着着那个空虚的境界，就会使淡漠的心室呈现纯白的映象，没有其它因素的干扰，就可以使内心保持清静，一切美妙的东西自然会来临。

二、解开抑郁的大锁

抑郁是当代社会普遍存在的一种心灵疾病。人生的坎坷，婚姻的飘零，事业的挫折，一切的是是非非、恩恩怨怨一旦处理不当，心灵的变形就会随之而生，坠入不能自拔的抑郁陷坑之中。对于抑郁者来说，心灵的沟壑永远也不能弥合，只会在风雨的冲刷下越来越深，越来越不能自拔，而痛定思痛的恶性循环又无情地堵塞了心灵的退路，于是绝望的心一次又一次地经受自己酝酿的风暴，无法得到解脱，久而久之灾难便会降

临。如果你是位歌迷，你大概不会忘记香港歌星陈百强的死。陈百强以一首《一生何求》红遍大陆和港台，但随着众多红歌星的涌现和自身地位的衰落，他有一种严重的失落感和被抛弃感，既留恋过去的辉煌又不能直视现实，故只有在内心责备自己，对自己逐步失去耐心和信心，由于过度的自抑不幸成为植物人，几年之后死亡，令人惋惜。抑郁对人的身心摧残是相当严重的，据社会学家统计，在自杀的行列中，抑郁者占了60%，由此可见，抑郁已成为现代社会的公敌。那么如何对待这个问题呢？也许我们能从道家 and 道教的精神疗法上获得一点启示。

1、抑郁的表现

①、“无病自灸”

《庄子·盗跖》曰：“柳下惠曰：‘跖得无逆，汝意若前乎’？孔子曰：‘然。丘所谓无病而自灸也’。”无病自灸指自寻痛苦和烦恼。成功的欲望已把现代人的心灵冲刷得非常脆弱，一次偶然的失足，一次真正的挑战都会在心中投下巨大的阴影。他不会从根本上去寻找自己失败的根源，而是过分地去责备自己现有能力的局限和昔日一时的疏忽，并揪住这个问题不断地对自己发起怒不可遏的冲击，最终将自己击倒在地。抑郁者一般都把痛苦封闭在自己的心灵之中，独自咀嚼着失落的困苦，并企图从自责中获得自我慰藉，因此他决不向外透露自己的心绪，就像掉在水中的浮萍一样，没有依靠，只有自身的挣扎。触景生情是无病自灸的最大特征，林黛玉见落英缤纷满地而慨叹自己身世的飘零，对于失恋者来说，一首爱情歌曲，一对恋人相伴相随从自己身边走过，都会勾起其对昔日往事的眷恋和

怀念，并以此而痛不欲生。

②、悲观厌世

由于沉溺于个人悲观的黑洞中，抑郁者对前途普遍持失望态度，在其看来，花朵凋谢了就永远不会再开放，跌倒了就很少有机会站起来，实际上这是对自我的一种抛弃，从否定自己到排斥自己，直至摧残自己。抑郁者的这种心神缭乱往往进一步转化为愤世嫉俗，把个人的失败归咎于社会的无情和命运的不公，企图以牺牲自己的心性来换取灵魂的栖身之所。因此，抑郁者中看破红尘者大有人在，从另一个侧面看，这正是精神无法解脱的集中体现。人是社会中的人，看破红尘便犹如“人有畏影恶迹而去之走者……走愈疾而影不离身”，“不知处阴以休影，处静以息迹。”换句话说，看破红尘并不等于你认识了红尘和生命的真实存在价值，相反他刚好忽视了自身潜力的挖掘。珍惜生命，尊重自己是任何一个现代人都应具有的心理素质，悲观厌世带来的只是机会的丧失和永不停留的悲泣。

2、抑郁的危害

①、“劳形怵心”

劳形怵心是指因事烦而形瘦心惊。俗话说：“心宽则体胖”，抑郁者长期处于自我的重重压抑之中，精神的萎靡不振会造成反应迟钝，精力分散，心情浮躁，健忘等病症，严重的还可造成神经性崩溃、失眠、精神病性崩溃等身心障碍。此外精神的压抑还会给肉体增添更多的麻烦，诸如头痛、胸闷、气血两虚、四肢乏力、胃寒腹胀等不祥预兆。从道教精神疗法的角度看，过度的思虑会耗散人的血气，衰竭人的精神，从而导致心对外压承受能力的降低和神不守舍的境地。《庄子·庚桑

楚》曰“兵莫惨于志，镢铍为下”，心志是对人伤害的武器，它甚至比最锋利的剑还要厉害，“其杀若秋冬，以言其日消也”，心志对人身的摧残就如秋冬之霜雪和寒风对生物的践踏一样，使人日甚一日地消瘦、衰退。

② 人际关系紧张

抑郁的总根源是欲望难填，是心对功名利禄等失去的消极反映。道家认为，人体只有在自然素朴状态中，神与气相结合才能有生气，一旦参杂虚名实利，就会精神紊乱，意气激愤。故道家主张“安时而处顺，”顺则万物调和，但是抑郁者的沮丧落魄又使其永远达不到情志舒缓宽闲的状态。强烈的失落感使他往往带有神经质性敏感，对外界的反映显得特别注重。偶然的琐碎小事，都会导致其莫名其妙的愤怒和对他人以牙还牙的攻击，破坏与他人的和睦融洽关系。因此周围人往往对其的性情乖戾产生强烈的畏惧情绪，避而远之便是自然而然的事了，但抑郁者又反过来把这种疏远看成是对自己的嘲弄和讪笑，加剧了同志和友谊关系的紧张。

③、前途的陷落

悲观厌世使抑郁者一般都不能正确地直视生活，理解人生和面对现实的挑战，而是对自己的前途和能力失去信心，沉沦于悲怆的慨叹之中，从而也就不能超越心的地平线，从心上宽容自己。在其看来，人生如梦，即使自己再次付出努力，雨季也将不再来，一切都会付之东流，生活的终点是一场空。故抑郁者多半沉湎于酒色之中，把及时行乐和追忆昔日的辉煌作为精神家园的主要构件，在时光的匆匆流逝中消耗自己的雄心。选择自暴自弃便等于玩火自焚，必然葬送一切崛起的机遇，堵

塞了自己前行的旅途。

3、心理医疗措施

(1)、“不荣通，不丑穷”

即不因飞黄腾达而感到光荣、骄奢，也不因潦倒而感到羞愧，也就是要维护人的尊严，自尊自爱，不要为荣辱忧患等身外之物而损害了自身的尊贵。《道藏·养性延命录》曰：

“世人不终老寿，咸多夭殁者皆由不自爱惜。

忿争尽意，邀名射利，聚毒攻身，内伤骨体，外乏筋肉，血气将无，经脉便壅，内裹空疏，惟招众疾，正气日衰，邪气日盛矣。

世间的短命和疾病都是因为人们不爱惜自身所致，追声逐物，患得患失，使人心投入了一个令人精疲力竭的漩涡之中。“不荣通，不丑穷”就是要人在心理上做到正确地对待生活中的坎坷、曲折。因为尘世之事有喜就有忧，有乐就有愁，这是不以人的意志为转移的客观规律，而人更应该忍让这份规律的呈现，不以之喜，不以之悲，从容对待本是人之本性的最好出路和渲泄方式。《道藏·养生肤语》曰：

“至人必使不著于有，不著于无，一如太虚之无物以扰之，然后本体之心方得清静合虚，灵觉常圆，而一切繁华，一切系累，不能夺矣。繁华系累不能夺，则俗心日退，真心日进。退得一分俗心，自能进得一份真心。”

至人高明之处就在于不过分关注身外的有无得失，因而荣辱是不能搅乱其虚静之心的，这样就多了一份真，少了一份假，无

忧无虑，抑郁之幽魂自然远离而去。

“不荣通，不丑穷”也包含有安时而处顺的内涵，《庄子·大宗师》曰：“安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓是帝之县解，”人只有顺物虚己，顺天之自然，不去过度追求难以满足的欲望，就可以无所牵累而逍遥自在，挥洒自如。一旦违反天规，人为强求，就必然受到束缚和制约，破坏人性之纯朴。《道藏·摄生月令》曰：

才所不胜而强思之，伤也；力所不任而强举之，伤也；深忧重喜皆有伤也。

因此人要顺性而行，正确对待和认识爱情事业中的成败、顺逆，以善良温和的心感受人的自身尊贵，把握住心灵平衡的杠杆。每个人都是社会中的人，个人的行为不能违反客观规律，不可能改变社会发展的方向，只有顺物才能和环境达到和谐，心与物才能获得平衡，从而可以聚神养气。人类心灵的郁结就是由于人不能参破荣辱，理解人生价值所致，其实世界万物发展都要经历一个从挣扎着出生到觉醒，再到认识环境，适应生存，肯定自我，而后再一次从繁荣到萧索，又从萧索到新生的过程。做到了宠辱不惊，人便解开了抑郁的大锁，心境也就无所阴蔽，畅然开朗，渐入真如，成为超凡脱俗的“至人”了。

〈2〉、渲泄疏导

抑郁是郁结在心中沉积、无法驱散所致，故《道藏·养生肤语》曰：

“实病宜按摩导引，吸努舐摄，外发之决以散之。”

导引就是吐故纳新，对浊气加以渲泄疏导，排除滞塞障碍，融通全身血气，恢复人的明洁心性。

人的精神压力就好比一根琴弦，如果弦拉得太紧，绷断的可能性就越大。过度的自抑容易导致记忆力、思维力减退，甚至使人的抵抗力降低，影响脏腑功能而致病。著名音乐家莫扎特在创作歌剧《费加罗的婚礼》之后，遭到了社会保守势力的冷嘲热讽、排挤和迫害，严重的精神摧残和巨大的思想压力，使这位天才患了精神病，死时尚不满 36 岁。

人生在世，不像躺在安乐椅上欣赏古典音乐那么轻松舒服。在生活中，总有各种因素给人造成心理压力，诸如高考落第，婚姻不幸，家庭不睦，经济拮据，年老退休等都可以成为人的压力源，使人陷于抑郁的怪圈之中。当精神压力变成忧虑的时候，人便有超压之感，此时切忌把不良情绪埋于心底，隐藏的忧伤如熄火之炉，能把心烧成灰烬。故精神上的压力千万不能硬压下去，必须采取合理的方式打开心的闸门，将情绪渲泄导引出去。你可以把心中的烦恼和痛楚向至亲好友倾诉，求得帮助和安慰，这样心里会好受些。万不得已，你可以放声大哭一场，痛快淋漓，以强烈的方式释放心中积压的热能，一切都会随着泪水而烟消云散。当然，参加文体活动也是抑郁者渲泄散发郁闷，获得心灵平和的良好手段。《道藏·怡情小录》曰：

齐斋十供云，读义理书，学法帖字，澄心静坐，益友清谈，小酌半醺，浇花种竹，听琴玩鹤，焚香煎茶，登城观山，寓意弈棋。十者之外，虽有

他乐，吾不易矣。

这种移情别恋法能暂时转移人的视线，培植良好的心性。宋代著名的爱国诗人陆游，仕途上屡遭排挤，婚姻上受过挫折，生活也困窘潦倒，但他“相逢莫厌笑口开，”用微笑来迎接逆境。闲暇之际，他种花、钓鱼、练书法、舞剑、打猎，始终保持着快乐的心境，活到了85岁，并写下了一万多首诗。因此，乐观豁达的胸怀，广泛有益的业余爱好和体育锻炼，都有助于人陶冶性情、调节阴阳、缓解压力、增进健康。

③“绝念忘机”“回光返照”

《会真记》曰：“绝念忘机，可以养神”，凝神息虑，可以达到护养的效果。关于“回光返照”，《听心斋客问》曰：“人之心每日只在外面驰逐，自己一个身子却不曾照管。今只将外面这个神收回来，放下外面许多机巧，一意钩藏，这便是回光返照，”也就是把驰逐于外在世界的神收回身内。

现代社会是一台高效运转的机器，为了生存，人类都全身心地投入到各个层面的社会竞争之中，心和视线紧紧盯在外物上，不曾停止和休息过，心就像一个无家可归的游魂一样，飘忽不定，疲惫不堪，因此洗心涤虑，回归到朴初状态对养生显得尤为重要，故《老子》曰：“塞其兑，闭其门，终身不勤。”抑郁是追求欲望没有得到满足的结果，“一念动时皆是火，万缘寂处即生春，”欲望过多，令人烦躁不安，从而要绝念忘机，将心拉回到寓所之中，也就是在忙忙碌碌之后，人的心灵需要求得暂时平静的避风港。

紧张之余，你可以去散散步，不一定要选择红霞满天的黄

昏，不一定非得在花前月下，不一定要有和煦的风，也不一定要有伤感的雨，任何需要的时候你都可以从很小的世界中走出来，敞开胸怀在田野中，在小径上随意地走走。散步是人返朴归真的良方，在你亲近自然的同时，一切世俗的纷争都会远离你的心舍，迷乱的心性也会在与自然的融洽交流中获得新生。在自然面前，人会变得更加宽容大度，因为天地山川，花鸟虫鱼，日月风霜，人人都可以去爱，不必去强求占有。自然永远大度地接受人的疏远与喜欢，不像生活那样强加给你不愿接纳却无法拒绝的种种。你的灵魂也因此而升华，达到“解心释神、莫然无魂”的境界。散步的时候，风是你的朋友，雨是你的朋友，你不再忧郁，也不再孤独，当你从自抑中获得超脱时，你也为自己的重新崛起选择了新的起点。

④、静身存神

抑郁使人形消神散，去魂伤魄，而人的生命正是魂（精神），与魄（形体）的统一，如果能使精神与形体合一不离，则形神相依，可以长寿。

抑郁是外在压力在身心中掀起的浊浪，它使人身心惊悸不安，神身相离，让人元气耗尽，处于一种飘忽不定的恍惚状态，而静身存神却可以定魂守魄，抱守真，化解情结。《列子》曰：

“非其名，莫如静，莫如虚，静也虚也，得其居矣。取也与也，失其所矣，事之破碎而后有舞仁义者，弗能复也。”

要排除一切人为的名利所带来的苦痛，没有比保持沉静、虚默更重要的了。保持身神的虚静，就掌握了道的所在；追求得失，就失掉了个人的本性。等到人的心性已经毁坏，再去舞

弄仁义的说教，是恢复不了的。故《太平经·靖身正神法》曰：“端神靖身，乃治之本也，寿之微也。”

“神”是一个人的生命根本，《史记·太史公自序》云：“人所生者神也，……神离则死……神者生之本也。”《太平经·是神去留效道法》曰：“精神不可不常守之，守之即长寿，失之即命穷。”抑郁的加剧过程就是人之神的衰竭过程，故道教力荐存神，因为神安则意守，意守则精气饱满，心性平稳。《太平经·盛身却灸法》云：

“静身存神，疾病不加也，年寿长矣，神明佑之。故天地立身以靖，守以神，兴以道。故人能清静，抱精神思虑不失，即凶邪不得入矣。其真神在内，使人常喜，欣欣然而欲贪其财宝，辩论争，竞功名，久久自然见神”。

静身存神是一个调定阴阳达到中和的过程，即“王”的状态。《太平经钞辛部》曰：

凡人能执善，清静自居，外不妄求端正，内自与腹中王者相见，谓明能还其心也，也则王也，相见必为延命，举事理矣。

以王治心，则身神相守，力拒浮华，万事都可在清静之中自然而解，抑郁也就失去了存在的基础。

三、走出困惑的沙漠

也许“四十而不惑”的古话还有极大的片面性，困惑的浓雾始终都在威胁着人类的心灵。从实质上看，困惑是情感与理智的对立，是现实与理想的背离。一次婚姻的不幸会使人对爱

情的美好和存在感到怀疑，当代道德理想的至高无上与现代人格的陷落让人无所适从，而价值系统的混乱又导致道德标准的盲目失衡，所有这些，都是困惑赖以存在的根基。困惑的基本点是失去了生活的目标和方向，人就像一叶在海上漫无目标游弋的孤舟一样，无法理解生命的真正意义是什么。而内在矛盾的加剧又必然导致自身的生存困境和道德困境，正如《围城》中的方鸿渐一样，既想随波逐流，与世俗同乐，又想保持一份真，期待有一种信念来支撑自己。

1、困惑的表现

①、失“一”

失“一”就是讲困惑者失去了心理衡量的纯正性，没有纯正的人生标准，处于是非不定的难堪境界。在评价一个问题时，标准呈放射性和多样性，处处以社会的变幻和别人的眼光来作为自己评估事物的尺度。心中没有统一的杠杆，在行动上就会表现出盲从，崇尚时髦，别人说星星好，他决不说月亮好，当别人说月亮好时，他决不说星星好，对于同一事物在不同场合和时间，困惑者随时都会变换自己的看法和观点，不相信任何东西的单一性和纯正性，这是一种内在判断冲突。

②、“失本”

失“本”是指由于理想人格的陷落，困惑者日益丧失其内在的支撑和动力，使人生观处于迷茫状态。特别是现代社会正处于一个转轨时期，许多与原来既定俗成的东西相矛盾的观念汹涌而至，人们的信念也在这种新旧观念的冲突较量中逐渐瓦解，体系的纷杂开始漫漶于世人的心坎之上。我们为神化的无私奉献而激动，但视线也同时摄入了见利忘义的泛滥成灾，既

认为为人民服务是座右铭，又看到许多人在天真的外衣内，隐藏着虚伪的情感，在省目的追求中鼓荡着空虚的心灵。于是人们感到疑惑，自己为了什么而活、如何活等一系列终极关怀问题被世俗的两难所蒙蔽，并逐步在脑海之中淡化。

③、对自身生命价值的误解

重视生命，珍惜生命是道家 and 道教的最高准则，其出发点是恬淡寡欲，收目内视，抱朴守神，从而达到全心养身的目的。由于欲望的无限膨胀同时投射到多种目标上，用有限的精力去征讨无限的万物，造成生命资源的巨大浪费和精力的衰竭。而一旦遭到挫折，人又会怀疑自身的价值所在，从根基上动摇自己，故《庄子·养生主》曰：“以有涯随无涯，殆已。”现代人普遍认为，自身生命价值的实现就是对物的不懈追求，用毕生的精力在征服占有万物中验证自身的存在和意义，但往往忽视了生命的可贵和人的社会性。从本质上看，对生命价值的误解是心灵没有到达逍遥状态的结果，而逍遥价值形态的现实叙述应该是存在者现代灵魂的自我拯救方式之一，即改变无意义的异化现象和创造有意义的生命本质，故人仍然需要不断地内视自身，反省一番。

2、困惑的危害

①信念危机

空虚、无聊是困惑者普遍具有的特点，其原因是信念危机，即困惑者丧失了精神家园，心无所归，没有自己的自由王国。在现代社会中，偶像的倒塌，梦想的破碎和幻灭，感情的牵累，现实社会标准的多重性，都让人的心灵世界遭受了前后夹击的折磨，导致否认世界有永恒追求的可能性。爱曾经让

你如痴如醉，而当你失去时，你又怀疑爱的真实性和存在的可能性，于是你便疯狂地毁弃爱的纯洁，撕碎以前的诺言。信念一旦饱受煎熬和践踏，带来的便是心的模糊，一切是是非非都将随风而去，代之而起的是无可奈何的乱砍乱伐，把信念之塔一次次推倒，摧毁。对于困惑者来说，心灵永远是座废墟，不是不愿意重建，而是不知到底该重建点什么。但每个人的格信念又是自己的佛堂，荒芜的心灵家园必然会导致人性的贬值，或者对尘世轻蔑扫视，或者彻底否定生命价值，不能支配自己，故只有盲从和崇敬时尚。就像茫茫大海上的船不知何处是岸，因为它已失去了航标的指引。

②、对人身的摧残

不能断是非，心便无宁日，心不宁则意不守，意不守则神不安，神不安则气散，气散则百病生，总体来看，困惑者大都苦闷，烦躁，怨天忧人，这些负性情绪的侵袭又不断地影响人体的免疫功能、引发多种疾病，诸如失眠、神经衰弱、神经性皮炎、甲状腺功能亢进、胃肠神经官能症等。由于陷入无法超脱的深思苦虑之中，困惑者犹如在沙漠中行走，四面茫茫无垠，看不到一丝生命的绿色和希望。此外，过度的心灵困乏之后，目光呆滞、思维迟钝、健忘、头晕、心律失常等症状也开始显现。值得注意的是，困惑者由于判断能力比较差，故做事前怕狼、后怕虎，犹犹豫豫举棋不定，这与现代社会快节奏的生活格格不入，显然最终会被社会所淘汰，从而进一步陷入苦闷惊恐之中，这种长久持续的压力会使理智的防线变得不堪一击，故自杀者的比例相当大，以死作为人生超脱的终点，这应该引起社会的重视。

3、心理医疗措施

①、修一守本

困惑是失“一”和失“本”的产物，是人的灵性遭到毁坏的表现。道家认为“一”、“本”就是道，或者讲是人的朴初纯净状态，这是人性展现的本原。从道教角度来看，“一”就是内炼一口气，保含精元，使之不失；而“本”则是精、气、神的“真”。犹如炼丹的鼎炉，是结成圣胎的场所。

修一就是求一真，即精、气、神相合为一，阴阳相互含育，道教谓之“了”。《老子》曰：

昔之得一者，天得一以清、地得一以宁、神得一以灵、谷得一以盈、万物得一以生、侯王得一以为天下贞。

天得一，因而清朗；地得一，因而安宁；神得一，因而灵验；河谷得一，因而水满；而万物得一，因而生存；侯王得一，因而做天下的君长。困惑是由于受外界异彩纷呈的现象蛊惑，耗散精气失“一”所致，故修一对于人的身心是极其重要的。《太平经、守一明法》曰：

“守一明之法，长寿之根也。万神可祖，出光明之门。守一精明之时，若火始生时，急守之铁失。始正赤，终正白，久久正青。洞明绝大家复远，还以治一，内无不明也。百病除去守之无懈，可谓万岁之求也。”抱守一真，则人神清气爽，内心终正不乱，清明安然，外物不能撼其本，百病不敢侵其体而久之，乃长寿延年之法也。

守本即守道，《道藏·摄生月令》曰：“本者，生之真”，天地有常行，不可离本求末，在为人处世上表现为抱守人所以为人的基本原则和方式，思本正行，这样才能面临万重叠嶂而不会为之所遮蔽。《抱朴子·至理卷》曰：“微妙难识，疑困者众，”世界万物各行其道，而且众理玄妙难测，所以困惑者众多，如果“不重尊其本，不正之始，则凡事失纪，万物云乱，不可复理，”故《太平经·去浮华决》曰：“故圣正乃宜重本，君子正始也，则无不理矣。”

总之，修一守本是治疗困惑心疾的良方，故《太平经，修一却邪法》曰：

“一地开辟贵本根，乃气之元也。欲致太平，念本根也。不思根，名大烦，举事不得灸并来也。此非人过也，失根基础也。离本求末祸不治，故当深思之。夫一者，万道之根，气之始也，命之所柔属，众心之主也。”

②、理解生命，珍惜生命

人之所以为人，就因为它有不同寻常的生命价值。生命是人类社会创造财富的源泉，也是个人开拓进取的前提。理解生命也就是诠释生命的价值含义，把握其真谛所在。道家和道教均提倡重生，认为生命的意义不等于无限欲望的追求，《淮南子》曰：“重生者不以利害己”，把全部生命耗费在名声、权力或金钱上，那么你只是使用了生命，而不曾享受生命。生命的意义在于创造，也在于生命本身的闲适。只是劳作，没有休闲，人会丧失灵性，忘掉人之根本。《庄子·天地》曰：“不以物挫志之谓完，”不以外物而扰乱自己的心志，始终把握住心灵的天秤，这才是完美之心性。人生多磨难，成长的艰辛，奋

斗的不易，加之种种违反天性却又不得不恪守的规矩，都一起构成了生存的严酷和困惑的无奈，唯有学会享受生命，懂得生命，人才能摆脱累赘，真正理解做人的情趣与珍贵，才会因此而珍惜自己并珍惜这个世界。千万不要频频给自己制造痛苦难耐的困惑，更不要以为痛苦一定就有价值，生命的意义决不在于历尽苦难后的痛不欲生和困窘不堪，而是要你尝遍人间至乐，并为之甘愿同苦难斗争。

享受生命但更要珍惜生命，即树立自我意识，铸造自尊，这样你才会学会宽容自己，越超源于生命之本的困惑。《抱朴子·地真卷》曰：“生可惜也。”珍惜生命，人才会有饱含生命意义的坚毅与深沉，才能为自己找到一种解释。

困惑难解时，你不妨站在镜前反视自身感受自己的心跳。面对自己，你不会太在意自己拥有的是怎样一幅面孔，经历的是怎样一种人生。你唯一想说的只是：生命，真好！学会爱自己是源于对生命本身的崇尚和珍重，它可以让我们的生命更为丰满、更为健康，让灵魂更为自由更为强壮。学会珍惜自己，不是让我们虐待自己苛求自己，而是让我们在最痛楚无助最孤立无援的时候，在必须独自穿行黑漆漆的雨夜时，在我们独立支撑着人生苦难没有一个人能为我们分担的时候——我们要学会自己送自己一束玫瑰，自己给自己画一道海岸线，自己给自己一个明媚的笑容。学会爱自己，才会真正懂得爱这个世界。

③、“返朴归真”

让我们记住一个古老的真理：活得简单才能活得自由。道家主张绝圣去智，认为平平淡淡，无知无欲才是真，认为恬淡寡欲的人生才是有永恒意义的人生。“返朴归真”就是要抱守

本身，回归人性的质朴纯直、悠闲稳重，《庄子·应帝王》也提倡“雕琢复朴”，要求把在世俗中染上的恶习雕琢清除，恢复纯朴的心性。欲望之心是一切痛苦产生的根源，摆脱困惑，首先就要掐脱自身欲望的绳索，《淮南子》曰：“圣不以身役物，不以欲滑和”，以身役于物则丧失自我，贪求过高就永远也得不到内心的平衡。只有洗心涤虑，返归淡泊空灵，心才会有所居，才不会为外界所迷乱。正如《庄子·天地》曰：“夫明白入素，无为受朴，体性抱神，以游世俗之间者，汝将固惊邪？”心地明泽，达到纯素的境界，无为返归自然，体现真性，暗藏精神，在世俗之间来去，还有什么可惊恐的呢？飘逸净化的心境意味着不忧、不惧、不感的开始，它可以保证人格之健全、性情之达观，使人的精神世界变得日趋充实，宁静深邃，自然也就少了一份浮躁颠狂的浊气。全身心的忙碌之后，你不妨在月下静坐一会，尽性舒展你的心灵，让月光轻抚你的身躯，让晚风带走一缕思虑，轻啜一口浓茶，你会逐渐感觉到静的力量，静的和谐，静的逍遥。《道藏·唱道真言》曰：“静坐至思无念之时，则真息绵绵，无神见而元气生矣。”心的沐浴之后，你逐渐理顺和找回自己的思想，聆听到自己的心跳，看花开花落宠辱不惊。于是，你不会再去回忆昔日的愁苦，而是超脱之后的自信，以纯素的心重新面对尘世的挑畔。

四，融化冷僻的冰窟

冷僻是一种极端的个人功利主义，或者说是失败者的利己主义。冷僻者对于身外的世界似乎显得无动于衷，但对于自身

的一小块自由空间则防守森严，全力维持其神圣不可侵犯的地位。从外在表现形式看，冷僻者貌似与世无争，实质上他恰好把自己安放在整个大社会的圈子之外，使自己与社会、自己与他人形成对立的两极，格格不入。冷僻者一般内向，对外在的敏感性特别强，反应的方式是以冰一样的冷漠将世界拒之于心灵的门坎之外，以惨重的损失，特别是人际关系的紧张来换取自己的一块自由王国。在历经世人的讪笑、嘲弄之后，冷僻者更加强了自身的封闭性，喜好独处，全身心地沉浸在个人的桃花源中，俗说：“冷血动物。”

1、冷僻的表现

〈1〉“独弦哀歌”

“独弦哀歌”指哀伤地自弹自唱，离世异俗，以示孤傲，困守自己一片天空，而这一切又不被世人所接受。独弦哀歌者一般都出于沉重打击后的悲观厌世和失落，对世界产生了厌倦畏惧之感，在力不从心的挣扎之后，只好退守到自我之中，以消极的态度抗衡于社会，以寻求心灵的安慰和自我拯救。而远离尘世的他就像一只孤鸿，处处显得势单力薄，寂寞空寥，这更加剧了他的沉沦感和自卑感，惧怕与人接触，避免那颗脆弱的心再次受到冲击而又无法弥合。独弦哀歌的实质就是用自鸣清高的策略来堵塞社会的侵袭从而获得一份自足。

②、怯弱

莫明其妙的孤独使冷僻者普遍离群索居，在自己与他人之间树立了重重的帘幕，遮蔽自己的影子，恐怕社会对他言行的窥视，并为此在心灵上涂上了重重的保护膜。造成冷僻的原因之一是早年儿时生活的凄凉，或被欺凌、或被压抑，总之不曾

享受到家庭和社会的温暖，面对的只是一次又一次的冷酷隔离，久而久之，便对外面的世界失去了兴趣和爱心，心就像冰窟一样，一切激情都被冻结。由于早期的定势，冷僻者往往多疑，自信心不强，别人的一举一动都被认为是射向自己的箭弩，并为此惶惶不安，唯唯诺诺，如坐针毡，经历一番自我审视之后，慌忙地逃离人们的视线，大有草木皆兵之势。

2、冷僻的危害

①、阴阳失调

从道的角度来看，冷僻是纯阴，缺少浩然的阳气，而道的精神是阴阳和合，阴阳失调就意味着生理机能的失衡和紊乱。《庄子·天地篇》指出独弦哀歌者“将忘汝神气，堕汝形骸，而庶几乎？”也就是说神气将要消散，形体也要毁坏。冷僻对人的身心影响是非常大的，冷僻者往往有四肢冰凉，寒气侵袭体内、精气流动不畅、眼光暗淡失色、胃脘痛、失眠等症状。因此冷僻者一般都形体消瘦，出现精神萎靡和未老先衰待一系列反常征兆。《太平经钞辛部》曰：“天失阴阳则乱其道，地失阴阳则乱其财，人失阴阳则绝其后。”

②社会责任感差

冷僻是个人功利的外在表现，因而冷僻者大都心胸比较狭隘，视线的域度也相对比较窄，以一种谨小慎微的目光注视着自己的一草一木，而在注重自身利益的同时却漠视他人利益。冷僻者生活的唯一内容是走自己的路，做自己的事，至于整个社会的发展，公共事业的维护则考虑甚少，似乎他与社会之间永远是不相交的平行线，互不干扰，各自按照自己的轨道发展。实际上冷僻者的冷僻是因其从社会中无条件获取必要的利

益为前提的，也就是说他在享受社会所赋予的权利的同时，却以冷僻为借口，婉言巧妙地拒绝了义务，从这个层面讲，冷僻者有一种事不关己，高高挂起的处世态度，故讲其社会责任感差。

③社会适应能力差

在瞬息万变的今天，和谐的人际关系显得尤为重要，信息的沟通，感情的交流都需要这种气氛和环境。冷僻者往往缺少豁达平阔的勇气，往往将人拒之千里之外，使自己像一粒灼热的沙子，难以溶入社会的洪流之中。他的寡言少语和死寂般的沉默，给人以高不可攀的幻觉，使人敬而远之，退避三舍。此外，冷僻者注重内视，故对社会的变化反应比较迟钝，观念和行为都滞后于整个社会的发展，《庄子·刻意》曰：“郁闭而不流，亦不能清”，水不流动就会腐臭混浊，何况人与社会交流呢？冷僻者不仅不喜欢交际，而且也害怕交际，他宁愿封闭自己，创造属于自己的一方孤独，故其社会适应能力很差。

3、心理医疗措施

①、“和其光，同其尘”

“和其光，同其尘”就是调和矛盾达到统一，即和。也就是把不同人身上的光泽和灰尘都调整到差不多的程度，以至于恒同，使个人与社会保持和谐，达到深奥境界中的一致。与社会的格格不入是冷僻形成的重要原因，这种外在的高压刺激导致了内在心态的歪曲，《庄子·天地》曰：“行不崖异之谓宽，”举动不标新立异，和同众人万物，毫无界限，这就叫宽容。因此，庄子主张为人处世要圆滑，不要出现矛盾和不必要的摩擦，使身体保持一种自然和乐状态，他说：“为善无近名，为

恶无近刑，缘督以为径，可以保身，可以全心，可以养亲，缘督以为径，可以保身，可以全心，可以养亲，可以尽年，”做什么事都要与周围世界保持“和”、“同”的平衡状态，这样才能保持自然之情，使心灵平静的状态不至于遭到破坏，也就不会离道伤性。冷僻是一种失败者的利己主义，对自身利益的执著其躲避在人之角落的主要动机，因此庄子提倡一个人要达到逍遥游的自由自在状态，关键是抛弃利己，做到“无待”、“无己”，即在矛盾的对立中调节自己的位置，消解自己的个人欲望而融入社会。《庄子·逍遥游》曰：“至人无己，”只有忘我顺物，才能动摇冷僻赖以存在的根基，在精神上得到洒脱。现代社会的快节奏和竞争，使人们在心理上都感到了极大的生存压力，没有可靠保证，如果再不能在精神上获得安慰和解脱，人就不可能与周围事物混然一体，不可能进入坐忘境界。常人之所以达不到逍遥就是因为有包袱，有所依赖，把自己看得过重，在功名利禄中的纵横交叉中迷失了心性，冷僻者在这方面则走得更远，因而更需要作出一番努力。

②、修德执善

修德执善就是《老子·五十四章》所说的“以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下，”即修德要推己及人，见微知全，从个人本身的利益，看到别人的切身利益。“是以圣人自知不自见，自爱不自安。”

修德执善在人与人之间的关系上表现为重视他人，以善待人，以一种同情的心态关注他人。《太平经钞辛都》曰“善人命长”，就是因为善人以德施人，有良好的人际关系。茫茫世界中，一个人的品位主要表现在与人相处的过程中，任何健康

的心性都不会孤影飘荡，离群索居，《庄子·刻意》曰：“刻意尚行，离世异俗……枯槁赴渊者之所好也，”枯槁指身体枯毁，抱木而死，赴渊指投水自杀。

在人与人相处过程中，要想受到欢迎，把失去的友情收回来，就应真诚地关心别人，重视别人。《太平径钞辛部》曰：

“凡有德之人推谦相事，天下德人毕出矣。以是为法，安坐无事，帝王行之，其国富，吏民行之，无所不理。以德召德，德自来矣……凡仁者自来相求，以仁召仁，仁人尽来矣，帝王行之，天下悉仁矣。”

每个人来到世界上都有被重视、被关怀、被肯定的渴望，重视别人也就等于重视了自身的价值，一旦你满足了他这种驱策力，他会对你重新焕发出巨大的热情，并愿与你交往，甚至成为挚友。

《庄子·庚桑楚》曰：“与物穷者，物入焉，”以空虚的胸怀来对待外物，就能容纳万物。日常生活中的一声：“你好！”“一次微笑”，一个情趣高雅的幽默都会让你获得难以意料的效果。当然，推心置腹的交谈，结伴而行的郊游，互相推荐几本可读的书，帮忙出一个能摆脱困境的主意，这一切都会像一片白云一样，永远飘荡在对方的天空里，使之欢喜，使之兴奋，使之感觉到一种未曾有过的认同和感应，你也会为此而活得像白云般洒脱与自由。

重视别人也就等于重视了自身的存在，真诚的付出就一定有真诚的回报。修德执善要求具备高尚的情操和磊落的胸怀，经历一次善行，就是一次自身情感上的洗礼和陶冶，你会感觉到从未有过的睿智和开阔。当你用诚挚的心灵使对方在情感上

感到温暖，充实时，你会体验到一种美好的人际关系，也为摆脱冷僻的枷锁奠定了基石。

③、存气去念

冷僻是一种利己主义，是“念”不绝的恶果。念动则神散，神散则气衰，故元气耗散，阴亏生成。《道藏·养生肤语》曰：“冷病宜存气闭息，用意生火以温之”。去念即心守静抱一，无动无感，则气存精藏，体温意守，《道藏·唱道真言》曰：“吾心一念不起，则虚白自然相生，此时，精为真精、气为真气、神为真神，用真精，真气，真神浑合为一，炼之为黍米珠，为阳神，而仙道成矣。”道教认为精、气、神乃炼丹药物，真精、真气、真神糅合为一，则圣胎生，心体阴阳平衡，万神安乐，阴邪气自消，《道藏·丹道秘书》曰：“得一之元，须精诚守神。积功炼形，冥心无心，冥身无身。内不分己身，外不分天地。久则骨肉亦化为纯阳精气。阴气内水消，始觉天光内照，焕然照蜕身之中。天光既合于内，形影灭藏于外也，形于自然。”以一真之气凝于丹田，抛弃一切思虑烦意，困守虚静，内视勤修，久而如鼎生火，阴阳媾合，全身畅然。《道藏·丹道秋书》曰：“守一之久，则阳和之气，照烛一身。犹如灯烛朗朗然，了明无物，阴气尽消，真形更真，体性则柔”。心性自然，犹如烛光照身，温暖如春。冷僻是冥心阴病，宜补阳温养，以火护阴，而元气是纯阳，故去冷需存气闭息。《太平经·火气正神道诀》曰：“夫火者，乃是天之心也。心主神，心正则神当明。”以火驱阴邪，则心正神明，神气相守，生生不息。《道藏·胎息经疏》曰：“知神气可以长生，困守虚无，以养神气。神行则气行，神住则气住。困守虚无，以养神气。

神行则气行，神住则气住。若欲长生，神气相注，心无动念，无去无来，出出入入，自然常住。”以心境的平静去摒弃“念”的侵袭，在淡泊空聊中内视自身，凝聚神与气，使之勿失，久而久之，人如回光返照，神明气清，和爽宜适，而这正是道的高明神秘之处。

7

第

章

获致幸福之法

一、寻求幸福与精神疾病

每一个人都向往幸福，对于幸福，一般人们都认为这它是人生目标得到实现或人生需要得到满足时而获得的精神上的愉悦感。甜蜜的爱情、温馨的家庭、成功的事业、一帆风顺的人生……只要是人们内心企盼的东西得到了，人们就会感到幸福。为了实现自己心目中的理想，人们为之不断努力、奋斗、追求，有的人如愿以偿，可是仍有相当一部分人却寻找不到幸福而陷于迷茫、痛苦之中。

现实生活中有很多的东西并非靠我们的一厢情愿而能实现的，它们受着多方面因素的制约，有很多人没有意识到这一

点。于是当希望落空时，他们便觉得自己很不幸福，于是焦虑、无奈、忧伤、痛苦就齐袭心头，整个人处于消极、悲观的情绪之中，整日抱怨，严重地危害到人的身心健康，若是长久地处于这种状况下，情况会变得更糟糕，如此恶性循环，不幸的程度不断加深，于是痛苦就会象尾随的影子，无法挣脱。爱情、婚姻、事业上的不顺利常常会让人感到不幸福。爱情是甜蜜的，可是品尝失恋的“青果”却异常苦涩，望着自己心爱的恋人离去，精神上的支撑顿然倒塌，从此万念俱灭，一心只认定生活的残酷、幸福的无缘；家本是一个温馨的港湾，家人快乐一起分享，忧伤一起分担，疲惫的心灵能够在家的氛围里得到抚慰，它是人生活动力的源泉，可是当一个辛辛苦苦建起的美满家庭因种种原因而最终不可挽回地走向破裂时，沉重的打击之下，幸福也随着家庭的破裂而从生活中消失；一心追求事业的成功，可纵使勤勉努力、才华满腹，却往往因生不逢时、缺少机遇而默默无闻地度过一生，毫无作为，这时的人们往往终生不快乐，只留有失意与抑抑不得志的苦闷陪伴着……挫折感给人们带来了深深的不幸福感，它是人们在某种动机的推动下，在达到目标的道路上，遇到了无法克服的障碍时产生的紧张情绪或情绪反应，或因不可更替的社会环境因素的限制使个人的目标无法实现，如恋爱中的男女因家长的反对或社会风俗的约束不能成婚；与领导的关系紧张，而使个人的才华不能充分发挥；或因自己条件与能力的限制，无法达到自己的目标等等，从而产生的心理冲突与矛盾给人带来一些不愉快的感受，持续时间愈长、愈激烈，导致心理疾病的可能性就愈大。有一项对 200 多人进行的四年跟踪调查报告根据事业是否成

功、婚姻是否美满等因素判定，属于精神愉快的 59 人中，只有 2 人患慢性疾病或死亡，占 3.4%，而精神压力大的 48 人中，竟有 18 人患重病或死亡，占 38%。国外一项对丧偶调查表明，25—34 岁的丧偶者因各种疾病造成的死亡率要比未丧偶者的死亡率高得多，挫折致人消极悲观、颓废沮丧，一蹶不振，甚至于人格趋于分裂而形成行为失常或心理疾病，对待挫折的不正确的态度，是人们感到不幸福的很重要的原因。

而现代社会的种种特点，又进一步加深着人们不幸福的程度。

科学技术的迅猛发展，为整个社会提供了巨大的生产力，带来了现代社会翻天覆地的变化，人们的物质生活水平比以往有了很大的提高，可是在物质日益繁荣的同时，却有越来越多的人深感自己活得不幸福，种种苦闷、心灰意冷、焦虑、痛苦的情绪笼罩着人们的心灵，构成了人们内心深处黑色的潜流。为寻求精神寄托而吸毒成瘾的人数的增多；倾听人们心声、渲泄人们不快热线电话、心理咨询的频频开通；自杀率的不断提高……，仿佛这世界上充满了不幸福的人。现代人追求幸福走入了困境。

现代社会的人们头脑中充满了太多的欲望，崇尚感官的享受，幸福被庸俗化为：拥有大量的财富，住豪华舒适的小洋楼，穿高档的名牌服装，买小汽车，出入高级宾馆……，只有过上这种物质上穷凶极奢的生活，人生才够得上潇洒，人也才能够获得幸福。现代社会有了现代高科技的强大后盾，也能创造出层出不穷新的花样，新的享受不断地刺激人们产生出新的欲望，于是强烈的物欲象无形的“指挥棒”一样驱动着人们忙

忙碌的去追逐，有的人获得了自己想要的，能够过上奢华的生活，可是却抹不去心灵上的空虚与无聊，在那里，他们没能找到自己所期望得到的幸福；有的没能如愿以偿，看着他人能够尽情的享受，他们灰心丧气，焦躁不定，苦于被欲望所牵引，无法自拔；也有人清醒地认识到物质上的富有并不能给他带来幸福，可是社会的潮流却使他不得不压抑自己的个性而卷入追求物质享受的漩涡，去迎合社会的要求，分裂的人格、精神的折磨使他们痛苦不已。在物质欲望的支配下，人们的心灵无法获得自由与幸福！

大工业的出现、科学技术的发展、日新月异的现代化手段的大量运用，使得社会生活呈现高效率、快节奏的特点，这是人类社会的巨大进步，同时也扰乱了人们内心的宁静，传统社会那种日出而作，日落而归的悠然自得的田园生活，一去不复返，它成为人们遥远的向往。现代的科学把人们带进了信息密集的时代，导致工作者神经——情绪紧张程度大大提高，现代生产中，自动化程度不断提高，虽然从根本上改善了劳动条件，但它却使工作变得单调枯燥和紧张，需要精神高度集中。人们为了能够在瞬息万变的社会中求得生存与发展，便不得不面对繁杂的工作、接踵而至的各种各样的问题，忙于应付，紧张与忙碌的生活节奏给人们带来了很大的心理压力。心理紧张是人们生活中不可避免的作为紧张性刺激作用人的结果。心理紧张可以提高人的警觉水平，以便做好准备应付各种情境与事件的挑战，但是紧张状态过于强烈，以致超过适应能力，人便会受到这种紧张的伤害，人们内心因紧张过度而变得日渐脆弱，充斥着忧郁、焦虑、痛苦等消极情绪，心灵不堪重

负，又有何幸福可言?! 而渴求幸福的心情是那么的热切，人们的心也变得有几分浮躁，不再安于冷静的思考、勤勉的努力，而是被种种标榜着能帮助人们获得幸福的社会潮流所迷惑，信以为真，盲目地追求着，可是等到人精疲力竭之时，却一无所获，甚至于适得其反，幸福化作了泡影，徒见沮丧与失望。

由于寻求幸福走入了误区，人们因此生出种种心理疾病，包括神经症、精神病及心身疾病等等。

1、神经症

神经衰弱与焦虑都属神经症，人们为了获得心目中的幸福往往使工作过度紧张、忙乱，休息和睡眠长期无规律，思想矛盾持久不能解决等，伴随着这些因素的思想负担和不愉快情绪易导致神经衰弱，这时患者脑力与体力极易疲劳，整日感觉疲惫无力，工作和学习效率减退，情绪易激惹，常急躁发怒，精神紧张，难以松弛，入睡困难，多梦易醒，白天昏昏沉沉总想睡觉，晚上却又兴奋难以入眠，植物神经功能紊乱，导致胸闷、气短、多汗、心悸、消化不良等症状。而处于紧张情境的人也常常发生焦虑反应，这是内心紧张不安、预感到似乎要发生某种不利情况而又难以应付的不愉快情绪，焦虑会产生情绪紧张不安、躯体和植物神经失调及生化改变等症状。

2、精神病

追求幸福的不顺利，常常使人产生抑郁与偏执两种精神病。

亲人死亡、家庭不和、经济困难、事业上的不顺利均可引起抑郁症状。抑郁患者，常常开始表现为失眠、食欲不振、精

神萎靡、工作效率下降，之后，情绪失落，悲观失望甚至想到自杀。常常或整日沉默寡言或哀声叹气或自怨自哀、自责自罪，把不幸的原因归结于自己的一些不值得一提的小过失、小缺点，从而产生自我惩罚的心理。

面临挫折，性格主观、刚愎自用的人常常把挫折归咎于他人，久而久之便认为别人处处与他为难，逐渐将各种事件联系起来而形成有内容、有系统的妄想，这便导致偏执性精神病。

3、心身疾病

在追求幸福过程中产生的种种不良心理情绪若长久地作用于人之中，便会导致器官功能的失常或组织的损伤，产生心身疾病。人的心理社会因素作用于人体时，由中枢神经系统接受、整合，产生紧张恐惧、忧郁、愤怒等情绪体验，并将信息传递至下丘脑，进而使机体产生一系列植物神经内分泌反应，使机体各系统功能和代谢广泛改变，抑制机体的免疫功能。持久过度的不良情绪反应，可导致严重、持久的植物神经功能改变，甚至可使相应的内脏产生器质性变化，主要有消化性溃疡、原发性高血压、冠心病、心律失常、神经性厌食症、支气管哮喘、偏头痛、神经性皮炎、其它过敏性皮肤病、糖尿病、甲状腺机能亢进等。

而所有的这一切都根源于人们内心深深的不幸福感。为了摆脱这诸多的疾病，人们就应当走出不幸福的阴影。人们不幸福是由多种原因造成的，有社会的责任，也与我们个人有关，要走出幸福的困境，其出路何在？道教的其独特的视角给人们以深深的启示，它认为，只有平和人们的心灵，帮助人们从外在的束缚中解脱出来，在精神上能够悠游自乐，才能获得

幸福。这是一种最大的快乐，它平静如水，持久不衰，不因外界的变化而引起内心任何的波澜起伏，正是依照着对幸福的这种认识，道教形成了一套自己独特的寻求幸福的方法。

二、养心无欲之法

《淮南子·原道训》曾给我们描绘了这么一幅情形。

架起钟鼓，列出管弦，王家公子们坐在旃毛的毡子之上，四周飘扬着以象牙为雕饰的旌旗，眼前如云的美女伴随着令人陶醉的音乐翩翩起舞，边听、边看，边互相交碰酒杯畅饮。打猎时，时而拉开强弩飞射高空中的鸟儿；时而带着猎犬狂奔以追逐四处逃窜的狡兔，他们是何等的快乐；可是当酒席撤去，音乐停止，他们却又觉怅然若失，精神惑乱不安，心中久久不能平静。这则故事深刻地指出，优越的物质享受只能带来暂时的快感而内心却没有得到真正的快乐。在道教看来，要获得内心的快乐就必须养心。

1、养心

心在道教中有着很神圣的地位：“夫心者，一藏之主也，所以制四肢，流行血气，驰骋于是非之境，而出入于百事之门户者也。不得于心，而有经天下之气，是犹无耳而欲调钟鼓，无目而喜文章也，亦必不胜其任矣。”（《淮南子·原道训》）心灵是人们躯体的主宰，它支配着人们的行动，使得人们在各种是非与纷繁复杂的事务面前能够保持清醒与理智，可是倘若失去了心灵的导引，却又想有所作为的话，那便会象耳聋的人想调钟鼓之音，双目失明的人喜好文章一样，在一无所知的世界

里会盲目的很，必定不能胜任，而只是徒然地被外部世界的变化与需求紧紧牵制，终身碌碌，无所作为。人们要想获得幸福，就需要养心，恢复心灵的清醒与明智，做到心有所主，而不被外界的各种变化所左右，这样便会避免由追逐外物而带来的剧烈的心理波动，使心灵宁静而自足。

养心之法便是内观其心。《太上老君内观经》指出：“心者，禁也，一身之主，禁制形神，使不邪也；心则神也，变化不测，无定形也。”道教认为，心是人一身的主宰，它制约人的“形”与“神”，使其不受邪的荧惑，同时，心变化莫测，没有特定的形态，人的全身无处不去。人之所以生出种种心理疾病，是因为其沉沦恶道，而人之所以沉沦恶道，其原因就是人心理有太多的杂念，有憎爱的情绪变化。……所有的这些，日积月累缠绕束缚人的内心，使人的内心不能得到解脱，种种心理疾病便由此而生，若不及时医治根除，人将逐渐地不可避免地衰竭，最终一命呜呼。因此内观其心便得出结论，保持人的内心清净是医治心理疾病的钥匙，这时人便能清晰地看待外物，“心明则道降，道降则心通，”（《云笈七签·卷十七》）与大道合一，人的心理病症便会得到彻底的根治，若不知晓这个道理，人们只能是使人的形体，心志徒然受到役使，心神躁动，人离大道只能是愈来愈远，其神情也愈来愈悲切。

内观其心，是通过人们对内心的深刻反省，最大程度地发掘人的主观意识医治心理疾病时的潜能，彻底地将心理疾病产生的认识性根源铲除，这是最具有疗效的精神疗法。

2、养欲

养心的同时必须去欲，因为人们之所以心灵向外而不内

守，这与人们有着众多的欲望而有密切的牵连。人们的欲望可谓多矣，《庄子·至乐》中说到：“夫天下之所尊者，富贵寿善也；所乐者，身安厚味美服好色音声也。”人们都希望得到富有、高贵、长寿和善名，身体的安适、丰盛的食品、漂亮的服饰，绚丽的色彩和动听的乐声都能让人们感到快乐。人们为了追求欲望的满足，常常劳心伤神，《云笈七签·卷十》谈到：

五欲者谓：耳欲声，便迷塞不能止；目欲色，便淫乱发狂；鼻欲香便散其精神；口欲味，便受罪入网罗；心欲受憎，便偏邪失正平；凡此五欲为惑乱覆盖。六情者，谓形识知痛痒，欲得细滑。耳闻声，心乐之；目见色，心欲之；鼻闻香，心逐臭；口得味，心便喜；身得细滑衣被，心便利之；得所爱，心便悦之，坐此六情以丧，故复名六情伤人神，但坐此六情所牵引，迷乱淫邪，垢浊暗蔽，使神明不畅达，便有肉人不能识别，视听不聪明，情志闭塞。

这里便详尽地谈到了欲望对人的种种蒙蔽，及其造成的种种不良后果，“神明不畅达”、“视听不聪明”、“情志闭塞”之人是无法感到真正的幸福的，因此只有去除人的各种欲望，去护养人的心灵，便能使精神内守、最终获得恬然的心境。

如何去欲、《云笈七签》内有许多种方法，主要有思清静、行功德，守虚无等几种方法。

（1）思清静

《云笈七签卷十·老君太上虚无自然本起经》中指出五欲六情使人“惑乱”、“受罪”“展转入五道”、“死生无有休息时”，

“以是故当熟思此意，其神本清静，无此情欲，但思此意，诸欲便自然断止，断止便得垢浊尽索，垢浊尽索便为清静，便明见道，与道合便能听视无方，变化无常”，为了摆脱五欲六情对人的诱惑，人们应当经常想到，人的精神本然就是清静的，没有这情欲，这样人的欲望便能自然去除，这实际上是人们对自我的一种心理暗示，先改变人们心理对人本身的认识，这是去欲的前提条件，断绝欲望产生的根源，在观念上彻底铲除。因为“夫情欲非有形质也，变化无时，不敦有形之物，可得断绝，使不复生”，欲望是从人的内心产生的，无形无质，具体的东西可以通过断截使其不再生，而情欲则不同。砍树时，要使树不再长，就应挖出树根，而不仅仅是齐地将地上的那部分树砍去。思“其神本清静，无此情欲”实际上也就是像砍树一般，从根本上改变人们对人本身的认识，从观念上彻底铲除欲望产生的根源，这是去欲的根本方法。通过经常的心理暗示——思，用含蓄间接的方法对人的心理状态产生迅速的影响，使人的认识对外界影响加以批判地接受，最终达到保持清静、去欲的效果。

2、行功德

道教把欲望都看作邪念，它认为人们常常处于善恶、正邪之间，因此应当行功德。“若有功德之人，至于静时，便为左方之一，不能持邪又来干扰人心”；不作功德，“使当属邪，不能自出于邪部，界邪则日月迷乱，入便暗冥怒作，妄语，邪精，邪鬼神日来附近，人贤者不晓此邪而强为静闭耳目，欲断情欲，此诸邪鬼便姦乱人，又为人造作邪念，前念适灭，后念复起，如此之间，无有解已”，（《云笈七签·卷十》）行功德从

行动上帮助人们从欲望中解脱出来，力求在行为上逐渐削弱欲望对人的控制力与诱惑力。多行善事，能够使人获得精神上的奖赏与心理上的平衡，从而帮助人们走出阴郁的心态。

3、守虚无

虚无是一种状态，守虚无之人，由于“晓解其本”、“智慧无穷极”，因此能够做到“淡泊无忧喜，情欲不能倾”！

然而如何入虚无呢？《云笈七签·卷十》有详尽阐述：

其静守道时，当少食，正闭耳目，还神光明，著绛宫，绝去诸念，不得强有所视思想也，久久喘息，稍微，从是以往不复有觉喘息，泊然不自知有身无身，从是以往为得定道之门。道者，虚也，当尔之时，神在天上虚无中，左顾右视，但皓然正白，中无所见，有状如雨雪，时四向，树亦白，山亦白，地亦白，一切都白，皆无所见，所以者何？神出天上，前向视，不复见日、月、星宿、山种、河海，此为复命返道还入虚无也。

尽量限制饮食，闭住耳目，心想着光明，穿着道袍，去除人的各种杂念，不集中精力去看某个东西，也不去想什么事情，间隔很长一段时间才呼吸一次，之后逐忘记自己在呼吸，忘记自己是有身体还是无身体，这时神在天上虚无之中，左右一片纯白，中间看不到任何东西，就象雨雪，朝四处看，树也是白的，山也是白的，地也是纯白，其间没有任何东西，向前看，不是日、月、星辰、山川河海，这样便达到了虚无，守虚无之

法便是通过人放弃杂念、配合呼吸，改变人的意向，使人进入一种奇特的情境，这在客观上能放松人的紧张心理，不再受杂念的干扰，从而使心境逐渐明晰，提高人抵抗欲诱惑的意志力。

三、顺物自然之法

世事无常，处于现实生活中的人们常常被社会的变幻莫测所左右，而由此相应地产生种种不同的情绪反应，或喜、或怒、或哀、或乐……。如落选、失恋、离婚、生病、天灾人祸、亲友不幸、钱财丢失，意外事故，经济拮据、人际关系紧张、事业上受挫等等，种种生活的不如意，常常使人们产生一种挫折感，笼罩在失望的情绪之中，轻则抱怨牢骚、焦虑、影响人的正常生活，重则思想上走入死胡同，将困难重重夸大，或消沉、萎靡不振，或固执己见，给自己带来无休止的痛苦，或走向另一个极端，异乎寻常地以冷漠对待外物，把自己关闭在虚幻的想象之中，不做任何切实的努力……严重地危害着人们的身心健康，这一切都是生活的虚幻无常给人们心理上带来的种种反映。针对此，道教主张顺物自然，达到心灵对外物变化的超脱来医治人的心病。

道教的这一看法，是建立在其对人与自然关系独特的理解的基础之上的。

人生最大的烦恼莫过于面对死亡，这是人与自然之间最大的冲突所在。当生命已枯萎而死亡将至时，那种无可奈何的心情是无须言说的。《庄子·大宗师》中的子来，他气息急促将要

死去时说道：“父母与子，东西南北，唯命之从；阴阳与人，不翅父母，彼近吾死而我不听，我则悍矣，彼何罪焉！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。”他把自然与人的关系比作父母与孩子的关系，认为作为自然化育的产物，人类应当象孩子听从父母的嘱咐一样，顺应自然的变化，若有违逆就是蛮横。正是因为他的这种理解，面对死亡，他能坦然自若，不生丝毫的忧惧之心。

同样道理，正是由于对人与自然有着如此深刻的认识，子與面对世人无法忍受的困境时，才能保持乐观的态度。《庄子·大宗师》中经载，子與生了一场大病之后，样子十分丑陋。他腰弯背驼，五脏的穴口朝上，下巴隐在肚脐之下，肩部高过头顶，颈椎弯曲仿佛长了瘤朝天隆起，可是他心里却十分闲适，丝毫不因此而影响情绪。有人十分纳闷，问他为何不讨厌自己这幅样子，子與说：“如果造物者把我的左臂变成公鸡，我就用它来报晓；如果造物者把我的右臂变成弹弓，我便用它来击下斑鸠烤熟了吃；如果造物者把我的臀部变成车轮，我就把我的精神化为骏马，我便乘坐在其上，安时处顺，内心就不会再有悲哀与欢乐。”

道教带着对自然的无比尊重与崇拜，提倡顺物自然，乍眼看来，这的确有几分荒廖、几分消极，但细细体味，确实有一定的道理。人毕竟是宇宙间很微小的一分子，与浩大的宇宙相比，其作用微乎其微，我们不否定人在自然面前有一定的活动能力，可是面对残酷的不可逆转的现实，若想违逆，往往就是螳螂奋起臂膀去阻挡滚动的车轮，那必定是不胜其任的。不顺物自然而强求，给我们带来的只能是心力憔悴。要使我们能够

真正的顺物自然，除了思想上的开通之外，还必须通过“绝思虑”、“守常”、“心斋”、“坐忘”等具体的做法。

1. “绝思虑”

道教以为人与自然是浑混一体的，而自人生智慧之后，就破坏了人与自然的和谐，因此要恢复人与自然的无间关系，就必须放弃思虑，《道教精华录·坐忘论》中指出：“多思则以知害恬，为小伤本，虽聘一时之俊，终亏万代之业。若烦邪乱想，随觉则除若闻毁誉之名、善恶等事，皆即揆去，莫将心受。若心受之即心满，心满则道无所居。所有闻见，如不闻见，则是非善恶，不入于心。心不受外，名曰虚心。心不逐外，名曰安心。心安则虚，则道自来止。故经云，又能虚心无为，非欲于道，道自归之。”

人们遇到挫折常常会经常反省自身，这当然是必要的，但是倘若超出了一个限度，整日沉浸在对过去事情的思虑之中，左思右想不得其解，这就会为一些小东西而伤害人的根本。人的整个心神都被思虑占去，心绪因思虑而跌荡起伏便很容易伤神。

道教主张“绝思虑”，这于大多数的世俗人来说简直是天方夜谭，难以办到，毕竟智慧是人生活于社会所依赖的一项很重要的能力，但这并不意味我们当放弃必要的思虑，应当看到减少不必要的思虑，对我们的心理与生理是大有裨益的，为此我们应当少思虑，以保存人的心神的完整。既然过多的思虑只会影响人的情绪，对人的健康与以后的事业发展起消极作用，而过去也不能再有所更改，我们就应积极地坦然地接受既定的事实，而不是因此而想法过多，我们的心灵便会愉悦起来。

2. “心斋”

《庄子·人间世》记载，颜回听说卫国的国君，办事专断，轻率地处理政事，看不到自己的过失，随意役使百姓大众而不顾其死亡，结果国家糟乱，象大泽中的介草一样死去的人不计其数，人们无法在卫国安生，他想去卫国帮助国君治理，恢复卫国的元气，可是孔丘却认为怀着这样积极的心态前往卫国，必定会遭杀害，而难以保存性命，于是便告知颜回“心斋”的方法。

若一志，无听之以身而听之以心，无听之以心而听之以气！听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心斋也。

摒弃杂念，专一心思，不用耳去听而是用心去领悟，不用心去领悟而是用凝寂虚无的意境去感应！这样才能虚弱柔顺应待宇宙万物。心斋其实质上是使人的心境处于虚无空明之中，这样便不会因外界变化而精神动荡恍惚，事情顺从自己的心意则坦然接受；若是自己的意图不被外界所接纳，内外不符，情绪上也不因之而生失望、沮丧、自责、焦虑，更不生强求，造成内心的折磨与痛苦，内心通达而完整。

3. “守常”

每一个人都在主观上希望自己处处顺心，事事如意，但客观上并不是一切尽如人意，当一个人遭受挫折与不幸时，如何对待挫折与不幸是摆在人们面前的现实问题，“守常”无疑是一种理智的选择。

“守常”即为“守其分，循其理，失之不忧，得之不喜”（《淮南子·诠言训》）

“守常”是道教对福祸得到认识的行为反应。“祸之至也，非其求所生”、“福之至也，非其求所成”、“知福祸之制不在己也，故闭居而乐，无为而治”（《淮南子·诠言论》）福与祸都只是自然变化的客观结果，而不是人为因素所造成的，只有思想上开通了对福与祸的认识，人们才会抛弃因客观世界带来的心理重负，心情轻松愉悦起来，不以福与祸的到来自己心生烦恼，若不认识到福与祸到来的客观必然性，而以人力勉强去抗争自然的变化，人为地去避祸求福只能适得其反，同时人的内心因障碍与挫折更生激烈的心理冲突。

“守常”同时也要求人们守住自己现在所拥有的，感到自我满足，否则人们便会为失去现有的而抱憾，“圣人守其所有，不求其所未有；求其所不得，则所有者亡矣。修其所有，则所欲者至也。”（《淮南子·诠言训》）由此可见，“守常”不是消极的无所作为，它是以承认外部世界的不可捉摸性与变化的客观必然性为前提的，让人们在此面前保持达观的态度，获得精神上的自我解脱，缓解心理压力，减轻精神压力与心理负担，这于心理健康颇为有益；同时它主张人们守住其所有，随着时世的变化寻求机会，去获得自己想要的东西，这样才能迎来幸福的降临。

4. “坐忘”

如果说“守常”还停留在要想有所获的世俗层面，那么“坐忘”便可达到顺物自然更高层次——与道合一。

在道教看来，肢体、聪明、智虑常常妨碍着人与大道相

通，因此《庄子·大宗师》中写道“堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大道。”也就是说放弃强健的肢体，退除灵敏的听觉和清晰的视力，脱离躯体，除却智慧，这样便能与大道同为一体。这在《天隐子》中有更为通俗的说法：首先调节饮食，不要吃得过饱或过饿，不要贪图五味，不要长时间地坐着、站立或者忧患操劳，而使人们身体遭受伤害，保持躯体的完整和体内之气的全，这是斋戒；其次安于自己的处所，谨慎起居，坐则必须面向西南，睡觉则头朝东，房屋大小适中，光线明与暗恰当，然后便安心坐着存想，闭着眼睛收拾心身，不让人的心思向外，这样便渐渐步入静定的状态，于是因为保存我的身神而忘记外部世界，行道却不知道自己在行道，事物摆在面前，见到了却不知道自己见到了，这就达到了坐忘，由此面对生与死、动与静，邪与正，都能够深刻地看透其本质，解除了自身对生死的畏惧，经过了坐忘，便破除了人与天地自然之间的障碍，人与万事万物一道变化，这就达到了庄子所说的逍遥境界，完全超脱外物，无所依赖，任何的自然变化，在他看来都是同一的，因此不会对心灵有任何损伤。

“坐忘”虽然看起来让人感觉神乎其神，但通过“忘”来消除人与自然的冲突确实也有一定的可取之处，这与心理学上的遗忘有着异曲同工的妙处，只不过坐忘，更帮助人们在观念上正确看待人与自然表面存在的冲突，认识变化的深层本质，这样便能摆脱外界对人的束缚，面对纷繁复杂的变化始终保持一种安然的心态。

四、“守一”处静之法

在纷繁复杂的世界里，芸芸众生常常感觉自己身不由己处于奔波忙碌之中，似乎总有干不完的事，一桩接着一桩，为了应付，我们常常神情高度紧张，却也常感力不从心，心力憔悴，可是回头望望，往往不知道自己究竟做了些什么，徒感光阴逝去，不再回来；或者人内心有许多杂念，这也想要，那也想要，结果费尽心神，徒然被外界牵着鼻子走，最终一无所成；或者由于令人眩目的外部世界，常常给人种种刺激，使得我们往往不堪设想……这以上种种常常令我们后悔不叠，由此对自己施虐，处处深浮的自责之中不能自拔，甚至产生悲观厌世的不良情绪。究其原因，这对我们在事物面前缺乏冷静的头脑，性情过于浮躁不无关联，因此道教“守一”处静的方法能对症下药，克服人们的浮躁心理，而使人们以清醒冷静，专一的态度认识外界，应付外界，从而使自己获得幸福。

1、“守一”

道教很看重“一”，《太平经》中曾说到：“夫一者，乃道之根也，气之始也，命之属也，众心之主也。”《道教文化辞典》《云笈七签》也认为“夫自胆本一，元气本一，一者，真正至元纯阳一气，与太无一体，与大道同心，自然同性。”把“守一”作为大道的根本，元气的开始。命的归属，众心的主宰，道、元气、命、众心都是最为重要的东西，而“一”君临其上，成为它们的根本，主宰它们，由此可见，“一”在道教中至高无上的地位，因此，人只有守住“一”，才能抓住事物

的根本，守住纯和之气，才会不舍本逐末，置自己于盲目被动的尴尬地位；同时守住“一”会消灭免祸，自生福气。《云笈七签·卷四十九》指出：“太上智慧消魔真经云，一无形象，无欲、无为，求之难得，守之易失，失由识暗，不能进明；贪欲滞心，致招衰老；得喜失嗔，致招疾病；过著不改，招致死殁，衰惠及老。”从此可以看出，道教认为人之所以衰患，是因为人失去了一，人之所以将“一”失去，是因为人们认识了阴暗的，因此明不能入心，致使贪欲凝滞人的心神，导致衰老；得到了就欢天喜地，失去了便怒气冲天，结果招致疾病；执迷不改，就会招致死亡，哀伤忧患一直到老。而只有“一”才能帮助人们解脱困境，不再有贪欲，不再因失去而生怒气，由此从迷途走上正道。《庄子·达生篇》里的两个寓言故事便能说明这一问题。《庄子·达生篇》中说到，一人喝醉了酒，结果坠落车下，本来这一摔足以置人于死地，可是他虽满身伤痕却没有死去，产生这一奇迹的原因就在于他喝醉了酒之后，内心没有任何杂念，心神高度集中，因而面对危险的境地一无所知，更无由于面对生死而产生的惊惧恐吓之感，他的心态保持完整，于是性命也因此得以保全。另一个寓言故事讲的是一位名叫梓庆的木匠是怎样做出削刻木头做鐏的鬼神功夫。寓言中说到，他准备做鐏时，首先要通过斋戒来静养心思，斋戒三天，便不再怀有庆贺、赏赐、获取爵位与奉禄的念头；斋戒五天，不再心存非议、夸誉、技巧或者笨拙的念头；斋戒七天，便已不为外物所动，仿佛记掉了自身的存在，这样就排除了任何干扰，不再心存任何杂念，这种状态下做出来的鐏融合了木工的纯真本性和木料的自然天性，效果由此而十分逼真，这就

是“守一”带来的奇效。

“守一”就是要人们将意念专注于身中的一处，一或处于脐下二寸四分下丹田中，或者在心下绛宫金阙中丹田中，或者处在两眉中间，倒数一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田。当人们的意念专注于这些地方时，想象着自己走入一种变化离合的境界：一幢明殿在云雾绕缭之下，门是紫色玉所制，这便是“一”的住宅，三真所在的宝室。这里云雾和殿堂相融为一景，神和人相互混合，上达昆仑，下临清沔的河水，云的尽头是高陡的山，竹林郁郁葱葱，七灵在此迴转，各种变幻的色彩在此缠绵，楼高万重，山成了雾，门前虚静，门内幽浮，里面有5篇符籍，公子优在其中，外牵着白云，浑合一而成形，呼阳招阴，上帝和司命各自保持其所有的。长久地守一，使人们内心专注于一点，消除内心的任何杂念，这样便能抓住根本，舍去末端，从而人能够心志神明，做事有所根基，不会盲目追逐外物，迷途知返，这样人们的心灵也不会为外界所伤害，保持完整的心态，由生一种快乐。

2、处静

处于快节奏的现代社会，人们常常奔波忙碌，总认为时间抓得越紧，工作越努力、获得成功的期望就越大，可是往往事与愿违，紧张的忙碌不能带来人们期望的成功，此时人们受着越来越强烈的渴望成功的心绪的左右常常容易自责，认为之所以不能取得成功，是给自身留有了时间与空间的余地，于是便不断地给自身加码，人们的闲暇时间一点点的蚕食，人们头脑中的弦也越绷越紧，心情由此变得焦躁不定，似乎人们走入了一个死胡同。孰不知，正是由于这种缺乏冷静思考和审时度势

的盲动，使人们陷于恶性循环之中，调节由紧张忙碌带来的心情焦虑应当处静。

《庄子·天造》中指出“万物无足以挠心者，故静也。”幻变的万物都不足以扰乱人的心境，便是静。水面平静便能够倒映烛光和人的眉头，平得能作为标准，同样如此，人的心神平静，便能够很如实地反映外界事物，认识事物，很客观地衡量外物，便能透过飘浮不定、幻动的现象抓住事物的本质；其次，“静则动，动则得矣。”平静的心境能够自我运动而不受外界任何干扰，无所不得。其三，“静则无为，无为则任事责矣，无为则俞俞，俞俞者，忧患不能处，年寿长矣。”平静便能无所作为，而让执事者承提责任，自己便能从容自得，便不会有任何的忧虑与祸患，人的年寿也因此长久。由此可见，处静是人获得幸福的一个很重要的条件，人们处静之后，便能以清醒的头脑去有所作为而不至于过于忙碌使自己身心疲劳不堪。只有善于处静，才能发挥自己的最佳状态，通过定观与静坐的方法，人们便能处静。

（1）定观

何谓定观，定观指的是人的心就象大地一样纹丝不动，不因外界变化而有任何波动，智慧象太阳普照，宽阔无过。

定观之法，首先必须“舍义”，远离六尘，即色、香、声、味、解、法，避免它们的诱惑，做到万事不染，人便不会有烦恼相扰，保持心灵的静寂而不生任何杂念，然后便能以此心向内反观，审视自身，当发觉内心有一丝杂念，便及时灭除，早晚时刻保持警觉不能有一刻松懈，从而使心灵维持宁静状态，“唯天动心，不灭照心；但凝宽心，不凝住心，”（《云笈七签·

卷十七》)人的心灵是有意识与思想的，定观不是让人们否认心的这一功能，使心灵变得无知无觉，它是力图通过人们对内心杂念的不断灭除，而使其明静虚空，心定则生慧，于是人的内心便象平静的水面能够很真实地再现万物一般，平静的内心便能生出智慧，人们由此清晰而准确地认识外物，而不受任何外界的干扰和阻碍。

行定观之法时，应当有种种需要注意。要使躁动的心平静下来存在着一定的难度，人们常常会因其困难而停止放弃定观的努力，于是便功归于溃，一切的努力都化为虚无，人们内心将会重新泛起很多杂念，这样，人便会受到外界的左右与牵制，毫无休止。因此定观当持之以恒，“初得清静”时不能有丝毫松懈，而且在日常的生活起居中，在处理各类事务及喧闹之处都应时刻注意灭除人内心不断产生杂念的可能，精神高度集中。其次，定观切忌急于求成，一心只想达到定观的境界而过于急躁，会适得其反，对人的身性造伤害，这样智慧便不会生出。

“行而久之，自然得道。”真正能够定观便能与道合一，“一者，心得定，易觉诸尘漏”（《云笈七签、十七卷》），心定之后，人们排除外界因素的干扰和诱惑，便能心如明镜，具有洞晰一切的智慧；“二者，宿疾普消，身心轻爽。”由于能够清晰地认识外界，便能在纷繁复杂的世界面前不盲目躁动而使心灵徒自辛苦，用清醒的头脑进行选择，什么事该做，什么事不该做，做到胸中有数，这样摆脱了外在的束缚与牵制，人的身心也会变得很轻松，所有因盲目躁动而给自身带来的心理学所造成的种种疾病自然不治而愈。

(2) 静坐

若说定观从思想上、头脑中扫除人们的内心杂念，能达到心静的状态，静坐则是在行为上给自己造成一个易于处静的空间，从而起到平静心神的效果。

《道学指南》曾指出修心之法，那就是“必须静坐，宜每日行之，使心常住。离绝外诱，神与道会。”静坐之时，选择一个避开喧嚣与充满诱惑的清净的场所，闭目养神，一心念“道”，这样便能“一念不生，万缘空寂，然后乃得心一镜性”。由于集中精力一心念“道”，抛弃世俗的一切，不会产生任何的其它杂念，人处于空寂之中，心神宁静，这样心由于静而与一融合，达到纯净的境界，这时人们就不会被万物虚幻的外表与现象所迷惑、所冲动，能够抓住最本质的东西，达到事半功倍的效果。《道学指南》中特别强调“如能总此法实行，自有功效，惟世人俗务羁缠无暇，亦须每日依期静坐，至少一刻，为饮食养身，静坐养心”。现代人张的生活节奏及其对功利的急切追求，常常使得他们无暇顾及给自己一点闲暇的时间，休息、回味与思索。其实静坐这一作法，虽看似浪费时间，但只要持之以恒，学会暂时地把忙碌的事务放一放，静一静自己的心神，不仅能够使自己得到充分的休息而有充沛旺盛的精力投入工作，同时也让自己的思想在静中更为清晰，这样便能更从容更清醒地处理好自己繁杂的事务，有选择，有重点，便能游刃有余，轻松自如。

静坐与定观，虽看似在作法上有所不同，但是却有异曲同工之妙，二者相辅相陈，人们便能处静，也能因之静以待动，动静同时，这时幸福便掌握在自己的手里。

五、“存神”调气之法

道教认为人产生心理疾病的原因，除了与人的“心”有关，同时也因为人体内的魂神与气外泄失调所造成的，因此，相应地派生出存神与调气二种方法，以治疗人的心理疾病。

1、“存神”

道教认为人“身有三魂七魄三元五真，一神百神，三万六千神皆在于心也。心正则神正，心邪则神邪，种种与正由悟、不悟，悟则入正，迷则归邪。悟者，由其门，迷者由夫其路，则沉沦黑夜。”（《云笈七签·卷五十五》）人要想拥有健康，获得幸福，就必须让体内的三万六千神安于其所守护之处，若不然，人便象黑暗之中迷失了道路一般，茫然不知所之，沉于迷惘痛苦之中，从而生出各种心理疾病，因此存神对于人来说，至关重要。道教派生出诸多的存神之法，因篇幅有限，这里仅介绍受生天魂法与拘三魂法。

（1）受生天魂法

道教认为人受生于天魂，人的躯体只是人暂时的居所，人体内有三万六千个神，三魂七魄阴阳共同护卫众神，五行周游体内，一千二百形影与一万二千精光在体外备守。人们常常不知存身内之神而只是随着自己的意志而动，结果导致“神散形枯”，若为避免如此后果产生，人们必须天天存思身中众多的神而不忘记，或者在八个时节从不改变。如此能念身中之神，人便能健康强壮，没有任何疾病，若病了，叫它三声，便能经常保护人的身体。受生天魂法的具体作法为：躺着，左手放在

心口，右手抚着肚脐分别二七阴，并祝到：“欲具身神，从头起，经历四肢至踝，”祝完便心存之，这之后睡着了一定会做吉祥的梦，仿佛见到神，如果有罪过，就应当遭到厄运。神对人说话或通过形象依托物类来提醒人好好思考，便能自我解释其中的意思，对吉凶善恶了如指掌，便能很好地避祸就福。《云笈七签·卷五十五》。

（2）拘三魂法

道教认为人体内有三魂，第一魂是胎光，属于天，常使人清静，灭绝人的各种秽乱想法，它在体内则能生道；第二魂幽灵属于五行，时时使得人产生机变之心，谋取万物，使心劳顿，从而役使百神，百神摇役最终致使体内之气溃散，太清之气也就不存在于人体内，从而多产生祸福，灾哀，刑害等不幸；而第三魂幽精属于地，它常使人好色、纵欲、秽乱，吞暗贪睡，使得体内精华衰竭，人将最终面临死亡，因此必须拘制三魂，使其归入它们的本宫，这样魂不离人，灾害、阴邪，疾病便不能近人身体。其法如下：

每月的三日、十三日、二十三日傍晚时，是三魂不定时，夹灵浮游，胎光放其形，幽精出来捣乱、呼唤，这时它们常离弃人的躯体到体外游荡，使人体内的赤子因其来去无形而产生杂念，心情变得郁闷。实行拘留三魂的方法为：面朝上枕着枕头，伸开四肢，双手交叉放在胸前，闭着眼睛屏住呼吸，呼吸三次使牙齿上下敲击三下，想着体内一气象鸡子往上走，从眼睛中出来，出外之后赤气变成火烧身，遍布一身，使全身就象烧炭一样就结束了，这时感觉体内稍微有些热，再敲击牙齿三下，之后，就存想三魂的名字，胎光，夹灵和幽精被急急停

住，接着便祝道：

太微玄宫，幽黄始青，内炼三魂，胎光安宁，
神宝至室，与我俱生，不得妄动，鉴者太灵，若欲
飞行，唯得诸太极上清；若欲饥渴，唯得饮徊水至
精。（《云笈七签·卷五十四》）

以上两种存神的方法，接合运气，叩齿，祝等多种形式或者在使体内的众神安宁，这是道教精神疗法中很神秘的一种方法，它们认为众邪最怕碰击牙齿的声音，因此叩齿能驱走众邪，而祝是不同于人间的凡人之语，是神人传授的神语，因此，念祝能和神相通，从而达到治病的目的，神存于人的体内，便能使百邪不入。正是因为对以上有着一种精神上的信奉，因此启动了人的巨大的心理意识，从而产生神奇的治疗效果。

（3）调气

《云笈七签·杂修摄》中指出：“凡质会碍定者，皆是妄想而所为，并由想効也，想成则变化无常，捨想则庶事空寂，以其取练力，毛孔开流，则体内之气有所丧失”，所以应当相应地补进气，《云笈七签·三十五卷》中提出杂修摄、明补中提及了多种方法，如“影人”，服紫霄法。

（1）“影人”

想象着自己分身成为影人，长三四寸，将影人立起，鼻子屏住呼吸，让影人去取天边天空太和之气，接着从天下降，穿过房屋和头部直接进入人的四肢、百脉，使全身各处都盈满了其气，人身体的每一次颤动便为一通，不久，过了十通，则气已饱满。若得了大病，就照以上的作法，作十天，这们所有的

病都会治好的，在气往下进入身体时，便念到：“我身本空，我神本通，心既无碍，万物无障碍，何以。故得神通。”一切作法，一旦开始种下，就应立刻往下送，吐气的方法必须象蛇喙不要动上颌，吸气的时候，轻微叩齿，使其生热。

2、服紫霄法

坐忘握紧，让游神从头而出，穿过屋顶，直上到天边，引来紫霄径直往下穿过屋顶，从头部进入人的体内到腹中。常会带着紫气，随着神而来到，作解心：我本来未开悟的时候，不明白道体，今觉悟到道体不是从外面得来，要想获得自在更没有别的方法，应当定心，定便能作意，见到这些紫气众多而来，象天边的赤云那样稠密，要拯救人体内的神上天，使其得到解脱，当用心往天上取也可以得到，将万物看成空，层层看成空，这时人与道相同，便能与神相通，无所不能。

道教把“影人”与服紫霄法，作为疗治心理疾病的辅助方法，认为人产生心理疾病的重要原因是妄想过多，因此首先最重要的是去除妄想，但是要使人彻底地恢复元气，就必须辅助调气之法，以补充体内缺少的气，“影人”和服紫霄法，便是通过从外采天边元空太和之气与紫霄气，（道教认为这气属于对人体大有裨益的气）来帮助人们能够彻底痊愈

六、道教获致幸福之法的特色

世人是否生活得幸福快乐是道教热切关注的问题，它帮助人们获得幸福的方法也是多种多样，限于篇幅与水平，我们只能作出以上简短的介绍，这些方法是有非常独特的方面。

1、道教注重人的精神的觉醒，以道为最终的幸福归宿。

“道”是道教的核心观念，它是派生万物的根源，也是万物变化的总规律，《清静经》中说到：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物”，处处都有道的存在，人类生活也与道息息相关，由此道教派生出其独特的幸福观：只要能与“道”合一，人才能获得幸福，而无忧虑、痛苦、烦恼缠身；只要能达到道，才能体会天地自然的规律，顺其自然地把握自己，成就高尚与完整的人生境界，“人能淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以止，除难求之思，遗害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福而福自来，不祈祸而祸去矣。何者，命在其中，不击于外，道有乎此，无俟于彼也。”（《抱朴子·卷九·道意》）谈的便是这个道理。而人类之不幸福带来的种种心理疾病就在于人和“道”相隔，由于种种原因，人们无法体认到“道”，“患乎凡夫不能宁真，无杜遏气检括，爱嗜好之摇夺，驰骋流遁，有迷无反，情感物而外起，智接事遭遇旁溢，诱于可欲，而天理灭矣，惑乎见闻，而纯一迁矣，心受制于奢玩，情独于乱荡，于是有倾越之灾，有不振之祸”。（《抱朴子·造恶》）要摆脱这一境地，关键是要让心与道相通，人们之所以与道相隔，就是因为心受外界的蒙蔽，譬如人的欲望过来，针对此，道教派生出许多养心的方法，内观、思清静、行功德、守虚无、守常、心养、坐忘、绝思虑等旨在于使内心排除杂念，适应摆在面前的反复无常的变化，真正深刻地认识生命的本质，找到自己的真正幸福，而不致于迷失与被役使。这与心理学的解释性疗法极为类似，它认为人产生心理疾病很大程度源于人

们对幸福的认识上错误偏颇，因此道教疗法把排除人们内心的杂念与改变他们的错误认识作为基本原则，这无疑是很深刻的，它抓住了人们不幸福的根源，那就是与人们的认识有关，也是值得我们现代人借鉴的。虽然其最终指向得道成仙（道教所认为的幸福）在常人看来是不切实际的，但是它的一整套养心的方法（从广义上来说道教的一整套方法都属养心之法，去欲，使心能自持；顺物自然使心避免过多的心理波动；静，使心保持一种清醒的客观的最佳认识状态），在客观上启发人们拨开眼前的迷雾，从而变得心神清醒，这样便为把握自己，创造幸福生活提供了良好的认识前提。人们对幸福的理解尽可以多样化，而不必把修道作为人们获得幸福的途径，“道”只是少数人的向往与追求，离不开尘世的人们通过道教的养心去欲、顺物自然、处静等种方法，确实能在变化莫测的世间更好地调整自己的身心，能够在紧张的生活节奏间保持一份从容与坦然，这就是道教疗法的根治性的特殊疗效。

2、道教疗法是有神秘性

道教认为人的魂神不守于身而向外对于人产生不幸福感、导致心理疾病的产生有着很大的影响，因而派生出存神之法，目的就在于使体内的魂神安于其位，体外的邪便不能入身，人们也就因此消除百病幸福安康。应当说道教对人身体内部构造的分析即体内存神的护守是不尽科学的，但是它的这种存神的作法在中国的中下层却有着广泛的流传，是有相当的群众基础。农村中常有这样的事发生，人突然间变得痴痴迷迷，神经不正常起来，人们就认为他是失了魂，因此常常通过喊魂的方法来帮助病者恢复正常，这种方法常常是很灵验的，而这都是

存神方法变化而来的。道教的存神方法在世俗的层面流传很广，这与它自身所产生的客观效果是分不开的。虽然存神方法充满了神秘的色彩，但是对它的奇特的疗效却是不容质疑的，无疑存神之法对于人的心理与意识具有激发作用，使它们在医治疾病时，在类似暗示的祝由之中，作用得到极大的调动与发挥，从而达到医治疾病的客观效果，对于具体的机理，我们无从得之，因此对于此法的研究还有待深入。

3、道教精神疗法是有综合性

道教精神疗法能够将气功、祝由、意念等综合起来，这是现代心理学疗法手段过于单一的缺陷无法媲美的，坐忘、心斋、定观等，具有气功的性质，使人进入一种神秘的体验，全部身心得到放松。健康的心理来源于健康的生理，道教疗法通过调气的方法来调节身体的内部状况，使人们在生理上感觉脱胎换骨的同时，更为彻底地从心理上获得解脱……，道教疗法能够多方面地调动人们医治疾病的各方面的潜能。

4、道教虽然有久远的历史，却透着一些科学的气息，道教精神疗法包含了许多现代心理疗法的初端，例如行功德，指导人们在行为上向善，累积功德，从而获得一种心理上的奖赏，是有行为主义倾向的。它对人的心理和生理分析也是有科学的萌芽。然而道教疗法虽有一整套理论，但是作为一门宗教的精神疗法，它不可避免的带有神秘的宗教色彩，需要建立在人们盲目信仰的基础之上。同现代心理疗法的精神分析、存在主义精神相比较，它同时缺乏对人本身的深入了解，它只是将人作为宇宙的一部分，作为大道的一部分，因此在疗治疾病时，缺乏对世俗人生的真切了解与关注。

化解逆境之法

人生活在现世上，总免不了碰到这样那样的不顺心的事，不顺之事，也就是常说的逆境。逆境的种类很多，比如事业受挫、路遇抢劫、身缠疾病、人缘不畅、官运受阻、财路不通、求事不得等等。但处理逆境的方法主要有两大类，一是硬件式，就是采用实际的手段解决问题以化解逆境；另一类是软件式，就是采用心理上、精神上的方式解决问题。这类方法就是道家所提倡的所谓精神疗法。

我们都知道，精神是可以把握物质的，有时精神也可对象化。也就是说，道家化解逆境的精神方法从结果上可分为两

种：一种是纯粹的精神疗法，它可以使逆境变成“无”，但从积极方面看，它并没有化解逆境，只是心理上、精神上的“不存在”；另一种是可由精神变成物质的疗法，它的确克服了逆境。现代社会里，虽然人们掌握的技术、知识、信息都较前此社会丰富，但工业化、技术化的发展，人们面临的逆境似乎有增无减；而极为有限的物质手段，大大限制了人们化解逆境的能力，在这种背景下，我们反观道家、道教学说中所蕴含的化解逆境的智慧，显然是有积极意义的。

一、名利之累的心理疗法

现实生活中，名与利对人有极强的诱惑力。因为名与利不仅意味着名位显赫，也意味着荣华富贵。从更深层的意义讲，它是人求得安逸、虚荣之本能的体现。一般而论，生活中的绝大多数人都是名利的奴隶，其中有些人是在合理的规则内求利逐名，另一些人却是为了名利不惜一切肮脏手段，超越正常规则之外，宁可担惊受怕、食寝不安；也有一些人心正手不邪，不为名利所动，哪怕名利送到眼前，也视之如污秽，拒之身外。心中恋着名利而穷追不舍的人常为得不到名利苦恼；那些无心于名利之人也常为名利缠身所累。但他们要解决的问题却是一个：如何对待名利，以化解名利之苦。

1、“坠车”之法

执物以为有，所见者诚车矣。认物以为实，所

知者诚坠矣，知见立而乘坠分。庸詎无伤邪？彼醉者之全酒，知以之泯，见以之冥。乘不知有车，坠不知有地，身不知有角，角不知有伤，疑然无所分焉。且暂寄其全于酒者，犹足以外死生，而忘惊惧，况性天之全，未始离者乎。天下一车尔，而乘其上者，内开知见之营营，外逐幻化之扰扰，一将倾覆于诸妄之地，非直骨节之伤惊惧之人也。一开其受，万熊俱人，犹醒者之见车覆，且得无伤乎？虽然探形之始，则天地与我并生。原数之先，则万物与我为—，奚物而谓车，奚物而谓人，奚物而谓坠，奚物而谓伤。且心与物对，则开天而人，心与物冥，则离人而天，机械去而所循者，天理也。适莫融而所体者天均也。行而无迹是谓天游，动而无吟是谓天机。举不足以尤之者天乐也，举不足以美之者天和也，以是相天无所助也，以是事天无所役也。夫是之谓全于天。彼其视得失哀乐死生穷通，犹醉者之坠车矣。当原周之意，以是说于达生之篇者，以谓有生者必尽，有尽者必生，知夫生本无生，故曰内观无心，外观无身，泛观无物，乃能一其性而不二，养其气而不耗，合其德而不离，通乎物之所造而不为，奚性而非天哉？形全于天，而形形者未尝有，耳全于天而声声者未尝发，目全于天而色色者未尝显，口全于天而味味者未尝呈，夫是之谓全于天。是篇既託之以醉者之坠车矣，又次之以复讎者不折镆铎，又次之以忤心者不怨飘尾也。

其何故也，物自无物何心于有，我自无我何心于物。物我未始有分也。故坠者不伤，铍者不折，飘者不怨，一天之自虚矣，然则以其对人故谓之天。一性无性，况有天乎？以其对开故谓之藏，一天无天况有藏乎。悟此然后契达生之妙趣也。（宋）

李元卓《庄子九论》见《道藏·庄子九论》

人有知见被认为是乘车、坠车相分的原因，所以只有泯知冥见，才可做到乘不知有车，坠不知有地，触地也不知有伤。但从人为形之源看，人是天地的延伸，天地人并生；从天人之数看，人与万物为一。由此角度讲，所谓车，所谓坠，所谓人，所谓伤，都是“一”。既然，人之知见之产生是因为没有意识到天地人为一，万物为一，那么由知见之产生的名利得失自然是虚假的。因为由天地人为一观察事物，那么内观无心，外观无身，其性不二，物我无分，性天皆一。

乘车、坠车之感觉产生于对天人相分的错误理解。事实上，天地犹如一辆车，何而为乘？何而为坠？乘车又有什么值得骄傲？坠车又何必痛苦万分？人们执著于名利犹如执著于乘车、车坠之分，是一种把自我从宇宙中分离出来观念所致。事实上，名与利本就在你身内，根本无需追求，而一旦你对名利穷追不舍，你将被紧紧地系在名利身上，体验不到人生快乐而痛苦万分。现实生活中那些追名逐利的人们，能否由“坠车”中体验出意义来呢？由终极的观念看，名利的确是幻、是无，如果你正为名利所累，由这个角度思考一下你的行为，也许会有所帮助的。

当然，完全地等同人天地，从而将人独有的东西由这种“同一性”去取消，对人而言并不完全是科学的。因为人与自然的分离、差别毕竟是一种客观的存在，而且人之所以为人、人之进化、人之发展都离不开人的自我行为，也就是说，人的前途与命运实际上把握在自己手中。由这个意义上看，我们又不可完全地批评人逐利趋名行为。因此，“坠车”之法当可成为我们化解名之累的精神疗法，但决不可成为人们正常生命活动的唯一方式。

2、不染不移

尧让天下于许由，曰：“日月出矣，而燔火不息，其于光也，不亦难乎！时雨降矣，而犹浸灌，其于泽也，不亦劳乎！夫子立而天下治，而我犹尸之，吾自视缺然。请致天下。”许由曰：“子治天下，天下既已治也，而我将犹代子，吾将为名乎？名者，实之宾也，吾将为宾乎？鹪鹩巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。归休乎君，予无所用天下为！庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。”（《庄子·逍遥游》）

尧帝让位给许由，原因是自己与许由比，许由是大能大德之人，许由是日月，他尧帝是燔火，许由是时雨，他尧帝是浸灌。这话对许由言很顺耳。而且尧帝让给许由的是天下，拥有天下即拥有一切，珠宝、财物、宫殿、美女应有尽有。许由却是个不贪图天下的道士，他对尧帝说了两个意思：第一，天下

为尧治理好，他许由再去接位，会被认为是贪图功名，而许由认为功名不过是虚世之荣；第二，许由的人生哲学是衣食自然，其住像鹪鹩一样栖于一枝，其饮如偃鼠一样不过满腹。拒绝了尧帝邀让之后，许由立即跑到河里冲洗耳朵；稍后一位牧童牵着一头牛到河边饮水，见到许由便问道：你为何反复冲洗耳朵？许由回答他：尧帝刚才告诉我，他想让位于我。我听后觉得耳脏，只好来净洗。那牧童一听赶忙赶牛上岸。许由对他说：你为何把牛赶上河岸呢？它没有饮够，还想喝呢！小孩答道：你耳朵的污秽弄脏了河水，我怎么会让我的牛饮脏水呢？

“天下”应是大名大利，但在许由的眼里，却如污秽而大需要冲洗，因为名利不过是虚世幻影，不值得恋也不值得慕。因此面对名利要心不移，神不染。庄子与楚二大夫的对话，不染不移于名利之精旨也表现得非常醒目：

庄子钓于濮水。楚王使大夫二人往先焉曰：“愿以境内累矣！”庄子持竿不顾，曰：“吾闻楚有神龟，死已三千岁矣。王巾笥而藏之庙堂上。此龟者，宁其死为留骨而贵乎？宁其生而曳尾于涂中乎？”二大夫曰：“宁生而曳尾涂中。”庄子曰：往矣！吾将曳尾于涂中！”（《庄子·秋水》）

楚王当然也是看中了庄子的才华，才派二史请庄子参理朝政的，对庄子言，这当然是名是利。但庄子并非名利之徒，他宁愿“曳尾涂中”而不“留骨而贵。”足见庄子对名利之淡泊，庄子也因此可以逍遥快乐，而不为名利所苦。不染于名不移于

利，《抱朴子》中对此还有一段精要的注释：

俗人不能识其太初之本，而修其流淫之末，人能淡默恬愉，不染不移，养其心于无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以正，除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，更爱恶之端，则不请福而福来，不禳祸而祸去矣。何者，命在其中，不系于外，道存乎此无俟于彼也。患乎凡夫不能守真，无杜遏之检括，爱嗜好之摇夺，驰骋流遁，有迷无反，情感物而外起，智接事而旁溢，诱于可欲，而天理灭矣，惑乎见闻，而纯一迁矣。心受制于奢玩，情浊乱于波荡，于是倾越之灾，有不振之祸，而徒烹宰肥遁，活醅醪醴，撞金伐革，讴歌踊跃，拜伏稽顙，守清虚坐，求乞福愿，冀必有得，至死不悟，不亦哀哉？（《抱朴子·道意》）

人要扫除诱慕，除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，才能归于纯；而情不感物，智不接事才可断绝诱慕，才可遣害真之累，才可薄喜怒之邪，才可灭爱恶之端；而情不感物，智不接事的前提是养心于无欲，颐神于粹素，不染不移。许由能视“天下”如草芥而不屑，庄子能比仕官为“留骨”而弃，不是名利不大不显，实在于他们能以“道”的胸怀，“一”的智慧去观透名利的本质。名利是虚是幻，本无所求也无需求；执之为实为有，则生累长劳，为苦为痛，是情逐于波，心制于物，而纯一为迁。

以名利为事的人们，有时也会感觉到自己行为的幼稚，也会意识到自己的愚蠢无知，也有孤苦自怜之时，他们以假有逐假有，时间、精力全部用于逐名追利上，倍感痛苦却不能分辨原由。这是因为他们没有从根本意义上认清名利，他们没有真正认识到名利是只可一宿而不可久留的东西。在这种情况下，观看并思考一下许由冲洗耳朵的镜头，聆听一下庄子不为“留骨而贵”的精论，再认真体会一下《抱朴子·道意》对无心于欲、无情于名、本真归一之精神的表达，我们将从心理上、精神上对名利之苦之累做一恰当的处置。

虽然心不染身不移可以疗治因过分追名逐利而生出的苦痛，但不是要求人们放弃一切的追求，抛却正当的名利。这是因为第一，人是生物的存在，本能的存在，人保护自己的生存必须有适应各种环境的能力，趋利的基础正含其中；第二，人的社会存在产生出人的差异意识，荣辱意识，也就是说，人对名之合理要求实为人之社会存在性所规定；而从人发展意义上讲，去除名利非但不可能，反而有碍于人之进步。因此，不染不移，无心于万有要求人们在名利面前无动于衷，主要意义在于告诫人们不要过分地为名利所累所苦，不要牺牲自己作为人生其他方面的意义，而是克服人们在名利面前的狂态至病态。

二、强手压顶的心理疗法

现实生活中，人们常常会碰到各种自己渴求却又难以办到的事情。比如，你想争得一份职位，但有强手在前；你想表现自己，反而玷污了自己的名声；你想在事业、工作上领先于

人，却有人比你更厉害。人生处处是逆境。你究竟该如何处理那些每天都可能碰着的逆境呢？处理不当，会生出更多烦恼，心理、精神上会更加痛苦。所以，寻找一些恰当的办法平衡因逆境而带来的心理上的矛盾是十分必要而有意义的

1、无为之法

无为而无不为。取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。（《老子·四十九章》）

处无为之事，行不言之教，万物作而弗始，生而弗有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。（《老子·二章》）

为无为，则无不治。（《老子·三章》）

为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。（《老子·六十四章》）

所谓“无为”，就是顺自然而为，主张处事以自然为原则，创物不为己有；不顺应自然之为，则是妄为，则有失有败。现实生活中，为了事业，为了名位而积极有为的人比比皆是，但又因自我力量的欠缺或条件的不备而失败，因而困苦因而不安。“无为”反对主动，反对积极，反对主观行为，要求人们对事业的成就感，对地位的优越感淡漠；这样，人们便不会因失败而苦恼。也就是说，顺应自然地“为”，不付出什么代价，即便有失败，也不会引起太大的心理震撼。这就是“无为”的精神疗法。

但“无为”地生活，“无为”地干事业，并不能现实地解决你面临的困难、打倒对手的问题，而每个个体的人生都是由不断地克服困难而完成的，这就意味着“无为”并不能成为人生困境破解的主要方法，而只能作为一种心理的悟解，使你懂

得，“无为”也是你体验或应付人生的一种方式。

2、谦下之法

天地长久。天地所以能长久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先；外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。（《老子·七章》）

江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害，是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。（《老子·六十六章》）

不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。（《老子·二十二章》）

上善若水，水善利万物而不争，外众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤（《老子·八章》）

天地长久而不衰，因为天地不执著自我，不炫耀自我；大海浩瀚为百谷王，因为大海居下不争。老子在这里是说，事物都由正负两个方面组成，正负两方面是经常变化交替的，而且负面作为事物的“隐面”常常是事物成功的关键。因此老子告诫人们，不要单向度观察事物，要观察事物的两端；不要表面地观察事物，要观察事物的底层；不要急功近利，而要着眼于未

来。而要做到这些，必须懂得，把握天地“不居”，大海“谦下”的智慧。从实际的角度讲，你欲先进于人，首先必须把自己摆在他人后面；你欲保全自己，首先应该将自己置之度外；你欲获得百姓尊敬，必须首先待之以礼。如是才能做到“天下莫能与你争。”

现实生活中，很多人面对强敌，或是盲目应战，或是骄傲自大，希望立即置人于死地，结果不是自食其果便是两败俱伤。这就是没有把握事物正负面的特征，没有认识到事物正负面可以转换，尤其是没有深刻认识到坚持事物的负面对于抑制正面的意义。“谦下”就是保持一种稳定的心理状态，并使对方感觉到这种状态的可惧，从而战胜对手；“谦下”是要保持一种稳定的心理状态，不争，不居，不有，也就是没有失败，没有困境。因此，强手并不可怕，关键是持一种怎样的心理。

3、柔弱之法

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。（《老子·七十八章》）

天下之至柔，驰骋于天下之至坚。（《老子·四十三章》）

人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。（《老子·七十六章》）

反者道之动，弱者道之用。（《老子·四十章》）

屋檐下的水滴，长年累月，确可穿石；洪水来临，圩堤、树木、建筑都轰然倒下；再坚硬的物质，没有水不能浸透的，没有水不能腐烂的。水确是无坚不摧。这就是水的性格、水的力量、柔弱的威力。有见于水胜万物的道理，老子提炼出柔弱胜刚强的智慧。柔弱胜刚强一种可能性是要有水的绵性、忍性、艰苦卓绝，坚持不懈；另一种可能性则是要时刻保持水的柔性，身心处于一种柔弱状态，因为始终如一的柔弱状态，意味着刚强不战而胜。

因此，老子提醒人们，人生处世的最佳状态是柔弱；战胜对手的最佳方法是柔弱；而平衡因遇强手无力应付而苦恼的心理疗法也是柔弱。柔弱的精神是忍受，持恒与不争。我们可以设想一下，假如你遇着打架的强手，你并不与之抗衡，而是像水一样柔弱，架可能就打不起来，你就可免去皮肉之苦，去却受辱之累；假如你去竞争某个职位时，与他人相遇，你保持一种柔弱的状态，周围的人对你更赋同情而举荐你。女人很柔很弱，因此有众多的护花人护守并因此因弱转强。可见，柔弱确是一种难得的化解逆境之方法。

柔弱不是彻底的弱，好比水摧万物，若水没有那“柔弱”所蕴含的无限力量，不可能胜强；柔弱不是纯粹的弱，好比女子的温驯，若柔弱不能使人产生护卫意识，柔弱就无法转换成刚强，故也胜不了刚强。这就是说，生活中，我们仅仅可以把“柔弱”作为一种化解逆境的精神方法，仅仅作为一种平衡心理的慰藉，而不能为柔而弱。

三、驱除病痛的心理疗法

人生逆境多种多样，身体病痛是一种最令人痛苦的逆境。有些人病痛缠身，又无法医治；有些人身患重病，生命受到威胁。由于人们渴望生活的美好，希求行动的自如，而病痛往往使他们的这些愿望难以实现，于是生出许多心理的痛苦，精神的折磨。有些人为了减轻这种心理的痛苦，到处寻医问药，结果是倾家荡产，而毫无所获；有些人则没日没夜地跪倒在观音菩萨脚下，以求菩萨保佑平安、健康，但菩萨给你一个慈祥的微笑之外，对你的病痛似无任何影响。这如何是好？这里我们提供道家、道教的精神疗法，想是有些作用的。

1、顺用四时五行法

顺用四时五行，外内思正，身散邪，却不祥，悬象而思守。行顺四时气，和合阴阳，罗纲政治鬼神，令使不得妄行害人。立冬之后到立春，盛行用太阴气，微行少阳之气也。常观其意，何者病为人使，其神吏黑衣服，思之闲处四十五日，上至九十日。令人耳目聪明。立春盛德在仁，气治少阳，王气转在东方，兴木行，其气弱而仁，其神吏青衣，思之幽闲处四十五日，至九十日，令人病消。以留年行不止，令人日行仁爱，春分已前，盛行少阳之气，微行太阳之气。以助少阳，观其意无疑，深思其意，百邪服矣。立夏日盛德火，王气转在南方，

太阳之气以中和治，其神吏用之得其意。口中生甘，神吏赤衣守之，百鬼去千里。夏至之日，盛德太阳之气，中和之气也。其神吏思之可百病。季夏六月，盛德合治，王气转在西南，回入中宫，其神吏黄衣思之，令人口中甘。每至季思之十八日。立秋日，盛德在金，王气转在西方，断成万物，其神吏白衣思之四十五日至九十日，可除病。得其意，令骨强老寿。秋分日，少阴之气，微行太阳之气也，逆疾顺之。立冬之日，盛德在水，王气转在北方，其神吏黑衣，令人志达耳聪。守之四十五日至九十日，百病除。此五行四时之气，内可治身，外可治邪，故天用之清，地用之宁。天用之生，地用之藏，人用之兴。能顺时气，忠臣孝子之谓也。此名大顺天地阴阳四时五行之道。故道为仁贤出，不为愚者生矣。（《太平经钞》卷十癸部）

人若能顺四时五行，则可外内思正，心不邪出；则可罗致鬼神，使其不得害人。四时即春夏秋冬，五行即金木水火土。如何顺用四时五行？《太平经》认为，人体的变化与自然的四时五行变化有着密切关系，四时五行的状况常常要求人对自己体内的气进行调整，人也可以因此却百病于体外。具体言之，春季，万木茂盛，人则治少阳之气，闭思45—90天可医百病；夏季，骄阳似火，人则治太阳之气，神吏赤衣而守，可驱百病；秋季，五行转金，人则治少阴之气，微行太阳之气，静思45—90天，则可除百病。冬季，五行转水，神吏黑衣守之，

人治太阳之气，微行少阳之气，静思 45—90 天，百病治。

顺用四时五行是告诉人们要适应自然的环境变化，以把握自身体内的气运流行。四时变化乃气候之变化，气候之变化使自然环境随之变化，生活在其中的人自然受到影响。事实上，我们生活中常有关人须随季变化而调整自己行为的说法。比如季节更换要随时换装，什么季节可能容易生什么病，要人进行防御等等。而更本质的，人应该面对季节的变化而对自己体内的气进行调整。显然，体内行太阳之气，太阳之气或少阳之气，就是为对付自然变化所可能导致的对人体的侵害。如果你正病痛缠身，不仿按此方法试一试，或许会有些收获。

当然，顺用四时五行虽然比较接近事实的道理，但它毕竟是一种自然性顺应，而有些病痛并非“顺用四时而用气”可以根治的。所以，“顺用四时五行”尽管是一种难得的精神疗法，但人们不能因此而放弃求医。

2、服元气法

服元气于气海。气海者，是受气之初，传形之始，当脐下三寸是也。婴儿诞育时，惟脐带与母胞相连。其带空中如管，则传气之所形，从此渐凝结也。人欲长生，必修其本；树欲滋荣，必固其根。人不知根本，外求修助，万无一成。

气海者与肾相连，属于癸水，水归于海，故名气海。气以水为母。水为阴，阴不能独生成，必以阳相配。心属南方丙丁火，是盛阳之主。既知气海，以心守之，阳既下临，阴即上报，是以化为云

雾，蒸熏百骸九窍，无所不达。亦能为津液，如甘雨以润草。正气流行，他气自匿，用久转微，意思则久矣。

初用与已成，不得同年而语。凡气困者，身皆有疾沿结在内，或医药不能疗，尤须精诚，并去外想，闭气于气海，以手脐下候之，气应之候于冲容。如喘如触，或鸣或痛，如掣如物，动于掌下，亦须静候之，兼以目下注。是阳气照阴，阳气腾上，又能为津液也。如此久久，鼻中喘息，都无出入喉，觉气海中时动用耳。（《云笈七签》）卷五八）

气海就是丹田，元气即于气海中。元气是生命之本，必须修助气海；气海属水，为阴气，必与阳相配，使阴阳交用，化为云雾，而可蒸熏百骸九窍。气凝不畅者，均有沉疾在身，必须服元气。服气时必须排除外界干扰，闭气于丹田，两掌重叠，掌心如朝天，放置脐下，兼以心神下注，内视气海，才可成功。

吞服元气法多种多样，后形成为气功。吞服光主是要求人凭借自己体内力量对自身的气进行调整、改装，以形成一种可医病痛的“气”。这种方法已很流行，它对医病、防病确有帮助。有病痛之人完全可以试之。

3、守一之法

昔之得一者：天得一以清；地得一以宁；神得一以灵；谷得一以盈；万物得一以生；侯五得一以

为天下贞。其致之，天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竞；万物无以生，将恐灭；侯王无以贵高，将恐蹶。（《老子·三十九章》）

老子认为，“一”与天地万物皆有联系，而且天地万物的生长发育，顺运流行，必须“得一”，否则，自然万物不可想象。这个本体本根的“一”，在《太平经》中被看成除却百病的要法。

古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，名无极之道。人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神乃主生，常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神乃主生。常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合为一，可以长存也。常患精神离散，不聚于身中，反令使随人念而游行也。人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也。

夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。当欲知其实，在中央为根，命之府也。……深思其意，谓之知道。故头一者，顶也；七正之一者，目也；腹之一者，脐也；脉之一者，气也；五脏之一者，心也；四肢之一者，手足心也；骨之一者，脊也；肉之一者，肠胃也。能坚

守，知其道意，得道者令人不仁，失道者令人贪。

夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者，当守气而合精神，不去其形，念此三合为一。久即彬彬自见身中，形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜。修其内，外应于外。内以致寿，外以致理。非用盘筋力，自然而致太平矣。

守一明之法，未精之时，瞑目冥冥，目中之无有光。守一复久，自生光明，昭然见四方，随明而远行，尽见身形容。群神将集，故能形化为神。

守一之法，始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音。

守一之法，不言其根，谨闭其门，不敢泄漏，谨守其神，外暗内明，一乃可成。

夫欲守一，喜怒为疾。不喜不怒，一乃可睹。

守一之法，皆从渐起。守一积久，其一百日至。

守一之法，无致巧意，一乃自致。

守一之法，少食为根，真神好洁，类秽气昏。

守一之法，百日为小静，二百日为中静，三百日为大静。内使常乐，三尸已落。

还年不老，大道将还人年，皆将候验。瞑目还自视，正白彬彬。若且向旦时，身为安著席，席居温蒸中，于此时盘骨不欲见动，口不欲言语。每屈

伸者益快意，心中忻忻，有湿润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也。

人气亦轮身上下，精神乘之出入精神有气。如鱼有水，气绝精神散，水绝鱼亡。故养身之道，安身养气，不欲数喜怒也。

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，精神受之于地，气者受之中和，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。故人欲寿者，乃当爱气，尊神，重精也。（王明《太平经合校·〈太平经〉守一法》）

《太平经》认为，人是由形与精神合并而成，无精神则形不立，人则病则死。故必须把精神与形合为一体，此即“守一”。人体内有阴阳之气，阴阳交合而生精，精生神，气、精、神合一乃有生命。因此，“一”为道根，为气始，为命之系属，为众心所主。“守一”即是面壁而坐，双目紧闭，去除身外一切干扰；“守一”即是内心虚廓，无有悲喜哀乐，去除体内一切烦躁；“守一”即是要少食节欲，去除对物的贪求；“守一”即是要长年累月，持之以恒，三百年为六静；由此方可达到气、精、神三者合一目的，方可做到百病去除、健康无忧。因此，爱气、尊神、重精是每位珍惜生命者应自觉做到的。而爱气、尊精、重神合而言之即是“守一”。

“守一”的本质就是保持人体的纯、人念的洁，从而使人体内的阴阳之气交无有任何干扰而生精生神，精神蓬勃而充溢

体内百窍千筋，使百病无逃，人气由此旺盛不衰。“守一”还要做到少食节欲、持之以恒。可见，“守一”并非易事，但也非难到不可操作。只要有病痛之人按照上述方法去做，并坚信“守一”可以克去病痛，也许病痛真可“不治”而愈。《抱朴子》对“守一”却百害的意义进行过概述：

一在北极太渊之中，前有明堂，后有绛宫；巍巍华盖，金楼穹隆；左罡右魁，激波扬空；玄艺被崖，朱草蒙龙；白玉嵯峨，日月垂光；历山过水，经玄涉黄，城阙交错，帷帐琳琅；龙虎列卫，神人在傍；不施不与，一乃留息，白刃临颈，思一得生；知一不难，难在开终；守之不失，可以无穷；陆辟恶兽，水却蛟龙；不畏鬼魅，挟毒之虫，鬼不敢近，刃不敢中。此真一之大略也。”（《抱朴子·地真》）

这种描述有些神秘了，不过其宗旨却在说明“守一”的万能作用。“守一”主要是强调体内的自我气运的生理作用，而人之所以有病痛乃是体内阴阳之气不协调，甚至气坏的结果。这就是说，光由“守一”而调集体内之气而治百病并不见得都可成功。在这种情况下，我们还可由“守一”之外寻找治疗病痛的办法。

人生处处是逆境，这话一点不假。科学技术飞速发展的今天，人们对此似乎有了更为刻骨铭心的感受。如列车晚点啦，小孩被拐啦，才华难露啦，求职不到啦，停电停水啦，孤立无

助啦，……千千万万的逆境构织了一张宏大缜密的逆境之网，人们好比盘旋在这张网中的鱼。我们不仅常常听到周围的人们面临这张逆境之网而发出的绝望叹息，自己也常常因无法破除这张逆境之网而无可奈何。于是我们求助于道家，道教的智慧。道家，道教不负所望，其思想宝库中确实拥有诸多化解逆境的精神疗法。我们尝试列举出如上数种，并加以阐释对治。就作者本人言，通过对道家，道教化解逆境精神疗法的解读，的确提高了我超拔逆境的情怀，那种因逆境而滋生的心理痛苦也释然云散。当然，真诚地体悟与信仰是道家、道教精神疗法有所成效的关键所在。但又如笔者文首备言，你生活的主体仍然执著世俗的话，那么道家，道教精神疗法只是主食的调料。

缓和紧张之法

现代人的生活水平比之过去高十倍，百倍，然而我们却惊奇地发现，有的人并不因此而兴高采烈，喜气洋洋，心情舒缓；反而是愁容满面，心情焦虑，紧张不安。他们没日没夜地在外奔跑，而无暇照顾周围人的情感，体验不到人间温暖；他们夜以继日地工作，而难于顾及家人的需求，享受不到美好的人生；他们时刻关注名利的得失而忘掉自我的存在。因而在享用工业化成果时，心理负担却未曾减轻。由于这种现象的全球化与恶化，许多智者表示了关注。他们或者认为，随着工业化的完成，人们的心理紧张自然消失，或者认为应降低工业化程度以保证心理健康。不过，第一，工业化的完成之后人类心理状况如何仍然是个未知数；而面对芸芸众生的焦虑不安，痛苦不堪的神态，谁都难于做到无动于衷。第二，工业化的停止或

减速都是不可能的，因为人类已经骑上充满惯性只有一维性的知识车轮，人类只能服从自己的创造而没有退回的余地。我们发现，道家、道教典籍中的某些智慧对于现代人的紧张心理有一定帮助。

一、人际紧张的心理疗法

仔细考察一下现代人际关系便不难发现，现代人际关系变得异常复杂而紧张。家族成员的亲近关系开始疏远，朋友关系逐渐淡漠；上下级、同志间协作而友好的关系开始瓦解；人与社会的冲突也日益增强。……不少人都感觉到孤独，紧张，心理充满着惆怅与荒凉，他们天天工作在一起，却越来越觉着陌生，渴望疏通而无能为力。人们应如何处置越演越烈的紧张关系？

1、乐和万物法

夫乐于道何为者。乐乃可合阴阳。凡事默作也。使人得道本也。故乃可合阴阳。凡事默作也。使人得道本也。故无气乐而大昌；自然乐则万物强；天乐即三光明；地乐则成有常；五行乐则不相伤，四时乐则所生五；王者乐则天下无病；万物乐则守其乐；人乐则不愁易心肠；鬼神乐则利帝五。故乐者，天地之善气精为之，以致神明。故静以生光明。光明所以候神也。能通神也，有以道为邻。且得长生久存。夫求道常苦，不能还其心念，令移

风易俗，趋其心旨，谁复兴之争者。太平乐乃从官中出邪。（（《太平经钞》卷二部）

乐指乐于“道”，通过乐得“道”之本。如何乐于“道”？就是任何时候都保持一种乐的心态，这样可获得天地善气的帮助而致神明。所以乐可生光明，可通神灵和合万物，从而达到了“道”的境界。

所谓乐和万物，实际上是要求人们保持一种包容万物的心态去处置人世间的纷繁复杂之事，就可通神明而无忧虑。所谓“人乐则不愁易心肠”。现代人为人际关系紧张而烦恼，如果以《太平经》乐和万物的角度看，实在是没有必要。因为你只要持一种“乐”的态度，遇事而乐，遇物而乐，将人际关系紧张融化到“乐”的氛围中，升华到“乐”的境界里，人际关系紧张所带来的痛苦可能会因此得到缓解。

2、去情法

有人之形，无人之情。有人之形，故群天人；无人之情，故是非不得于身。眇乎小哉，所以属于人也警乎大哉，独成其天。惠子谓庄子曰：“人故无情乎？”庄子曰：“然”。惠子曰：“人而无情，何以谓之人？”庄子曰：“道与之貌，天与之形，恶得不谓之人？”惠子曰：“既谓之人，恶得无情？”庄子曰：“是非吾所谓情也。吾所谓情者，言人之不以好恶内伤其身，常困自然而不益生也。”惠子曰：“不益生，何以有其身？”庄子曰：“道与之貌，天

与之形，无以好恶内伤其身。今子外乎子之神，劳乎子之情，倚树而吟，据槁梧而瞑。天选子之形，子以坚白鸣。”（《庄子·德充符》）

人生活于群体或社会中，是以形的存在而存在的，不是以精神的存在而存在。如果以精神的而存在，这就具有“情”于社会，有“情”则有是非。为什么呢？庄子认为，人之形是天与道给的，人就是这样一种自然体；人之“情”是好好恶恶，求益生。好恶、益生都是与天和道给的自然之形相违的。因此，有“情”于自然或社会是违背人之作为人本来形象的。惠施多情于自然、人间，故争鸣坚白而疲惫不堪。

按照庄子思想，人之形人之情都是一种自然的存在，人若执著形、情，执著自我，是与非，紧张与不安便立即产生。因为执著自我的含义就是要把自己从自然，社会中分离出来，虽然你会感到自我价值凸现的自豪，但却失去了宇宙、社会宽广的胸怀，从而拉开自我与社会与自然的距离，这样你感受到的就是自我的空虚，荒凉与紧张，可见，“去情”是要去掉你的主观意识，思想，语言，而经过这样一种对文化的处理，使你回归自然，无有是非也无有紧张。

但另一方面，人之“情”的存在与发展似乎又不是人自身可以完全把握的。事实上，人之“情”也是自然的一种延伸，不过这种延伸使人产生一种质变，质变的标志就是人主观意识的增强和由这种意识造成的人与自然的对抗。庄子的睿智就是较早地认识到这种对抗给人类带来的痛苦与不安，因而提倡“去情”。但他不懂得“去情”可能也是违背人性的。所以，我

们的紧张与不安，当然可从“去情”的意义上消解，以求得一种心理上的宽慰；然而我们绝不可沿着庄子的思路一走到底，因为我们很难想象“完全”去掉“情”，人类将是个什么样子。

二、人与自然分离之精神疗法

现代人与自然的关系也日益紧张起来，科学为现代人建造了人工乐园——大都市；科学为现代人建筑了摩天大楼；科学为现代人制造了各种各样的可口食品；科学为现代人提供了一切生存、生活所需的物品……现代人可以不像他们祖辈那样亲耕亲种，收割粮食，可以不像他们祖辈那样日晒雨淋，但现代人却失去了他们祖辈光着膀子与自然对话的浪漫，失去了他们祖辈与自然息息相通的充盈。他们心际空寞，神无所托；此外，科学在创造人工世界的同时，又在改变自然，甚至破坏自然，水，空气，矿产，森林，土地，动物都在劫难逃，一边是大都市的巧夺天工的华丽的装饰，另一边是自然山河的百孔千疮，现代人即使驱车野外也难以体验到起初自然的风情，与大自然进行温馨的对话似乎已成为永远的过去。他们为起初自然的远去而恐惧却又无可奈何。人与自然的张力曾经为人类智慧的试验提供了广阔空间，为人类生活的改善创造了契机，随着这种张力的不断扩大与绷紧，人开始深受其累也深受其苦。人类有无办法克服由于人与自然的张力所引起恐惧与紧张呢？这大概要看人自己怎样改变自己的态度和怎样利用人类文化遗产。

1、彻忘之法

心非汝有，孰有之哉。是诸缘积习而假名耳。身非汝有，孰有之哉？是百骸和合而幻生耳。知心无心，而万物皆吾心，则聪明乌用黜；知身无身，而万象皆吾身，则支体乌用堕？况子仁义乎？况于礼乐乎？若然动静语默，无非妙处。纵横逆顺，无非大游。孰知其为忘也邪，不然厌扰而趣寂，惧有以乐无，以是为忘，则聚块积尘，皆可谓之忘矣。夫回几于圣人，而未尽，过于众人而有余，顺一化之自虚，了乎无物者圣人也。随众境而俱逝，系乎有物者，众人也。了乎无物则无往而非忘，系乎有物则无时而能忘。……反万物流转之境，冥一性不迁之宗。静观世间，则仁义礼乐皆妄名。寂照灵源，则支体聪明，举皆幻识。忘物无物则忘名自利，忘我无我则幻识自尽。然礼义礼乐，名不自名，妄者执以为名。支体聪明，识不自识，幻者认以为识。知身本于无有，则支体将自堕，必期于堕之者，未离于身见也。知心本于不生，则聪明将自黜，必期于黜者，未离于心见也。且与体聪明之尚无无，则仁义礼乐之安有。向也作德于肝膈之上，而物物皆知，今也无知，向也役心于眉捷之间，而物物皆见，今也无见，兹乃坐忘乎？然既已谓之忘，促尼不容有问，颜回不容于有应，亦安知一毫之益，亦安知一毫之损，亦安知仁义礼乐之忘为

未，亦安知支体聪明之堕黜为至已乎？夫即妙而观，堕者之忘车，汶者之忘水，人之忘道术，鱼之忘江湖，亦忘也；即醜而观，得者之忘形，利者之忘真，怒臂者之忘车辙，攫金者之忘市人，亦忘也，将以彼是此非乎？道无是非，将以彼真而此伪乎？道无真伪。”（《宋》李元卓《庄子九论》参见《道藏·庄子九论》）

人本无心，心实为诸缘积习而生的假名；人本无身，身实为百骸和合而幻生的假象。既然心非真有，万物均为心，那么聪明智慧无需黜而自黜；既然身非真有，万象均为身，那么肢体无需堕而自堕。心之见，身之识，乃是人系乎有物之结果，乃是人执著“有我”之结果，因此人要不为忘名所扰，不为幻象所烦，就需忘物无物，忘我无我，彻忘一切。既然心为妄名，身为幻象，既以万物为心，万象为身，那么实际上心等于无，身也等于无。因此，人无需努力于堕肢体，努力于堕肢体，反而说明你没有超越“身”之关怀而恋“身”；人也无需努力于黜聪明，努力于黜聪明反而说明你没有超越“心”之关怀而恋“心”。因此，彻忘就是忘掉人物的差别，万物混然一体。何来独立之心之身之人？何来人与自然之紧张？

现代人把自然作为改造、试验、征服的对象，肆意践踏自然，并以此为荣，这是有“心”之表现；现代人求索于自然而不能停止，汲汲于“身”之享受，这是有“身”之表现。在“尚心”、“养身”观念的导引下，现代人为自己创造了繁华美丽的都市，为自己建造了舒适宜人的住所，为自己生产了美味

可口的人工食品，但现代人渐渐地与自然疏远了，他们被自己编织的人工围墙包围着，呼吸不到新鲜空气，观赏不到野外花蕾，他们闷得发慌，精神紧张；在“尚心”、“养身”观念支配下，现代人不惜破坏生态平衡，乱砍乱采，使自然资源日趋匮乏，他们生存、生活依托的不再是完整的自然，而是逐渐走向危机的自然，现代人因此而恐惧、忧虑。从道家、道教的观点看，现代人之所以处于如此紧张，孤立无援的境地，正在于他们过分执著于心之假名，身之幻象，从而无止静地向自然索取之结果。因此，减轻现代人对于自然之紧张的办法，不是要你去除人之聪明不是要你去除人之肢体，而是要你意识到：聪明与肢体皆为自然，物我和合，天人浑然一体，此即所谓彻忘。彻忘不仅无心无身，也无人，此去的思路自然是人对自然之紧张心理之缓解。

当然，彻忘不能作为缓解人对自然紧张的唯一办法。因为要真正忘掉心、身，忘掉人自己，也许什么问题都解决不了，更何况人与自然的对立从根本意义上讲是无法取消的，因此，在“彻忘”之外寻找缓解人对自然紧张的方法是完全可以理解的，也是完全有可能的。

2、归根复命法

致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。”（《老子·十六章》）

《老子》认为，自然是虚静无为，自生自灭的，人禀承自然之性，也应致虚守静，不对自然予以干涉，方能保持心缓身舒。反之，若人不能守静复命，不能按自然常道行事，肆意妄为，则必破坏自然而制造人与自然之紧张。

《庄子》对“归根复命”之精神作了更具体、更透彻的说明：

夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平而道德之质也。故曰：圣人休休焉则平易矣。平易则恬淡矣。平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。故曰：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。故无天灾，无物累，无人非，无鬼责。其生右浮，其死若休。不思虑，不豫谋。光矣而不耀，信矣而不期。其寝不梦，其觉无忧。其神纯粹，春魂不罢。虚无恬淡，乃合天德。故曰：悲乐者，德之邪也；喜怒者，道之过也；好恶者，德之失也。故心不忧乐，德之至也，一而不变，静之至也；无所于忤，虚之致也；不与物交，淡之至也；无所于逆，粹之至也。故曰：形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。水之性，不杂则清，莫动则平；郁闭而不流，亦不能清；天德之象也。夫有干越之剑者，柙而藏之，不敢用也，宝之至也。精神四达并流，无所不及，上际于天，下蟠于地，化育万物，不可为象，其名为同帝。纯素之道，唯神是守。守而勿失，与神为一。一之精通，合于天伦。（《庄子·刻意》）

在《庄子》看来，恬淡，寂漠，虚无无为，正是天地的本

色；圣人本天地之性，故平易恬淡，不妄加行动，则无忧患、无邪气，而且德性全纯而精神饱满。一般人如何做到恬淡平易呢？《庄子》认为，人之生死即是天行物化之自然，故人应随感而应，迫而后动，不得已方起，而不能强为物主，强为物先。并且人需抛却智识与经验，遵天循道，如此方无天灾、无物累、无是非；也才无悲无乐，无喜无怒，无好无恶。德之至，静之至，淡之至，粹之至，虚之至，正是不忧，纯一，绝物，无逆，顺适，正是提醒人不要投心于自然，而应与万物并流，将自己的智巧用于体验人与自然的契合，如此顺应自然方不劳神不亏，这就是“归根复命”。

“归根复命”就是告诫人们不要强物就我，不要糟蹋自然，而要以整个身心去爱护自然，归依自然，在人与自然之间要做到“无逆”。但是，现代人似乎难以觉悟到自己与自然的相依相存关系的深刻意义，他们利用自己的智巧，几于疯狂地点画自然，破坏自然，这不是“归根”而是“拔根”；现代人把自我的欲望之满足建立在对大自然的搜刮上，扰乱宇宙万物的生态秩序，剪断人与自然相依相存之联系，这不是“复命”而“革命”，由于人类习惯于用知识科学化解自然，使他们离“归根复命”的慧识越来越远，并因此产生了人类生存危机，和人对自然关系的心理紧张。人要克服这种心理紧张，体悟道家“归根复命”之智慧很有裨益。人之生灭不是大宇宙中偶然一现吗？人实在没有必要狂傲，动用智巧而剥离自然，更是一种愚笨的行为，人应沉思生存之“根”，反悟生存之“命”，顺依自然，遵天循道，与自然并流，人与自然之间的紧张关系便可烟消云散。

三、人与自我的分离之心理疗法

人与自我的分离是现代人的生命中最深刻的分离，这种分离使人把“自我”抛弃了，使人成为无精神躯壳，从而产生无内容的空灵和无歇息的紧张。现代人为如何如此“慷慨”地置自己于不顾呢？为何紧张、不安、惶恐产生于自身呢？那是因为现代人把金钱视为至上，在有了钱便有了一切这种观念支配下，他们的获得金钱而不惜付出任何代价；那是为为现代人自以为是，认为自己是至灵而万能的，可以凭借自己的智慧而创造一切，于是忘我地做各种智力游戏，进行各种创造发明；那是因为现代人只关注自我的内体、自然性满足，而忘却了精神的静化与升华。但现代人的社会性和非自然性或者说人性则又常使他们渴望自我精神的充盈与安顿，而对物欲的追求和能力的自信又使现代人难以停息，这就使得现代人常觉矛盾与痛苦。有没有对策呢？这里我们依然求助于道家、道教的智慧。

1、割心如壶法

神之妙物者，未尝显妙，物之受妙者，未尝知妙，是之谓神。彼巫则诬，神之言以死生，存亡祸福，无天而者于人者，其验虽岁月旬日之可期。似妙而非妙，特若神矣。既已谓之神巫，而又曰：季咸者，以寓物之妙，而有感者也。且咸则有感而感则有心，方且以我之有心而成人之心，以我之有见，而见人之见。故死生，存亡、祸福，寿夭者，

妄名起矣。名既已妄，又妄见之，见既愈妄，又妄言之。世之滞于相，而不能冥妄者，又妄受之，直以是为真，故弃而走也。虽列子犹见之而心醉，以其未能剖心也，以其道至于壶子，以其未能绝学也。故使人得而相汝。夫壶者，以空虚不毁为体，以渊明不测为用，子则有出母之道以世者。故能无相于有相之间，季咸则有心而惑者，故每入则皆曰：见壶子则无心而应者。故每至则皆曰：示彼无心者，践形于无形之表，彼安得而相之。超数于无数之先，彼安得而知之，季咸方且累于形数，而未离见，见之处直以为死生若是，而莫之逃也。故始也，示之以地文则叹之，以其死次也。示之以天壤则幸之，以其生不知死，本无死，心灭则死，生本无生，心生则生，形之死生，死之心生之所起，见之有无也。至人未始有心，静而与阴同德，动而与阳同波。与阴同德，彼示不得而见也，必示之以地文，而文者物之所自杂也。与阳同波，彼亦不得而见也，必示之以天壤，而壤者物之所自全也。示之以太冲，遂以为不齐焉。地文则阴胜阳，天壤则阳胜阴，太冲则阴阳之中，莫胜则天地之乎也。万法一致，本无高下，彼见不齐焉。然三者皆谓之机意，其动之微，而见之先，故得而见之也。示之以未始出吾宗，则示出于无所示矣。彼以实投我，而此以虚，彼以有受我，而此以无，彼之起心，役见为有尽，此之离人藏天为无尽，以有尽相无尽殆

已。此季咸所以望之而走，追之而灭也。虽然壶子之告列子，且曰：是见吾杜德机。又曰：殆见吾善者机。又曰，是见吾衡气机，皆曰吾者犹且立我。至于吾与之虚而委蛇，不知其谁何。虽吾亦丧之，示之者其谁邪，相之者其谁邪，故逃也。壶子之心，太虚矣。太虚之体，空明妙湛，总持万有，饰之以荣华而不留，挥之以兵刃而不伤，活之以水而不濡，燎之以火而不焚，一以是故，尔壶子之心，吊之以死，受之而不恶。庆之以生，受之而不悦。名之不齐。受之而不争，彼卒自失而灭，亦不以为胜而得，亦以是虚尔。庄周方论应帝王而言此者，夫帝王应世，惟寂然不动，故能感而遂通。惟退藏于密，故能吉凶与民同患，一将出其宗，敝敝然以天下为吾患，役千万物而非所以役万物，使人得而相汝可乎？（《宋》李元卓《庄子九论》参见《道藏·庄子九论》）

使物妙者不显妙；而受妙者，不知妙。人之所以有名利之心有物欲之求，有色声之好，乃是由于有感、有见、有心而滞于世相，乃是执著于个我，乃是执著于“显妙”。壶子之心渊明不测，空虚不毁，故可托无相于有相之间，畅通无碍，不为物累。故若饰之以荣华而不留，挥之以兵刃而不伤，沃之以水而不濡，燎之以火而不焚，则应实践剝心如壶之境界。以实投我，以虚拒之；以有受我，以无却之。如是则妄名不起，妄念不生，万法一致，无有高下；物我一体；无有分别。

现代人以名利为鹄的，忘我而逐之，疲惫而无果，从而产生肉体之我与精神与我的分离而痛苦。而这种自我分离之紧张，根据道家的智慧，乃是人们将形我看得太重，执著肉体的、自然的享受，而且，（1）、内容的、自然的享受之获得是要通过社会的选择与竞争而非容易满足的，（2）、人们即便获得了肉体，自然享受的满足，由于他的“人性”（非动物性）而需求有精神的充盈，而无止静的物欲追求使他们无法满足他们作为“人性”存在的精神需要，从而产生紧张。道家认为，心体如太虚，万物来去自如，是非、生死、名利、祸福实为“一”，认为自我与万物为“一”，何来得失？何来祸福？又何来人与自我的分离？因此，做到剖心如壶，达到“一”的境界，那么是非，得失，祸福，物我所引起的心理紧张也就不复存在，执著于物性追求的烦恼、苦痛也不复存在。

《老子》曾经指出，过分的自爱反而要付更多的代价，过分积敛财富反而损失更多。所谓“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费，多藏必厚亡。”不过《老子》并没有提出“名”与“身”，“货与身”发生矛盾时具体的处理办法。“剖心如壶”的确可以让人从名与身的纷争中获得一种精神的安慰。

匆匆的身影，焦虑的面容，烦躁的情绪，拥挤在我们生活的周围；父子反目，朋友绝交，天人失调，身心互立，笼罩着当今社会。人们不停地忙碌着，身心难以有调息的机会；人们自豪地征服改造自然，得到的却是自然本性的丧失。迷惘与紧张使现代人再也看不清自己的面孔，再也找不着自己的位置，精神的分裂与心理的焦灼正摧毁着现代人的人性。整合与现代

人分裂了的精神与弥补现代人干燥的心理，便成了现代社会一项严肃的课题。在这种背景下，我们整理出道家、道教如上智慧，尝试着诊治现代人的紧张心理和由此引起的精神焦虑。“和万物”对于人际紧张之缓解，“彻忘”对于天人关系紧张之缓解，“剖心如壶”对于人自我分离紧张之缓解，由于这些方法的特殊性而具有重要的实际价值，可以为人提供精神的慰藉。但它们的作用也仅在这里。而且我们不能将这些方法过分地夸大，因为如果你一面拼命地糟蹋自然，另一面却“彻忘”掉你的所作所为及其所引起的后果，那么人与自然紧张也能不断扩大，加强而得不到缓和。因此，理性地使用道家，道教缓和紧张之智慧是十分重要的。

参考书目

- 1、《老子·列子》上海古籍出版社 1989 年版
- 2、《庄子》上海古籍出版社
- 3、《中国道教史》任继愈主编，上海人民出版社 1991 年版
- 4、《抱朴子内篇校释》王明著，中华书局 1980 年版
- 5、《道藏精华录》（上、下）守一子纂、浙江古籍出版社 1989 年版
- 6、《太平经合校》王明著，中华书局 1960 年版
- 7、《通向心理健康的 7 条路》（美）弗兰克丁·布鲁诺著、上海文化出版社 1988 年版
- 8、《从弗洛伊德到海德格尔——存在精神分析评述》（苏）阳·米·鲁特凯维奇著，东方出版社 1989 年版
- 9、《太平经》上海古籍出版社 1993 年 4 月版
- 10、《道藏》天津古籍出版社 1988 年版
- 11、《道德经》安徽人民出版社 1990 年版
- 12、《庄子注》《老子注》参看《诸子集成》第 3 册，上海

书店 1986 年版

- 13、《抱朴子》参阅《诸子集成》第 8 册，上海书店 1986 年版
- 14、《现代人的焦虑与希望》（德）孙志文著，生活·读书·新知三联书店 1994 年版
- 15、《道教》（日）福井康顺等著，上海古籍出版社 1992 年版
- 16、《气功精华集》李远国著，巴蜀书社 1985 年版
- 17、《精神分析引论》（奥）弗洛伊德著，商务印书馆 1986 年版
- 18、《道经精华》（上、下卷）张清华主编，时代出版社 1995 年 1 月版
- 19、《中国气功大成》方春阳主编，吉林科学技术出版社 1991 年 5 月版
- 20、《情绪调节治百病》中国药科技出版社 1991 年版
- 21、《道教大辞典》李叔远编纂，浙江古籍出版社 1987 年 12 月版
- 22、《世界名人论中国文化》清华大学思想文化研究所编，湖北人民出版社 1992 年 6 版
- 23、《飘向天国的驼铃——死亡学精华》余芹、何显明著，上海文化出版社 1991 年版
- 24、《生与死》陈兵、内蒙古人民出版社 1994 年版
- 25、《死亡哲学》毕治国、黑龙江人民出版社 1989 年版

- 26、《向死而生》弗兰茨·贝克勒等编著、三联书店 1993 年版
- 27、《人的生死之迹》猪木正文著，上海文化出版社 1987 年版
- 28、《无畏的歌赞——死亡的崇拜之解剖》王文斌著、辽宁人民出版社 1993 年版
- 29、《中国死亡智慧》郑晓江著，三民书局 1994 年版
- 30、《中国人生理论史鉴》郑晓江、程林辉著，广西人民出版社 1991 年版
- 31、《中华民族精神之源》郑晓江著，江西人民出版社 1992 年版
- 32、《庄子全译》张耿光译注，贵州人民出版社 1991 年版
- 33、《道教文化辞典》张志哲主编，江苏古籍出版社 1992 年版
- 34、《庄子浅注》曹础基译注，中华书局 1982 年 10 月第一版
- 35、《道藏》（上、下）浙江古籍出版社 1989 年版
- 36、《抱朴子》上海古籍出版社 1992 年版
- 37、《云笈七签》书目文献出版社 1992 年版
- 38、《淮南子》上海古籍出版社 1989 年版
- 39、《老子全译》沙少海、徐子宏译注，贵州人民出版社 1989 年版
- 40、《道教三经合璧》浙江古籍出版社 1991 年版

- 41、《二十二子》上海古籍出版社 1989 年版
- 42、《中国道教思想史纲》卿希泰著，四川人民出版社 1991 年版
- 43、《道教与超越》徐兆仁著，中国华侨出版社 1991 年版
- 44、《中国的智慧》韦政通著，水牛出版社 1989 年版（民国 75 年）
- 45、《实用心理自我疗法》华东师范大学出版社 1994 年版

后 记

本书紧张地撰写接近完成时，公元 1995 年已近尾声，新年的曙光正依稀可见。搁笔沉思，我感受到浓厚的世纪末气氛。

世纪末的人很精彩。放眼观望：人类在 20 世纪后半叶创造出的财富也许要大大超过以前几个世纪所创造财富的总和；人类在打了二次世界大战之后，痛定思痛，埋首于经济发展，依靠日新月异的科技手段，释放出巨大的生产能量。高楼耸立的城市，机械化、化学化的大农业生产，高新技术的现代化大工业，使这个世界突飞猛进、面目全非，更不用提及花样繁多的新思潮，各种后现代主义，“文化快餐”式的影视和流行歌曲，等等，人类的生活水平得到了空前提提高。

但世纪末的人也很无奈：他们比之先辈更忙碌了——因为有快节奏的社会生活；世纪末的人更紧张了——因为有无穷多的活动领域；世纪末的人“病”更多了——因为营养过剩引起

心血管类疾病大增；因为不良生活作风而引发的诸如“爱滋病”之类的痼疾；世纪末的人更无奈了——因为他们的生活全面地平面化，根本无暇作深度思考，人们无终极关怀，生命无安顿之地。

所以，世纪末的人在精神上、心理上产生出更多的痛苦，如神经抑郁症，焦虑症、自恋心理、戏剧型人格障碍、忧虑烦闷恐怖压抑、歇斯底里、无意识冲动、孤独感、束缚感、冷僻、困惑、无奈、颓然沮丧、消极悲观、惆怅，等等。

世纪末的人享受着钢筋水泥玻璃围出的整洁和壮观，但却失去了旷野的平坦和茂密森林里的鸟语花香；世纪末的人获得了方便且口味相同的快餐食品，内心却渴望着天然风味；世纪末的人在流行文化中疯狂地放松和发泄，但稍稍安静，便充满着惆怅和精神的流浪感。这是一个精彩和无奈纷陈的时期，这是一个痛苦与希冀并存的年代，当然也是我们上下求索以安顿自我生命的时刻。

世纪末的人首先应该建构人生的终极关怀，克服浮躁、平面化和反文化性，走向沉稳、深度和更文明；世纪末的人要努力协调与大自然的关系，摒弃征服自然的侵略性、掠夺性，置换上人与自然的亲和性、共存共荣性；世纪末的人在求得物质生活改善的同时，更应去关注精神与心理的问题，不仅要用现代科技获得“身”的健康，更要用人类几千年积淀成的文化遗产去诊治“心”之病，使我们成为有坚定的信念、幸福和谐的

生活，以及身心皆健康的“跨世纪之人”。

本书仅仅从现代人精神疾病的诊治入手，撷取中国古代道家与道教的丰富思想资料，进行发掘、整理、分析和归类，同时与现代人的精神病症状结合起来，采取通俗易懂、条理清晰的表述方式，努力使历史传统、理论价值和操作应用性并显。现在书写完了，不久就能放在广大读者手中，若能对现代人的生命安顿、精神疾病的治疗，以及病态心理的矫正等方面有所帮助的话，那就是我与我的同事和研究生们最高的期望和最大的幸福了。

应还日期

20 日