

DAOXUEJIANXINZHIHUI
DAOXUEYUXIFANGXINLIJIZHILIAOXUEDEHUODONGYANJIU



道学健心智慧

——道学与西方心理治疗学的互动研究

吕锡琛 等/著

中国社会科学出版社

DAOXUEJIANXINZHUI
DAOXUEYUXIFANGXINLIJIZHILIAOXUEDEHUDONGYANJIU



道学健心智慧

——道学与西方心理治疗学的互动研究

吕锡琛 等 / 著

ISBN 978-7-5004-7254-4



9 787500 472544 >

定价: 32.00元

DAOXUEJIANXINZHIHUI
DAOXUEYUXIFANGXINLIJIZHILIAOXUEDEHUODONGYANJIU

道学健心智慧

——道学与西方心理治疗学的互动研究

吕锡琛 等/著



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

道学健心智慧:道学与西方心理治疗学的互动研究/吕锡琛等著.
—北京:中国社会科学出版社,2008.12

ISBN 978-7-5004-7254-4

I. 道… II. 吕… III. 道家—心理保健 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 150376 号

选题策划 雁 声

责任编辑 广 之 周慧敏

责任校对 韩 聪

封面设计 大鹏工作室

版式设计 戴 宽

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 华审印刷厂 装 订 广增装订厂

版 次 2008 年 12 月第 1 版 印 次 2008 年 12 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 20 插 页 2

字 数 300 千字

定 价 32.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

目 录

引言	(1)
----------	-----

上篇 西方心理学与道学互动的 文化背景及哲学基础

第一章 现象学和存在主义的兴起及其与道学的相契	(17)
第一节 西方哲学的危机与现代转向	(19)
第二节 现象学运动	(23)
第三节 存在主义思潮	(28)
第四节 现象学和存在主义与道学的契合	(32)
第二章 现象学对心理学的影响	(48)
第一节 现代西方心理学的转型	(49)
第二节 现象学和存在主义对西方心理治疗学的 影响	(52)
第三章 道学与西方心理治疗学的相契	(60)
第一节 人性论的相契	(60)
第二节 整体观的相契	(64)
第三节 整合式思维的相契	(66)
第四节 调治思路的相契	(70)

中篇 道学与西方心理治疗学

第四章 道学与分析心理学	(83)
第一节 对立统一思想对荣格的启示	(85)
第二节 个体与社会之关系问题上的相契	(95)
第三节 《金华宗旨》对荣格的启示	(100)
第四节 无为思想对荣格的启示	(105)
第五章 道学与意义治疗学	(114)
第一节 意义治疗的主旨	(115)
第二节 因性而为与承担责任	(117)
第三节 “为人”与自我超越	(122)
第四节 “不与物迁”与选择的自由	(125)
第五节 不为物累与追寻意义	(127)
第六章 道学与人本心理学	(133)
第一节 人性本朴与人性非恶	(134)
第二节 顺应自然与接纳、开放	(139)
第三节 致虚守静与“存在认知”	(143)
第四节 少私寡欲与“高级需要”	(145)
第七章 道学与认知疗法	(151)
第一节 自然无为与摒弃偏执	(153)
第二节 宽容大度与力戒苛求	(155)
第三节 祸福相倚与去绝对化	(160)
第四节 常搜己过与自我反省	(162)

下篇 道学心理调治智慧的应用研究

第八章 道学对于调治焦虑/抑郁心理的启示	(173)
第一节 顺应自然以解郁虑	(175)
第二节 “穷反终始”以奋精神	(180)
第三节 安时处顺以调情绪	(183)
第四节 致虚守静以安心志	(192)
第九章 道学对调治浮躁心理的启示	(201)
第一节 浮躁心理的表现及其思想成因	(201)
第二节 不与物迁以守志操	(205)
第三节 宠辱不惊以拓胸襟	(211)
第四节 各当其分以发潜能	(218)
第五节 厚积薄发以成大业	(220)
第十章 道学对调治自卑心理的启示	(227)
第一节 自卑心理的表现及其形成机制	(227)
第二节 “物各有宜”以成俊才	(229)
第三节 “不位乎形”以超俗见	(234)
第四节 重德轻形以励心志	(237)
第五节 “有以自得”以存高远	(243)
第十一章 道家认知疗法及其操作与实例	(251)
第一节 道家认知疗法及其理论基础	(251)
第二节 道家认知疗法的操作程序	(256)
第三节 道家认知疗法的适应症	(259)
第四节 治疗案例及其疗效	(260)

结语 走向精神超越和人格完善.....	(267)
第一节 率真质朴:奠定为人之本	(272)
第二节 慈爱宽容:和洽立身之境	(277)
第三节 自作主宰:趋往自由之域	(283)
第四节 为人与人:接通人己之壑	(289)
第五节 与道合一:超越小我之限	(295)
主要参考文献.....	(303)
后记.....	(311)

引言

伴随着经济全球化的汹涌浪潮，文化全球化的趋势亦不期而至。人们对于文化全球化的问题虽然见仁见智，一时还难有共识，^①但强调东西方文化各有其普遍性价值，相互取长补短才能促进文化全球化的健康发展，却已成为东西方有识之士的共同信念。^②

如何让中华文化所蕴涵的普遍性价值得以充分彰显，以积极的态度参与文化全球化，从而成为文化全球化的受益者，更成为全球文化的创造者。这是中华民族需要认真面对的现实课题。

有意思的是，在中国学者对自己的传统文化是否具有普适价值和现代意义等问题各抒己见甚至各执己见的时候，另一个文化传统中的有识之士却不仅体认出中华文化的普适性和独特性价值，并且

① 例如，有的学者就认为，“文化全球化”是国际垄断资产阶级关于全球化意识形态的理论表现之一。其实质是通过建立以美国文化为主导的所谓文化的“全球化”，从文化上进而从整体上肢解独立的民族国家，是典型的“文化帝国主义”。（见于沛：《经济全球化不会导致文化全球化》，《史学理论研究》2004年第4期）有的学者则认为，文化全球化一方面拓宽了文化的视角，凸显了文化精神中的人类整体意识，另一方面也会引起传统文化的危机和失落，但文化全球化正是人类各种文化、文明发展要达到的一个目标，是未来文明存在的方式。它不仅表明世界是统一的，而且表明这种统一不是简单的单质，而是异质或多样性共存。然而文化全球化是全球化中十分重要但又一时难以攻克的“堡垒”。（参见文军：《西方多学科视域中的全球化概念考评》，《国外社会科学》2001年第3期）

② 美国学者麦克卢汉指出，全球文化和文明不怀偏见，它吸收一切具有市场价值的东西；费舍斯通亦指出，全球化包含了特殊主义的普遍化，而不只是普遍主义的特殊化。（参见文军：《西方多学科视域中的全球化概念考评》，《国外社会科学》2001年第3期）陈来先生进而提出，东西方文化各有其普遍性，例如，儒家、佛教文化就已经超出了地方，在东亚和更多的地方取得了世界性，故提出多元普遍性的观点。（参见陈来：《全球化时代的多元普遍性》，载于《文史哲》2006年第2期）

以自己深受其惠的实践活动对上述问题作出了肯定的回答。

继 18、19 世纪儒学对欧洲历史进程发生影响之后,^① 在新的历史条件下,道学^②又在异国他乡吸引着人们的眼光。自 20 世纪上半叶以来,丹麦的波尔、日本的汤川秀树等一批世界著名科学家就受道家思想的滋润而在物理学等领域作出杰出贡献;美国音乐家梅纽因称《道德经》为“最值得经常拿出来看看的著作”;美国学者蒲克明预言,它将成为“未来大同世界家喻户晓的一本书”;据 2007 年 3 月 22 日《环球时报》所载,《道德经》的思想曾影响唯意志主义哲学大师叔本华、尼采等人,而托尔斯泰也曾说,自己良好精神状态的保持应当归功于阅读《道德经》。“一战”以后,经历战争惨痛的欧洲人在痛定思痛之余,开始将目光投向东方,寻求救世之方,欧洲大地上兴起了一股东方文化热特别是道家文化热。西方人发现,对于西方文化来说,最好的拯救良方莫过于老子和他的《道德经》,老子“天人合一”的思想理念、“道法自然”的处事原则、“无为而治”等行为方式,对弥补西方文明中的精神失落和强权意志都具有非常积极的作用。尤其是遭受战争失败的德国民众对西方文化的弊病更有着切肤之痛,老子成为他们反省西方文化之弊病的清醒剂,一些以老子哲学为依归,追求道家境界的组织应运而生,《道德经》取代了尼采的《查拉图斯特拉》而为不少德国人所携带。^③ 德国的现象学大师海德格尔

① 据西方著名汉学家和儒学专家顾立雅(H. G. Creel)和中国老一辈著名学者朱谦之先生的研究,孔子思想曾对 18、19 世纪欧洲产生重要影响,顾立雅在《孔子与中国之道》的开头就指出,莱布尼茨、沃尔夫、伏尔泰以及一些政治家和文人,都用孔子的名字和思想来推动他们的主张。“在以法国大革命为背景的民主理想的发展中,孔子哲学起了相当重要的作用。通过法国思想,它又间接地影响了美国民主的发展。”他甚至认为,儒家思想成为启蒙思想家“自由、平等、博爱”等民主思想的一个重要来源和依据,“孔子成了 18 世纪启蒙学者们的守护神”(顾立雅著:《孔子与中国之道》,高专诚译,山西人民出版社 1993 年版,第 368 页。)朱谦之先生则分别考察了儒家思想对启蒙运动和法国革命、德国革命的影响。(见朱谦之:《中国哲学对欧洲的影响》第二、三、四章,河北人民出版社 1999 年版。)

② 本书中的道学指以老子的“道”的学说为理论支柱,包括道家、道教和丹道的整个文化系统,不同于宋代程朱理学的“道学”,参见胡孚琛、吕锡琛著《道学通论》,社会科学文献出版社 2004 年版,第 3—4 页。

③ 见金点强:《〈道德经〉曾风靡欧洲》,载《环球时报》2007 年 3 月 22 日第 13 版。

亦从老子那里获取精神营养^①……

在心理学领域，更是有日本的森田以及瑞士的荣格、美国的韦特海默、马斯洛、罗杰斯等著名专家慧眼识珠，发现了道学和禅宗在心理治疗中的独特价值，并取得了令人瞩目的实际效果。

20 世纪 30、40 年代以来，针对盲目照搬自然科学方法的机械主义心理学的种种弊端，西方心理学界的一些有识之士重新回到哲学当中寻求智慧，他们不仅接受现象学等西方哲学理论，而且将目光投向了东方。道家以及融合了道家精髓的禅宗思想受到荣格、罗杰斯、马斯洛、弗洛姆等心理学家的青睐并加以运用。罗杰斯吸收老子思想而创立“以人中心疗法”；荣格在其自传结语中称“老子是有着与众不同的洞察力的一个代表性人物，他看到并体验到了价值与无价值性，而且在其生命行将结束之际，希望复归其本来的存在，复归到永恒的意义中去。见多识广的这位老者的原型是永恒地正确的。”^② 荣格在为维尔海姆翻译并注释《太乙金华宗旨》所作的评论中提出，尽管西方有科学和逻辑，但是东方教给了我们另一种更为广泛、更为深刻以及更高层次的理解，那就是通过或者说是透过生活的理解。^③ 被誉为“人本心理学之父”的马斯洛，更是对道家思想表现出特殊的喜好。早在 1942 年前后，马斯洛就深为格式塔心理学家惠特海默（M. Wertheimer）关于老子和禅宗的演讲所震动，对他“正在形成中的人格理论产生了极大的影响”，^④ 而惠特海默能够通过演讲老子思想而深深地打动马斯洛等听众，其对道家思想研究和造诣之深厚亦可见一斑。到了晚年，马斯洛甚至主张作为科学家、医师、教师、父母，“必须把我们的形象转换为更符合

① 关于海德格尔与《老子》思想的深刻联系，我们在本书的第一章中将详细论述。

② 《荣格自传》，刘国彬、杨德友译，国际文化出版公司 2005 年版，第 338 页。

③ 参见荣格：《分析心理学与中国瑜伽》，载《金华养生秘旨与分析心理学》，东方出版社 1993 年版。

④ 见霍夫曼：《马斯洛传：做人的权利》，许金声译，改革出版社 1998 年版，第 107 页。

道家追求的形象”；^①并将人本心理学发展为更具道家色彩的超个人心理学。近年来，超个人心理学从美国发展到世界各地，成为一个不可忽略的心理学流派，拯救着世界上千千万万处于心理困境中的人们。以上事例充分彰显出道学中所蕴涵的普遍性价值。

荣格、马斯洛、罗杰斯等人是在对西方现代文明和世俗生活中人的存在困境进行深入思考的基础上，吸收和运用道学思想的，中国学者更应该义不容辞地将西方心理学家已经开展的这一工作深入下去。因为中国传统哲学以阐发安身立命、安顿心灵的智慧而见长，有着十分丰富的心理保健和心理调治智慧，而缓解负面心理、保持心理健康已成为现代人类所面临的普遍性问题，将中国哲学所特有的关于安顿心灵等具有内在普遍性的智慧实现出来，从而在“全球文明”中贡献出中华民族的智慧，这是炎黄子孙必须认真思考并且能够大有作为的课题。

在这方面，学术界同仁先后作过有意义的探索：本课题组的杨德森教授从1995年以来，就从《老子》中概括出“利而不害，为而不争；少私寡欲、知足知止；知和处下，以柔胜刚；返朴归真，顺其自然”的32字心理保健口诀，并吸收西方认知疗法，结合心理治疗的临床体会创立道家认知疗法；中美精神心理研究所所长、美籍华人李绍昆教授与夫人张宝蕊教授将道家哲学与罗杰斯、马斯洛的人本心理学、超个人心理学（精神心理学）等西方心理治疗理论和方法相结合，开展心理治疗和心理咨询实践；唐君毅、傅伟勋、林安梧等台湾学者受弗兰克意义治疗学的启发，从意义治疗学的思路阐发儒释道的人生哲学；申荷永、刘固秋、景海峰、王宗昱等学者曾撰文论述荣格与道教内丹著作《太乙金华宗旨》的联系；郭永玉、任亚辉、杨广学等学者在其超个人心理学的专著中亦谈到了道家思想的心理治疗价值。

不过，由于学科和研究角度等因素，上述成果对道家道教典籍

① 马斯洛：《人性能达的境界》，林方译，云南人民出版社1987年版，第8—20页。

的涉猎主要限于《老子》、《太乙金华宗旨》等少数作品，大量道家道教典籍中的心理治疗智慧有待发掘；系统深入地探索上述西方心理学家与道学思想的内在联系，进而运用这些现代心理学理论诠释道学的人生智慧，从而有针对性地对现实生活中的焦虑、抑郁、自卑、浮躁等心理问题进行调治，这却是一个富有理论价值和现实意义的崭新课题，有待哲学和心理学工作者通力合作，共同攻关。

因此，本书试图将富有时代性、应用性而又具有浓厚哲学意味的西方人文主义心理治疗学^①与道家道教思想作进一步的联系与相互诠释。我们之所以这样做，绝不是沉醉于国粹派那种“古已有之”的盲目自大，而是试图通过这种贯通古今中西的工作，促进道家道教思想乃至中国传统哲学的现代转换，深化关于中国哲学之现代出路的思考，找到它们在现代社会和现代文明中的生长点，探索走向世界、参与文化全球化的通道，其理论价值和现实意义都是显而易见的。

中国自步入近代以来，由于欧风美雨的吹打和军事、经济方面的劣势，致使国人的文化自信心备受摧残，西方文化优越或中国文化落后甚至低劣的看法似成为不少人心目中根深蒂固的成见，中国本土文化百花园中的不少花色品种被视为毒草腐苗而受到普遍的冷落甚至摧残，“墙内开花墙外香”似乎成为一种司空见惯的文化现象；甚至“居然要通过西方哲学的概念语言，才能使传统的智慧稍稍为本国人理解”。^②这不仅限制了中国人正常地品评自家文化花园中姹紫嫣红的胜景、耕耘自家的文化沃土、培植自家的花果草木以滋养心灵，更延缓着中华民族开拓和构建中华现代文化的进程。在这种情况下，从中国的墙外飘回来的“香”似乎更有着特殊的意义，它促使我们反思：西方文化果真绝对地优于中国文化吗？如果

① 西方心理治疗学是心理学理论的具体应用，而西方心理学可划分为实证主义心理学和现象学心理学两大阵营，它们分别代表着心理学研究中的科学取向与人文取向，科学主义以实证主义为发端，人文主义以现象学为基础（参见冯建军：《西方心理学研究中现象学方法论述评》，《南京师大学报》〈社科版〉，1998年第3期）。在这两大阵营中，以实证主义为基础的实证主义心理学显然不可能与道家思想发生联系，故我们的研究视角主要对准西方人文主义心理学。

② 袁保新：《再论老子之道的义理定位》，见刘笑敢：《老子古今》第68页脚注2。

是这样的话，为何马斯洛强调“必须把我们的形象转换为更符合道家追求的形象”？^①为何荣格宣称在《太乙金华宗旨》等道经中找到了一条能够“从对立面的对立中解脱出来的道路”，^②认为东方“富有哲理性的相对论”“具有无比贡献”，“对我们产生深远的影响力”，^③因而“毫不迟疑地暴露我们西方思想的错幻和渺小”？^④西方心理学家对道学的概念和思维方式及其心理治疗价值推崇备至并借鉴吸收这一现象的背后有着什么样的深刻动因和文化背景？对于上述问题的思考，无疑有益于启迪中国人全面地认识中国传统哲学和文化的现代价值和普适意义，强化文化自觉意识，提高振兴中国文化的自信心，而这正是一个民族进行自我文化重建时所必不可少的。

同时，我们也要承认，西方人文主义心理学是经过现代科学洗礼和哺育的现代心理学流派，它具有很多合理的、先进的思想和研究方法，吸收和运用这些思想、理论和方法对道学健心思想进行现代诠释，有助于我们从现代科学的新视角审视道学这一落满了历史尘埃的古老学术形态，拨开笼罩在道学修炼活动中的神秘迷雾，重新理解和评价这些思想和修炼活动的心理治疗和心理保健价值，促使道学健心理论和方法与当代心理学知识体系有机地结合起来，纠正长期以来相当普遍地存在着的对道学的偏见、误会和轻蔑。同时，心理调适和心理治疗是对人的心理和行为进行再塑造的过程，而这一切是通过可操作的步骤和方式来完成。而缺乏严密的操作程序或只可意会、不可言传、难以操作正是道学这一古老学术形态的特点或缺陷，故研究和吸收、运用西方心理治疗学的思想、理论和方法，这也有助于我们更深刻地认识和弥补道学的局限性和不足之处，使古老的道学焕发出新的生机。

① 马斯洛：《人性能达的境界》，林方译，云南人民出版社1987年版，第8—20页。

② 参见荣格：《分析心理学与中国瑜伽》，载《金华养生秘旨与分析心理学》，通山译，东方出版社1993年版。

③ 荣格：《现代灵魂的自我拯救》，黄奇铭译，工人出版社1987年版，第325页。

④ 同上书，第74页。

然而,无论是荣格的精神分析法、罗杰斯的来访者中心治疗法,还是马斯洛等人本心理学家的治疗法,乃至超个人心理治疗法,皆是西方文化背景下的产物,相对于生长在道学故乡的中国人来说,他们对于道学的理解和诠释毕竟存在诸多难以逾越的障碍和局限性。而通过这种中西方互动的研究,我们既可以发现西方心理治疗学的上述局限,同时也将促使我们更进一步深入地体悟道学思想中蕴涵的独特的心理保健和心理治疗智慧,为建立中国特色的心理保健和心理治疗学提供文化资源。

心理治疗模式是受本民族特定的文化传统所影响的,建立适合中国人性格的心理治疗模式是当代精神医学和心理治疗的重要发展方向。心理学界的学者看到,我国主流心理学研究中忽略中国文化对中国人心理与行为的影响的倾向,已经制约了中国的心理学研究的深度与价值。^①目前,越来越多的心理学工作者正在试图改变这种状况,这是十分可喜的。而将中国传统文化中所蕴涵的安身立命的智慧和心理健康、心理治疗智慧发掘出来,并与现代心理治疗方法相结合,不仅有助于建立中国特色的心理治疗和心理调节模式,更能为全人类的健心疗心、安身立命提供营养;不仅将促进中国的精神文明建设,而且将为全人类的精神文明建设作出中华民族的贡献。而且,中国的心理学也只有与实现了转型的西方现代人文主义心理学进行深入的对话和融通,才可能真正认识到自家文化中所蕴涵的宝贵资源及其重要价值,从而更自觉地摆脱长期存在的唯西方马首是瞻的状态,将中国的心理学研究建立在自家深厚的文化根基之上,建立起中国特色的心理学体系。

当然,我们必须清醒地认识到,西方的分析心理学、意义治疗学、人本心理学、超个人心理学等流派是在科学心理学和科学技术高度发展的基础上进一步发展的产物,是在科学心理学充分发育之后而再对其缺陷进行反思的结果,是一个否定之否定的发展过程,

^① 汪凤炎、郑勇军:《当前中国心理学研究中宜警惕的四种倾向》,《心理学研究》2005年第1期。

这种经过科学洗礼了的心理学是心理学发展史的链条上新的一环，它们对于道学的借鉴和吸收是在更高层面上博采众长，融会东西，而绝不是要简单地回到道家、道教。

现象学大师海德格尔在 20 世纪 60 年代曾预言，东西方哲学将出现“不可避免的对话”，而“转变了的欧洲思维与东亚‘思想’（主要指道家和禅宗的思想）进行富有成果的联姻不仅是可能的，而且是极为必要的”，“这一联姻有助于将人类的本质特性从因技术的统治而极度萎缩的威胁中拯救出来，有助于人的此在的解放。”^①海德格尔的这番话对于我们理解西方心理治疗家何以注重从道学中寻求药方也是有帮助的。

现代西方心理学家将目光投向古老的中华文化，不是一时的心血来潮或猎奇，而有着深刻的文化背景和哲学基础。

在《上篇》中，我们分析了西方心理治疗学与道家哲学互动的文化背景和哲学基础：实证主义心理学方法论给心理学带来的危机、现代西方哲学的转型、现象学和存在主义的兴起等因素，导致了心理学研究方法的转型。

在这一过程中，现象学发挥了沟通东西的桥梁作用。它一头连接东方古老的道家并受惠于道家，另一头则直接深刻地影响着一些西方心理学家，促使西方心理学界的有识之士对中国文化所特有的思维方式产生了认同和理解，给他们带来了实现心理治疗转型和创新的思想资源。在这一基础上，作者从方法论的高度考察了西方人文主义心理治疗学与道家哲学在人性论、整体观和调治思路等方面的相契。

我们看到，西方心理治疗学与道家的千年对话已经拉开了序幕，西方与东方不再各说各话，西方心理学家从道学中吸收营养而推动着他们在理论和实践的层面实现突破和创新，而源远流长的中国道家道教哲学也获得了新的诠释和发展的生机。

^① 引自王为理：《论海德格尔哲学和禅宗相互诠释的可能性及其意义》，《华南师范大学学报》1996 年第 5 期。

在《中篇》的各章中，我们具体探讨了荣格、马斯洛、罗杰斯等西方心理学家与道家的深刻联系，分别探讨了荣格的分析心理学和马斯洛为代表的人本心理学对道学的吸收、运用及其对中国心理治疗和文化研究方面的启示。

上述西方心理学家在对西方现代文明的弊病和现代生活中人的存在困境进行深入反思的基础上，对西方主流心理学进行了挑战和超越，而道家哲学则是支撑他们实现超越的重要文化资源。在这一系列中西文化互补的创造性活动中，道家哲学既凸显出其独特性，又通过弥补西方文明之片面性带来的弊病而展现出普遍性价值。在文化全球化的趋势下，如何将荣格等西方心理学家已经开展的工作深入下去，如何让道家哲学乃至中国哲学中的普遍性价值充分彰显出来，从而在文化全球化进程中贡献出中华民族的智慧，这是当代中国学者所面临的重要课题。

在《道学与分析心理学》一章中，我们论述了荣格所带头发展出来的分析心理学与道学思想的深刻联系。荣格看到了道学无为思想的心理治疗意义，进而将其吸收到他的治疗思想中。他试图借鉴道学“自然无为”的思想，避免西方文化中理性和意识片面发展所带来的危害，这对于现代中国人重新认识中华民族的这一心理保健智慧是有积极启示意义的。自近代以来，在西方文化的冲击和影响下，中国人对理性的盲目崇拜和对非理性的粗暴排斥，是否也有可能在中国再现荣格曾指斥过的西方文化意识过度发达的弊病呢？防患于未然才是明智的态度，“夫唯病病，是以不病”^①。理性和非理性、意识和潜意识皆是人类精神心理健康发展不可或缺的方面，我们当然需要吸收西方的理性和科学精神，但也绝不可对中国先贤的无为、直觉、顿悟等非理性智慧妄自菲薄。

道家的朴素辩证法思想受到荣格的高度重视和赞扬，“这一东方人的真理”“具有无比贡献”，运用这一原则，荣格提出了整合意识与潜意识、阴影与光明、阿尼玛（Anima）与阿尼玛斯（Ani-

^① 《老子》第七十一章。

mas), 兼顾个体需要与社会需要等一系列理论, 在西方心理学领域内创建了独树一帜的宏大体系。

荣格的理论也启示我们进一步体悟道家哲学的心理治疗价值, 由此诠释出新的意义。而荣格从潜意识层论来解读道教内丹修炼, 沟通了内丹修炼与现代西方心理学, 这也启示我们通过内丹修炼而进入潜意识领域, 调治现代人类的心理问题, 开发人类未知的潜能。

《道学与意义治疗学》一章则从在西方社会产生广泛影响的弗兰克意义治疗学的视阈来发掘道家的意义治疗思想和心理健康智慧。道家注重养德调心、心德互养。其意义治疗思想体现在以下几方面: 返朴归真, 因性而为; “为人”、“与人”, 超越自我; 不与物迁, 宠辱不惊; 清心寡欲, 不为物累。这一宝贵的文化资源启示人们自觉地追寻人生的意义, 将心理治疗与精神层面的意义治疗和道德修养紧密结合, 建立中国特色的道德培育、心理保健和心理治疗学。

《道学与人本心理学》一章探讨了道家自然无为的行为原则、致虚守静的认知方式、少私寡欲的人生境界对马斯洛、罗杰斯等人本心理学家的深刻影响。马斯洛基于对西方心理学界一味模仿自然科学而将人当成“物”来研究等弊病的深刻反思, 吸收并发展了道家的自然无为思想, 主张以“道家的客观”来弥补传统科学的客观的不足。而且, 马斯洛在晚年发展了需求层次论, 在自我实现层次上增添了自我超越层次。他从老子的“道”的概念及人类道德是以“自然的道”为摹本的观点中, 还看到了弥补人本主义之狭隘性的途径。

在《道学与认知疗法》一章中, 我们结合认知疗法的主要代表人物埃利斯(A. Ellis)所创立的理性情绪疗法(又称合理情绪疗法), 深入发掘道学文献中的相关资源, 阐发道学顺应自然、安时处顺、宽容不苛、祸福相倚等思想所具有的心理治疗意义。

在探究道学与西方心理辅导、心理治疗学的互动及其启示的基础上, 《下篇》各章主要探讨道学对调治一些具体心理问题的启示

及其应用。

作者借鉴和运用意义治疗学、认知疗法和人本心理学、分析心理学等西方心理治疗理论和方法,针对浮躁、焦虑和自卑等负面心理或心理障碍的成因,对道学原典中“顺应自然”、“安时处顺”、“宽容不苛”、“祸福相倚”、“不与物迁”、“宠辱不惊”、“各当其分”、“厚积薄发”等思想进行现代诠释,阐发其中所蕴涵的心理调治智慧,并列举道家人物的典型事例进一步说明这些思想对于保持心理健康、稳定心理品质的积极作用,力图为陷入心理困扰、心理疾患以及精神空虚、意义失落的现代人类提供对治之方。

《下篇》中还具体介绍了有着多年临床经验的杨德森教授所创建的“道家认知疗法”的运用情况以及他指导博士生周亮所进行的临床治疗案例及其分析。

我们希望通过上述研究,不仅凸显出道学乃至中国哲学的现代意义和普适价值,推动人们对中国哲学的现代诠释和应用,而且进一步深化对东西方文化融会互补诸问题的思考 and 实际进程。

我们看到,以西方哲学的概念及理论框架来研究分析中国经典是近代中西文化融会的重要途径和表现形式,也是现代中国哲学研究的主流方法,刘笑敢先生将其称为“反向格义”。^①这一研究方法虽然有其合理性和不可磨灭的价值,但它所借鉴和应用的是还未进行现代转型的传统西方哲学,即自柏拉图以来的形而上学和自笛卡尔以来的主客二分式的概念结构,这种前现代西方哲学的理论框架、问题意识和终极目标与中国哲学有着相当大的差异,因此,“用西方近代的哲学概念来‘格’中国古代思想之‘义’总是不能契合”。^②更为遗憾的是,以西方哲学的概念体系来解读、分析中国经典不可能真正读懂中国先贤的苦心孤诣,中国哲学中最为独特和

① “反向格义”是刘笑敢先生相对传统的“格义”概念而提出来的。“格义”指魏晋时期中土的僧人以老庄的术语类比和解释佛教教义,这是以固有的、大家熟知的文化经典中的概念解释尚未普及的外来文化的基本概念的一种权宜之计;而“反向格义”则是近代以西方哲学的概念和术语来研究诠释中国哲学的主流方法。

② 刘笑敢:《老子古今》,中国社会科学出版社2007年版,第84页。

宝贵的关于人的生存等诸多哲学智慧往往被忽略、遮蔽甚至被曲解。^①同时,创立这一方法的胡适、冯友兰等前辈学者的初衷虽然是希望以此建立中国哲学学科,使之与西方哲学并肩而立,但由于此举乃是基于西方哲学的理论水准和表现形态高于中国哲学这一认识,故在此背景下,中西文化要进行平等的对话并实现真正的交流和融会其实是不可能的。

但是,在消解和颠覆了西方主客二分和形而上学传统的现象学、存在主义等现代西方哲学和以此为理论基础的心理治疗学这里,人们却可以看到另一番景象:

作为西方哲学的现象学和存在主义的理论框架和学术范式虽然与中国哲学多有差异,现象学和存在主义哲学家对道学的理解不可避免地存在着局限性,但是,现象学和存在主义都关心人的在世状态,主张哲学应该从人的存在出发,追求人的本真存在,并强调人(此在)“融身”、“依寓”于世界中,“在世界中存在”;将“有”和“无”视为互相依存的一体之两面,将“无”阐释为“存在”,即“有”的本真状态,认为“存在在‘无’中生长”……显然,这些思想与关注人生问题的中国哲学特别是道学有着相当多的契合,而西方人本主义心理治疗家与道学在人性论、整体观、方法论和治疗思路上亦多有相契,^②这种契合为道学在千年之后、万里之外的现代西方遇到知音提供了可能性。

在西方哲学发生现代转型后的崭新视角下,原本在传统本体论概念体系中晦暗不明、难被理解的谈玄论道的道学智慧之光得以彰显。道学的深刻智慧吸引了现代西方哲学家和心理学家的慧眼,而他们对于道学的推崇和吸收是西方哲学和心理治疗学在发展过程中,由学科内部本身产生的需要;而我们在此基础上吸收西方心理

① 例如,刘笑敢先生就曾指出:“在中国哲学家看来,道、天、理等概念既是形而上的,又贯通到形而下世界,它们既是宇宙根源之实然,又是人类社会应然之原则的根源,这没有任何困难或问题。然而,从西方哲学的概念体系来看,这却已是思想混乱,不合逻辑。”(刘笑敢:《老子古今》,中国社会科学出版社2007年版,第295页。)

② 关于现象学、存在主义和人本主义心理学与道学相契的详细分析请见本书第一、第三章。

治疗学理论和方法来诠释道学心理调治智慧亦是基于广大民众的心理保健和建立中国特色心理治疗模式等实际需要,故它不同于只是作为纯学术性、纯专业性的反向格义,而是理论阐释与实际应用兼而顾之的综合性研究。

胡孚琛先生在谈到中外文化交流问题时曾强调说:“真正的文化交流是一个双向互动的过程”,“需要以本民族文化中可通约的成分引进这种异质文化,并在双向交流中提炼和净化本民族文化的精华。”^① 这一论述是相当中肯的。

而我们所进行的“道学与西方心理治疗学的互动研究”不仅是“以本民族文化中可通约的成分引进异质文化”,而且建立在道学已经走出国门、为西方心理治疗家所推崇和吸收运用的基础之上,同时又深深地扎根于中国心理治疗实践之中。因此,在这种“真正的文化交流”中,中西文化将会在更为平等、更为深刻和更为普遍的意义实现融会与互补,而道学文化精华也将会在这一双向交流中得到提炼和弘扬!

但是,以我们的学识来从事这样一个重要而又艰难的工作显然是力不从心的。车文博教授在完成他所承担的“人本心理学”课题时曾说:“人本主义心理学是一个十分艰难的课题。它既涉及心理学、哲学、自然科学、医学、文学、历史、宗教、教育、管理科学等诸多领域,又处于同主流心理学之间、人本主义心理学自己内部之间理论观点尖锐对立和分歧争议之中。我深感自己哲学基础和常识涵养之不足……”^② 车先生是国内资深的理论心理学家,如果说,上述话语更多的是表现出一位大家的谦虚的话,那么,此语用在我们这一课题上则是再恰当不过的。这个连接古今、贯通东西,涉及道学、现象学、存在主义诸家哲学以及伦理学、分析心理学、人本心理学、认知心理学和意义治疗学的庞大课题,岂又是一个“难”

^① 胡孚琛:《全球化浪潮下的民族文化——再论 21 世纪的新道学文化战略》,载《道学研究》2006 年第 1 期。

^② 车文博:《人本心理学·自序》,见李绍昆主编《精神学研究》第二辑,香港社会科学出版社 2005 年版,第 187 页。

字了得？

好在有《老子》的智慧给我们精神鼓励：“天下难事必作于易，天下大事必作于细”；“九层之台起于累土，千里之行始于足下”。^①

让我们从“足”下起步吧！

^① 《老子》第六十三、六十四章。

上 篇

西方心理学与道学互动的 文化背景及哲学基础

第一章

现象学和存在主义的兴起 及其与道学的相契

东西方文化在心理学领域中的相遇与融合是人类文化史上应该受到重视和关注然而却尚未引起足够重视与关注的文化现象。而这一文化现象滥觞于 19 世纪后期西方哲学的危机以及随之而来的西方哲学在思维方式和方法论上发生的转型。

19 世纪后期是西方哲学的危机时期，黑格尔哲学体系的崩溃、自然科学的挑战以及这一时期哲学家对哲学传统的激烈批评，都使哲学面临着深刻的危机。科学技术的发展和它自身的危机，是导致现代西方哲学转型的外在因素；传统哲学自身根本性的危机，则是推动西方哲学转型的内在原因。

续接着近代启蒙运动，尼采“上帝已死”的呼声否定了以神为中心的宗教文化，将西方人从神的压迫下解放出来，人类重新“发现”了人与自然。而自笛卡尔以来，在主客二分的认识论模式里，把上帝的价值信仰转化成理性主义的理性崇拜，成为近代西方哲学的主流，主客二分的思维模式虽然是人类认识发展史上不可缺少的一个环节，有助于人们认识事物的一般规律，但它却无法有效地帮助人们解决每个个体所面临的具体的现实存在问题。这种主客二分的思维模式使世界成为一种由理性思维确立的作为客观实在的表象领域，人在一种主体性高扬的自我维护过程中异化为一种追求知识

和真理的工具，这种人性的物化状态使人类与自己的本质相疏离。在这种主客二分的思考模式下，个体的主体性得到无限张扬，这虽然激发了人的智力和创造力，但与此同时也形成了主客之间的对立关系，导致了严重的后果：这个作为认识主体的个体必然将自我之外的一切事物对象化，外部世界沦为了可以由“我”所掌控的“他者”。一方面，将他人对象化了，他人成为达到主体自我之目的的手段，人与人相互成了达到各自物质利益的手段，人与人之间疏离了，冷冰冰的物质关系取代了人与人之间最真实可贵的本源联系。另一方面，当人将自然界对象化时，人类的力量固然得到了前所未有的释放，人的认识能力得到极大的提高，但由此人也就割断了与自然母体的内在联系，不仅走上了与自然母体相分离的道路，而且以征服者和主人的姿态凌驾于自然之上，对其进行肆无忌惮的征服。在这一过程中，人类虽然攫取了巨大的财富，但他们的心灵却与自然形成了极大的分离，失去了与同类的真实联系，失去了对社会生活的真实体验，沦为了漂泊无根的孤家寡人，这是西方人患上神经症的重要原因。

因此，不少现代哲学家分别从不同的角度和层次展开了对西方传统哲学的深刻反思和全面批判，现象学运动和存在主义思潮的兴起，是对西方理性形而上学传统更为深刻、更为全面的批判和超越。这种批判和超越，为道家哲学的西传开辟了道路，也奠定了现代西方哲学与道学相契的思想基础。

在这种峰回路转的思维转型过程中，主张天人合一、有机整体自然观的中国哲学特别是道家哲学被西方哲学家所青睐，成为他们产生灵感的思想源泉。从海德格尔、尼采、维尔海姆、荣格、马斯洛等人对道家哲学的兴趣、对存在之大道体悟以及对人类本真生存状态的关注，我们可以深刻地感受到道学思想与现象学、存在主义等西方哲学流派之间的相契，更可以真切地看到现代西方智者对道学智慧的尊崇、吸收与体悟。

古老的道学那深邃而雄浑的旋律，穿越了时间的隧道，突破了地域的阻隔和种族的鸿沟，在现代西方的土地上回旋并遇到了千年

难求的知音。

第一节 西方哲学的危机与现代转向

西方哲学经过几千年的发展而形成的一套思想体系，曾经给西方社会带来了诸多裨益，但从近代以来也不断受到严重的挑战，出现了深刻的危机。这个危机从表现形式上来看，是科学的危机、哲学的危机，即科学失去了基础、哲学失去了合法性的危机；但从根本上看，却是欧洲人生活的深重危机，也就是西方文明的危机。哲学是文化的根基，哲学的危机从根本上反映出文化的危机。西方哲学在近代的危机，不仅是由近代科学技术的发展所引发，同时也是西方哲学传统自身的痼疾所致。

自近代以来，西方科学技术获得了突飞猛进的发展。产业革命所推动的科学技术的迅猛发展，是西方历史上前所未有的，也是西方文化自身发展的必然结果。西方文明的起点是向外作对象性的研究，希腊文明侧重于从科学计量的角度来理解时间和空间，理解世界。近代科学正根源于这种表象性、精确化和对象化的哲学传统。在近代科学日益强大的影响下，自然主义和机械唯物论成为一般人世界观的基础，原有的思辨知识、直观知识、想象知识和信仰知识都失去了合法性。

在知识论领域，则是经验主义和实证主义的泛滥。实证主义动辄以物理规律来解释人类心智和人的存在，导致产生取消哲学的倾向。同样，由于自然科学的发展，科学逐渐控制人的思想，人们相信，只有通过物质的相互作用和机械的因果关系，才能得出合理、可靠的解释。科学取代哲学来解释形而上学的呼声和趋势也逐渐强大，这就预示着哲学本身的合法性危机。另一方面，近代科学自身也正发生着危机。物理学领域的物质概念，也正受到巨大的质疑。而海森堡的“测不准定理”则让人们感觉到所谓“确定性”的虚妄。弗洛伊德的出现首先打破了实证主义的垄断，改变了心理学本

身的形象。弗洛伊德对无意识的揭示，粉碎了启蒙运动以来流行的理性的世界图景。

由科学的砥砺而导致的哲学的危机，主要表现在三个方面，即：主客二元分离结构的紧张、传统形而上学的破灭、人的自身价值和现实世界的遗忘等。而现代哲学的转向也主要是从这三方面突破的，以下分而析之。

自然科学在近代的飞速发展，对大多数近代哲学家的思想都产生了巨大而深远的影响。自然科学之所以令近代哲学家向往，主要在于它本身和它产生的结果的可靠性与确定性。于是，“通过怀疑达到确定可靠的知识，成了近代西方哲学自觉的追求，构成了近代西方哲学的主要特征。”^① 培根和笛卡尔是两个代表。笛卡尔通过“我思故我在”的命题找到了一个主要的基础，这就是“我”——主体。主体这个概念成了近代西方哲学的轴心。

但是，当人把自己确立为知识出发点的主体时，世界作为在自己之外的客体就被设定了，于是主客体便成为对立的二元。主体如何达到客体，也就是人如何认识世界，成为近代知识论的基本问题。而由于主体与客体是不同的范畴，二者之间并没有内在的关联来达到统一，所以，知识结果的可靠性就没有保障。

笛卡尔试图通过上帝来保证主体和客体的关联，当然不足为信。而经验主义的原则，却又导致怀疑论和不可知论。于是，从确定性入手的知识论，最后陷入知识不可靠的结论。从胡塞尔现象学运动开始，再到海德格尔的新存在论哲学，传统哲学的二元结构得到了根本的克服和消解。在这一点上，海德格尔的贡献尤为突出。海德格尔与前人的不同之处在于，“他对于哲学问题的解决有着极彻底和敏感的终极要求，绝不安于任何一种还依据现成的理论格局的解决方案。其结果就是，传统的二元框架在他那里被更完全地消融掉了。”^②

① 张汝伦著：《现代西方哲学十五讲》，北京大学出版社2003年版，第10页。

② 张祥龙著：《海德格尔思想与中国天道》，生活·读书·新知三联书店1996年版，引言第6页。

形而上学也由危机而走向终结。形而上学曾是希腊哲学的最主要部分，甚至有时可以成为哲学的代名词。形而上学研究超验世界，研究第一原则，追求超验的终极实体。存在论是形而上学的主要部分。传统形而上学自柏拉图开始，就把存在偏离到固定在场的存在者来理解，因而存在被设定为人可以把握的确定对象。存在的意义因此也被转向了人的认识是否正确地符合了存在者。从而，存在论走向了认识论，而且始终是以人为宇宙中心的认识论。存在始终是被遗忘的。传统的存在论（本体论）把存在理解成物之“性”，或者叫做最本质的“属性”，这是一种经验性、对象性思维方式的产物。

近代哲学沿袭传统形而上学的思维，关注的是作为根本的存在或实体。笛卡尔的上帝实体、莱布尼茨的精神实体、黑格尔的绝对精神，都是传统形而上学思路的表现或继续。康德严格划分科学知识的界限，把上帝、自由意志、第一因这类形而上学问题，彻底地排除于经验科学知识之外，可说揭了“形而上学”的老底。但康德是以二元论的方法来作为他的批判哲学的理论基础的。而主体与客体之分裂，却正是形而上学最为根本的态度。康德是用形而上学的方法，在形而上学的基地上否定形而上学。尼采则把形而上学推到了极端，穷尽了它的一切可能性，从而彻底暴露出它的本质——虚无主义，完成了西方的形而上学。

海德格尔的现象学不是要简单地否定形而上学，而是采取了与传统形而上学截然不同的思路。海德格尔不再用传统形而上学的对象性思维，而是用现象学的方法，为传统形而上学去蔽。传统形而上学把基础确立在在者（存在物）上，而这个在者的“基地”却还晦暗不明，并且一直无人问津。从这种意义上说，传统形而上学才是真正的“虚无主义”。海德格尔从来不是要重建形而上学，而更多地讲“克服”形而上学。克服形而上学，必须重新追问存在之根。有了基础，通达了本源，建立起来的就不再是形而上学，而是存在论了。

在现代西方哲学这里，一方面是逻辑实证主义的“拒斥形而上

学”，另一方面则是现象学和存在主义试图从根本上克服和超越形而上学。总之，在现代哲学中，传统形而上学已经终结了，完成了。

自从哲学在古希腊诞生以来，欧洲就生活在一个科学文化中，这个文化使西方人在自由、理性的理论活动中可以希望最终理解自己和人在宇宙中的位置。但现代科学似乎让我们疏离了我们的生活世界和我们自己的生命。科学危机最深刻的表现是生活的危机——生活意义的丧失。自然主义用量化分析的方法来对待一切，包括人的生命；而历史主义则用偶然的世界观把一切有永久价值的东西相对化。总之，科学失去了其真正的基础——生活世界。^① 近代哲学的知识论转向，以及传统形而上学对超验的终极实体的追求，也使得哲学对现实人生，尤其是个人生命的关注日渐淡漠，哲学丧失了它原有的品质，即指导现实生活的功能和智慧。

尼采哲学的出现，彰显了生命意义，突出了生命的主体精神。尼采认为，生命的真理是不成问题的，无须证明的。“如果一个哲学家总是把生命的权利看成一个问题，那么就要对他的哲学家资格提出异议，给他的智慧打问号。”^② 对生命的态度不是一个认识问题，而是一个价值判断。归根结底，生命的价值起决定作用，其他价值都不是决定意义的。“当我们谈论价值，我们是在生命鼓舞之下，在生命之光照耀下谈论价值的；生命迫使我们建立价值；当我们建立起价值，生命又通过我们对之进行评价。”^③

为此，尼采批判说，自苏格拉底开始的传统哲学就轻视了生命的价值，他把生命的价值归结为对知识的追求，用知识去评价生活，这是对生命的变相否定。继之而起的生命哲学，在反对机械论生命观的过程中，更高扬了生命的创造性。生命哲学赋予生命的本

① 参见张汝伦著：《现代西方哲学十五讲》，北京大学出版社2003年版，第270页。

② 参阅尼采：《权力意志》，张念东等译，商务印书馆1993年版，第698页。

③ 参阅尼采：《偶像的黄昏》，周国平译，光明日报出版社1996年版，第31—32页。

质以本体论而不是生物学的意义，生命不是自然科学所研究的物质，而是一种富有创造性的活力。

由胡塞尔所开创的现象学，更以其现象学的方法，直接将哲学和科学还原到了它最基本的原初——生活世界中。胡塞尔的现象学开始于“严格科学”，而终结于“生活世界”。“这不仅是他个人的历程，也反映了整个现象学运动的走向。”^① 胡塞尔之后的现象学及存在主义所关注的，实际上都是他所谓的生活世界。

第二节 现象学运动

现代西方心理学的转型首先来自于西方哲学的现代转型，伴随着哲学转型的是现象学运动。

现象学是在传统科学和哲学危机的背景下诞生的，是现代哲学转向最为成功的标志。1900年，胡塞尔创立了以“现象”为研究对象的科学，不但与传统哲学，而且与自然科学划清了界限。传统哲学的一个主要危机是主客体的分立，也就是说：“传统哲学的错误在于在现象之外设定了一个不可直接显现的、自在的领域，但这一领域的存在与性质却要依靠主观思维来设定和推理、论证，因而被赋予哲学家们自己的意图，带有主观性。”^② 摆脱这种错误的出路，便是抛弃传统的区分，回到事物本身，以现象为研究对象，这就是现象学的主旨和方法。

现象学以“现象”为研究对象，以“回到事物本身”为口号，而这两点又是完全一致的，因为“现象”就是“事物本身”。换言之，现象学的“现象”不是与“本质”相对立的所谓表面现象，而就是事物本身，在现象和本质之间不存在一层帷幕。“现象”的本义是显现出来的东西。“显现”不仅是对感观，而且也是对意识的

^① 赵敦华著：《现代西方哲学新编》，北京大学出版社2001年版，第103页。

^② 同上书，第92页。

显现。显现总是向意识的显现，是通过意识活动在意识之中的显现，因此是意识的自我显现。显然，这种关于现象的概念，已然破除了传统哲学中内在与外在、本质与表象、主观与客观、精神与物质、心灵与身体、人与物等的二元对立，而开创出全新的哲学视野。

胡塞尔的现象学最核心理论，也是他最主要的贡献，是所谓意向性理论。意向性的基本含义是：心理的对象是被心灵意向（包括感觉、思考、情愿、意愿）到的，而不必像物理对象那样不依赖心灵而存在。胡塞尔借此概念来转变哲学，他的问题不是我们认识的对象是否存在，而是认识对象是否是事物本身。意向性是表示意识活动与意识对象之间必然的、结构性关系的概念。认识的过程不是先知觉到具体的事物，然后再从众多事物中抽出事物的本质。相反，对事物的认识从一开始便是指向本质的意义活动，而不是指向个别事物的知觉。显然，意向性理论对于主客二元对立的危机有着根本的消解。

胡塞尔曾经把现象学看作严格的科学，它的要求是不带任何偏见、没有任何前提的绝对明证性。但是后来他认识到，没有任何前提的科学是不可能的，科学的最初前提在科学之外的生活世界。

“生活世界”的学说是他在晚年著作《欧洲科学的危机和先验现象学》一书提出来的。“生活世界”不同于科学意义上的客观世界，而是一个人亲身经验的世界，包括个人的、社会的、感性的和实际的经验世界。科学世界从属于生活世界，科学从属于人生。他说：“生活世界是永远事先给予的、永远实现存在的世界……一切目标以它为前提，即使在科学真理中被认识的普遍目标也以它为前提。”^①生活世界的经验不可能具有必然的、普遍的命题表达出来的客观性，它本身是一个不能再被还原的最后的剩余。生活世界只能是主观的经验，但不是随意性。生活世界是被一个生活主体从自己的角度所体验的世界，它当然是主观的、相对的；但它却是科学唯

^① 倪梁康编：《胡塞尔文集》，下册，上海三联书店1997年版，第1087页。

一可能的起点，客观性来源于主观经验。

胡塞尔看到，现代科学的发展促进了人们对物质的重视却忽略了对精神的追求，从而使人失去了价值和意义，使欧洲文明陷入危机。他批评实证主义漠视人，漠视人的主体性，将科学与人的精神生活割裂开来等弊端，使人的目的、意义、价值和人的尊严丧失殆尽。现象学的任务就是要将人们从实证主义的这些谬误中解救出来。^①

胡塞尔通过分析指出，科学在发展的过程中忘记了它的起源和基础，忘记了它与生活世界、与人的价值和理想的关系。胡塞尔呼吁：“人们难道不能改变原有的心态，对生活世界按其本来面貌加以考察，认识它的活动性、相对性，使其成为一种普遍的科学的课题。”^②这说明胡塞尔的思想经历了一个根本的变化，这就是，他不再仅仅在纯粹意识的范围内论证科学的基础，而是转向了构成科学背景的生活世界。这个哲学要面向生活世界的呼吁，得到了现代哲学的普遍响应。胡塞尔之后的现象学、存在主义以及生命哲学，无不是以人的现实生活为基础来展开哲学思考的。

如果说胡塞尔是现象学的创立者，海德格尔则是现象学的最典型代表。胡塞尔曾经说，“现象学就是海德格尔和我”。但海德格尔对胡塞尔的现象学是既有继承又有改造的，他克服了胡塞尔的激进的认识中心论的立场，提出了全新的人生存在本体论，使现代哲学面目为之一新。

海德格尔一生的哲学任务就是追问存在的问题。存在论是西方哲学中最内核、最基础的部分，海德格尔正是通过对存在论的澄清和追思，而有力地批判传统哲学，并为现代哲学开创新路的。海德格尔的《存在与时间》特别批判了传统的“本体论”，指出传统的本体论实际上研究的是“存在物”（在者），而不是“存在”本身，存在被实体化，这就叫“存在的遗忘”。海德格尔就是要破除传统

^① 见谢庆绵主编：《现代西方哲学评介》，厦门大学出版社1991年版，第222、225页。

^② 倪梁康编：《胡塞尔文集》，下册，上海三联书店1997年版，第1088—1089页。

本体论的这种现象与本体二分的结构错误，他把这种二分的“本体论”称为传统的形而上学，并力图通过追问存在本身，来去掉传统形而上学的千年之蔽，即对存在的遮蔽。

海德格尔指出，从表面上看，全部西方形而上学都在谈论“存在”，但实际上，他们谈论的是“存在物”（在者），海德格尔为此作出了“存在”和“存在物”之间的“存在论的区分”。海德格尔说：“任何存在论，如果它不曾首先充分澄清存在的意义并把澄清存在的意义理解为自己的基本任务，那么，无论它具有多么丰富多么紧凑的范畴体系，归根结底它仍然是盲目的，并背离了它最本己的意图。”^①可以说海德格尔哲学最基本的宗旨是以“存在”（Being）来去除“存在者”（Beings）对存在的遮蔽。这样一个关键词的解释和转变，实际上就是对西方整个传统哲学的核心（本体论）的批判和超越。

为了重新开辟存在论，海德格尔需要找一个最切近存在的人手处。他分析说，存在论的出发点必须从一个存在物的存在着手，这个存在者应该是一切其他存在物的存在的基础，通过对它的分析可以导致对一般存在的把握。人就是这个存在物。因为只有通过人的存在，其他事物才能得以显示自己，人的存在是其他事物存在的先决条件。人的存在与一般物的存在是有区别的，人的存在是原本意义上的存在，人的存在是“生存”。海德格尔用“此在”（Dasein）这一名称指称人这样的存在者。“此在”就是“存在于此”的意思。只有人才能追问存在的意义的问题，人是唯一关心其他存在物的存在、能够对于存在的一般意义提出问题的存在者。此在是存在论的出发点，对人的存在的分析把存在与存在物沟通起来，是对一切存在物的存在所作的存在论的分析，是存在论的基础与入门，因此被称作“基础存在论”。

人的存在是有所作为的在，在作为中与其他事物相遇，从而把

^① 海德格尔：《存在与时间》，陈嘉映、王庆节译，生活·读书·新知三联书店1999年第2版，第13页。

自己与作为自己生存的环境联系在一起，这样就形成了“世界”概念。世界不是一个独立于人之外而自存的或先存的实体，世界就是人的存在的显现方式。人的存在就是“在世之在”。其他事物在此在的在世中，向人显示出来，彼此联系而为一体。“世界”，就是人的存在结构，也是其他事物向人显示的结构。人在“繁忙”与“操劳”中与世界中的事物打交道。事物都是作为人的“器具”而存在的，都是与人不可分割的联系的，所以称为“应手之物”。只有当应手之物出了“问题”，它才变成“现存在手之物”，即变成被思考所分离出来的事物，成为思考的对象，呈现在人面前，人才开始来研究它、关注它，形成判断，进行分析，等等，这就是理性认识的开始。海德格尔就是这样用现象学的方法，一步步揭示，一步步还原，来描述、澄清世界现象的。

海德格尔接着又用现象学的方法描述了此在（人）的生活世界。海德格尔说，此在的存在是时间性的存在，它以三种方式显现：沉沦、被抛和生存。此在的一般存在结构是“烦”（操心）。此在的基本结构是“在世”，即“在世界之中存在”。此在是和世界一同出现、不可分离的，绝不会有独立于世界之外的主体，也不会有缺乏主体的世界。此在的在世又总是和他人的存在关联在一起的“共在”。

共在有本真和非本真的分别。非本真的“共在”有两种情况：一是让自我消失在他人之中，一是用自我代替他人。消失于他人之中的自我是“常人”。常人就是被救平的、匿名的自我，服从、平庸、迁就、公众性、不负责任和适应感，这些都是承认的特征。开始不太情愿地服从，逐步丧失自己的个性，最后与集体的方式完全认同，随波逐流，人云亦云，直至麻木、机械地适应。用自我替代他人，也是非本真的共在。其特征是“介入”（leap-in），也就是越俎代庖，操办他人之事，剥夺他人的此在。

与“介入”相反的状态是“超脱”（leap-ahead），这是共在的本真状态。超脱状态保持着自我与他人的距离，达到了自我与他人之间的平衡。

海德格尔还对传统哲学中一个重要概念作了现象学的分析,这个概念就是“真理”。传统的真理观认为真理需要一个认识的主体,去认识那个独立于主体之外的现象。海德格尔认为,现象和真理不是相互独立或平行的客观与主观这样两个过程,二者都发生于“存在”的过程。他说真理的原意是揭示的过程,是对“隐蔽”的敞开(dis-close)。真理总是存在的真理,而存在首先是人的存在。存在的意义经常在历史和日常生活里被隐蔽、歪曲,需要揭示,即回到事物本身。揭示存在的意义,即恢复存在的自我显现,这都发生于人的存在。所以,主观和客观不可能分离,也无所谓二者的统一。

从上可以看到,从胡塞尔到海德格尔的现象学,已经不再从传统的形而上学思维出发来思考哲学问题,本质主义、二元主义和实体主义得到了根本的克服,而哲学的中心问题也转到了存在本身来了。

第三节 存在主义思潮

现象学将哲学的中心问题转到了人的存在本身,存在主义思潮是现象学运动的进一步发展。

存在主义是广泛流行于20世纪50年代及60年代西欧的一股思潮。第二次世界大战之后,西欧人基于战争中刻骨铭心的经历的反思,重温和再历了恐惧、焦虑、孤独、荒谬的体验。生与死、自由与选择,成为共同的主题。绝对自由、自由选择、自由设计这些概念和口号,成为存在主义所共同关心的主题。存在主义热心地关切那些由生活而来的问题、道德、情感以及所谓哲学必须实践体验的这种坚定信念。存在主义在理论上的根源,主要来自现象学,存在主义的主要代表人物海德格尔同时也是现象学的典型代表;存在主义的另一位主要代表人物萨特,亦深受现象学的影响。

所以,在现象学的影响下,存在主义也主张回到事物本身,要求人们把最熟悉、最本真、最接近的东西当作哲学研究的对象。

“拒绝归属于思想上任何一个派系，否认任何信仰团体（特别是对于各种体系）的充足性，将传统哲学视为表面的，经院的和远离生活的东西，而对它显然不满——这就是存在主义的核心。”^①这就是说，存在主义者企图把哲学重新带到地面上来。

顾名思义，存在主义哲学的首要问题是存在问题。所以存在主义者不仅探究何谓存在，还分析存在的种种形态。存在主义的先驱克尔凯郭尔关于“存在”有自己新的解释，他说存在是适用于人的概念，存在意味着一个人自己的生活过程，包括自我参与、自由选择以及实现自我三个环节。自我参与就是以自己特有的方式生活，积极地、主动地参与人生的全过程，而不随波逐流地附从于他人的生活方式。自由选择是自我参与过程中面临着的选择。生活充满了各种各样的可能性，参与生活就是自主自由地选择自己的生活道路。自我实现则把人变得越来越个体化。只有一个存在的个人才会为自己的选择和参与的后果承担全部责任，一个随波逐流的人在任何时候任何情况下，都会把责任推卸给群体。

雅斯贝尔斯则把自己的存在主义哲学叫做“生存哲学”，哲学研究的存在总是与人独特的内在体验分不开的，生存的意义就是存在的体验。据此，雅斯贝尔斯叙述了人所体验的三种存在方式：

(1) 客观存在，指我们通过自己的观察所认识的客观现时世界。人们首先是在各种各样的时空客体中把握存在的。

(2) 自我存在，指一个人的个体存在或意识到我们的自我，我们的矛盾、愿望和期待。我们的存在从来都不是作为客体给予的，而只有通过一次飞跃，我们才能脱离感性事物的时空世界，进入自我存在这个真正实存的世界。

(3) 自在存在，指超越世界和认识其他世界的能力。在自我存在的阶段，既有自身也有环境，既有快乐也有痛苦，既有恐惧也有希望，还不能自满自足。为了实现自满自足，人应从自我存在飞向

^① W. 考夫曼编著：《存在主义》，陈鼓应等译，商务印书馆1987年版，第1—2页。

自在存在。

雅斯贝尔斯也把人的存在理解为为了可能性的自我设计与实现。“生存不是如此存在，而是能够存在，就是说，我不是生存着，而是可能的生存；我没有自我，而是正在达到自我。”^① 生存就是一个不断摆脱既定的限制的过程，这也就是面向未来的超越。

存在主义最典型的代表人物——萨特则首先对存在作出了两种区分：自在的存在和自为的存在。自在即不依赖于意识的存在，我们只能说“自在在”、“自在是自身”、“自在是其所是”，此外，我们不能对自在有更多的判断和知识。一切东西，就其自在而言，处在一团混沌、无差别、朦胧的状态，是漆黑一团。要对自在有所判断，就需要意识。自在是未被意识所意向之前的事物存在状态。自在只为自为提供背景和材料。

经由意识的安排和改造，自在转变为自为。转变的关键是“虚无”，即对自在的虚无化（nihilation）。所谓虚无化就是把充实的、不变的自在的一部分虚空去掉，使之成为有差别、相互分离的，因而成为相互联系、可以运动的各种事物。人的意识，使之从自在的虚无之幕中摄取一些曝光点，使这些曝光点从虚无之幕中呈现为亮色，能为人所把握。

存在主义又从存在的本质来讨论人的自由问题，萨特是其中典型的代表。按萨特的观点，人的自在，是他现有的状况，自为就是对已有的存在状况的否定。人的意识不断否定他的自在，也就是虚无化，即从自在中分离出自己所欠缺的东西——新的可能性。人的一切自为活动，就是面向新的可能性而超越种种障碍。人作为自为的存在，不是他的所是，即过去，而是他的所不是，即未来。也就是说，人永远不是什么固定的东西，而是一个有待实现的目标，是一种可能性。人永远是他的可能性，人是还未完成的东西。所以人本质上是自由的。在自由选择中，人成就自己的本质。

^① 转引自汉斯·萨内尔：《雅斯贝尔斯》，宋祖良等译，中国社会科学出版社1992年版，第162页。

在《存在主义是一种人道主义》中，萨特提出了他著名的命题：“存在先于本质”。海德格尔也曾说，“人的存在就是他的本质”。这两个命题都强调，人的本质不是类本质，不是固定不变的本质，没有一个先于自己存在而存在的本质。萨特明确指出，决定人的本质的存在是一个自由选择的过程，人的任何存在状态都是人的选择自由。人的自由也就是选择的自由。“人不是首先存在以便后来变成自由的，人的存在和他的自由没有区别”，“人类的自由先于人的本质，并且使人的本质成为可能”。^①人首先是存在，先把自己推向未来，也就是自觉地选择。

存在先于本质，或者说强调自由选择，这是在反对一切形式的决定论。但存在主义又不是不负责任的虚无主义，萨特强调自由选择的绝对性，但也强调承担责任。绝对的自由和自由选择并不意味着人因此是幸福的，因为自由不是人的选择，自由不是外在于人的可供选择的東西，而是内在于存在和意识中的结构。萨特说，“人命定是自由的”，这里的“命定”（to be condemned）的原意是“被定罪”，有被迫、被逼的意思。也就是说人不得不自由，自由是他摆脱不掉、必须承担的生活负担。绝对自由的选择意味着承担选择后果的绝对责任。这里的绝对责任也是无条件的，因为一切选择都是自己的、自由的选择。找借口来推卸责任，只是自我欺骗。

按存在主义的理路，必然也要批判传统哲学的理性主义。针对传统把理性主义归结为企图把握客观本质的“客观真理”之说，克尔凯郭尔指出，真正重要的问题是如何成为一个存在的个人，这个问题不可能被思想、理性所解决。主观的体验才是真理。自柏拉图起，哲学就走上了思辨化道路，“人如何存在”变成了“人能认识什么”的问题。克尔凯郭尔“至少用间接的方式驳斥了柏拉图二元论的遗产以及一般人对于灵魂或自我的概念：一般人把它和肉体相比，当它是本体。齐克果（即克尔凯郭尔——作者）则认为自我乃

^① 参阅萨特《存在与虚无》，陈宣良等译，生活·读书·新知三联书店1987年版，第152页。

无定形而不可掌握的，因此必须以可能性、忧惧与决心诸种意涵才能对它有所领会。”^①这也是存在主义的理论特色之一。

第四节 现象学和存在主义与道学的契合

在现象学运动中，出现了东西方文化千年对话和交融的契机。

胡塞尔所追求的现象学超越，是要以本质直观和现象学还原的方法，悬置（悬搁）经验判断中所包含着的个人主观性，也就是要排除关于真理标准的文化相对性，从而达到真理的自明性。简单地说，即尽量排除人云亦云的流行看法的干扰，达到真正可靠的知识。而这种自明的真知，不是一般人所理解的关于具体事实的消息、信息、资料，也不是学校的教科书要灌输给我们的概念体系。在胡塞尔看来，这些都只能算是一些“意见”，而与作为真正科学之基础的“哲学”风马牛不相及。在这种意义上，所谓超越，就是要跳出任何一种现成文化习俗的框架规范，跳出对于个人具体生活经验的已有的僵化解释框架，回归人类经验的本来源头，回归宇宙人生之本质而普遍的联系，回归我与他人、我与万事万物的本然统一。

这与道家“绝学”、“弃知”、扫除成心、与道相合的追求何其一致。《道德经》第四十八章曰：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。”“为学”，主要指政教礼乐之学或现有的具体知识，老子认为这种知识的增长将令人产生智巧和感官欲望，反而会阻碍对于“道”这一世界本质规律的领悟；“为道”即持守自然虚静的心态以体悟“大道”，如此，则能减少智巧和欲望，达到“无为”、无知的境界，与道合一。同时，“常道”是不可用语言表述

^① W. 考夫曼编著：《存在主义》，陈鼓应等译，商务印书馆1987年版，第8页。此段译文中的齐克果即克尔凯郭尔。

的,《道德经》开宗明义就指出了语言的局限性:“道可道,非常道;名可名,非常名。”故他主张“绝学”、“弃知”,表达出超越权威、超越文化传统的批判怀疑精神,启示人们超越经验僵化的樊篱,冲破传统知识的束缚,超越事物的表象,追寻世界的本源。沿着老子的思路,《庄子·则阳》深化了这种批判怀疑精神。文中深刻认识到“成心”对于人们智慧的遮蔽,并超越世俗之见,否定绝对标准的存在,重新评价了已知与“不知”对于人类认识发展的意义:“人皆尊其知之所知,而莫知恃其知之所不知而后知,可不谓大疑乎?”作者启示人们认识“尊其知之所知”的局限,不要为传统知识或观念所束缚;有所不知,“知之所不知”,才能不囿于成见,求知若渴,不受已有思维定式的束缚,从而不断深化对世界的认识,在体道悟道的人生追求中,获得“天地与我共生,万物与我为一”的玄境,直抵生命的真正源头。

由现象学发展而来的存在主义更是与道家相契。在存在论上,存在主义一般都克服或反对传统西方哲学的主客分离模式,而力图回归到存在本身上。正如雅斯贝尔斯所说:“我们所称为存在的既不仅仅是主体,也不仅仅是对象,而毋宁说是居于分离的主客二者之上的东西,即大全。”^①同时,存在主义认为,哲学应当从人的存在出发,关心人的生存和本真存在,回归生活世界。存在主义的这些观点,基本上是西方哲学传统所没有或缺乏的,是新生的,也是现代西方哲学转向的表现之一。这种在西方哲学看来几乎是全新的存在主义哲学,却与道家思想有很深的相通性。

在存在主义与道家的关系比较中,必须特别提到海德格尔。在本章第一节中,我们曾把海德格尔放在现象学运动中来介绍,这不仅是因为海德格尔的哲学直接受了他的老师胡塞尔的深刻影响,也是因为他对现象学运动有其特殊的贡献;但同时,海德格尔也应该说是一位存在主义哲学家,他的学说在很多方面都与其他存在主义

^① 雅斯贝尔斯:《哲学的远见》,转引自刘放桐等编著《现代西方哲学》(修订本),人民出版社1990年版,第620页。

者相通。当然，他的存在哲学与萨特的存在主义是有很大差别的。

海德格尔与道家思想有着明显的亲缘关系。海德格尔在 20 世纪 30 年代思想转向之际就已经可以引用老庄了，40 年代有过与台湾学者萧师毅共同翻译《道德经》的经历，^① 50、60 年代则多次引用老庄之言。海德格尔自己承认，他经常听从老子的教诲，并“曾向来访者欣然承认自己的思想与道家 and 禅宗传统之间的亲密关系”。^② 海德格尔最迟在 30 年代就已经熟悉马丁·布伯编选的《庄子》德译本，也就是说海德格尔在写《存在与时间》之前有可能已经熟悉《庄子》。^③ 一位研究海德格尔的专家说：“海德格尔是不仅能从思想上彻底理解而且更能在直觉上把握道家思想的唯一一位西方哲学家。”^④ 这些材料足以说明海德格尔与道家思想之间具有深刻的亲和性。

一、“无”的意义

现代西方哲学的转型是伴随着对传统哲学的批判而进行的。海德格尔对西方传统哲学的批判是极为深刻的。在批判西方哲学的传统弊端时，海德格尔提出了一个“无”的问题，正是在这个问题

① 海德格尔曾有过与中国学者萧师毅合作翻译《老子》的计划，可惜只翻译了八章。海德格尔还曾对《老子》第十五章的摘录进行了颇有自己风格的释义和重写。《老子》第十五章有言：“孰能浊以静之徐清？孰能安以动之徐生？”海德格尔在给萧师毅的信中把它做了这样的解释：“谁能处于安然，却又能从之出并经由之，而将某物置于路途上（动之），以使其逐渐敞开？”参见[德]莱因哈德·梅依所著《海德格尔与东亚思想》，张志强译，中国社会科学出版社 2003 年版，第 7 页。

② [德]莱因哈德·梅依著：《海德格尔与东亚思想》，张志强译，中国社会科学出版社 2003 年版，第 13 页。

③ 美国学者格瑞汉·帕克斯（Graham Parkes）在他的论文《黑森林上升起的太阳》一文中详细考察了海德格尔与道家的亲密关系，他这样写道：“布伯版（《庄子》）首次出版是在 1910 年，而我们所知为海德格尔熟悉的其他文献也大致可以确定在这个时期前后，冯·斯特劳斯的《老子》在 1870 年，维尔海姆的《老子》在 1911 年。现在看来，海德格尔在写作《存在与时间》期间与道家思想之间的（至少是部分的）平行关系，很可能便是得自于他在整个时期对《庄子》的熟读。”参见[德]莱因哈德·梅依著《海德格尔与东亚思想》一书“附录”，张志强译，中国社会科学出版社 2003 年版，第 121 页。

④ 张中元：《道：一种新思路》，转引自[德]莱因哈德·梅依著《海德格尔与东亚思想》，张志强译，中国社会科学出版社 2003 年版，第 15 页。

上,使海德格尔更进一步地超出了西方哲学的传统思维方式,而接近东方的哲学精神,尤其和道家(如老子)的精神更为契合。在中国哲学史上,自从《老子》第一个提出“有”与“无”的问题之后,哲学家们一直围绕着如何理解“无”以及“有”和“无”的关系问题展开探索。西方则是直到20世纪存在主义哲学形成之后,西方哲学家们才又重新思考和探索“有”与“无”的问题。海德格尔认为,西方哲学传统的问题正出在忽视了“无”的意义,从而也歪曲了“有”的意义。

在西方传统本体论的思想体系中没有“无”的真正的地位,“有”和“无”只是在有限的存在的意义下相互转化,“有”和“无”仍只是对有限事物属性的一种“肯定”和“否定”。海德格尔批评传统存在论,说他们只知道穷追万物之“属性”,从不追问“无”(不存在),因为这种思维方式,从不以“无”为对象,对象只是“有”。传统存在论混淆了作为物质世界的“属性”的诸存在与真正存在论上的“存在”的意义,因而归根结底,仍是从一种知识论的立场来看存在,把它归结为“物性”。

只有在海德格尔的“基本存在论”中,“无”才和“有”一样,构成了存在论的基本内核。“无”这个概念是贯穿海德格尔著作的一条红线,在海德格尔那里,因为存在不是“什么”,不是任何在者,而只是存在自身,所以存在其实就是无;换言之,无就是“作为存在的存在”,无与存在同一。海德格尔在《形而上学是什么》中曾试图追问“无”,认为这个问题向他“显示出某种异乎寻常的东西”。海德格尔反对从柏拉图开始的传统形而上学,认为两千年来哲学家们虽然经常以不同的方式和不同的角度来探讨“存在”问题,然而却总是把“存在”和“存在者”相混淆,从而陷入了对存在的遗忘之中。按海德格尔的观点,“存在就是存在”,研究“存在”不是研究它“是什么”,而是研究它“何以是”。所以真正的问题是:“为什么在者在而无反倒不在?”海德格尔认为这个问句可以防止我们“只直接去追问那毫无疑问已摆出来的在者”,而不去追问已经追问而确立起来的根据,这个根据就是“无”。“无”与在者

一样，都存在着。

论及“无”与“有”的关系的东方著作，当然属《老子》最为突出。《老子》首章即说：“无，名天地之始；有，名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄。”这里的无与有是“同出而异名”的东西，无与有相伴相生，相依相存。《老子》第二章讲“有无相生”，第四十章又进一步说“天下万物生于有，有生于无”。这里老子所说的并不是一种宇宙生成论，也就是说并不是把“无”设定为一个先天的本体，然后“有”（万物）从它之中派生出来，这是一种形而上学。老子的意思，更接近于把“无”理解为“有”的构成态，“有”在自身的“无”的构成态中崭露自身。《老子》第十一章用比喻来诠释这个意思：“三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。”就是说车轮、器皿、房屋，唯有虚空之处，才可作为车子、器皿、房屋之用，有“无”才有车子、器皿、房屋之“有”。“有”是在“无”中成就为“有”的。这种“无”没有任何具体属性，但它又不是绝对的虚无，因为它同时包含着无限的可能性。正是这种无限可能性的存在，由潜能而生成万物，万物就获得了自己的规定性——从“无”中获取自己的规定性。“无”是一切存在的原初状态，又是它们必将复归的终极状态。

显然，老子关于“无”与“有”的论述，与海德格尔关于存在与“无”的阐释，极为接近。他们都不是把“有”和“无”作为对立的两极，而是互相依存的一体之两面。老子说“有无相生”，或说“有生于无”，海德格尔都有类似这样的表述：“它（存在）的他者直接便是无”，“存在与无是不能彼此并列的。两者中任何一方都是为了对方而运用自身。”^①他们都是把“无”阐释为“存在”，即“有”的本真结构。由此可见，把“无”放在无限性、可能性和敞

^① 转引自〔德〕莱因哈德·梅依著：《海德格尔与东亚思想》，张志强译，中国社会科学出版社2003年版，第52页。

开性的思维层面进行哲学冥想，使海德格尔对老子这位远隔万里、时差千年的哲学家的思想产生了共鸣。

海德格尔和老子、庄子对于“无”的追思，完全有别于对象性思维对于“有”的执迷。对“有”的执迷，不仅导致主客、物我的分离，而且失去了本源性（无）的伸张力。对“无”的追思，却把“无”的意义呈现出来：存在在“无”中生长、敞开，而此在（人）也获得了与自身的存在相持相守的开放结构。

二、人生在世的源始境域

我们常说：“人生在世”。究竟人生在世是怎样的一种状态？存在主义者和道家都十分关注人的在世状态，并从存在论的高度揭示了人生在世的本真意义。简要地说，“人生在世”表述的是人和世界的关系，意思是人生存在世界中，海德格尔称之为“在世界之中存在”。

但是，如何理解“在……之中”？按照海德格尔的说法，有两种意义的“在……之中”：一是指两个现成的东西，其中一个在另一个“之中”，例如椅子在教室之中。另一种是指两者交融为一体，相互生成，莫辨彼此。前一种意义的“在……之中”，是一个现成的东西（存在者）在另一个东西（世界）“之中”的空间存在。在这种关系中，人和世界是平行的、并列的两个现成东西，世界（客体）似乎可以外在于人，人和世界只是碰巧发生了这种一个在另一个中的关系。这种“在……之中”是主体、客体二元分离的关系。后一种“在……之中”，是此在的在世结构：人（此在）“融身”于世界中，“依寓”于世界中，世界并不是一个外在于人而独立的、现成的客体，而是由于人的“在此”而揭示、展示出来的。海德格尔所说的“在世界之中存在”，即人生在世，正是在这种意义上说的。

人生在世，就其源始意义而言，是在同万物打交道中而对世界有所作为，世界即在此打交道中自我展示出来。人生在世，意味着：“我居住于世界，我把世界作为如此这般熟悉之所而依寓

之、逗留之。”^① 这才是人生在世的真正含义，也是人与世界最原始的关系。这种人和世界的关系，是没有主客二分的原初存在样态，是先于主客二分这种认识论意义的世界的，也就是说：“我们在与物相遇照面时，我们在认识与理解物时，我们在探询追问物时，我们在用概念概括万物运动变化规律时，我们已经生存于世界之中了。”^② 人与世界原本水乳交融、无分彼此，这就是“在世界中存在”的源始境域。海德格尔所要回溯的正是这种没有任何先在之物的具有构成性、生成性的源始境域。对海德格尔来说，认识 and 知识是属于派生性的，本源境域不是“知”而是“在”（生存），即“生活”。在世界成为我们的认识对象之前，我们早已生活于世界之中，与这个世界水乳交融、不分彼此。这个先于一切知识、科学、理性的“生活世界”——由生活而形成的世界，才是真正意义上的活水源头。

显然，这种超越主客二元式认识论框架而回归本源境域的思维方式，与中国哲学尤其是道家哲学不谋而合。较之西方哲学主客二分的理论进路，道家哲学可以概括为“天人合一”的思维模式。老庄所谓的人生存在状态，也是没有分化的圆融世界。老子所谓“人法地，地法天，天法道，道法自然”，^③ 即昭示了人与世界和谐一体的纯然境域；庄子所谓“坐忘”、“心斋”也都是旨在消泯主客、物我的分别与对立，达到“天地与我并生，而万物与我为一”的玄冥之境。这个物我不分的玄境，与海德格尔所谓在世的源始境域，深深相契。《庄子·达生》篇对吕梁丈人自由地飞游瀑布的描述，也展示着人生在世的原初状态，他所谓“生于陵而安于陵”、“长于水而安于水”、“不知吾所以然而然”的讲述，都意指那浑然一体的原初世界。人与物的原初关联是心物没有距离的相融相契、沦而为一的状态，在这种状态中既不用区别

^① 海德格尔：《存在与时间》，陈嘉映、王庆节译，生活·读书·新知三联书店1999年版，第63—64页。

^② 那薇：《道家与海德格尔相互诠释》，商务印书馆2004年版，第13页。

^③ 《老子》第二十五章。

人与物，也不用区别主体与客体。总之，道家与海德格尔关注的都是人生的素朴本真状态，道家强调的是返朴归真，海德格尔神往的是本真存在。

然而，人生在世的一般状态却经常是以非本真的形态呈现着的，这种非本真状态也可以叫“沉沦”、“异化”、“丧己”或“失道”。其根本的原因是人与世界浑然一体的原初境域的消散，也就是源于人对世界的对象化处理，从而导致主客、物我的彼此对立和相互促逼。这种情况，在老庄称为“朴散为器”、“知”、“机心”等，在海德格尔称为技术的威胁，也就是工具理性对世界的分割。所以，为了回复或持守原初的人生在世境域，存在主义（尤其是海德格尔）和道家都对技术或机械进行了必要的反思和警惕。

海德格尔在题为“泰然任之（Gelassenheit）”的演说里曾经提出现代科学技术对人的“本己”或“本真”的威胁，他认为对待科学技术，应该任它们成为某种不涉及我们本真的东西，应该让它们不干涉我们的内心深处。^① 海德格尔用解蔽来概括现代技术的本质，以此把技术世界中人与物的关系放在相互制约、相互促逼的同一领域，进而去追溯人与物的原初的关涉与处境。现代技术中人驱迫着物，物也促逼着人，作为能够把自己敞开于物、超越于物的人更原初地受到促逼。现代科学技术把出现的任何现象都纳入到对象世界的因果、时空联系之中，对一个行为、一个过程的筹计算计完全围绕着实现某种目的。海氏认为危险不仅在于世界变成了彻头彻尾的技术世界，还在于我们人对这种变化毫无准备，人还没有能力去沉思自己的存在和本质，没有能力重新在技术世界中找到根基性存在。

道家并不具体去描述什么是人生在世的本真状态，原初的境域不是去建立什么，而是要破除成心、机心和我执的束缚，摆脱

^① 张世英：《天人之际——中西哲学的困境与选择》，人民出版社1985年版，第396页。

外在的禁锢。所以道家始终保持着从心灵原初处对机械之心的警惕，避免心与物的对立。《老子》第八十章所谓小国寡民的理想即是如此：“使有什佰之器而不用；使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之，虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。”这种“虽有……而不……”的自觉的价值取向，使老子之道避免滑向机巧的分裂处境。《庄子·天地》中讲述了一个汉阴丈人有机械而不用故事，他说：“吾非不知，羞而不为也”，因为有“机事”必有“机心”。如果人不顾惜“以神遇而不以目视”的圆融境态，而只是为了用力寡、而见功多就迁就“机械”，人就会丧失生存的天良，而被“机心”主宰。自此以往，人就无法控制求功利的“机心”，各种功利计算会逐渐从整体上控制人生。道家思想正是保持了对这种异化状态的自觉抵制和警惕。

西方哲学和文化的主体形态是在主客体分立的结构上生长和发展起来的，其必然的结果是科学技术的逐渐强大，直至成为与人对立的异己的力量。科技的壮大也就是人和世界原初质朴关联的丧失。对于这一点，“在海德格尔之前，还没有哪个西方的大思想家看到这种历史动因的不必然之处，或可反思之处。”^① 东方文化的情形却不一样，在两千多年以前，老子就透视到“什佰之器”、“舟舆”、“甲兵”等物质力量所可能产生的负面作用，并试图通过“不用”、“无所乘之”、“无所陈之”的方式以避其害；庄子就意识到了“艺”沦为“器”、“几”（天机）硬变为“机械”的危险，不仅看出了“器”、“机械”“机事”对于纯原的生境的威胁，而且相信人能不为此种机械所役而保持住那源始的生存境域，故“羞而不为”。他们的这些具体做法也许并不能从根本上解决问题，但其远见卓识却足以令今人深省。

^① 张祥龙：《海德格尔思想与中国天道》，生活·读书·新知三联书店1996年版，第324页。

三、人的本质和自由

如前所述，存在主义是主张哲学应该从人的存在出发的，要研究人的存在，自然要讨论人的本质（人性）和自由问题。老子和庄子、乃至后来的神仙道教，其学说教义也都是要归宿到人的本质和自由上。然而，从古至今，诸多关于人性的探讨都把人的本质看作是赫然显明的，都把人的本质作为对象加以探讨。这种对象性思维，把人性抽象化、本质化，即把人性视为已成或现成的东西，始终拘囿于形而上学的窠臼。存在主义和道家要探讨的人的本质却不是本质主义或实体主义意义上的人的本质，他们谈论的自由也不是一种政治、法律上的自由，而是从存在论上揭示出来的人的存在状态。

道家关于人的本质的思想源于道家的道论。正如海德格尔的“存在”概念，道家的“道”不是上帝，也不是可以离开事物而存在的抽象本质。“道”的本义是“路”，路象征着延伸、伸展，“道”就是让万物在它的生存之路上自然地敞开、延伸，所以“道”具有“生生”之义。人所“禀赋”的“道”，就是人的本质，即所谓的人性。“道”是人的生存展开的场所和地带，是人在整个生命期间持续地完成着的过程。在道家看来，作为人的本原状态的人性，首先并没有先定的本质，它在根本上不是被塑造的，而是敞开着，是自主地绽开的。所以庄子说：“性者，生之质也。”^①这个天生的质，不是早已确定了、具体的某种本质，而是“是其所是”的潜在倾向性。人的本质也像物的本质一样，不是可以从外面加上去而被塑造的。所以《庄子·骈拇》中说：“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。”这意思是说，人的存在和万物的存在一样，都是在其自身的存在中自然地展开、生成的，既非先天所设定，也非后天所强加。可见，道家并不抽象地谈论脱离了丰富多彩

^① 《庄子·庚桑楚》。

生活世界的干瘪人性，而是强调在具体的生存中，在与世界的源始关联中去生成、创发人的现实存在。

在西方，时至 20 世纪初，本质先于存在的本质主义观念仍然根深蒂固、随处可见，这种观念认为：“人具有一种人性；这种‘人性’，也即人的概念，是人身上都有的；它意味着每一个人都是这个普遍概念——人的概念——的特殊例子。”^① 存在主义对这种本质主义的人性观有着颠覆性的批判，他们否定人有天性或固定的本质，他们认为人的生存不是现成的，而是趋向超越的、开放的存在。雅斯贝尔斯说：“人是一个没有完成而且不可能完成的东西，它永远向将来敞开大门。”^② 所以存在主义一致而首出的观点是：“存在先于本质”，这个命题的意思是说“首先有人，人碰上自己，在世界上涌现出来——然后才给自己下定义。”^③ 萨特说，首先是人存在、露面、出场，后来才说明自身，人之初，是空无所有的，只在后来，人要变成某种东西，于是人就按照自己的意志而造就他自身。肯定人的存在先于本质，就是不把人当作一种现成的、确定的存在，而当作一种不断把自己推向将来的存在。所以萨特说：“存在主义，根据我们对这个名词的理解，是一种使人生成为可能的学说。”^④ 人实现自己有多少，他就有多少存在，并成就多少本质。

海德格尔是在批判形而上学之把存在作为现成存在者的观点中展开其关于本质的思想的，他说：“人唯在其本质中才成其本质，人在其本质中为存在所要求。”^⑤ 此即是说，人的本质不是先有的，

① 萨特：《存在主义是一种人道主义》，周煦良、汤永宽译，上海译文出版社 1988 年版，第 7 页。

② 雅斯贝尔斯：《新人道主义的条件与可能》，转引自刘放桐等编著《现代西方哲学》（修订本），人民出版社 1990 年版，第 621 页。

③ 萨特：《存在主义是一种人道主义》，周煦良、汤永宽译，上海译文出版社 1988 年版，第 8 页。

④ 同上书，第 4 页。

⑤ 海德格尔：《关于人道主义的书信》，见《路标》，孙周兴译，商务印书馆 2000 年版，第 379 页。

而是在存在中生成的，人的本质即是他的存在。此在的本质即在于它的生存，而生存是在存在的澄明中敞开的，海德格尔把这叫“绽出之生存（Ek-sistenz）”。人的本质是绽出的，而非实存的。海德格尔说，存在本身就是一种关系，即存在与绽出的生存的关系，“因为作为在绽出地生存者来到之中关系中立身，而存在就作为这种关系发送自身。”^①可见，在海德格尔那里，人的本质也不是现成的、确定了的，而就是人的存在本身；也就是说，他是围绕着人与世界的原初关系进行的，而这个关系就是此在（人）在其生存中铺展出来的关系。

理解了道家 and 存在主义关于人的本质的观点，也就很容易理解他们的自由观，因为自由就蕴涵在人的本质中。无论是道家还是存在主义，他们所谓的人的自由，都不是人要求或索取的某种东西（比如权利），也不是外在地可以施舍或施加的某种东西，而毋宁说人在其本源的存在状态中就是自由的。这一点，萨特表述得最为明白，他说：“人的自由先于人的本质，并使本质成为可能；人的存在的本质悬置于人的自由之中，因此我们称为自由的东西是不可能区别于‘人的实在’之存在的。人并不是首先存在以便后来成为自由的，人的存在和‘他是自由的’这两者之间没有区别。”^②人命定是自由的，因为人在本质上一开始就是空无的，人凭着自己的任何选择而可以成就任何样态，无人能干预得了。萨特甚至说，人的自由根本不是你想选择或不选择得来的，自由是人不可逃匿的天命。这种自由看上去显得那么宿命，但其实也彰显着人的存在的无限可能性，也就是人的存在超越性。

道家所说的自由虽不完全与萨特的命定自由观相同，但也有其一致性。道家的自由是人存在的本然状态，是不被遮蔽、不被桎梏、不使人与世界对立分离的纯然状态。老子所谓的“无为而无不

^① 海德格尔：《关于人道主义的书信》，见《路标》，孙周兴译，商务印书馆2000年版，第390—391页。

^② 萨特：《存在与虚无》，陈宣良等译，生活·读书·新知三联书店1987年版，第56页。

为”、庄子所谓“心斋”、“坐忘”、“逍遥游”，都是这个意思。庄子有言：“是以圣人不由，而照之于天。”^① 圣人是不会被实质化、观念对象化和概念体系化的思路框住的人，这就是“不由”，而让“天”的生机自然地实现出来以得其照，这就是理想的自由状态。在老子和庄子那里，自由都是本心本然状态的呈现，它也像存在主义的自由一样，不是外加的，不是增益的，更不是从对它物的掠取而获得的，只是无限本心的自然呈现。换言之，道家的自由和存在主义的自由都是根源于人的存在、人的生存的原始境域，都是不掺杂任何杂质的本体意义的纯自由。

四、向死而生

死亡是人们的忌讳之谈，然而真诚的人们不能不对死亡有所思考，因为死亡本身就是生存内涵的问题。完全可以说，没有对死亡的真正领会，也就谈不上对生存的真正把握。存在主义和道家都真切地关注死亡问题，但他们既不同于生物学之把死亡当作生命的反面，也不同于宗教神学把死亡作为回避或拯救的手段，更不同于医学把死亡当作事件来测量或诊治。存在主义和道家是从人的生存的根本处揭示出死亡的本质，从而说明死亡就是生存的内在结构。

存在主义一般都把死亡作为存在的基本结构来揭示，对于人而言，死亡是组建他的生存的本源方式。海德格尔就把死亡作为此在最本真的、不可逾越的可能性，只要此在存在着，他就在承受死亡这一存在方式。海德格尔对死亡是这样界定的：“死亡作为此在的终结乃是此在最本己的、无所关联的、确知的、而作为其本身则不确定的、不可逾越的可能性。死，作为此在的一个终结存在，存在在这一存在者向其终结的存在之中。”^② 死亡在本质上是此在最根本、最本己的能在，也就是此在本身不得不承担下来的存在的可能

^① 《庄子·逍遥游》。

^② 海德格尔：《存在与时间》，陈嘉映、王庆节译，生活·读书·新知三联书店1999年版，第297页。

性，因此死亡最大的特性即是它的个体性和不可替代性。同时，死亡又是无所关联的，也就是说它是无条件的、不受任何因素左右的必然如此性。这种无所关联性使此在能够告别无差别的平均状态而个别化为自身，从而作为它所是的自己而存在。作为“最本己的可能性”的死亡，是与生存共始终的；只要此在生存着，它就实际上死着。

道家的死亡观与海德格尔的死亡观同样有契合之处。道家也不把死亡看作是生命的终结，而是主张方生方死，也就是说死亡在人的生存路途上无时无刻不在光顾着、参与着人的生存活动，死亡隶属于人的生存。道家对作为生的反面的死亡丝毫不感畏惧，而是引导人们如何把生死一如作为人的本真的存在去持守和护卫。《庄子》书中有很多关于生死一如、死生一体的寓言故事，都暗示着死亡作为生命的基本结构的意义。无论是《大宗师》篇中的子来、子犁关于死亡的言论，还是庄子妻死后的鼓盆而歌，乃至庄子本人将死时“以天地为棺槨，以日月为连璧，星辰为珠玕，万物为赍送”，无不视生死一如。道家所说的“万物一体，死生同状”，并不是人在麻木状态中所呈现出来的情绪，也不是貌似大无畏地视而不见、强作镇定，而是切断生命本质与世俗世界的各种外在关联，使生命处于静谧的、敞开的、与天地相通的圆融状态，这里没有所谓死亡的终结，永远是敞开的生机。这种对死亡的领会，恰如海德格尔所说的：“死亡乃是触及终有一死之人本质的东西；死亡因而把终有一死的人投入通往生命之另一面相的途中，从而把他们投入纯粹牵引的整体之中。”^①

死亡既然是人的存在的本质性结构，那么人的存在就会是面向死亡的存在，所以海德格尔明确地说：此在之在是“向死存在”（Sein zum Tode）。此在的一切可能性存在都是向死亡存在，而且这一切可能性存在也只有在向死亡这种可能性存在中才开展出来。死

^① 海德格尔：《诗人何为？》，《林中路》，孙周兴译，上海译文出版社2004年版，第318页。

不是走到了尽头，而是此在向其终结而在。唯有向死而在，才有能在，才有生的开展。此在是先行到死的存在，这种事实性并不是消极的，而是积极的，因为：“先行向此在揭露出丧失在常人自己中的情况，并把此在带到主要不依靠操劳操持而是去作为此在自己存在的可能性之前，而这个自己却在热情的、解脱了常人幻想的、实际的、确知它自己而又畏着的向死的自由之中。”^①死亡把此在带到它最本己、最根本的可能性前，从而使此在得以展开一个本己的“世界”。本己的能在，是在死亡中敞开的。这种向死而生的观点，在庄子那里也有类似的表达，庄子说：“善吾生者，所以善吾死。”^②这话的意思也就是“善死”和“善生”是一致的，生与死是存在的一体两面。《庄子》一书到处谈论死亡，其寓意正在于：面向死亡的生存才是可以与“道通为一”的旷达之生。

但是人的日常生存状态首先和通常是沉沦于世地躲避死亡的，所以存在主义和道家一面提出要向死而生，一面也痛心地呼唤人们不要回避死亡。人们逃避死亡的形式多种多样，但通常是将自己置入繁忙的各种事务中，以日常的“操心”和“操劳”活动来掩蔽死这一事实，于是情况成了这样：我（此在）繁忙无比，根本无暇顾及死亡；我在日常的操劳中把死亡置诸脑后。《庄子·齐物论》对此有深刻的表述：“一受其成形，不亡以待尽，与物相刃相靡，其行尽如驰，而莫之能止，不亦悲乎！终身役役而不见其成功，荅然疲役而不知其所归，可不哀邪！人谓之不死，奚益！其形化，其心与之然，可不谓大哀乎？人之生也，固若是芒乎？其我独芒，而亦有不芒者乎？”这是对一味执着于生而出现生命异化状态的深沉慨叹，也是对规避本真死亡的深切呼唤。唯有将人的存在置于本真的死亡面前，向死而生，人才会获得自己的存在，而不再被“人们”所左右。海德格尔认为拯救沉沦、回归死亡，是通过“畏”（Angst）、“良知”（Gewissen）和“决心”（Entschlossenheit）诸环

① 海德格尔：《存在与时间》，陈嘉映译，生活·读书·新知三联书店2000年版，第305—306页。

② 《庄子·大宗师》。

节而实现的。在道家，则是通过“致虚极，守静笃”的返朴归真过程而通达的。不论通过何种方式而置入向死存在的状态，其结果和实质都是重新获得人和世界的原初关联，也就是获得人自己最本真的存在。

第二章

现象学对心理学的影响

心理治疗或心理咨询是以心理学理论为基础的，是心理学理论的具体应用。因此，我们首先需要探讨现象学与心理学的关系，而现象学对心理治疗或心理咨询的影响，也就体现在这一过程中。

现代西方心理学的流派纷繁复杂，但实际上可以划分为实证主义心理学和现象学心理学两大阵营。100多年以来，统辖西方心理学的方法论主要是实证主义和现象学。他们分别代表着心理学研究中的科学取向与人文取向，前者以实证主义为发端，后者则以现象学为基础。这两大哲学思潮影响着整个西方心理学的发展，对西方心理学起着最基础和最主要的作用，因此，心理学界称其为“现代心理学的两大对比基础”或“支撑西方心理学发展的两大方法论”，认为“西方心理学的哲学基础处于实证主义和现象学的交替之中”。^①

不仅西方心理学的诸多流派绝大多数以实证主义和现象学为主要哲学依据，而且，对心理学产生影响的各个哲学流派亦多与它们有直接联系。

在这两大阵营中，以实证主义为基础的实证主义心理学显然不可能与道家思想发生联系，故我们的研究视角主要对准人文主义心

^① 参见冯建军：《西方心理学研究中现象学方法论述评》，《南京师大学报》社科版，1998年第3期。

理学，探讨现象学对人文主义心理学的影响。

第一节 现代西方心理学的转型

19世纪中叶，自然科学迅速发展，学科分化日益精细，这为心理学成为一门独立的科学创造了条件。1879年，德国的冯特建立了第一个心理实验室，他融合了实验生理学、物理学、化学以及哲学、社会学和人类学等诸多学科的精华而构建了科学心理学。从此，心理学正式从哲学中分离出来。心理学建立起来以后，为了提高自身的科学声誉，以经典物理学为楷模，奉实证主义为方法论。

实证主义拒斥“形而上学”，认为知识必须建立在可靠的基础上，只有经验的知识才是确实可靠的，实证主义重视经验而排斥思辨，反对依靠理性去把握感性材料，认为对经验材料的归纳就可得到普遍原理，而科学理论也只能从经验上加以实证。因此，人们认为“实证主义可说就是证实主义”。^①

科学心理学沿袭实证主义，把心理学的研究对象归结为经验，又吸收当时生理学和物理学等自然科学的方法，这对于心理学突破思辨哲学的局限，提高科学地位，成为一门自然科学，当然有其积极的作用。但是，在实证主义的指导下，冯特对于心理学的研究采取了元素分析的方法，提出元素说，认为复杂的知觉是简单感觉的束捆，意识经验是各种简单元素的群集。他以及他的后继者铁钦纳都将所有的心理过程作为一种内容的分析，而这种分析又以元素分析为主要手段，于是，这种具有经验论色彩的元素分析和经验实证的观点，又使刚刚起步的心理学走向了另一个极端，心理学被局限于在实证经验的樊篱之中，强调和追求研究结果的客观化、精确化、量化、能为经验证实等，特别是将自然科学的研究方式照搬到

^① 谢庆绵主编：《现代西方哲学评介》，厦门大学出版社1991年版，第25页。

心理学这一以研究“人”为主的领域中。其结果，就是将血肉有机的、活生生的人“物化”了，将复杂的心理现象还原成了简单的观察元素和非此即彼的二元关系，以至于陷入还原主义、机械主义的泥潭。

实证主义的心理学方法论本质上是一种机械论的世界观，它忽视作为万物之灵的人所具有的特殊地位和意义。在冯特的科学心理学之后，20世纪初以来兴起和发展起来的结构主义（构造主义）和行为主义心理学同样受到实证主义的影响，他们采用经验实证的观点和牛顿机械物理学的思想和手段，以刺激和反应作为主要的指标或标准，强调研究的绝对客观性，故只把可观察的外显行为作为研究对象，将一切心理活动都归结为刺激与反应之间的联结。行为主义排斥意识，漠视人和人的主体性，它以人的外部行为为研究对象，试图通过改变人的行为习惯来增强患者适应社会的能力。在实证主义指导下的结构主义和行为主义皆导致了以研究“人”为主的心理学步入危机，日益受到人们的诟病。

由于认识到实证主义的缺陷，认识到实证主义主导心理学研究所导致的弊病，西方心理学界开始突破实证主义为主导的局面，出现了在研究方法上的变化，从而带来了心理学和心理治疗学的转型。

在冯特创建实验心理学之时，于维也纳大学任教的著名奥地利哲学家、心理学家 F. 布伦塔诺为代表的意动心理学就曾对此有过置疑，他指出，不能将“实验”加在心理学之上来限制心理学的意义，过分强调实验的方法，会使心理学迷失主要的问题和方向。^①较早从理论上与实证主义相抗衡的代表人物是胡塞尔，他曾追随布伦塔诺并受到其意动心理学的影响，在此基础上而创立现象学。针对实证主义的缺陷，胡塞尔进行了系统的批评。他指出，实证主义看不到主体与客体之间的统一关系，看不到客体的意义是主体赋予的，认为实证主义排斥形而上学必然导致排斥事实科学本身，抛弃

^① 见申荷永：《理解心理学》，暨南大学出版社 1999 年版，第 21 页。

作为普遍科学的哲学观念必将导致丧失科学研究的最内在的动力，抛弃理性的普遍的哲学观念必然导致人性危机。

鉴于以实证主义为理论基础的冯特的科学心理学的不足，胡塞尔将现象学的方法运用于心理学研究，试图取代实证主义，给心理学提供“科学的”方法论。他反对冯特把整体的心理活动分解还原为低级感觉因素的思想，认为冯特把意识经验简化为感觉元素，这是接受了没有经过仔细考察的化学的前提（因为化学主张把复合物分解为元素），这不是他所追求的对现象的描述。现象学认为，经验只应按所呈现的加以描述，绝不应该分析。^① 针对实证主义方法论过分强调元素分析和经验实证从而致使心理学脱离心理生活实际的弊病，胡塞尔提出用整体观代替原子主义，奠定了现象学在方法论上与实证主义分庭抗礼的地位。

在现象学的冲击下，实证主义心理学受到越来越多的心理学流派的挑战。美国人本主义心理学的先驱弗洛姆深刻指出：学院派的心理学，有意模仿自然科学以及实验室中衡量计算的方法来处理一切问题（除灵魂以外）。它只设法了解实验室中可观察到的那一部分的人，并宣称良知、价值判断、认识善恶等，只是形而上的观念，不属于心理学范畴。他们宁可研究与科学方法相吻合的枝节问题，也不愿发明方法来研究有关人的重要课题，使得心理学离开了它的主题——灵魂，只关注机械反应、反向作用、本能的问题，却忽略了人类的特质：爱、理性、良知、价值。^②

人本主义心理学家还批评行为主义仅仅研究人的外显行为，使人失掉人性，并把人降为“一只较大的白鼠或一架较慢的计算机”^③。而人比机器要复杂得多，不能使它客观化、数量化，并还原为刺激—反应单元。

① 参见冯建军：《西方心理学研究中现象学方法论述评》，《南京师大学报》（社会科学版）1998年第3期。

② 参见陶宏斌、郭永玉：《现象学方法论与现代西方心理学》，《华东师范大学学报》（教育科学版）1997年第4期。

③ 社·舒尔茨著：《现代心理学史》，沈德灿等译，人民教育出版社1981年版，第404页。

人本主义心理学思潮作为继行为主义和弗洛伊德精神分析之后而崛起的一股新生力量，被称为心理学领域的第三种势力，与传统学院派的心理学相比，它虽然还显得势单力薄，它所引发的心理学的现代转型在气势和范围上虽然远不如西方现代哲学转型那样引人注目，却极具生命力和现实意义，它标志着西方心理学研究发生了引人注目的转型，逐渐开始脱离把人当作“物”的机械主义泥潭，逐渐走出科学主义的窠臼，而向着尊重人、关注人的正确道路回归。

推动西方心理学研究实现转型的理论动力来自现象学，以下我们就考察一下现象学是如何影响着西方现代心理治疗学的。

第二节 现象学和存在主义对西方 心理治疗学的影响

西方现代心理学与现象学有着不可分割的联系。如上所述，胡塞尔的现象学是针对冯特的作为经验的、事实的科学心理学而提出来的。同时，心理学的研究成果又推动着胡塞尔的哲学思想的形成，例如，他从布伦塔诺那里吸收了意识的意向性思想，从詹姆斯那里吸收了“意识流”思想，建立自己的意识结构论，在意动心理学的概念和方法的基础上创立了现象学，而现象学又反过来对心理学的研究方法产生了重要的影响。心理学界人士指出，现象学对心理学的影响可谓广泛、深入、持久。就广泛而言，这种影响遍及西方各主要国家的心理学界，20世纪50年代，传入美国的现象学构成了人本心理学的方法论；而存在主义实际上是现象学传播到法国而产生的哲学流派。就深入而论，它的影响深入到诸如知觉、人格、心理治疗和社会心理等心理学各个领域。以知觉研究为例：由于现象学方法的运用，格式塔心理学家抛弃了自洛克以来在心理学界早就根深蒂固的经验元素联想论，强调知觉的能动性和有机性，认为所有知觉经验都具有建构的特性。再就持久来说，现象学的影

响从意动心理学到现代认知心理学，持续了一个世纪。^①

针对实证主义的还原主义、机械主义以及漠视人的主体性、排斥意识等偏向，胡塞尔指出心理学要以整体的人为对象，不仅研究人的经验，而且要研究更能触及人性的领域。现象学的方法运用于心理学中主要包括以下几个方面：将直接经验作为心理学的研究经验，对其进行自然的观察；坚持对其作朴素而如实的描述；对经验进行质的分析；强调经验和行为的整体性，并将整体原则应用于实际的心理学研究中。^②

一、现象学对格式塔心理学的影响

胡塞尔主张以现象作为现象学的对象。他的所谓现象，实际上是人的意识经验。

他追求建立一种绝对真理的严密科学，强调这种科学不需要任何先入之见，不以任何假设为前提，不能从一开始就被置入某种观念框架里，它依靠对主体意识结构的先验、直观地描述而建立起来。胡塞尔提出“先验的还原法”，以此作为保证达到真理的一种手段，也称为“括号法”或“悬置法”、“中止判断”。主张通过先验的还原排除一切传统知识的影响，将它们统统放入括号内，或将外部世界悬置起来，存而不论，对给予的东西是否存在的问题暂时不表态，中止判断，把间接的知识放在一边，首先集中注意直接的知识。以达到哲学的真正研究对象——纯粹意识，然后通过本质的还原，从变化不定的纯粹意识中寻找固定不变的本质或绝对真理。

胡塞尔主张，面对客观事物，人们要毫无保留地去经验它。在他看来，对象、世界并不是客观存在的物质世界，而是纯粹意识范围内的对象和世界，而对象的意义不是对象自身固有的，而是自我意识所给予的，天地万物无不仅仅是纯粹意识的创造物或派生物而

^① 参见陶宏斌、郭永玉：《现象学方法论与现代西方心理学》，《华东师范大学学报》（教育科学版）1997年第4期。

^② 刘耀文：《从实证主义到现象学——两大方法论影响下的心理学》，《理论月刊》2005年第2期。

已,“世界是作为观念,作为一种位于主观的东西与客观的东西之间之观念关系的概念而出现的”,“存在的意义、客观世界,都是在自我这个第一性的意识世界的基础上形成的”。

受胡塞尔上述思想的影响,许多心理学家将个人的经验或意识确定为心理学的研究对象。在现象学方法指导下,格式塔心理学主张心理学研究直接经验或“现象的经验”,用新的观点来看待和使用内省法和实验法,使自己的方法独具特色。

格式塔心理学是西方现代心理学的重要流派之一,1912年在德国诞生,后来在美国得到进一步发展。格式塔在德语中的意思是整体或完整的图形,故此学派又称为完形心理学。其创始人为韦特海默(Max Wertheimer)、克勒(Kohler)和考夫卡(Kurt Koffka)。

格式塔学派是以似动现象的实验起家的。主持这个实验的是韦特海默,观察者是克勒和考夫卡。他们通过实验而证明:运动知觉是一个格式塔(整体),不能解释为感觉元素的联合。在实验事实的基础上,韦特海默对心理学研究中的元素主义观点进行了深刻的批评,并将这些学说讥讽为镶嵌说或包扎说。

格式塔心理学家深受现象学的影响,主张用直观的方法去研究直接经验,将直接经验作为心理学的主要研究对象,他们所谓的直接经验就是主体直接感受到或体验到的一切,这种经验不带有任何前提,不分析为元素,又不进行人为的抽象,它是不偏不倚的、毫无约束的中立经验,心理学的首要任务是对这些经验进行如实的、朴素而又丰富的描述。在观察现象的经验时要保持这种现象的本来面目,而不对直接经验作人为的抽象和元素分析。

胡塞尔的现象学强调自我意识具有不可分割的完整性,这对格式塔心理学产生了很大的影响。整体观成为格式塔心理学的核心主张,针对构造主义心理学派将经验分解为单元或元素、经验元素相加构成复杂经验以及行为主义将研究对象局限于可观察的外显行为等片面立场,格式塔学派强调整体性原则,反对构造主义元素学说和行为主义“刺激—反应”公式,反对对任何心理现象进行元素分析,强调经验和行为的整体性,认为人的每一种经验都是一个整

体,不能简单地用其组成部分来说明,认为心理学研究的是整体,是具有特殊的内在规律的完整的历程,所考虑的是有具体的整体原则的结构,并提出了“整体大于部分之和”的整体性原则,强调整体的性质不是部分的机械相加,也不能还原为部分。他们还从物理学中引进了与现象学的整体观相一致的场论,提出了“行为场”、“心理场”、“心理物理场”等概念,以强调人的直接经验的整体性,从这一原则出发,格式塔心理学派注重现场研究,注重在人的实际生活情境中进行研究。^①

现象学重视意识经验的态度启示了格式塔心理学派,他们一改以往实验心理学忽略意识的偏见,启发心理学界重视意识经验,将意识经验视为心理学的一个合法的研究领域,推动对于意识经验的研究。

二、现象学对认知心理学的影响

胡塞尔是现代认知心理学的重要先驱。胡塞尔现象学的核心理论——意向性理论认为,认识的过程不是先知觉到具体的事物,然后再从众多事物中抽出事物的本质,而是从一开始便是指向本质的意义活动,而不是指向个别事物的知觉。他为了说明精神活动的意向性,提出了抽象结构论。所谓“抽象结构”不是一张经验清单,而是一组有等级的规则,它必须指称、描述和综合,它的工作是将种种经验综合为关于统一对象的统一的经验。它描述对象看起来像什么,其他哪些现象可以被看成是与这个对象相同的现象。这种规则像程序一样,完全独立于主体的意识而运作。胡塞尔还提出了集中注意人的主观经验世界这一新的心理学方法论基础,这也成为认知心理学研究的方法论。因此,人们一般认为,现象学是现代认知心理学的源头,同时又是现代认知心理学的重要方法论之一。^②

① 蔡飞:《心理学中两种文化对立的哲学根源及其整合的可能性》,人民教育出版社网站“心理科学”栏目,2004年5月26日, <http://www.pep.com.cn>。

② 参见陶宏斌、郭永玉:《现象学方法论与现代西方心理学》,《华东师范大学学报》(教育科学版)1997年第4期。

三、现象学对人本主义心理学的影响

沿着格式塔心理学派的发展路向,人本主义心理学从现象学中吸取了更多的思想营养。胡塞尔的现象学在20世纪30年代开始传入美国。美国人本主义心理学吸取现象学的观点、概念以及适合于它自己的理解与应用方向的研究方法。哥尔德斯坦是人本主义心理学的先驱,他在解剖学、生理学、神经病学、心理学和精神分析领域都进行现象学的探讨。

被称为人本主义心理学之父的马斯洛曾在格式塔心理学的创始人韦特海默的直接指导下从事研究,并接受了整体论,后又受到哥尔德斯坦的影响,所以他对现象学是相当熟悉的。马斯洛的人本主义心理学与现象学的影响密不可分。他倡导研究人的主观经验,主张采用整体原则,强调质的研究,以整体分析和经验描述研究方式,取代了一直主宰心理学研究的实证主义的机械心理学研究方法。实现了继冯特以科学实验方式取代哲学思辨方式以来心理学研究方式的第二次大转型。

人本主义心理学的另一位重要人物罗杰斯亦一贯促进现象学方法在心理学中的运用,他主张将现象学作为人的科学的基础,作为研究主观现象的方法论。罗杰斯从现象学接受的理念主要有两点:第一,心理的现实是个人的直接现实。任何行为,包括心理病理性的行为,只有从当事人的角度才能得到最恰当的理解;第二,现象的世界是一个整体的世界,其中任何部分者只有从其与整体的联系中,才能得到解释。任何一个部分的改变,总是会引起整体的改变。^① 他还将现象学的实际运用概括为三点:第一,通过自己内部的参照系统取得关于主观世界的知识;第二,通过观察他人来核对自己的主观知识以取得客观知识;第三,设身处地地理解他人以取得人际知识。

^① 江光荣:《人性的迷失与复归——罗杰斯的人本心理学》,湖北教育出版社2001年版,第268页。

人本主义心理学采用现象学的方法,把行为主义研究的客体的人变为主体的人,把注意的中心放在经验着的人身上,特别是把重点放在人类特有的一些特性上,如选择性、创造性、价值观、自我实现,全面地研究整体的人,人的本性、潜能、价值和人生的意义,反对根据机械论的和还原论的观点来思考人类的问题;最终关心和尊重人的价值和尊严,而且要对每一个内在潜能的发生发展感兴趣。正如人本主义心理学会第一届主席布根塔尔(Bugental, J.)所言,人本主义心理学的最终目标是,对一个活着的人所特有的情况进行全面的描述。^①

人本主义心理学针对西方学院派心理学研究的偏向,再次从主体内部出发,探讨意识经验和社会生活的关系,拓展了心理学研究的领域,丰富了关于人类精神生活研究的内涵。如人的价值、生活意义、自我实现、意识状态转换、超越自我、高峰体验、生死体认、宇宙觉知、人类协同等。突出人性、人的价值和尊严、人的主动性和独特性。对比以上胡塞尔关于“生活世界”的学说以及关心人类的精神生活、将人们从实证主义的谬误中解救出来等思想主张,我们不难发现,人本主义心理学的确与其存在着深刻的继承性。

西方心理学这一具有历史意义的转向,不仅促使心理学超脱了实证主义的谬误和机械主义的歧途,走向健康发展的道路,也为它与东方文化的相知、相融打开了大门。

四、现象学、存在主义对存在主义心理学的影响

当代西方的存在主义心理学亦与现象学和存在主义有着不解之缘。

它一方面继承了胡塞尔的现象学方法,主张在认识事物时,应排除所有的成见、理论或臆想,仅以现象本身加以观察和体验。

^① 见杨清著:《现代西方心理学主要派别》,辽宁人民出版社1986年版,第434—435页;冯建军:《西方心理学研究中现象学方法论述评》,《南京师大学报》(社科版)1998年第3期。

另一方面,存在主义心理学还吸收存在主义哲学的思想,超越了行为主义心理治疗法的主客二分思维模式,行为主义治疗法只强调环境世界及其对人的影响,弗洛伊德的精神分析虽然也涉及人际关系世界,但它只是环境世界的副现象,是服务于人的生物需要的。故这些理论和方法用于心理治疗是远远不够的。而存在主义认为,人同时生活在周围世界、人际关系世界和人与自我的关系世界这三个世界之中,失去了与这三个世界的联系或者只强调其中一种方式而排斥其他方式,这是许多心理疾病产生的原因。^①因此,存在主义心理学在心理治疗中重新发现了人与世界的相互关系,将人与其所处的世界视为一个统一的、有机的整体世界,只有根据一方对另一方的关系才能理解各自的存在。

存在主义心理学阵营中的意义治疗学(Logotherapy)更是深受现象学、存在主义哲学的影响。意义治疗学的创立者弗兰克认为,无论是弗洛伊德的快乐原则或阿德勒的权力意志(后改为成就意志),都无法真正解决人存在的本质问题,不足以充分完成治疗学所赋予的任务。上述两原则只是追求意义意志的结果或手段,而无力面对人存在的根本事实。

根据现象学的理论,弗兰克分析人存在的根本事实乃是:“与其他存在体接触并追求意义以实现它的存在”,人是追求意义的存在。因此,意义治疗学的重心不能放在心理层面或社会层面,而必须放在存在的意义层面。唯有个人存在的意义问题得到真正的解决,人才有真正正常健康活着的可能。

弗兰克对于存在主义哲学十分认同,因为存在主义“揭示人的存在本质上是实存的与主观的”,存在主义理论使得道德责任又重新回到现代的舞台,它以独特性和唯一性来呈示人类的生命,召唤人们“努力从生活中去实现那些独特的和唯一的可能性”。^②

以上事实表明,当一个多世纪以前心理学从哲学中独立出来

^① 杨韶刚:《存在心理学》,南京师范大学出版社2003年版,第16页。

^② 弗兰克:《生存的理由》,游恒山译,(台湾)远流出版事业公司1991年版,第31页。

以后，一些有识之士又在新的高度上重新向哲学靠拢，自觉地接受哲学智慧的雨露和阳光。而现代心理学向现象学、存在主义等哲学理论吸收营养，又为他们寻求东方智慧的旅途提供了必要的精神给养。

第三章

道学与西方心理治疗学的相契

在道学和西方心理治疗学发生联系的过程中，现象学可谓是一座联通东西的桥梁。现象学为西方人打开了一个全新的研究视阈，带来了新的问题意识，导致了心理学研究方法的转型，从而让西方心理学界对中国文化所特有的思维方式产生了前所未有的认同和理解，也给他们带来实现心理学研究转型的思想资源。我们看到，现象学如同一座桥梁，它一头连接东方古老的道家并受惠于道家，另一头则直接深刻地影响着西方心理治疗学。在这种双向沟通互动的过程中，西方心理治疗学不仅与道家哲学出现了一些不谋而合的相契，更有一些心理学家直接从道家思想中吸收营养和启示。

道家道教与西方现代一些心理学家在理论和方法等方面的相契是多方位的，为了尽可能地避免重复，在本章中，我们主要从基础理论和方法论的高度对二者的相契之处进行概括和分析，而关于一些具体思想的相契和互动则分别安排到后面论述道学与各个心理流派的关系时进行分析。

第一节 人性论的相契

对于人性的基本认识和估价方面的一致是荣格、马斯洛、罗杰斯等西方心理学家和道家相契的理论基础，这成为他们认同和吸收

道家思想的基本前提。道家认为，人类具有共同的本性，这种本性来自于作为人类本源的“道”。《老子》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”^①“朴”是道的本性，也是人的本性，它纯朴无邪、柔弱恬静，但容易受到物质欲望的诱惑和环境的污染，导致智诈、情欲及由此产生的一系列罪恶。故道家主张保持人类所共有的纯朴自然本性，“见素抱朴”^②，“敦兮其若朴”^③，反对为外物或世俗陈规所束缚、迷惑而泯灭质朴本性，丧失“真我”。显然，道家对源自于“道”的本朴的人性是持肯定评价的，认为“朴”是一种最高的善，将保持这种真朴的人性视为人生的理想境界，因此主张返朴归真。

我们同样可从西方人本心理治疗学的理论中体味到与道家相类似的对人性的乐观估计——虽然他们阐述自己的人性理论时并未提到道家的影响。马斯洛、罗杰斯均驳斥将人性解释为恶的动物性这一“西方文明已普遍相信”的观点之片面性。^④

他认为用类人猿等具有善良特性的动物来解释人的动物性更为确切。马斯洛创造性地提出了“类似本能”这一概念，认为人的本性是由自然演变而形成的人类所特有的“类似本能”所决定的，类似本能是人类所共有的特性，它有其生物性基础，但又不如动物本能那样强烈。类似本能并不是恶的，而是中性的或者是好的，准确地说，是“先于善和恶”的，如果压抑或否定这种本性则将引起疾病或阻碍人的成长。^⑤

基于这一认识，人本心理学家提出了与斯金纳、弗洛伊德等心理学家不同的人性理论。

马斯洛强调发现和保持人的内在本性对于发展人格的重要意义，认为人应该合乎本性地生活，“摘下面具”，“没有任何做作”，

① 《老子》第四十二章。

② 《老子》第十九章。

③ 《老子》第十五章。

④ 见马斯洛：《基本需要的类似本能性质》、罗杰斯：《我的人际关系哲学及其形成》，载林方主编《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版。

⑤ 林方主编：《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版，第199页。

心理治疗首先就是要发现一个人的真实本性。^①

罗杰斯在《成为一个人意味着什么》中提出,促使来访者“抛弃那用来应付生活的伪装、面具”,乃是咨询者的目标,他的“以人为中心疗法”正是要让来访者“变成自己”。

美国人本主义心理学协会曾列举人本主义心理学的四个范畴:第一,将人视为经验着的人;第二,以创造力、价值和自我意识来表述自我;第三,强调每个人固有的尊严和价值;第四,强调人的选择中所产生出来的意义。^②这也显示出作为人本心理学这一流派对于人性的充分相信和肯定而与西方传统相异。

分析心理学家荣格也在治疗实践中认识到,人如果对于自己的社会角色过分认同,“就会逐渐与自己的天性相疏远(异化)而生活在一种紧张的状态中”^③。因此主张放下那个压抑本性的人格面具。从一定意义上说,以上这些主张颇似道家抱朴守真或返朴归真等思想在现代西方的翻版。

由上述人性理论出发,以上西方心理学家在心理学领域内开始了超越西方传统的探险和远征,针对西方传统的以压抑、控制人的本能或自然本性为鹄的的外在超越型理论,他们提出了充满东方特色的、基于对人性的信赖、以发现和舒展自然本性为宗旨的内在超越型理论。

这种内在超越型理论更是集中地体现在被称之为心理学的第四势力——超个人心理学理论中。超个人心理学非常重视人的精神生活及其内在价值,这种关注人性的超越层面的心理学和心理治疗理论更是与道家多有契合。在马斯洛的晚年,他修改了闻名遐迩的需要层级论,在自我实现之上又增添了自我超越一项,可是学术界往往仍停留在马斯洛早期的需要理论上,却很少提到这一重大的发展。马斯洛认

^① 马斯洛:《人性能达的境界》,林方译,云南人民出版社1987年版,第111—112页。

^② 见[美]William Blair Gould:《弗兰克尔:意义与人生》,常晓玲等译,中国轻工业出版社2000年版,第239页。

^③ 引自冯川著:《荣格评传》,改革出版社1997年版,第503页。

为，人有一更高即超越的本性，这是他的存在本质的一部分。他责难学院派心理学极力排除超越性层次这一重要层次时指出：

精神性（或灵性）生活是存在本质的一部分，也是人性的规定性特质，人性缺少了它，便不再是完整的人性，它是真我、自我认同、内在核心、特殊品类及圆满人性的一部分……然而传统的、价值中立的科学，套用物理学模式，把它排除于现实世界之外，它仍然可以回归为人本科学研究及修炼的对象。

超个人心理学则强调“自我”基本上原是属于大我的一部分（self-as-part-larger-self），也就是说，自我根本上是与一个更大的整体密不可分、相融相契的一部分。这个“大我”在不同的传统文化中被赋予不同的名称：大我、宇宙我、普遍性之我、上帝、道、婆罗门、天……一句话，不论你如何指称或诠释它，人类确有回归这更大的整体之需求。^①显然，重视人的精神或超越性的需要，既表现了超个人心理学对西方文化局限性的超越，又表现了西方心理学与东方智慧融合的走向。其不仅与道家思想相契合，它的不少思想更是直接来自于道家。

当然，我们也要看到，道学与西方心理治疗学在人性及其相关问题上的认识还是有很多差异的。与道家侧重于个人修养的内在超越型模式不同，西方心理治疗学家在关注个体修养的同时，也强调良好的环境对保持、发展本性的积极作用，故强调社会改革和教育改革的重要性并在现实中推动这种改革。又如，晚年的马斯洛认识到，人本心理学原先简单地用生物机体或遗传天性解释人性以及“人性本善”论述在概念上的模糊，于去世前几周，他在《人性的精髓是什么》一文中指出，他并不认为人在本质上是善的，而是认为，人性依环境的不同而表现出善或心理病态和丑恶行为，他强调，在良好条件下，人们渴望表现出利他、友善、诚实、仁慈等高级本性，并力图说明具体需要哪些条件。^②从而纠正了人本心理学

① 李安德：《超个人心理学》，台湾桂冠图书公司1998年版，第202页。

② [美]爱德华·霍夫曼编：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，许金声译，改革出版社1998年版，第82—83页。

忽视社会环境和社会实践对现实人性形成和发展之重要意义的偏颇，这些当然是道家所无法企及的。

第二节 整体观的相契

天人合一的有机整体观是道家思维方式的显著特征，道家认为，“道”是天地万物乃至人类的共同起源和内在规律：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”^①人与天地万物同源同构并有着共同的法则，他们是相参相连、相互影响的。庄子所言“天地与我并生，而万物与我为一”不仅表达了某种精神境界，同时也反映出道家天人合一的整体观。

在这种思维方式的支配下，道家以一种有机联系的、综合整体的观点来认识和把握世界，认为天地人是一个相互影响、相互联系的巨系统，万事万物以及人与自然、人体内的器官组织和各个系统都是相互联系的整体。显然，这种思维方式迥然有别于西方近代的机械主义还原论方法，而与反对机械主义和元素论而倡导整体观研究方法的格式塔心理学和人本心理学相通。

的确，我们从格式塔心理学和人本心理学者那里听到了道家思想的千古回声。

虽然据目前我们所掌握的材料来看，暂时还无法判断格式塔心理学理论的形成与道家之间有着何种程度的关联，但可以肯定的是，格式塔心理学家对道家思想是了解并认同和欣赏的。这一判断是我们从马斯洛的有关回忆中获得的。根据霍夫曼所撰写的《马斯洛传》，早在1942年前后，马斯洛就深为格式塔心理学家韦特海默(M. Wertheimer)关于老子和禅宗的演讲所震动，对他“正在形成中的人格理论产生了极大的影响”，并促使他进一步阅读道家书

^① 《老子》第二十五章。

籍。^① 韦特海默能够就老子的思想作演讲并在马斯洛等听众的心中引起“震动”，这足以说明作为格式塔心理学家的韦特海默对道家思想的研究和造诣非同寻常。

整体观是格式塔心理学的核心，它的理论来源可以追溯到机能心理学的先驱威廉·詹姆斯和韦特海默的老师厄棱费尔。韦特海默说：“格式塔理论就是这样一种信念，即存在着整体，整体的行为不取决于它的个别元素的行为，倒是部分的过程取决于整体的内在性质”^② 针对心理学研究中的元素主义、机械主义，格式塔心理学以及受其影响的马斯洛皆倡导一种整体心理学，主张研究整体的人，强调人的主体经验，关心人的价值、人的存在和尊严。这种重视整体的思维方法显然与道家思想相契。

格式塔心理学的心物场（psycho-physical field）概念与道家的非实体化整体思维方式同样有着相当大的一致性。

心物场的概念是格式塔心理学的代表人物之一考夫卡在《格式塔心理学原理》一书中采纳并坚持的重要概念。考夫卡认为，世界是心物的，经验世界与物理世界不一样。观察者知觉现实的观念称作心理场（psychological field），被知觉的现实称作物理场（physical field）。心理场与物理场之间虽然并不存在对应的关系，但是人类的心理活动却是两者结合而成的心物场，心物场含有自我（Ego）和环境（environment）的两极化，这两极的每一部分各有它自己的组织（organization）。这种组织说明，自我不是欲望、态度、志向、需求等的束缚，环境也不是各种感觉的镶嵌。环境又可以分为地理环境和行为环境两个方面。地理环境就是现实的环境，行为环境则是意想中的环境。在考夫卡看来，行为产生于行为的环境，受行为环境的调节。行为环境在受地理环境调节的同时，以自我为核心的心理场也在运作着，它表明有机体的心理活动是一个由自我一行为

① 见霍夫曼：《马斯洛传：做人的权利》，许金声译，改革出版社1998年版，第107页。

② T. H. 黎黑著：《心理学史》，刘恩久等译，上海译文出版社1990年版，第273页。

环境—地理环境等进行动力交互作用的场。^①这种将自我和外环境紧密相连的思路完全超越了西方传统的主客二分的思维模式而与道家天人合一、心物相感的整体思维方式相一致。

马斯洛全盘接受了格式塔心理学的整体观，并将其发展为整体动力论等重要方法论。他在《超越性动机论——价值生命的生物基础》等书中强调：“宇宙总是一个整体，有着内在的联系；每一个人总是一个整体，有着内在的联系。”在深刻认识到西方机械主义还原论方法的缺陷及其给心理学发展带来的危害之后，马斯洛转向整体动力论的世界观，将整体分析法作为心理学研究的基本方法。这一方法强调对于经验、有机体乃至整个世界作整体的、功能的、能动的把握。在实践中，马斯洛认识到，“症候群的每一部分都是所有其他部分以及这些部分的所有组合的因和果；每一个部分都是这个部分所属整体的因和果。”马斯洛并不排斥对部分的分析研究，只是这种分析研究是将“它作为整个有机体的一种表现形式来研究，试图从它同有机体以及有机体的其他表现形式之间丰富多彩的相互关系上来进行理解”，^②以便把握部分与部分、部分与整体、部分内部各因素之间的密切联系，从而实现对人的整体认识和把握。

当然，西方心理学家与道家的有机整体观又是有着本质区别的。前者建立在科学分析方法高度发展的基础之上，而后者却是一种在科学分析尚未形成的混沌阶段的思维方式。

第三节 整合式思维的相契

与整体观密切相联系的是在方法论上的多元化、整合式思维。

① 见[德]库尔特·考夫卡：《格式塔心理学原理》，黎炜译，浙江教育出版社1997年版。

② 马斯洛：《超越性动机论——价值生命的生物基础》，林方主编《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版，第365页。

现象学方法是多元开放的，受现象学影响的心理学家在研究的具体方法上，采取了兼收并蓄的取向。马斯洛、罗杰斯等人本主义心理学家强调整合、摒弃非此即彼的二歧式思维方式，这是在方法论层面上与道家的相合之处。

《老子》强调对立的事物以及事物对立面的辩证统一：“有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾……”^①，“反者道之动”^②。这就是说，事物是相反相成的，对立的双方各向其相反的方面转化。这种深刻的辩证智慧陶冶出兼容并蓄的宽阔胸怀。《老子》中说：“不自见，故明；不自是，故彰”^③。“是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物……故善人者，不善人之师，不善人者善人之资”^④，圣人能够包容一切，兼收并蓄，使人尽其才，物尽其用。圣人更能够“知不知”——清醒地认识到自己有所“不知”，因此能够不断地超越局限。^⑤

《庄子·天下》中更是强调“百家众技皆有所长”，玄学家郭象则通过注解《庄子》以阐明广采众长，兼收并蓄的重要性，他在《则阳注》中说：“我所不知，物有知之者矣，故用物之知则无所不知，独任我知，知甚寡矣。”这些见解实在是言简意赅的大智慧。在认识客观世界的过程中，个人或某个学派的智慧和知识是有限的，既要老老实实在地承认“我所不知”的有限性，同时还要坦率地承认“物有知之者”，拥有兼收并蓄的胸怀“用物之知”，集思广益，充分利用他人的研究成果，才可能向“无所不知”的境界靠近。

同时，人们对于客观世界的认识是无止境的，认识的视角也是多元的，由于知识背景、观察角度、思维方法、知识结构和认知程度等方面的差异，将会导致不同的结论或观点，形成不同学派，但

① 《老子》第二章。

② 《老子》第四十章。

③ 《老子》第二十二章。

④ 《老子》第二十七章。

⑤ 《老子》第七十一章。

这一切都在某种程度上反映了客观世界的不同侧面，都或多或少蕴涵着真理的颗粒，即使是谬误，也能从反面给人以启迪和教训。

因此，吸收道家以上智慧，打破“独任我知”的固陋，允许各种不同学派的并存和自由争鸣，特别是尊重与自己相对立的观点，虚怀若谷，广采众长，才能克服自身的片面性，不断地深化对客观世界和人类自身的认识。

道家兼收并蓄的立场正与人本主义心理学对传统的二歧式思维和僵化方法论的批判态度十分吻合。人本主义心理学家看到了行为研究和实验方法的局限性以及非此即彼的倾向的危害，主张将主观范式与客观范式两者折中融合，将实验—客观范式（experimental-objective paradigm）和经验—主观范式（experiential-subjective paradigm）统合起来，把实证主义心理学和他们所理解的现象学及存在主义整合起来。

罗杰斯的心理治疗方法就是综合东西方哲学和心理学流派的产物，美国当代哲学心理学家威廉·布莱尔·古尔德（William Blair Gould）曾评价他的治疗方法是“对现象学、存在主义和人本主义的一种出神入化的组合”。例如，他坚持认为一个真正的心理治疗关系可以是一个成长经验，这表明其人本主义心理学的特色；但他又强调现在生于过去，这又反映出他的存在主义立场；当他选择那些能够帮助人们克服阻碍其发展的否定因素的经验时，他明显是个人本主义者，而当他认为情感和感受对理智具有支配作用时，他又变成了一个存在主义心理学家。这种善于整合各家的立场为罗杰斯开辟了新的发现和发展空间。^①

马斯洛亦堪称一位兼收并蓄的杰出代表。他严厉地批评心理学研究中非此即彼或排斥异己的倾向。他说：“许多人坚决认为，不是弗洛伊德就是反弗洛伊德；不是科学的心理学就是反科学的心理学，等等。在我看来，所有这样的忠诚立场全部是愚蠢的。我们的任务是把各种各样的真理整合为一个完整真理，这才是我们应具备

^① [美] William Blair Gould:《弗兰克尔：意义与人生》，常晓玲等译，中国轻工业出版社 2000 年版，第 246 页。

的唯一真诚。”^① 他认为科学家特别是心理学家应该超越这种二歧式思维，转而接受“蕴涵丰富的，整合一统的、协同一致的思维”或“层次整合式的思维”，“能把两极一起纳入它们本来就在其中的统一体”。^② 马斯洛强调，科学研究的动机与功能是丰富的，科学研究的途径、方法是多样的，科学真理是整合的。他常把自然的物理世界与自我的经验世界的不同特点加以比较，坚信那种物理学家的抽象世界并不比现象学家的经验世界更真实。他在《科学心理学》一书中曾谈到，在心理学的研究中，心理学家可以达到不同于实证心理学的另一种客观性，即它不是像研究岩石或电流时那种远离人的价值、意愿的“非关切性客观”，而是研究人的领域中那种身心投入的“关切性客观”；真正使对象成为自己的内心生活的重要构成，并在心灵上融为一体。

特别值得注意的是，马斯洛将这种不同于“科学的客观”的研究立场称之为“道家的客观”，主张以“道家的客观”来弥补传统科学的客观的不足。他认为，科学的客观来自于自然科学对物、对无生命研究对象的处理，在以人为对象的心理学研究中一味强调这种方法只能导致学科发展偏离正确的方向。而“道家的客观”则是基于对认识对象一种关爱、宽容的态度，“赞许它的存在，欣赏它的本来面目，能使我们成为不打扰，不操纵，不干预的观察者”^③，改变实验科学一味强调“主动的操作、设计、安排和预先安排”的做法，转而重视“道家的了解事物的途径”^④。这就充分地证明了人本心理学与道家在方法论层面的一致性。

马斯洛进而提出，心理学研究应该实现多种层面整合，明确提出主客观统合的多元研究范式，在研究对象上，应整合行为主义和弗洛伊德学派，即不仅应研究人的客观行为，也要研究人的主观经验；在研究立场上，应整合“科学的客观”与“道家的客观”，从

① 马斯洛：《存在心理学探索》，李文滢译，云南人民出版社1987年版，第11页。

② 同上书，第96页。

③ 马斯洛：《人性能达的境界》，林方译，云南人民出版社1987年版，第23页。

④ 同上书，第20页。

而既避免唯科学主义，又避免反科学的倾向；在研究方法上，应整合还原论与整体动力论，不仅重视质同时也重视量的研究，不排斥实证方法。总之，从研究对象到研究范围和研究方法，都应该兼收并蓄，超越学派之间的分歧，吸收各派理论的合理因素，将理性与非理性、主观与客观、生理与心理、遗传与环境、内因与外因、整体理解与元素分析等对立的方面统一整合起来，试图将“各种各样的真理整合为一个完整真理”，而建立起他的“总体的心理学”。故马斯洛对于各家各派怀有一种少有的宽容，他不仅承认自己是道家的，而且也直言不讳地承认：“我是弗洛伊德派的，我是行为主义派的，我是人本主义派的，而且实际上我还正在发展一种可以被称为第四种心理学的超越心理学。”^①而事实上，他也在创立超越心理学的过程中实践了这种整合：认为人的生理、情绪、心智及灵性都应予以尊重、发展及整合，而并不只是着眼于灵性的层次；同样，其认为可以使用任何辅导技术，而绝不只限于灵修上的技术而已。这种兼容并蓄的学术立场与道家不是具有极大的相通性吗？

第四节 调治思路的相契

一些西方心理学家看到，被现当代的心理学有意无意地忽略了直接体证的方式对于心理学研究和实践具有重要意义，因此强调认真研究中国古典心性学说的精华，将其应用于心理治疗之中，以弥补现代西方心理学的理论偏颇，例如，人本心理学家马斯洛“坚定地认为，有效的心理咨询和心理治疗应该是道家式的”^②，故将道家自然无为等思想引入他的心理治疗实践。关于这方面的内容我们将在第五章中详论。

在这里，我们要介绍的是美国心理治疗家格雷格·约翰逊

^① 马斯洛：《人性能达的境界》，林方译，云南人民出版社1987年版，第9页。

^② [美]爱德华·霍夫曼编：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，许金声译，改革出版社1998年版，第15页。

(Gregory J. Johanson) 和荣·克尔兹 (Ronald S. Kurtz), 他们的工作是具有代表性的。荣·克尔兹是“哈卡密疗法”的创立者、哈卡密疗法研究院院长, 格雷格·约翰逊是该院“哈卡密疗法”的高级培训师, 他们对道家思想有多年的研究, 合作撰著了《道德经与心理治疗》一书。在书中, 作者根据自己的临床治疗实践经验而高度肯定老子思想的疗效, 以大量的案例表明, “老子的智慧如何在特殊时刻为有效技术的介入提供了基础和框架”。^①

更值得注意的是, 他们将柔弱虚静无为等奉为心理治疗的“根基”, 何以如此呢, 因为他们认为这些原则是保证心理治疗的其他技巧发挥作用、产生疗效的基础, 治疗者是否在心理治疗中自觉地运用这些“根基”性的原则, 将会导致完全不同的治疗结果。书中说: “‘柔’、‘无为’和‘开悟心’的治疗原则是心理治疗的根基。如果治疗者紧紧依靠这些原则, 时时不离这些原则, 那么, 在治疗过程进行时, 就会自然演化出各种技巧来。如果治疗者从个人角度和职业角度都不是以这些原则为基础, 他们用的各种技巧简直就起不了什么作用。”^②

之所以如此, 是由于心理治疗是一种治疗者与来访者双方心灵的相遇与沟通, 在这一过程中, 柔性的力量和高度的尊重才能开启来访者的心扉, 获得来访者的信任, 在此基础上顺势而为才有可能达到效果。正如作者所认识到的: “柔促成了对心灵、身体和精神的微妙而几无可察的运动的尊重, 提高了忍让或温顺的重要性。忍让或温顺跟随着、滋润着而不是纠正着或征服着那些心灵、身体和精神的运动。”^③ 而如果治疗者以高高在上的姿态自居, 势必引起来访者的心理抗拒, 从而封闭自己, 在一颗封闭的心灵面前, 任何技巧将无法发挥作用, 当然也达不到心理治疗的效果了。

因此, 书中强调说: “好的治疗者会有意或自然地以老子的不

① [美] 格雷格·约翰逊、荣·克尔兹:《道德经与心理治疗》, 张新立译, 中国轻工业出版社 2004 年版, 第 5 页。

② 同上书, 第 111—112 页。

③ 同上书, 第 4 页。

争精神进行工作”，“我们所需要的与治疗者的关系，应是我们咨询双方在其中都能坚定老子所提到的‘不争’精神：‘夫唯不争，故无尤’。”^①

作者告诫心理治疗者：“要做一个好的治疗者的另一个前提就是不要强求。控制不了也不要惶惶然。整个治疗过程依赖于对自发性的利用。”接着，作者通过具体的案例来证明“无为”的疗效：“‘无干扰’产生的作用，是强力控制所不能或极少能产生的。有史以来，它都是这么起作用的。‘无为’产生了伟大的效用”^②作者还阐述无为产生疗效的机制说：“在‘无为’的治疗中，治疗者跟随并护导着我们的意识状态，因此，开悟心得到了促发。我们变得越来越有能力发掘内在体验的智慧。治疗者只在最低程度进行干预，以不太帮助的形式而尝试着帮助我们……当我们难以让自己与真正的现实相接触时，治疗者能帮助我们重建安全感……而‘道’通过它哺育着我们。”^③

我们知道，老子的“无为”主旨就在于维护万物的内在的和谐状态，让万物的自主性和自身的力量得以发挥，从而能够自然而然地、自由自在地成长，而不必使用外力进行粗暴的干预和强迫；而“柔”、“不争”的主张则是基于认识到争强好胜、对峙争斗、自以为是等行为的恶果，故强调以慈爱、包容、谦下、尊重的态度与人相处。

从书中的论述来看，作者对老子相关思想的理解是相当到位的，的确在很大的程度上达到了作者所预期的“让某些来自他（老子）的智慧回荡于我们的内心和心灵之中”。^④

此外，继荣格的分析心理学之后的瑞士心理学家西尔维奥·方迪创立的微精神分析学亦与道学多有相契。

① [美] 格雷格·约翰逊、荣·克尔兹：《道德经与心理治疗》，张新立译，中国轻工业出版社2004年版，第43—44页。

② 同上书，第95—96页。

③ 同上书，第27页。

④ 同上书，第5页。

“虚空”是微精神分析学的基础，方迪认为，虚空是世间万物的载体，“具有负载万物的功能”，虚空才是人的生命之源，人的一生就是从虚空而来、回到虚空之中去的过程。^①

而我们知道，虚空（“无”）正是老子哲学中的一个重要范畴，老子还充分地认识到“无”对于万物的特殊功用。《老子》第四十章说：“天下万物生于有，有生于无”。第十一章说：“三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。”通过轴孔、陶器、门窗等例子来说明“虚空”在事物中的地位和功用。

方迪的虚空观是否与道家思想有某种渊源关系，我们目前尚无确凿的材料来证明。不过方迪自己却曾表明这一思想与中国文化的关系。他在《微精神分析学》的中文版序中说：“我甚至觉得，是那些在中国度过的日日夜夜和在中国的亲身感受使我最终确立了虚空的思想。人都是由虚空—能量构成的，正是它把我们联在一起，把东方人和西方人联在一起。”^② 在他的另一作品《精神分析学和微精神分析学实用词典》一书的开篇，方迪又指出：“西方对于心理现象的研究一般说来过于理性化和系统化，与此相比，中国文化中关于虚空的概念却足以见出中式思维推移舒卷中所具有的无限包容性。而虚空及从虚空中产生的各种各样的尝试正是微精神分析学的基点。”老子的“无”也不是“虚无”，而只是无法为我们的感官所感知的无形无象的存在而已，它是“道”的一种特性，具有生发万物的无限可能性。正因为如此，方迪自信将在中国很快找到知音，他接着上文说道：“当这一科学正在日益为西方世界所接受的时候，远在中国这个伟大的国家的研究者们对微精神分析学的思想更具天然悟性”。^③

① [瑞士] 西尔维奥·方迪：《微精神分析学》，“中文版序”，尚衡译，生活·读书·新知三联书店 1993 年版。

② 同上。

③ [瑞士] 西尔维奥·方迪：《精神分析学和微精神分析学实用词典》，“致中国读者”，尚衡译，商务印书馆 1998 年版。

由“虚空”这一根本立足点出发，方迪提出了微精神分析学的三个基本要素：“一、我的细胞甚至血液不源属于我；二、我的尝试本能及其能量不源属于我。三、我所有的梦构成一个梦，这个梦不源属于我。于是我才明白：很少、甚至几乎没有什么东西源属于我。”^①

这一观点与道家亦有某种相契之处。道家将“道”视为天地万物包括人的根源，因此，从本体来说，个体的身体和精神（性命）包括子孙统统不过是天地自然化生的产物，而不是一己的私有之物。因此《庄子·知北游》中指出：“吾身非吾有”，而是“天地之委形也”；“性命非汝有，是天地之委顺也；子孙非汝有，是天地之委蜕也”。

当然，《庄子》的结论主要来自体悟大道的修炼实践中所获得的对于人体自身与天地宇宙之间某种同一性的感悟，意在启示人们从小我之局限中超越出来，与大道相合；而微精神分析学的虚空思想却与现代物理学理论有更深联系。方迪设想，通过无所不在的虚空，能量能够从一种思想转到一个分子上，从一种情感转到一个原子上，试图以此来解释能量转换如何完成。显然，方迪上述思想的形成与现代自然科学的概念关系密切，其与道家思想的本质区别也是不容忽视的。

为了弥补现代西方心理学的理论偏颇，更好地面对当代人精神生活的迫切需求，为大众提供安身立命的有效指导，西方心理家不断地发展着心理治疗的方法和理论。例如，马斯洛超越人本心理学而开创超个人心理学（精神心理学）以及超个人心理学日益受到关注正是在这种背景下出现的。^②

① [瑞士] 西尔维奥·方迪：《微精神分析学》，尚衡译，生活·读书·新知三联书店1993年版，1998年版序。

② 超个人心理学虽然遭到一些业内人士的质疑，如罗洛梅批评超个人心理学的主要论点在于它混淆宗教和心理学的关系、具有不注重人格负面的不良倾向、一些超个人心理学的理论家有试图成为某种新宗教教主的嫌疑（如肯恩·维尔伯）等（参见徐钧：《心理治疗和咨询的疗法群历史发展概论》，载于西祠心理研究所 <http://www.b25569.xici.net>，2007年1月），但作为一种新的心理学流派，它的发展可谓是方兴未艾，前景广阔，不容忽视。

超个人心理学的实践途径和治疗模式数不胜数，任亚辉、杨广学先生根据各种心疗取向对于身、心、灵关系，个人超越性成长的具体实现方式，尤其是治疗的方法和策略，归纳出三种治疗思路。我们认为，这三种思路与道学修炼方式或思想主张皆有一定的契合之处。

第一种治疗思路是绕过意识自我的束缚而直接进抵超越之境。舍弃现实生活纠葛、追求超凡脱俗的纯粹体验是这种思路的基本特点，塔特、格罗夫等人是杰出的代表。他们都强调对现实经验世界的超脱，主张或者以开发身体的潜能作为切入点，通过静修、身心合一的修炼方式，或者以意识变异状态作为切入点，通过催眠、禅定等途径，扩大意识领域，提升意识层面，来实现超越性的精神转变。第二种治疗思路是以灵性的直观为切入点来实现对常态意识的超越性领悟。这种思路以荣格的分析心疗和阿萨鸠里的精神综合模型为代表。他们都强调个人心灵与超个人精神的对话（交流），主张心理治疗的目标是要恢复心理生活与灵性层面的联系，遵从内在精神性的声音，实现当下生活问题的解决以及当事人心理与精神层面的协同发展。^①

而静修、身心合一方式正是道家道教所一以贯之的基本修炼方式和目标，老庄早就认识到理性思维和言语的局限性，所谓“道可道，非常道”^②，“为学日益，为道日损”^③。理性不能使人类契悟“道”体而归复到一个源始“天人合一”境域的本真生存，体“道”之人务必透视文明的长期积淀给人类带来的安身立命的虚幻归宿，不断消解人类文化对世界的价值评判，超越和克服人类出于自我维护而产生的各种知性需求和感性欲望。因而老庄力图穿透传统形而上学和知性文化的迷雾而直接融入与“道”冥合的本真生存当中，提出了“静观”、“玄览”这种直觉致思途径。要求主体“致虚极守

① 参见任亚辉、杨广学：《超个人心理治疗》，山东人民出版社2005年版，第九章。

② 《老子》第一章。

③ 《老子》第四十八章。

静笃”、“无私无知无欲”，即保持虚静、排除一切杂念，处于自然放松的状态，通过“心”这面特殊的镜子（“玄览”、“玄鉴”），以达到主观和客观的沟通，从而体悟“大道”。

《庄子》对这种直觉主义的致思途径作了进一步的论述。认为只有通过“坐忘”等特殊的方式，“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通”，即摆脱外物的干扰，进入一种忘却自我，无思无虑的高度虚静的状态，方能体悟大道。这种不受逻辑规则约束而在潜意识领域内发生的直接领悟到事物本质的直觉致思途径，完全不同于观察、实验和逻辑推导等西方认知活动和思维方式，而具有了悟性、突发性和意识的非可控性等特点。它要求人在一种“致虚极，守静笃”^①的虚静无为状态中把自己的内心打扫得一尘不染，清澈透亮得像一面幽深的镜子，聚敛心智而不外逐于物，使自身直接回复到“玄鉴”之本明通达境界。通过类似于胡塞尔式的“现象学还原”，把“自然的态度”、“科学的态度”等种种假设悬置起来，澄清被各种假设所充塞和蒙蔽的人的意识，使生活“面向事情本身”，从而以一种无所执持的空明心境，以一种主体虚位的本真状态在世间生存。道教的内丹修炼实践更是在这方面积累了系统而丰富的理论和方法。有心理学家认为，这些方法“可能比西方的身体治疗更深邃周密”，这是非常有道理的。^②

我们看到，前面曾提到的美国心理治疗家荣·克尔兹（Ronald S. Kurtz）和心理治疗家格雷格·约翰逊（Gregory J. Johanson）虽然在“以身体为中心”心理治疗方面有多年经验，但他们仍对于老子思想抱以极大的尊敬，深刻地认识到老子虚静无为等思想的心理治疗意义，在《道德经与心理治疗》一书中，他们指出，在心理治疗活动中，只限于在意识的指导下进行分析的常规方法存在着很大的局限性，故他们强调：“心理治疗也必须从空虚化开始”，“好的治疗者会邀请我们及他本人去实践开悟心式的无为”。而要在这

^① 《老子》第十六章。

^② 参见任亚辉、杨广学：《超个人心理治疗》，山东人民出版社2005年版，第九章。

方面达到好的疗效,“要想‘悟’,我们就必须放弃我们的心志,这些心志就是想要控制问题、解决问题或达到什么目标的念头。”^① 这些正是虚静无为思想的具体运用。

超个人心理学的第三种思路是将经验与超验整合为一体、在人生体验中实现对僵化自我的超越。弗兰克的意义治疗和罗杰斯的个人中心疗法是这种思路的典型。他们主张将当事人看作身、心、灵一体的整合性存在,注重人世的生活实践,强调精神性在当事人生活叙事过程中的自然展开。

道学亦认识到身、心、灵的互联互通关系。先秦稷下道家的代表作品《管子心术》篇的作者就指出,人的精神心理状态——“心”是否处于安和有序状态,对人体其他器官的功能以及整体的身心健康起着决定性作用,所谓“心全于中,形全于外”,“心安”、“心全”才能够保持肉体健康——“形全”。^②

汉代《老子想尔注》的作者则通过注解《老子》而阐发了精、气、神相连互保的密切关系。书中所说的精、气、神基本上可与身、心、灵相对应。精或气具有物质性,与身同属于一类,而神则包括心和灵。文中阐释说,首先,“精”与“身”是密不可分的,人的身体是精的载体,“身为精车,精落故当载营之”,而精则是人身的根本,“入人身中为根本”。精存则生,精失则死,含精于身是有生命之人体的本有之义。第二,精不会无条件地固附于人体中,而是需要“神”的悉心守护;“人之精气满藏中,若无爱守之者,不肯自然闭心而揣挽之,即大迷也。”^③ 第三,具有物质性质的“精”与具有精神性质的“神”是相互联系、相互影响的:“积精成神,神成仙寿,以此为身宝矣。”^④ 积蓄“精”这种维持人体生命活动的精微物质可以转化或充实“神”这一心理意识活动,让人精神

① [美] 格雷格·约翰逊、荣·克尔兹:《道德经与心理治疗》,张新立译,中国轻工业出版社2004年版,第20—22页。

② 《管子·心术》,上海古籍出版社1987年版。

③ 饶宗颐:《老子想尔注校证》,上海古籍出版社1991年版,第12页。

④ 同上书,第16页。

旺盛，而“神”的状态又反过来对人的物质生命起着重要的作用：“心神不一，失其所守，为揣掇不可长保。”^①“神成气来，载营人身，欲全此功无离一。”^②

晋代道教学者葛洪继承和发展了前辈学者心身相依的思想，进一步论述了形神之间的相互依存关系，他在《抱朴子·至理》篇中说：“形须神而立焉……形者，神之宅也……身劳则神散，气竭则命终。”精神是肉体的灵魂和统帅，而形体则是精神的物质载体，身形过分劳损，不能养气节欲，就会如同破溃的堤坝无法留住水、燃尽的蜡烛无法燃烧一样，精神也就失去了依托而耗散，以至于“精灵离身”，精神和心理健康与肉体健康相互影响，养身与养神、养心不可或缺。^③

由于道学深刻认识到精神心理状态对人类生命活动的深刻影响，故强调精神心理层面的心性修炼对于保持身心健康、提高生命质量的重要性。唐代道经《内观经》说：“千经万术，惟在心也”；唐末五代时期的著名高道杜光庭亦认为：“理身之道，先理其心”，“道果所极，皆起于炼心”。^④

道学重视精神维度的思路与弗兰克所创立的意义治疗学的思路相吻合。弗兰克之所以不满意弗洛伊德、阿德勒等人的理论，其中的一个重要原因，就是认为“他们不能识别或接受人类存在的精神维度。”^⑤ 弗兰克将人视为身心灵紧密结合为一的整体，重视心灵在心理治疗中的重要地位，强调“心灵力量为新生之泉”，认为“心灵也可以决定症状的发展”。^⑥ 同此出发，弗兰克将心理治疗从心理

① 饶宗颐：《老子想尔注校证》，上海古籍出版社1991年版，第11页。

② 同上书，第13页。

③ 详见拙作《抱朴子的心理保健智慧》，《中国道教》2005年第4期。

④ 杜光庭：《道德真经广圣义》卷49，《道藏要籍选刊》第2册，上海古籍出版社1985年版。

⑤ [美] William Blair Gould：《弗兰克尔：意义与人生》，常晓玲等译，中国轻工业出版社2000年版，第284页。

⑥ 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第122—123页。

层面扩展到了精神的层面，强调价值观对于保持心理健康的重要意义。

还要指出的是，道学与西方一些心理治疗学派还不仅限于治疗思路层面的相契，在此基础上，道学的自然无为、抱朴守真等思想已经为一些现代心理治疗家所接受并化为具体的治疗方法，如美国著名心理治疗家罗杰斯所创立的“以人中心疗法”、日本著名心理学家森田正马创立的“森田疗法”正是这样的突出例子。^① 这些事实向人们展现出道学这一古老文化超越时空的意义。

^① 森田疗法是日本心理学家森田正马将老庄“顺应自然”和禅宗哲学原则运用于心理治疗实践于1920年所创立的心理疗法，它的应用价值已被众多心理治疗临床实践案例所证实。日本在地域上虽属东方，但这一疗法亦是东西方文化在现代进行交汇融会的产物，而且“森田疗法”在美国等西方国家亦得到传播和运用。例如，美国设立了森田疗法研究所，《道德经与心理治疗》的作者荣·克尔兹和格雷格·约翰逊就分别是该所的创立者、所长和高级培训师（见《道德经与心理治疗》封底）。

中 篇

道学与西方心理治疗学

第四章

道学与分析心理学

分析心理学是荣格所创立的心理学流派，又称荣格心理学或原型心理学。在当代西方心理学家中，荣格堪称是对东方文化的理解和研究最深的一位，他对道教、易经、瑜伽、汉地佛教和藏传佛教均有研究，东方的智慧为荣格的心理学注入了灵感和启迪，促使他成为学贯古今东西的文化巨匠，他的集体潜意识^①理论、原型理论、人格类型理论以及他的分析心理学体系，对于当代心理学乃至整个人文社会科学的研究和发展，都产生了深远的影响。

而在东方文化的各派中，荣格与道家道教的联系是最为深刻的，他不仅对老庄等道家思想有深层次的体悟，对道教内丹典籍《太乙金华宗旨》和《慧命经》有专门的研究，而且还在苏黎世的郊外，隐居于他自己设计与建筑的塔楼中，身体力行道家那种“与大自然淳朴协调的生活”。^②更为特别的是，荣格在其自传的结束时援引《老子》的人生慨叹以表达自己的感受。他说：“当老子说‘众人皆明，唯吾独懵’的时候，他所表达的就是我此时所感觉到

^① 由刘国彬、杨德友所译的《荣格自传》分别有辽宁人民出版社1988年版和国际文化出版公司2005年版，1988年版以及中国大陆八九十年代出版的荣格有关著作中，多将“unconscious”译为“无意识”，而《荣格自传》2005年版本则将“unconscious”改译为“潜意识”。我们认为，这一改动很有意义，因为对于广大非心理学专业人士来说，“无意识”一词容易与日常生活中所使用的“无意识”这一概念相混淆，故本书依2005年版本，使用“潜意识”这一名词。

^② 见《荣格自传》，刘国彬、杨德友译，国际文化出版公司2005年版，第221页。

的。老子是有着与众不同的洞察力的一个代表性人物，他看到了并体验到了价值与无价值性，而且在其生命行将结束之际，希望复归其本来的存在，复归到永恒的意义中去。见多识广的这位老者的原型是永恒地正确的。”^①

以上事例充分说明他对道家道教思想的深刻认同和特殊尊崇。因此，我国分析心理学专家申荷永先生说：“荣格读《老子》，是在体验老子；荣格之与‘道’，也是其切身的体验和感受。而‘道’，这个中国文化中最为神奇的概念，也是荣格心理学的一种内在的基石。”^②

荣格直接接触道教文化的契机始于他与著名的德国汉学家理查德·维尔海姆（Richard Wilhelm）的合作。维尔海姆的中文名字为卫礼贤，他早年作为传教士进入中国，曾在中国生活二十余年之久，是一位对中国文化有很深的理解和研究的汉学家。维尔海姆曾将道教内丹著作《太乙金华宗旨》和《慧命经》中的主要内容进行德译并注释，并请荣格为此译本作心理学评论。维尔海姆在1928年将《金花的秘密》原稿送给荣格，那时正是他的研究和工作处于最为关键的时刻，该书对于他正可谓雪中送炭。因此在述评的一开头，荣格就坦言：“作为一名地地道道的西方人，我别无选择地被这部中国著作的奇思异想深深迷住了。”^③

荣格从1913年开始研究集体潜意识，但进展缓慢。他曾为此向诺斯蒂教等寻求帮助，亦未能如愿。而维尔海姆给他送来的这本书稿，帮助他“从这种困境中走出，其中正包含着我在诺斯蒂教中长时间寻找，而劳而无获的东西”，因此，荣格称这本手稿为他“提供了来发表我的一些关键的研究结果的好的机会。”^④

荣格对于维尔海姆这位引领自己进入东方文化宝库的引路人怀

① 见《荣格自传》，刘国彬、杨德友译，国际文化出版公司2005年版，第338页。

② 申荷永：《中国文化心理学心要》，人民出版社2002年版，第244页。

③ 见荣格的评述：《分析心理学与中国瑜伽》，载《金华养生秘旨与分析心理学》，通山译，东方出版社1993年版，第71页。

④ 荣格：《炼金术研究》，转引自申荷永《中国文化心理学心要》，人民出版社2002年版，第244页。

有深深的感激和崇敬，他将遇到维尔海姆视为“一生中最有意义的事件”，在1930年5月于慕尼黑发表的一篇纪念维尔海姆的演讲中，我们可以深刻地体会到荣格对维尔海姆的深情：“他对生命的研究工作对我来说有着举足轻重的意义。因为它在很大程度上阐释了并证实了我为了医治欧洲人的心灵痛苦所探索、奋斗、思索以及实践的许多东西。他的话曾使我产生了巨大的反响，他以清晰的语言阐述了许多事情。这些事情从前只是隐隐约约地出现在我欧洲式的潜意识的混乱之中。与他交往，我感到受益极大，我从他那里获得的教益比从任何人那里得到的都多。”^①

荣格在1933年撰著的《现代灵魂的自我拯救》一书中，亦谈到了维尔海姆早年在中国文化方面对他的影响：“Richard Wilhelm甚至对我说，分析心理学所发现的某些复杂心理作用可以很清楚地从中国古文化里找到”，而西方人所发展出来的精神分析本身及因之而出现的各种主义与东方人的古代艺术比较，“可以说只是一种初学者的企图”。^②

从以上论述中，我们可以看到荣格与中国文化特别是道学文化的深厚情缘。荣格与道学究竟在何种程度上相契，他又从他所尊崇的这一中国文化中获得了哪些营养，而我们又能从荣格的探索中得到哪些启迪呢？以下我们就对这些问题进行分析。

第一节 对立统一思想对荣格的启示

荣格与东方思想的关系及其比较研究在西方学术界已有相当深入的开展，^③但对于荣格与道教之关系进行专门系统研究的成果尚

① 见卫礼贤、荣格：《金华养生秘旨与分析心理学》，附录《纪念卫礼贤》，通山译，东方出版社1993年版，第152页。

② 荣格：《现代灵魂的自我拯救》，黄奇铭译，工人出版社1987年版，第325页。

③ 参见景海峰：《试析荣格评论〈太乙金华宗旨〉的意义》一文的注释1，《中国哲学史》1999年第3期。

相当薄弱，这方面的成果主要有：美国的戴维·罗森（David Rosen）^①撰著的《荣格之道》等专著和刘秋固的《荣格与道教内丹之心理分析——个体化》、王宗昱的《荣格的道教研究》、景海峰的《试析荣格评论〈太乙金华宗旨〉的意义》等论文。这些研究成果为推动荣格与道教之关系的研究多有贡献，但是，除了罗森的著作从荣格人生发展的历程，较广泛地阐述了荣格心灵世界与道家哲学之间的类似之处外，其他论文的视角主要集中在荣格与道教内丹学的关系上。而且，笔者认为，前人在这一问题上的有些评价略嫌保守，如：认为“《太乙金华宗旨》对于荣格的理论建构并未增添多少砖瓦，而是使它的轮廓蓦然清晰”。^②但在笔者看来，这一道教典籍不仅仅使荣格理论的“轮廓蓦然清晰”，更重要的是，它还从方法论的层面对荣格予以启示。

关于这一点，我们从荣格对《太乙金华宗旨》的评述中可以得到证明。如前所述，荣格见到此书以前，虽然对于集体潜意识的研究已有15年之久，他一直试图从西方的诺斯蒂教中寻找启示，但却收效甚微。而与维尔海姆的交往并研读了他带来的《太乙金华宗旨》后，情形发生了根本性的改变！在德文第二版前言中，荣格记述了一过程：那时，“我的工作正处于一个艰难时刻”，“因为没有可能的旁证，我15年的努力成果似乎还不能作为定论”，“其中很多地方让我感到不能肯定”。“就在这时，威廉给我寄来的这部著作，使我从困境中摆脱出来”。“我所要强调的是：正是《金华秘旨》（即《太乙金华宗旨》）这部著作，第一次把我推到了正确的方

① 该书已有中国社会科学出版社2003年出版的申荷永等译的中译本，书名为《荣格之道：整合之路》。戴维·罗森（David Rosen）是美国得州A&M大学的首席荣格教授。他自幼喜欢中国。还是在大学读书时，他就写了“中华人民共和国在联合国的代表权”的论文，为几年后我国在联合国获得代表席位，作出了自己的贡献。他说，自己“长期以来深受道家思想的吸引。在第一次读《老子》的时候，我觉得他是在对我说话。实际上，我第一次读荣格的时候，也有同样的体验”。（参见戴维·罗森《荣格之道》原著“前言”及中译本“前言”）

② 参见王宗昱《荣格的道教研究》，载于《道家文化研究》第九辑，上海古籍出版社1996年版。

向上。结合对中世纪炼金术的长期研究，我找到了在意识自我和集体潜意识过程中存在的联结点。”由此可以说明，这一道教典籍对于荣格理论所起的作用是非常关键的，这也是他将维尔海姆的上述研究工作视为对自己“有着举足轻重的意义”之原因。

通过对《太乙金华宗旨》和《慧命经》的研究，他从实际操作层面找到了一条实现人格整合的道路。荣格认识到，道教修炼是一个结合对立面过程，而《太乙金华宗旨》这部著作就是一条能够“消解对立因素相互冲突”，“从对立面的对立中解脱出来的道路”，由此，荣格开辟出了一条整合意识与潜意识，促进精神的正常发展的道路（关于这方面的内容我们将在本章第三节中详论）。

故荣格对于对立统一思想极其推崇，并明确地指出这一思想与东方文化的联系，他说：“一事之两极端常是相同的。我们有个错误的观念，认为一旦从阴暗面去解释的话，那么明亮的一面已不复存在矣。很不幸的，弗洛伊德本人就犯了这个错误。其实，阴暗是光明的一部分，正和恶与善之关系的道理是一样的，而且其逆亦真。因此，我愿不顾众人的惊愕，毫不迟疑地暴露我们西方思想的错幻和渺小。”^①

这种让荣格“毫不迟疑地暴露西方思想的错幻和渺小”的对立统一辩证法思想正是以老庄为代表的道家学派的一个基本哲学原则。《老子》第二章指出：“天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随，恒也。”老子看到，善恶、有无、难易、长短、高下、前后等对立面皆存在着相互依存、相互转化的关系。由此可以推论，对立事物之间的相互依存、相互联系、相互转化是事物发展变化的普遍规律，执着于一端、非此即彼的态度是不明智的。因此，高明的圣人不会偏颇地执其一端，排斥另一端，而采取“和其光，同其尘”、“善者吾善之、不善者吾亦善之”^②的原则，包

^① [瑞士] 荣格：《现代灵魂的自我拯救》，黄奇铭译，工人出版社1987年版，第74页。

^② 《老子》第四十九章。

容不苛，兼收并蓄。

庄子亦进一步发展了老子的思想，《庄子·则阳》说：“阴阳相照相盖相治，四时相代相生相杀。欲恶去就，于是桥起。雌雄片合，于是庸有。安危相易，祸福相生，缓急相摩，聚散以成。此名实之可纪，精之可志也。随序之相理，桥运之相使，穷则反，终则始，此物之所有。”

以上这段话的大意是说，阴阳互相交感，互相消替，互相制约：四季循环代替，相互孕育，相互消除。欲望、憎恶、离弃、亲近，相继起伏。雌性和雄性相交配，于是世代相传。安全和危险互相更替，祸福相互转化，缓急互相影响，聚散生死因而形成。这是有名称事实可以识别的，有精微妙理可以认记的。依循四时相替的规律而相变，就像相继此起彼伏而升降运行的变化，物极必反，周而复始，这是万物所具有的现象。庄子这段话，更为具体地论述了天地自然和人类社会中各种事物或现象对立统一的辩证关系。

荣格对于中国古代哲学的相对论思想亦充满了崇敬，认为这一思想“逼迫我们去接受类如爱因斯坦在现代数学物理方面所说明的哲学性相对论，这便是一项东方人的真理，”^① 在该书的最后一章中他亦指出：“有一千年之久的东方典籍能把富有哲理性的相对论介绍给我们，而不久前在西方提出的不定论便是中国科学的根本。”^② 在这里，荣格明确提出，上述齐同事物之两端、视对立双方为相辅相成之整体等思想“是一项东方人的真理”。虽然他未能具体指明这种“真理”出自哪一位“东方人”或“东方典籍”，但以荣格对道家思想的熟悉和推崇程度来看，我们有理由认为，荣格所说的这一“富有哲理性的相对论”的“东方典籍”当指《庄子》。因为庄子不仅是公认的中国古代相对主义哲学的代表人物，而且，有学者还曾论证庄子的相对主义思想“与相对论物理学基本思想存在着

① 荣格：《现代灵魂的自我拯救》，黄奇铭译，工人出版社1987年版，第74—75页。

② 同上书，第325页。

某种一致性”^①，这正与荣格所说的这一“东方人的真理”“类如爱因斯坦在现代数学物理方面所说明的哲学性相对论”断言相一致。

《庄子》认为，事物的性质都是相对的。这种相对性既与事物本身的差异性有关，也与认识主体的观察角度不同有关。《齐物论》中所谓：“民湿寝则腰疾偏死，皦然乎哉？木处则惴栗恟惧，猿猴然乎哉？三者孰知正处？”这是从事物本身差异来说明事物认识标准的相对性；而《秋水》中所谓“以道观之，物无贵贱……以差观之，因其所大而大之，则万物莫不大；因其所小而小之，则万物莫不小。”则是从认识主体的观察高度和角度的不同来说明事物认识标准的相对性。

东方典籍中“富有哲理性的相对论”在荣格的心中有着极不寻常的分量，他称它“具有无比贡献”，“非常欣慰而且欢迎它的出现”，“根本没预料到它会对我们产生这么深远的影响力”！^②何以荣格如此推崇这一“东方人的真理”呢？因为这些思想为他提供了批判西方以一端否定另一端的“错误观念”以及超越弗洛伊德理论之片面性的理论根据。让他认识到“弗洛伊德本人就犯了这个错误”，认识到“阴暗是光明的一部分，正和恶与善之关系的道理是一样的，而且其逆亦真。”^③

在道学对立统一的朴素辩证法思想启示下，荣格从治疗思想上突破了西方非此即彼的思维模式，提出了著名的阴影理论，深刻指出了人类压制阴影所带来的严重后果，以及如何正确面对阴影的思路。

荣格认为，阴影（shadow）是心灵中遗传下来的最阴暗的、隐秘的方面。包括一个人违背道德的所有的体验和心灵内部所有最受

① 专门从事中国科技史研究的胡化凯教授曾撰专文就这方面的问题进行探讨，他认为，“以《庄子》为代表的道家哲学的相对主义与相对论物理学基本思想存在着某种一致性”。（见胡化凯：《〈庄子〉相对主义与相对论物理思想之比较》，《安徽大学学报》1997年第1期）

② 荣格：《现代灵魂的自我拯救》，黄奇铭译，工人出版社1987年版，第325页。

③ 同上。

压抑的或不发达的部分，是人格中的卑劣部分。所有个人与集体精神因素的总量，由于这些因素无法与被选择的意识态度共相并存，因此这些因素在生活中便被拒绝表现出来，因而就接合到一种相对自治的带有与相反倾向的“分裂人格”中去。“阴影将一切个人不愿承认的东西都加以人格化，但也往往将它自己直接或间接地强加在个人身上——例如，性格中的卑劣品质，和其他不相容的倾向。”^①

荣格认为，对待阴影这一人格中的卑劣部分不能简单采取压抑的方式，否则将会引起严重的后果。荣格学派的学者美国心理学家卡尔·S. 霍尔曾引述荣格的评述，以说明这一问题。他说：当我们心中的野兽受到压抑时，“我们心灵中的野兽只会变得更加凶狠残暴。”“毫无疑问，这就是为什么再没有一种宗教像基督教一样用无辜者鲜血的飞溅来亵渎宗教的原因，这就是为什么世人从未目睹过比基督教国家之间的战争更为残酷的战争的原因。”霍尔认为，荣格上述看法的言下之意是说，由于基督教教义对于阴影具有强烈的抑制作用，“被压抑的阴影向回扑过来，以肆虐的流血杀戮来吞噬种种民族。”他认为，这是基督教国家之间的战争更为残酷的原因，甚至在可以从历史中引证的无数其他的事件中，在第一次世界大战、第二次世界大战以及继二次大战之后的种种战争亦可从这一角度来理解。^②

在荣格的基础上，荣格学派对于阴影作了进一步的研究，霍尔认为，对于阴影的态度将直接影响到同性者之间的关系。如果某男子的阴影被意识自我所悦纳，并被和谐地结合进心灵之中，那么他将以友好的态度对待同性者，如果阴影被意识自我拒绝，将其压抑到潜意识层面去，那么，“该男子趋向于把被拒绝的阴影冲动投射到其他的男子身上，这样一来，恶感便常常出现于男人们之间。对于女人，这种情况同样适用。”他进一步指出，当社会严厉地抑制

① 转引自《荣格自传》附录：概念诠释。

② 参见〔美〕卡尔·S. 霍尔：《荣格心理学纲要》，张月译，黄河文艺出版社1987年版，第46—47页。

阴影的活动，或者为阴影提供不适当的排遣途径时，人们便可能将阴影投射到他人，形成人与人之间的仇恨，进而引发争斗、杀戮和战争，灾难便会接踵而来。^①

荣格提出阴影理论是为了克服压抑阴影所导致的恶果，为了以更为理智的态度来面对阴影，最终目的是“把人类的恶根找到”，“把世上的某些罪恶铲除掉”，拯救现代人的灵魂。关于这一点，他在《现代灵魂的自我拯救》一书中有明确的表述，他说：

“然而我们能够在我们内心深处发觉到这么多的恶魔，几乎可算是一大慰藉了。至少，我们可相信，我们终于把人类的恶根找到了。虽说一开始我们不免惊讶、失望，然而，由于这些都是我们内心的最好说明，我们算是多多少少已把它们控制在我们手中，因此，我们便可去纠正它们，或至少可有效地去扑灭它们。我们想做个假设，如果我们真能成功的话，我们一定能把世上的某些罪恶铲除掉。”^②

荣格注意到阴影与光明的相互联系以及阴影对于促进光明的出现所具有的积极作用。他说“作为人类的一分子，在我体内的阴影可为我唤起了有利的光明，因此在一个民族的精神生活中，黑暗也同样可带来光明。”^③

荣格上述对于阴影的宽容态度是与道家思想不谋而合的。事实上，他已经认识到它们与道家思想的一致性，他在为维尔海姆《太乙金华宗旨》注释所作的评述中就指出了这一点，他说：“迫切需要整合的人格其结果究竟如何？追求整合的必要性究竟多大？于是我们又踏上了这条东方人在远古就已走过的道路。很显然，中国人之所以发现了这条道路，是因为他们从来就没有迫使人性中的对立因素分离得太远，以至于丧失了各因素间所有自觉的联系”，中国

① [美] 卡尔·S. 霍尔：《荣格心理学纲要》，张月译，黄河文艺出版社1987年版，第47页。

② 荣格：《现代灵魂的自我拯救》，黄奇铭译，工人出版社1987年版，第306页。

③ 同上书，第314页。

人具有一种“包容各极的意识”，“认为是与否本是近亲”。^①显然，这里所说的“包容各极”、“是与否本是近亲”等思想与道家兼收并蓄的观点是一致的。老子对于善恶、美丑等对立面统一的辩证认识和“善者吾善之、不善者吾亦善之”的包容以及庄子齐是非等看法，正是一种“包容各极的意识”，它们对于促进荣格所说的人格整合是有帮助的。

荣格上述深层次心理分析的观点也给予我们诸多启示：以排斥的态度对待不善，其实并不能真正达到预期的目的。在这一问题上，《老子》是有先见之明的，荣格的理论也让我们更进一步地深刻领悟到道家思想的心理治疗意义。《老子》第二十七章说：“是以圣人常善救人，故无弃人。常善救物，故无弃物。是谓袭明。故善人者不善人之师。不善人者善人之资。”有一颗不弃不离的仁慈之心、包容之心，才是医治心理疾病的良方，才能更好地挽救那些有缺点、有过失甚至有严重错误的人，才能真正化解人们心灵深处的郁结，创建一个人尽其才，物尽其用的和谐社会。

如果从荣格的阴影理论来解读《老子》“天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善已”一语，我们亦可以体悟到其中所具有的心理治疗价值，由此可以从另一个角度去理解老子此语的治疗意义：

如果人们一旦对于美丑、善恶产生分别之心，特别是了解到由它们所带来的一系列利害，必然会自觉地努力追求美和善，也会去争夺美、善之名，这种道德自觉意识的产生虽然有利于引导人们趋善弃恶，这是积极的一面，但与此同时亦有消极的一面，即人们会否认内心中的一些恶的东西，而掩盖自己内心的阴影，从而将阴影压抑到层面，或将它们投射向别人，由此而产生人与人之间的仇恨、误解、纷争，如此一来，岂不是“斯恶矣”、“斯不善矣”？

老子显然看到了人性中善恶因素并存的这一事实，同时他也主

^① 荣格、卫礼贤：《金华养生秘旨与分析心理学》，通山译，东方出版社1993年版，第81页。

张正视和面对这一事实，故采取了一种与众不同的原则：“不尚贤”、“和其光，同其尘”，更提供了一种操作方法——“善者吾善之，不善者吾亦善之，德善”。^①

道家上述思想受到荣格学派心理学家的认同和吸收，将其作为“突破黑暗面”智慧。在荣格学派学者路格·阿伯罕所著的《人生黑暗面》第八章“突破黑暗面”中，作者提到了“积极影象”这一心理训练和治疗方法与道家的联系，他说：“创造积极影象所使用的最广泛的方法，乃是将我们自己和道家的训海调和为一体，于是发生在我们身边的坏事将全部为好事所代替。”^②该书作者还指出，如果我们对自己中的黑暗面怀有敌意的话，“它将会变得愈来愈令人难以忍受；反之，如果我们的态度是友善的——亦即了解到它的存在是自然的——则我们的人生将出现令人惊异的转变。”^③

同样，如果能够以这种“包容各极”的辩证思维来对待自己 and 他人，也会对那个“阴影与光明”并存的事实有更多的宽容，从而以友善的态度面对“不善”，这不仅能够感化不善者而实现“德善”，更能化解埋藏在自己心中的怨恨，淡忘不快，走出烦恼，让生活充满友爱和快乐的阳光，所以说，以“不善者吾亦善之”的原则宽恕别人，同时也就保护了自己——使自己免遭更多负面心理的伤害。

荣格及荣格学派还认为，个人的自我和黑暗面之间密不可分，人性黑暗面下隐藏的力量未必全是我们所谓的负面特征，“除了包含有我们幼稚的心理、情绪上附属品以及精神上病症之外，也包含了我们尚未发挥出来的天赋才能。充满了生命力和持续力，我们从中甚至可嗅出那种属于人性高超的创造力。”^④

可见，以荣格的理论来重新诠释老子的上述思想，进而吸收这

① 《老子》第三章、第四章、第四十九章。

② 路格·阿伯罕：《人生黑暗面》，廖瑞文译，伊犁人民出版社1998年版，第175页。

③ 同上。

④ 同上书，第4页。

些智慧来善待人的黑暗面，这就有助于纠正人们以往在这方面存在的简单片面做法，从而有可能找到另外一条缓解人与人之间的仇恨和矛盾的道路，并激发人的内在创造力和生命力，促进人格更为协调地发展，这实在是值得我们进一步研究的工作。

当然，老子和荣格的上述理论均有各自的局限性，老子只是提醒人们要以包容的态度善待“不善者”，但这只是提出了一个原则，而没能找到具体的处理方法；而荣格的阴影理论虽然指出了阴影的客观存在这一事实，但亦未能具体点明有什么方法来解决心灵深处的阴影，即便如此，这里蕴涵的启示作用仍然是相当深刻的。正如任亚辉、杨广学先生在《超个人心理治疗》一书所指出的：“荣格所强调的恶，其实就是心灵中被压抑的那部分阴影能量，它们本身并没有善恶之分，只是因我们的心灵长期被某种原型占据而无法向它们敞开。而它们往往具有某种建设性潜能，指引着治疗双方朝向人格更为协调的方向发展，治疗过程即是倾听它们的声音，将其整合到意识自我之中”，由这一立场出发而展开治疗，由于其“对普遍联系以及相互尊重的共存关系的强调，则可能成为应付恶的一剂良药”。^①

试图实现对立的统一是荣格思想中的一个主题。荣格相信，人格的心理学理论必须建立在对立原理或者矛盾的原理的基础之上。因为，由相互冲突的组元产生的张力恰恰正是生命的本质。没有张力，就不会有能量，人格之中无处不存在着对立，在人格面具与阴影之间，在人格面具与阿尼玛之间，在阴影与阿尼玛之间皆存在着对立。内倾态势与外倾态势相对立，思维机能与情感机能相对立，理性力量与反理性力量不断竞争……在生命的进程中，冲突是无处不在的事实。假如冲突能够被承受，那么，它们就可以为创造性的成就提供动力，并且赋予人的行为以活力；反之则会导致人格的分裂，或者濒临于疯狂的边缘。

因此，荣格一次又一次地为那些对立力量能够被综合的各种各

^① 见任亚辉、杨广学：《超个人心理治疗》，山东人民出版社2005年版，第九章。

样的途径提供证据，试图推进对立的统一，实现和谐、平衡、统一的人格之完形。^①

由此可见，对立统一的原则成为荣格心理学的重要方法论，他运用这一原则，提出了整合意识与潜意识、阴影与光明、兼顾个体需要与社会需要以及阿尼玛与阿尼玛斯等一系列理论，在西方心理学领域内创建了独树一帜的宏大体系。在以下各节中，我们还可以看到这一原则在荣格思想诸多方面的深刻烙印。

第二节 个体与社会之关系 问题上的相契

在个体与社会之关系问题上，荣格曾提出“人格面具”理论。“人格面具”意即个人在社会生活中的身份及其扮演的角色。荣格一方面将其说成是集体潜意识中最重要的原型之一，说明他对其现实性与合理性的充分肯定。而另一方面，他在大量研究了过度膨胀的人格面具所造成的不良影响之后（他的许多病人就是过度膨胀的人格面具的受害者），告诫人们认识“人格面具”的过度膨胀的危害：

人格面具在整个人格中的作用既可能是有利的，也可能是有害的。如果一个人过分地热衷和沉溺于自己扮演的角色，如果他把自己仅仅认同于自己扮演的角色，人格的其他方面就会受到排斥。像这样受人格面具支配的人，就会逐渐与自己的天性相疏远（异化）而生活在一种紧张的状态中，因为在他过分发达的人格面具和极不发达的人格其他部分之间，存在着尖锐的对立和冲突。^②可见，当个体执着于他的人格面具，一味为维护自己的某种特定社会身份而奋斗时，人格的某些部分就会受到压抑而给恶的问题的出现提供

^① 参见卡尔·S. 霍尔：《荣格心理学纲要》，张月译，黄河文艺出版社1987年版，第51—52页。

^② 参见冯川：《荣格评传》，改革出版社1997年版，第503页。

契机。

为了克服这种对立，荣格指出了“个性化”之路，即主张“成为独特的、独立的个体，重建心理的完整与统一”^①。他认为：“个性化是一种自然需要，任何将其降到集体标准而对个性化造成的妨碍都是有害于个人的生命活动的。由于‘个性’乃是先天在心理生理上就被给定了的并且必然会以精神的方式把自己表现出来，因而对个性的任何严厉压抑便都是一种人为的扭曲。一个由扭曲的个人组成的社会群体显然不可能是一个健全的、有生命力的社会组织。”^②

荣格上述关于尊重和保持个性的独特性、防止集体标准对个性化造成妨碍等主张与道家抱朴守真思想有着异曲同工之妙。

道家将体悟大道视为人生的最高追求，而“朴”是道的特性——“道常无名，朴，虽小，天下莫能臣也。”故抱朴守真成为道家价值观的核心内容。“真”、“朴”即未经雕琢装饰的天然状态，也即事物自身所具有的本质和规定性。老庄认为，由于受到社会条件及环境的制约和影响，个体的纯朴本性和心理状况受到污染，社会文明的发展使人类的天真之性丧失。故《老子》反对浮华虚伪，追求“复归于朴”，“见素抱朴”。庄子抨击仁义礼法束缚了独特的个性：“曲折礼乐，啍吁仁义，此失其常然者也”^③，并且导致“捐仁义者寡而利仁义者众”的恶果。^④他们都渴望返朴归真，向自己的根源性回归。

显然，老庄对仁义礼智束缚人性的看法与荣格关于“人格面具”过分膨胀将限制人的精神发展等观点有相当程度的一致性，与道教修炼所追求的回归本真之我的取向亦完全一致。

但是，荣格和道家道教又强调个体发展不能离开人类和社会整体，皆主张协调个性化需要和社会价值需要、个性发展与社会协调

① 冯川：《荣格评传》，改革出版社1997年版，第499页。

② 转引自冯川：《荣格评传》，改革出版社1997年版，第504—505页。

③ 《庄子·骈拇》。

④ 《庄子·徐无鬼》。

兼顾。

荣格在谈到个性发展过程时强调：“我使用‘个性发展过程’一词旨在表示一个人变而为心理学上的‘个人’的过程，即是说变而为一个分离开来、又不可分割的一体或‘整体’。”“个性发展过程意味着变而为一个单一、同质的个体，而且，由于‘个性地向前发展’就是要与我们最深处的、最后的，而且不可比较的太一相结合”，从而达到自我（self）。荣格特别强调容易混淆的两个概念“自我”（ego）和“自我”（self）相区分^①，“自我”（ego）只是意识的重心，而“自我（self）比仅仅一个（自我）ego所包含的东西要多得多……它（指 self——译者）不仅是一个人的自我，而且也是其他所有人的自我（selves），而那个自我（ego）则仅指一个人的自我。”^②荣格之所以强调这样的区分，主要是为了防止个体自我的片面发展，防止走向个人中心的偏颇。

因此，荣格将“个性化”作为精神发展的最高境界，但却强调不能走向极端：“个性化在任何环境中都不能成为心理教育的唯一目标。在它能够被拿来作为一种目标之前，必须首先达到的教育目标是对集体标准的最低限度的必要适应。如果一种植物要想充分展开其特殊本性，它必须首先能够在它被置于其中的土壤里生长。”故他认为，个性化作为“自性”的完满实现，虽然经常受到环境的阻碍，但却不应采取与环境相对立的“发展”，不应表现为一种与集体标准相冲突、相抗衡的个人态度。而只有一个既能保持其内在

① 《荣格自传》的1988年版将“self”译为“自性”，而2005年版则改译为“自我”。根据申荷永先生的看法，汉语的“自我”通用于所有的西方心理学家的自我概念和理论，他认为译为“自性”能够更好地突出荣格“自我”概念的特殊意义。“自性”本为佛家之语，表示诸佛法之本质，如“自性唯心”。而汉字“性”是心与生的结合，可表示与生俱来的心理本质、生活或生命的心理意义和内涵，正符合荣格自我概念的本意。（见申荷永：《论心理学术语翻译的标准化》，引自“中国术语信息网”）。笔者赞同申荷永先生的这一看法，我认为，1988年版本中所使用的“自性”一词更为恰当，故本书中虽然根据2005年版使用“自我”一词，但特别提请读者注意区别“自我”（ego）和“自我”（self）这两个不同的概念。

② 以上皆见《荣格自传》，国际文化出版公司2005年版，第360页，附录2，术语诠释。

凝聚力和集体价值，同时又为个人提供了最大限度的自由可能的社会，才可望具有持久的生命活力。^①

荣格实际上看到了个性化与社会化之间需要达到一种协调。他说：“然而与集体标准的冲突仅仅是表面的，因为更仔细的考察表明，个人立场并不与集体标准相‘敌对’，而中介采取了‘不同的取向’。个人方式是不可能成为一种标准的……每人都禀有不同于他人的独特天赋或天性，每人都有自己的‘个性化’方式和途径。个人重返精神家园之路必然是独特的，在这里确实不存在任何‘标准’和规范。但个人的独创方式并不意味着必然与集体‘标准’发生冲突。它也就需要集体标准来服务于其社会的‘取向’和个人与社会的绝对必要的关联。因此，个性化导致对集体标准的自然而然的尊重。然而，如果个性化的取向完全是集体的，这些（集体）标准就会逐渐成为多余的、不必要的，而道德也就会随之崩溃。一个人的生活越是由集体标准所铸成，他也就越不具备个人道德。”^② 在这里，荣格实际上提出了个性化的需要和集体价值的需要应该达到有机的统一，而不能够执其一端的重要主张。

荣格上述个性化的需要和集体价值的需要有机统一的取向与道家尊道率性的协调发展的主张是一致的。

一方面，道家倡导率性而行，即顺应人的内在本然之性，正视个体，反对帝王专制化的儒学所强调的个体服从群体、压抑个性的整体主义，尊重不同个体的特性，承认物各有宜，人各有长，因材施教。道家在这方面有相当多的论述。《淮南子》强调“物各有宜”，“因其天性而用之”；玄学家郭象更是通过注释《庄子》而进一步揭示了人的多样性，反对以一种标准来规范天下众生，他在《骈拇注》中疾呼：“以一正万，则万不正矣”！这就是说，以某种固定的道德来要求或纠正有着千差万别之特性的众人是不合理的，

① 参见冯川：《荣格评传》，改革出版社1997年版，第504—505页。

② 冯川：《荣格评传》，改革出版社1997年版，第507页。

也是不可能达到目的的，实现“物任其性，事称其能”^①，才是合乎正义的理想社会。

但是，率性绝不是随心所欲，为所欲为，而是以尊道贵德为前提的。“道”即是世界的本源和万事万物的本质规律，“德”即是“道”落实或体现在具体的事物或个体身上的本性或规律。“尊道贵德”体现在社会生活中，就是遵循社会发展规律、遵循人际交往规律，尊重民心，尊重个人的特性。《老子》提出的“尊道贵德”原则为历代道学人物所信守。汉代严遵发挥《老子》的思想，告诫人们常怀敬畏之心：“太上畏道，其次畏天，其次畏地，其次畏人”，否则将会“患大祸深，以致灭亡”。^②这就告诫人们：客观规律不可抗拒，敬畏、尊崇“大道”，使自己的行为符合“大道”，有所警惧，有所约束，时时自省，才能防大患于未然。

因此，在重视发展个性的同时，道家亦强调不能肆无忌惮，强作妄为，纵一己之私，而是要保持与他人、与社会的协调与合作，《老子》告诫说：“不自见，故明；不自是，故彰”，“圣人无心，以百姓心为心”；《吕氏春秋·顺民》中更是明白地提醒君主：“凡举事无逆天数，必顺其时，乃顺其类”。警示人们必须预防私欲膨胀、损人利己，独断专行，以自我为中心。

顺道与率性相结合既体现出在人格发展过程中对个性的尊重，又强调与人国际合作以及社会发展的关系，既可避免整体对个体的压抑，又能防止片面强调个人权利而无视他人权利、放弃社会责任的极端个人主义的偏颇。

荣格与道学皆崇尚个体与社会相协调的人格发展模式，这种人格发展模式理想的一致性，不是偶然的，而是二者思想深深相契的必然结果。在以下将要讨论的荣格关于集体潜意识的理论中，我们更能看到荣格与道学思想的相契。

① 郭象：《庄子·逍遥游注》，载郭庆藩：《庄子集释》，中华书局1982年版。

② 《老子指归·民不畏威篇》，中华书局1997年版。

第三节 《金华宗旨》对荣格的启示

通过对《太乙金华宗旨》的研究，荣格走出了多年的困境，正式形成了他关于集体潜意识的理论。

荣格认为，人格结构分为意识和潜意识，潜意识又分为集体潜意识和个人潜意识两个层次。意识即是经验者自己能够知晓的心理经验，普通心理学对其有相当多的论述。潜意识是荣格心理学理论中的一个核心概念，按照荣格《心理结构与状态》一书所下的定义，潜意识的内涵包括：“所有我知道，但在当时并未思考的事情；所有我曾意识到，但现在却已忘掉的事情；所有我的感觉已感知到，但并未被我的意识头脑注意到的事情；所有我不是主动地、对其不加注意地去感受、思维、记忆、渴望和做的事情，所有将塑造我，并在某些时候会进入意识的未来的事情”。“个人潜意识”除了上述内容以外，“还包括那些或多或少具有全球性的对痛苦想法和感觉的诸多压抑”。荣格关于个体潜意识的看法与弗洛伊德基本一致。他的独到创建在于提出了集体潜意识的概念。荣格认为，集体潜意识并非来自个人的经验、不是个人所习得，而是人类在历史进化过程中积淀下来的、通过遗传而先天存在的原始意象和本能，荣格之所以将其称为“集体”的，是因为它并非由个体和或多或少有些特殊的内容所构成，而是“由那些具有普遍意义的东西所构成，由那些习以为常地发生的事物所构成”。^①

在为维尔海姆的《太乙金华宗旨》注译本所作的评述中，荣格进一步指出，潜意识的心理结构是超越人类所有文化和意识的共同基底，“集体潜意识的实质就是与所有种族差异无关的大脑结构全同性的心理表现。”潜意识的概念虽然是一个理论假设，但荣格以

^① 参见《荣格自传》“附录2·概念诠释”，刘国彬、杨德友译，国际文化出版公司2005年版。

发现于世界各地的、不同时代和不同人群的形形色色的神话与象征多相类似这一现象来论证人类这一“共同基底”的存在。他说：“这就解释了为什么东西方形形色色的神话题材和象征有着类似之处，甚至有时是全同的。同时，也说明了人类自身具有相互理解的可能性。心理发展的不同枝杈都源自一个共同的主干。”^①

荣格指出，集体潜意识是一个发展过程，在个体人格的发展中，它表现为个体化（individuation）的过程，即个体的精神由一种混沌未分的统一状态向着充分化（fully differentiated）、平衡和统一的人格发展的过程，这一过程以自性（Self）为最终目标。

在自我（ego）形成之前，支配人的精神活动的主要是集体潜意识，人主要依靠本能、情感活动。但随着人生经验的增多、自我的成长，人的活动渐为有意识。意识的形成和发展常常使人的精神逐渐摆脱潜意识的束缚。因此，意识过度发达的结果，却招来了集体潜意识的报复，因而产生了精神疾病。

可见，忽略潜意识的存在是现代人生孤独等心理问题的重要根源。荣格在《现代灵魂的自我拯救》一书中指出，“一位地地道道被我们称为现代人者是孤独的”，这是因为他与集体潜意识日益疏离，每当他要向意识领域作更进一步之迈进时，他就和他原本要和大众“神秘参与”——埋设在普通的潜意识中——的初衷离得愈来愈远，“每当他要举步向前时，其行动就等于强迫他离开那无远弗届的、原始的、包括全人类的潜意识。”^② 荣格认为，上述情况在西方人这里尤甚，因为西方人的精神是意识太过发达的精神，这种发达导致精神与原初状态（即意识与集体潜意识）的分离，这种分离导致“精神失常”或“意识的连根拔起”。因此，荣格的分析心理学就是要通过意识与潜意识的融合，实现人格转化，达到完整的、统一的新人格——自性。

^① 荣格、卫礼贤：《金华养生秘旨与分析心理学》，通山译，东方出版社1993年版，第78页。

^② 荣格：《现代灵魂的自我拯救》，黄奇铭译，工人出版社1987年版，第294—295页。

如前所述，荣格强调，正是《太乙金华宗旨》第一次将他“推到了正确的方向上”，结合自己以往的长期研究，他找到了在意识自我和集体潜意识过程中存在的联结点。

以下我们就结合荣格的这些理论，从荣格心理治疗的视角来发掘《太乙金华宗旨》以及其他道教内丹心性修炼的心理调治意义。

在人性本朴的基础之上，道学建立了自己的修炼理论和修炼目标。其认为，人的真性与具有普遍意义的宇宙节律——“道”在本质上是同一的、相通的，心是性的载体，性由心生，当心处于无为清净的状态时，则显现出“表里莹彻……一尘不染”的本性。因此，通过炼心以求“明乎本心”乃是体认“至道”、展发本性的根本途径。张伯端在《悟真篇·自序》中指出：“欲体至道，莫若明乎本心，心者，道之枢也。”

因此，道教内丹修炼的目标就是要现出真我、真性、本性，或称之为“本命元神”。如，唐代高道成玄英就曾在《老子注》卷一中强调，修炼者就是要“复于真性，反于慧命”。

在这里需要强调的是，道教内丹家所追求的本初状态并非真要回到人生初始之时，而是一种比喻。道教认识到，过度发达的理性意识和名利算计、概念逻辑、封建名教等，使人日益与自己的本真之性相脱离，产生各种烦恼和痛苦，因而希望通过致虚守静、坐忘心斋等修炼方法而回到本真之我，也即趋近原本由集体潜意识支配精神活动的状态。但这是认识到上述弊害因而试图通过心性修炼而超越意识自我以求返朴归真的自觉选择，是个体发展的更高阶段，这与人生初始还未形成自我（ego）之前由集体潜意识支配精神活动、依靠本能和情感活动的状况有着本质上的不同，是追求人性在更高层次上的返朴归真，因此，它是通过一系列自我生命系统工程的操作而达到的更高人生境界。关于这一点，《庄子·天地》中“性修反德，德至同于初”的论述就清楚地作了揭示。

道家道教主张放弃对于意识自我的固执，而回归与大道相合的本来真性，这与荣格发展集体潜意识，从自我过渡到自性，“与我们最深处的、最后的、而且不可比较的太一相结合，实现个体化”

这一最终目标^①有相当大的一致性。

荣格所谓“个体化”其实与《太乙金华宗旨》以及道教内丹所追求的“返本归元”——从后天状态回归先天状态也是非常相似的。《太乙金华宗旨·元神识神》中说：“惟元神真性，则超元会而上之……然有元神在，即无极也。先天地生皆由此矣。学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在三界之中，此惟见性方可，所谓本来面目也。”

返本归元的目标就是要消除在人格中的潜意识与意识的对立，使得先天之气在一身之内流行，以恢复元神的主宰，恢复人之本真存在状态。

《太乙金华宗旨》所追求的返本归元亦是道教内丹家修炼的目标。宋代金丹派张伯端就曾指出，修炼内丹是要在顺行造化的基础上，逆而修之，归根返本，复归于道。在《悟真篇》中，他阐述了逆行修炼之道的妙处：“万物芸芸各返根，返根复命即常存”；在《青华秘文·神室图论》中，他亦指出，通过修炼，逆而行之，扭转自然界中生老病死这一顺行的常规，则能长生永年，“逆之而产于内，则长生久视之道存矣”。

历代道家道教修炼者皆强调要摒除后天知觉和意识，通过修炼心性以复归至清、至洁、至静的真心。老庄提出致虚守静、心斋坐忘，《老子想尔注》的作者要人们抛却“计念思虑”、“情欲思虑怒喜恶事”，司马承祯在《坐忘论》中概括出“收心”、“简事”、“真观”、“泰定”等七个阶段，清代傅金铨在《性天正鹄》中告诫修炼者“施炼心养性之功，庶不以贼为子，错认识神”……

众多内丹家千言万语的叮咛嘱咐，目的都在提醒修炼者自觉地调控心理，防止意识过分发达，清除头脑中的私心杂念，从荣格心理学的角度来看，这实际上是为集体潜意识的自然发展开辟道路。

荣格还透过《太乙金华宗旨》中“魂”与“魄”的概念，来理

^① 参见《荣格自传》“附录2·术语诠释”，刘国彬、杨德友译，国际文化出版公司2005年版。

解他的潜意识的原型——阿尼玛斯（animus）和阿尼玛（anima）。阿尼玛即存在于男性潜意识中的女性——阴性成分，阿尼玛斯即存在于女性潜意识中的男性——阳性成分，它们都是千百万年积淀下来的原型，以保持一个人的身心平衡——个体化。阿尼玛斯和阿尼玛在荣格的分析心理学中，占有相当重要的意义，成为后来荣格发表《人格的整合》一书的理论基础。

道教心性修炼思想的心理治疗机理何在？这一问题给人们留下了巨大的探索空间。

通过致虚守静，排遣意识干扰的训练而“复命”、“知常”、“返本归元”、“同于大通”、体悟大道的修炼理论和实践，在西方传统的主客二分理性思维方式和实验心理学中是难以理解和解释的，但是，在荣格等分析心理学家这里却可以找到知音。而荣格从潜意识层论来解读道教内丹修炼，也在精神研究的领域内，为我们打开了一片新的天地。

我们可否提出这样的设想：心性是一种个体的精神心理状态，是人类在长期的进化过程中不断适应外在环境、与外在环境保持某种和谐状态而形成的精神信息系统。当个体生命作为“道”的载体而降生于世之时，他的“性真本体”即“元神”或集体潜意识主宰着生命活动，这时他与宇宙内在节律——“道”的节律是相合的，而在后天的社会生活中，识神逐渐占据主宰地位，人的信息系统受到各种不良信息的干扰和破坏，从而出现混乱和无序。道教强调“心性修炼”即是要通过一系列艰苦的心性修炼促进人体内信息系统的有序和优化，返回先天的“真心”、“真性”，现出自己的“本命元神”，从而达到修炼者自身的内在节律与宇宙内在节律——“道”的感通与合一，如此也就实现了“得道”的人生理想，如此也就达到了人体内部精神心理状态（信息系统）的有序与和谐。而集体潜意识是生命之根本，与集体潜意识相合是促使个体与宇宙节律相合的基础或促进因素。

集体潜意识对人格发展的积极作用，还表现在对于人的潜能开发的独特价值。荣格根据自己的研究而指出：“潜意识的确随

时都能显示出一种比自觉的内省更高、更优越的智力和目标。”“某些心理内容来自一个比自觉意识更大更完整的心理。它们往往拥有意识还无法形成的更为优异的分析、洞察和知识。”荣格将其称之为直觉。在荣格看来，这种直觉来自于人类心理结构中的潜意识部分。^①

以上论述启示我们，人类如果通过某种方式进入到潜意识层面，就有可能获得直觉这种优于自觉意识的判断、洞察能力。而道学致虚守静、自然无为的心性修炼活动正是一种进入潜意识层面的方式，而荣格也看到了道学这些思想的心理治疗意义，进而将“无为”等概念吸收到他的治疗理论中。以下我们就来讨论这一问题。

第四节 无为思想对荣格的启示

如何促进集体潜意识的发展，进而达到意识与潜意识的合一，实现自性呢？荣格提出了“无为艺术”，这是他将中世纪德国神秘主义者爱克哈特所说的“任物自行”与《太乙金华宗旨》所说的无为之道相结合而提出的心理治疗方法，他认为，大部分人并不知道这门艺术，但这是促使精神正常发展的关键。

荣格意识到西方文化中意识过度发展对人的精神心理的危害，他看到，与西方意识片面发展的情形不同，中国人善于平衡理智和情感这两个对立方面。他说：“中国人对于生命体内部与生俱来的自我矛盾和两极性一直有着清醒的认识。对立的两方面永远是彼此平衡的——这是高等文明的象征。”荣格毫不掩饰地批评说，西方文化中的片面性，尽管它提供了发展的动力，但是，“它仍然是未开化的标志。如今在西方发端的反抗理智崇尚情感或者崇尚直觉的这个反响，我认为是文明发展的一个标志，是意识对专横的理智设

^① 参见《荣格文集》，冯川译，改革出版社1997年版，第341—343页。

定的过分狭窄之界限的突破。”^①荣格希望采用道学的“自然无为”来抑制意识的过度发展，保持意识与集体潜意识的联系，以保证精神的正常发展。他通过对《太乙金华宗旨》的研究和自己的实践，发现“无为艺术”正是道教内丹修炼的体验。荣格进一步认为：人们如果要促成“自我”的解放，就必须遵循“无为”这种东方道家的处世态度。

道教自然无为的修炼方法正是针对后天意识过度发达而提出的对治之法。

道教认为，人在出生之初精满气足神旺，心性清静纯朴，本命元神（潜意识）主事，随着年龄的增长，在外在环境等因素影响下，心神外驰，识神（意识）取代元神（潜意识）主事，精气耗散。这也就是《太乙金华宗旨·回光守中》中所说的：“凡人自因的一声之后，逐境顺生，至老未尝逆视，阳气衰灭，便是九幽之界。”

道教修炼者在实践中认识到，纯朴清静的心极易为外物所动而引起贪欲，七情六欲，名缰利锁等世俗之情令人心处于动荡不安的状态。《清静经》说：“人心好静而欲牵之。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。”这一心本清静的人性设定是历代道教修炼理论的基石，直至清代道教东派代表人物傅金铨依然以此为基础来阐发自己的修炼理论。他说，“真心本自安和静好，所不静好者，物欲动之耳。”人的真心如同水一样至清、至洁、至静，由于“风激之而成浪，泥淖之而始浑”。这种状况类似于荣格所说的人在自我形成之后各种意识逐渐取代集体潜意识的过程。

道学皆告诫人们，必须排遣物欲和各种私心杂念的干扰，不断地修炼，增加定力，不为外物所动，才能保持虚静的心理状态，呈现先天的真心本性，返朴归真。为了达到这一目的，老庄提出了虚

^① 卫礼贤、荣格：《金华养生秘旨与分析心理学》，通山译，东方出版社1993年版，第76页。

静、心斋等法，主张排除杂念，心志纯一，对外界听而不闻，心神停止与外界接触，摆脱一切外物之累，从而与“道”合一。道教将其发展为一种上乘的心性修炼方法，其要旨为摒弃嗜欲，断绝思虑，澡雪精神，除却秽累，专一于道，而达于虚静无我的境界，体道悟道。司马承祯专门撰著《坐忘论》，通过“敬信”、“断缘”、“收心”、“简事”、“真观”、“泰定”、“得道”七个阶段，最终达到“内不觉其一身，外不觉其宇宙，与道冥一，万念俱遣”的境界。道教灵宝派还将佛教的止观之法与虚静寡欲的方法相结合而创建了定观的修炼方法。《洞玄灵宝定观经》论述这一方法说：“夫欲修道，先能舍事，外事都绝，无与忤心。然后安坐，内观心起，若觉一念起，即须除灭，务令安静”。通过长期的心性修炼自然而然地达到心理的安静平和：“浮游乱想亦尽灭除。行而久之，自然得道”，清代东派代表人物傅金铨亦指出减损思虑而达到的成效：“日惟减事收心。比如宫商妙响偶然到耳，不必其不闻也；美丽华颜偶然触目，不必其不见也。但心不着迹，使毫无沾滞。我与声色无干，声色自与我无涉矣。”才能让“性真本体”显现。^①

至宋代而成熟的道教内丹修炼思想继承了无为之旨。宋代著名内丹家张伯端在《青华秘文》中强调，以无为之法进行修炼才能达到元神显现的目的：“以无为临之，则其所以动者，元神之性耳；以有为临之，则其所以动者，欲念之性耳。”而所谓“有为”，即是凡夫俗子的“日用之心”；所谓“无为”，即是修炼之士的“金丹之心”。以“金丹之心”临事，方能显现“本性”即“元神之性”，故炼心也就显得十分重要，

《太乙金华宗旨》作为明清时期产生的道经更是对前代道教清静无为修炼方法作了进一步的发展，在该书的《天心》、《回光返照》等文中多处强调无为的重要性，如：“自然曰道，道无名相……丹诀总假有为而臻无为”，又如：“惟无为，故不滞方所形

^① [清]傅金铨：《性天正鹄》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第247页。

象，惟无为而为，故不堕顽空死虚”，等等^①。文中“不着一毫人我相”、“遣尽诸缘”的“静坐”方法，虽然揉入了佛教的语言，但其实质内容还是一种“无为艺术”，它与老庄“涤除玄鉴”、“坐忘”、“心斋”至唐代《清静经》、《坐忘论》等文中的修炼方法大同小异，正是道教内丹诸派的基本修炼要领。

“无为”在内丹修炼中的内涵丰富，既包含毫不勉强、自然放松的调整身形的技术要求，也包含了清静寡欲的心理状态。如全真七子之一的马丹阳在继承发展祖师王重阳清静修行原则的基础上，将修炼工夫概括为“清静无为”。他告诫门徒说：“道则简而易行。但清静无为。最上乘法也。……夫道。但清静无为。逍遥自在。不染不着。此十二字若能咬嚼得破。便做个彻底道人。”^②清静无为既是道的基本内涵，又是修道者的修炼宗旨和得道成仙的门径，如能做到清静无为，则“心自澄，欲自遣，性自定，命自位，丹自结，仙自做。”^③

以上所列道者虽然门派不一，但皆使用清静无为这一基本方法以排遣意识而进入到潜意识层面，通过循序渐进的长期修炼自然而然地化解感官欲念，获得宁静平和的心理状态，这也正是清代柳华阳《慧命经》中所说的：“务要绵绵，久久锻炼，将此阴魔^④化为阳光，则身心自然安乐，情欲自然不能搅动……如法锻炼，用之得力，欲不用除而自除，心不用静而自静，所谓以道制心而心自道。”^⑤这种通过修炼而获得的“欲不用除而自除”、“心不着迹”、“我与声色无干而声色自与我无涉”的自在境界，正是荣格所推崇的。

① 见《藏外道书》第10册，巴蜀书社1990年版。

② 马丹阳：《真仙直指语录 丹阳语录》，《道藏·正一部》，上海书店、天津古籍出版社、文物出版社联合出版1988年版。

③ 同上。

④ 按《慧命经》作者的说法，阴魔“即身中之阴气”。见柳华阳：《慧命经·正道修炼直论》，载徐兆仁主编《东方修道文库·伍柳法脉》，中国人民大学出版社1993年版，第222页。

⑤ 柳华阳：《慧命经·正道修炼直论》，载徐兆仁主编《东方修道文库·伍柳法脉》，中国人民大学出版社1993年版，第222页。

荣格看到,《慧命经》、《太乙金华宗旨》等道教丹书虽然将节制欲望作为修炼的基本要求,“这似乎与基督教的禁欲道德并不相距太远”,但是,“如果认为它们阐述的是同样的事,那可是大错特错了”。他们的方式“与基督教的禁欲主义道德不同”,因为这部书的背景是持续了数千年之久的古老文化。“这种文化有机地建立在原始的本能之上,因而,在这种文化中,我们不会看到专断的道德指令对本能的侵犯,而这种侵犯已经成为我们的一个特征标志了。由于这个原因,中国人根本不存在粗暴地压抑本能的冲动,而这种冲动却歇斯底里地膨胀且毒害我们的精神。与本能同在的人也能超脱本能,这种超脱与本能同样是自然而然的。”^①荣格这里所说的“不会看到专断的道德指令对本能的侵犯”,“不存在粗暴地压抑本能的冲动”,“自然而然”等对待人性、对待自然欲望的态度,正是道家在自然无为宗旨支配下的心性修炼智慧。

荣格深刻体悟到《太乙金华宗旨》中的“无为艺术”对心理治疗的意义。他写道:“为了获得自身的解放,这些人究竟都做了些什么?就我所知,他们什么也没有做(无为),而只是让事情任其自然地发生,正如吕祖在本书中所传授的那样,如果一个人不放弃自己的俗务常事,光就依其自然的规律运转。让一切顺其自然,无为而为,随心所欲,在心灵方面,也一定要顺其自然。”

荣格看到,这种无为而为的技术正是西方文化中所没有的,“对我们来说,这的确是一种鲜为人知的技艺”。荣格看到,在意识过分发展的西方文化中,“意识总是与心灵的发展掺和在一起,吹毛求疵,好为人师,从未让心灵在平静的环境中质朴地发展。”而如果改变这种做法,以质朴无为的态度处事,“问题就会变得十分简单”。^②

^① 卫礼贤、荣格:《金华养生秘旨与分析心理学》,通山译,东方出版社1993年版,第117页。

^② 同上书,第84页。

荣格通过自己的心理治疗实践，从多方面印证了道教的“无为”原则对于保证精神正常发展的作用。因此，他治疗的指导原则是个体化的自然过程，让潜意识自发的精神在它趋向完善的本能、自发的冲动中实现意识与潜意识的调和。

荣格认为，治疗家“必须遵从自然的指导”，治疗师“不是治疗的问题，而是发展潜伏在患者自身中的创造的可能性问题。”荣格观察到：那些成功地使他们自己摆脱生活问题的缠扰，达到心理发展和整合的更高层次的患者，实质上什么也没做，只是简单地顺其自然，让该发生的事情发生。他们允许自己的潜意识在寂静中与他们交谈，他们耐心地倾听它的信息，并给予它们最大和最认真的关注。而只有当这一过程不受外界控制、不受治疗学家干预，自然产生作用时，才能最圆满地完成。在治疗中，不要拘泥于先入之见和理论假设的影响，放弃一切方法和技巧。当允许这种心理过程平静地发展时，潜意识丰富了意识，意识又照亮了潜意识，于是这两个对立面的融合和结合，使认识增强、人格扩展。^①

荣格运用自然无为的原则收到了明显的疗效。在为维尔海姆所作的《太乙金华宗旨》的评述中，荣格记述了这样的案例：一位经他治疗而康复的病人写信告诉他自己所经历的重要转变：“保持安静，不压抑什么，保持注意力，接受现实——按事物的本来面目接受它，不是按照我想要它成为的样子接受它——由于这一切，我获得了非凡的知识和非凡的能力，以前我从未想象得到。”而且，这位患者向荣格表示准备继续“保持一个宽容的状态，接受来到我面前的任何事物，无论好坏，无论明暗，这些事情此起彼伏，永无休止。同样，我也接受自己的本来面目，消极的，积极的，兼收并蓄。这样，一切都生动地展现在我的面前了。从前我是多么蠢啊！我竟然企图迫使所有的事物都按我认为

^① 参见刘秋固：《荣格与道教内丹之心理分析——个体化》，“成都心灵之家心理咨询与治疗中心”网站 2006 年 5 月 19 日发布，网址：<http://www.xlhome.com.cn>。

它们应该是的样子运行!”

荣格对这位患者的变化十分欣慰和认同,他强调:“如果我们想要获得更高层次的意识以及文化,就必须要以这样一种心态作为基础。”^①

荣格不仅以无为作为治疗原则,更以自己的亲证实验,实践着“无为艺术”,在生命的最后几年,荣格体现了“那种无为之为,也即中文之‘无为’。这也意味着一种灵性的自发与再生。”^②

荣格试图借鉴道学“自然无为”的思想,避免西方意识片面发展或某一方面过度成长所带来的危害,对于现代中国人重新认识这一中华民族的心理保健智慧是有积极启示意义的。自近代以来,在西方文化的冲击和影响下,中国人对于理性的盲目崇拜和对非理性的粗暴排斥,是否也有可能令中国人生发荣格曾指斥过的西方文化意识过度发达的弊病呢?

理性和非理性、意识和潜意识皆是人类精神心理健康发展不可或缺或缺的方面,我们既需要吸收西方的理性和科学精神,但也绝不可对中国先贤的无为、直觉、顿悟等非理性智慧妄自菲薄。

景海峰先生曾在《试析荣格评论〈太乙金华宗旨〉的意义》一文中谈到荣格的道教研究对现代中国人的启示时说:“内丹意境的微妙之处,急需恰切的现代语词来描述,而荣格心理学在发现集体潜意识过程之中的精确词构和独特语汇对之无疑有着重大的启示作用。”同样,荣格对无为思想的评价和应用,对当代中国心理治疗和心理保健的启示也是十分重大的。

通过清静无为等修炼方式,修炼主体将身心调整到平和有序的良好状态,也就有利于更好地发挥大脑的功能,促使头脑中已有信息的释放、沟通和重组,超越原有的思维定式向多维方向发展,发现在常态下不能发现和解决的问题,在凝神虚静的功能态中感受天

^① 卫礼贤、荣格:《金华养生秘旨与分析心理学》,通山译,东方出版社1993年版,第118页。

^② 戴维·罗森:《荣格之道:整合之路》,申荷永等译,中国社会科学出版社2003年版,第196页。

地万物的本质或整体规律，即“同于大通”、体悟大道。这与老庄“无为而无不为”、排遣意识反而获得大智的看法何其相似！其中所蕴涵的心理保健、心理优化、发展思维能力、开发心理潜能的生命奥秘，值得现代心理学重视和研究。

当然，作为西方现代心理学家，荣格以自己的方式对道教自然无为的修炼方式有诸多充实和发展，比如，他在自然无为的状态中，画下了许多作为体道象征的曼荼罗，他还创建了所谓“积极想象法”以打通由“意识自我”到“集体潜意识的深层世界”的道路，让意识与潜意识进行对话。此法要求病人把自己的潜意识内容用词、音乐、绘画、雕刻、舞蹈等形式具体表现出来，治疗者通过对这些表现的分析，来了解病人的心理障碍，病人也可以通过积极想象了解自己的潜意识，进而达到认识自我、解除心理疾患的目的。这种方法在人本主义心理治疗实践中得到了发展，成为一种颇有影响的方法。^①可见，在荣格这里，无为艺术已经发展为一种普及化和操作性较强的方法。而在《太乙金华宗旨》等道经中，无为的修炼方法对于一般初学者来说还是比较难以体悟的。如《太乙金华宗旨·回光返照》中所说的方法：“日用间，能刻刻随事返照，不着一毫人我相，便是随地回光，此第一妙用。清晨能遣尽诸缘，静坐一二时最妙。凡应事接物，只用返照法，便无一刻间断。如此行之，三月两月，天上诸真，必来印证已。”^②这里虽然也谈到了具体的实施方法，但与荣格的积极想象法相比，显然更难以体悟，不容易被民众所普遍掌握。

另一方面，作为一位西方心理学家，荣格对《太乙金华宗旨》、《慧命经》以及道家道教的理解不可避免地会有误解之处，而且道教内丹修炼是一个长期而艰难的过程，其对于身心保健、心理治疗、潜能开发及至许多疑难杂症的治疗作用远不是荣格分析心理学所能概括的，内丹修炼的很多术语和程序也不可能与荣

① 参见叶浩生等编：《心理学理论精粹》，福建教育出版社2000年版，第308页。

② 见《藏外道书》第10册，巴蜀书社1990年版。

格的分析心理学一一对应，但荣格沟通了内丹修炼与现代西方心理学，并启示我们通过内丹修炼而进入潜意识领域，调治现代人类的心理问题，开发人类未知的潜能，这无疑有助于我们加深对于道学的现代价值的认识和诠释，促进中国特色的心理治疗方法和理论的建构。

第五章

道学与意义治疗学^①

在社会转型、物质生活水平有了大幅度提高的当代中国，如何达到物质生活与精神生活的平衡，获得人生的意义，保持心理健康？这成为迫切需要面对的问题。在这方面，奥地利著名心理医生弗兰克（Viktor Frankl 或译为弗兰克尔、法兰柯、法兰可等）创立的意义治疗学（Logotherapy）颇能为人们提供启示。

意义治疗学是异于弗洛伊德（Freud）（第一维也纳学派）与阿德勒（Adler）（第二维也纳学派）之外的第三维也纳学派。弗兰克认为，无论是弗洛伊德的快乐原则或阿德勒的权力意志（后改为成就意志），都无法真正解决人存在的本质问题，不足以充分完成治疗学所赋予的任务，不能面对人存在的根本事实。弗兰克根据现象学的理论分析人存在的根本事实乃是：“与其他存在体接触并追求意义以实现它的存在”，人是追求意义的存在。因此，意义治疗学的重心不能放在心理层面或社会层面，而必须放在存在的意义层面。

可见，意义治疗学本身就具有浓厚的哲学意味，甚至有学者将弗兰克视为在伦理学领域富有建树的学者，认为他“与康德一样，他构筑了一门注重实践理性的学说。与康德一样，从形而上学转向

^① 本文初稿原载于《道德与文明》，2002年第五期，本文编入时作了较大的修改和补充。

认识论，又从认识论转向伦理学。”^①

注重追寻人生意义的意义治疗学与中国传统人生哲学有着相当的契合。中国的儒释道皆认为人生的目的不只在物欲的满足，更在于意义的抉择与实践。这些意义可以指道德生命的践行，也可以指个人生命的解脱，亦可以指自然生命的冥契。这三者所包含的世俗层次的人生意义与高度精神性或宗教性层次的终极意义，其实都能满足意义治疗学对精神层面或神学层面的要求。^② 台湾学者傅伟勋、林安梧等先生将儒释道哲学与意义治疗意旨相结合而进行的研究开启了这方面的探索。^③

本文针对现实生活中的心理问题，更进一步运用意义治疗的具体理论和方法阐发道家相关思想的心理治疗价值，以图为建构道家意义疗法等中国本土的心理治疗和心理咨询理论提供文化资源。

第一节 意义治疗的主旨

弗兰克在第二次世界大战中，曾经历纳粹集中营的苦难，意义治疗就是他将自己的亲身经历与存在主义哲学相结合的成果。在人们感到精神空虚、意义失落的西方现代社会，这一理论引起了很大反响，弗兰克的代表作《意义的追寻》一书被列为美国十大最具影响力的书籍之一，被译成 24 种文字出版，它支撑和挽救了众多处于人生困境和精神迷惘中的人。

意义治疗旨在追寻人生的意义，将人生信念和价值论引入心理治疗，将心理治疗建立在精神层面的价值感的获得之上。弗兰克看到以往的心理治疗忽略精神层面的局限性，认为心理医生要帮患者

① [美] William Blair Gould:《弗兰克尔：意义与人生》，常晓玲等译，中国轻工业出版社 2000 年版，第 110 页。

② 参见尉迟淦：《论儒家意义治疗的两重意义》，载《应用伦理学研究通讯》（台湾）1998 年第 7 期。

③ 见林安梧：《中国宗教与意义治疗》，（台北）明文书局 2001 年版。

克服不正确的价值观和人生理想，从精神概念来进行心理治疗。他在实践中认识到：“如果病人的人生观是正确的，心理治疗将是不必要的，因为一个正当的人生观我们没必要去修正。反之，如果病人的人生观是错误的，则心理治疗也将无能为力。因为心理治疗没有办法矫正一个扭曲的人生观。因此，在面对所有的灵性问题上，旧式的心理治疗被证实是不适当的，因为这些问题不在它的能力所统辖范围之内。”^① 因此他在《从存在主义到精神分析》中提出：“精神医师在处理一个对生命极端绝望的病人时，一套完美的人生哲学将是他最重要的本钱。”它的意义治疗正是将人生观的问题作为治疗的一个重要面向。

这样，弗兰克就从一般的心理治疗发展到意义治疗。弗兰克一方面驳斥弗洛伊德心理学所倡导的以性欲满足为主要追求的“快乐意志”，另一方面批判阿德勒的个体心理学强调的“权力意志”，而认为追求意义的意志是人的基本动机。其认为，人是具有内在意义的精神存在物，每个人皆具有探求种种真善美价值的人生意义的意志，这是一个健康人的精神支柱。人生是一种任务和使命，如果一个人无法找到生活的意义和价值，势必沦入一种存在的空虚，他称之为“意向性精神病”。意义疗法的目的是要协助人们追求三种价值，即通过以下三种方法来发现生活中的意义：第一，创造性的价值，从努力工作中获得；第二，经验性价值，从人生各种经验中获得，包括山水之色、音乐欣赏、天伦之乐、道德的同情等；第三，态度性价值，从经历艰苦中获得。^②

弗兰克特别推崇第三种“态度的价值”，认为这是“人类存在的最高价值所在”，态度的价值强调的，是当个体面对不可改变的命运时所决定采取的态度，“他在苦难时表现出何种勇气，他面对不幸或死亡时表现出何种尊严，这些将被用来评量他生命的实现程度”。这一新的价值领域的发现，对我们每个人都是一个极大的鼓

① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第31页。

② 同上书，第五章，“生命的意义”。

舞，因为“实现态度价值的机会一直延续到生命结束的最后一刻”。接着，弗兰克特别以一个瘫痪病人为例，此人虽然再也没有机会实现创造的价值，但经验价值的大门依然向他敞开：他鼓励和安慰其他病人，带给他们愉悦和信心，并从阅读和音乐中实现着经验的价值。当他濒临死亡，他以勇敢的态度面对，表现出极大的勇气和尊严，从而在最后一刻实现着生命的意义。^①

弗兰克上述理论揭示了作为人生意义核心的价值观对于心理健康的重要影响，侧重从精神向度开展治疗，也启示我们认识道德修养、道德教育与心理治疗和心理辅导的密切联系。实际上，不少心理疾病是一种道德问题与心理问题交相缠绕而产生的综合并发症，很多心理问题和心理疾病多与道德扭曲和价值观的偏差有密切关系；而贪污腐败、拜金主义、享乐主义、以自我为中心等不仅是道德上的毛病，同时也是心理疾病。这就需要我们加强学科间的互动，将心理调治与道德调治相结合，需要从心理的向度和精神的向度进行综合调整和治疗，才能相互促进，提高疗效。

中国古代虽然没有意义治疗这一名词，但先贤们重视对真善美的追求，强调心性道德修养，讲求安身立命之学，与意义治疗的思路和理论多有相通之处。

弗兰克将具有负责的精神视为人之异于禽兽的重要特性，因而强调承担责任，这一主张似乎与儒家更接近。但在他这里，责任是建立在个体的独特性基础之上的，根源于人的独特性，这种将责任与个人的独特性相结合的观点，在更深的层次上与道家相合。以下我们就从意义治疗学的视阈来观照道家的心理调治智慧。

第二节 因性而为与承担责任

如上所述，在弗兰克这里，责任是建立在个体的独特性基础之

^① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第62—63页。

上的,根源于人的独特性,应该尊重和依照主体的独特个性来完成人生的责任。弗兰克强调,每个人都是独特的:“存在于这个世界中的每一个人都是独特而唯一的;”^①“独特性和唯一性是人类生命意义的基本构成要素”。^②人也不可能尽善尽美,这种不完美性同时也构成了他的唯一性——“就是因为人的不完美,这才使得每个人的存在都是绝对必要和不可置换的”。^③

由于每个个体都是不可重复、不可取代的,各自皆具有独特的价值,正是这种独特的价值让每个人都担负着不可推卸的使命,故弗兰克说:“责任因此是随着个体的独特性和情境的唯一性而成长”^④,“人的责任是源自于每个人存在的唯一性和独特性的一种责任”^⑤。

这种将责任与个人的独特性、唯一性紧密结合的观点,在深层次上与道家抱朴守真、因性而为的主张相契合。

道家强调顺应自然,尊重、保持和复归于个体的自然本性,“复归于朴”,^⑥“见素抱朴”,^⑦“处其厚,不居其薄;处其实,不居其华”^⑧。《淮南子·主术训》强调,“才有修短”,应该“各便其性”,尊重不同个体的独特价值。这种“复归于朴”,“各便其性”,乃是一种保存和成为自己的根源性回归,是一种“非对象化”(马克思)的活动,是“自己与自己的融合”(黑格尔)。

这种回归自我、复归于朴的价值取向所具有的治疗作用是值得重视的。临床经验证明,不能尊重和保持自己的本性,脱离实际,盲目与他人攀比,追求过高的目标,凡事皆求完美,或者好

① 弗兰克:《生存的理由》,游恒山译,(台北)远流出版事业公司1991年版,第5页。

② 同上书,第83页。

③ 同上书,第91页。

④ 同上书,第83页。

⑤ 同上书,第96页。

⑥ 《老子》第二十八章。

⑦ 《老子》第十九章。

⑧ 《老子》第三十八章。

用机心、猜疑虚假，往往容易产生焦虑、烦恼、无助、后悔等不良情绪甚至导致精神衰弱症、精神不正常或精神错乱；对于社会角色的过度认同，往往也使人失去本真之性，产生各种身心障碍。

而倡导返朴归真、“复归于朴”、“见素抱朴”，就是要从世俗的设名定形的限制中超越出来，从过度社会化的束缚中解脱出来，从冀利望誉、争名逞智的漩涡中升华出来，在生命之场中自如其如地开显自己，这既是一种精神的回归，同时又提供了一种更为合理的人生选择和行为方式。

我们认为，这种在认识和保持个体的独特本性（抱朴守真、“各便其性”）基础上的承担责任，是一种具有更深意义和更高价值的负责精神。因为，在认识和强调了主体的独特性时，也就从根源上突显出他的唯一性和不可替代性，这就为主体更好地承担自己的独特责任提供了内驱力，从而能够促使主体更主动地担负自己的责任，完成天赋的使命。对此，在分析玄学家的有关论述时，可以更清楚地说明这一点。

在“复归于朴”成为自己这一意图的引领下，道家肯定人各有性，故应该因性而为，各尽其宜。《淮南子》主张让人才“大小修短各得其所宜，规矩方圆各有所施”，玄学家郭象认为，人生的意义在于追求符合和遂顺主体之真性的生活：“夫小大虽殊，而放于自得之场，则物任其性，事称其能，各当其分，逍遥一也，岂容胜负于其间哉！”^①“凡得真性，用其自为者，虽复皂隶，犹不顾毁誉而自安其业……”^②在他看来，世俗的尊卑贵贱并不足介怀，每一个人只要认识并发挥了自己的“真性”，根据自己的本性和才能来做事，尽自己之职分，也就获得了人生的意义，皆能够实现精神上的自由——“逍遥一也”。即使处于社会下层，亦可“自安其业”，根本不需在意世俗的贵贱等级或胜负成败观念的束缚，也不必顾及

① 郭象：《庄子注·逍遥游》，郭庆藩集《庄子集释》，中华书局1982年版。

② 同上。

世俗的毁誉评说，而只是顺应主体的本性和才能，处身做事，“性之所能，不得不为也；性所不能，不得强为”^①。

郭象关于“自安其业”的主张，与弗兰克的意义治疗理论有着异曲同工之妙。弗兰克曾开导那些埋怨生命平凡、生活枯燥的心理疾患者说：“一个人所从事的职业及担任的职位不具有什么重要性，关键所在是他如何发挥自己的最大能力，是否有尽到自己的本分。一个平凡的老百姓如果在职业生活及家庭生活中都发挥了最好的表现，则尽管他的社会身份较‘低微’，但比起一个草菅人命的政治家或军事将领，绝对要来得更‘伟大’。”^②

以上思想对于处在物质文明高度发展而失去了精神家园的现代人类是有启示意义的。在现代社会商品经济的冲击下，不少人为经济利益或各种利益所驱动，一味地赶潮流，求同从众，从而迷失了自我，导致精神空虚和无意义感。正如弗洛姆所指出的：“人成了实现经济目标的工具”，“丧失了自我意识而依赖于他人的评价。因此，他趋于求同，缺乏安全感”。^③

故抱朴守真，因性而为主张为人类指明了一条心理健康和消除异化之路径，它启示我们，一方面要正确认识自我，了解自我，接纳自我，量力而行，因性而动，不违背客观规律和主观条件强作妄为，不勉强做自己不能做的事情；另一方面，又要兼容并蓄，接纳他人，豁达大度，不对他人求全责备。这就为自己创造了一个舒展本真之性的空间，就能在自我的生命之场中开显自己、成就自己，完成自己的人生使命。

弗兰克还特别强调，应该尊重患者的独立自主能力，反对在心理治疗过程中将治疗者自己的哲学理念强迫性灌输给患者。他说：“医生必须记住，属于个人的哲学和价值理念，绝不可与病患有移情现象的发生……意义治疗所特别强调的是责任感的教育过程，病

① 郭象：《庄子注·外物》，郭庆藩集《庄子集释》，中华书局1982年版。

② 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第61页。

③ 弗洛姆：《健全的社会》，中国文联出版社1988年版，第273页。

人必须独立自主地寻求自身存在的意义。”^① 弗兰克认为，这才有助于实现心理治疗的目标——恢复个体精神的健康。

这种尊重个体的独立性，不将教育者的意愿强加于人的主张正是道家的一贯思想。

道家倡导无为而治，顺应自然，也即反对治理者或教育者的主观意愿强加于人，追求抱朴守真、保持自我特性，向往无待于外、“相忘于江湖”、“相忘于道术”的独立自主境界。魏晋玄学家郭象沿着这一向度，进一步发展了顺应与尊重个体及其特性的思想。他通过注释《庄子》，将顺性、无待的人生哲学发展为“独化”、“自生”的主体精神。他认为，万物独立生长而无所资借，“独化于玄冥”，不待外物而独化于玄之又玄、浑然无别的绝对的至无。任何事物都是自己自然而然地生发出来的：“物各自生而无所出焉”，“无待”于任何力量的主宰。故应“使万物各反所宗于体中，而不待乎外”，从事物的内部寻求力量，才能够“任而不助，则本末内外，畅然俱得，泯然无迹。”^② 郭象提出的“因众之自为而任”的主张，^③ 就是其“独化”思路的逻辑发展。

唐代道教重玄学家成玄英则通过疏解《庄子》，继承发展了郭象“独化于玄冥”的思想，认为万物都是独立自生，无待于外的主体，“是知一切万有，无相因待，悉皆独化，金曰自然。”成玄英以“阴夜有形而无影”的事实推出“影必不待形，而独化之理彰也”，“形影尚不相待，而况他物乎！是知一切万法，悉皆独化也”^④。

“因众之自为而任”、“无待”、“独化”等主张反映出道家追求人格独立、精神自由的思想倾向，在极其缺乏自由的中国封建社会中尤其具有积极意义，对我们今天从意义治疗学的角度重新进行理解和诠释亦不乏启示。它显示出一种“对自己的生命负责，借着自

① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司 1991 年版，第 11 页。

② 郭象：《庄子注·齐物论》，郭庆藩集《庄子集释》，中华书局 1982 年版。

③ 郭象：《庄子注·在宥》，郭庆藩集《庄子集释》，中华书局 1982 年版。

④ 成玄英：《庄子疏·寓言》，郭庆藩集《庄子集释》，中华书局 1982 年版。

己的抉择来回答生命的发问”^①。

具有这种“自为而任”、“无待”、“独化”独立精神的人，正是个体走向成熟的表现，一个人一旦有了思想和智慧，就必然要寻找自己，承担起自己独特的责任，以独自的方式去发现、证实自己在芸芸众生中的存在意义，发现独特的自己，而不易受外界物欲横流的冲击，率真质朴，从容坦荡，这是一种很高的人生境界，如此，也才找到了一块自己的“精神家园”，感受到人生的价值和意义。

第三节 “为人与人”与自我超越

如前所述，意义治疗认为，获得生命的意义有三种途径：通过创造或工作；通过某种经历感受或爱他人；通过对不可避免的苦难所采取的态度。而且，人们要想获得存在的终极意义，就必须一定意义上“忘掉”自己，停止消极的自我探索，去积极探索人生的意义，从而获得人性的解放，超越自我。弗兰克强调，在忘我的状态下才能更好地实现自我，获得人生的意义，他称之为“人存在的自我超越”。

道家亦深刻地认识到超越小我，为人与人对于人生的意义。《老子》第八十一章说“既以为人己愈有，既以与人己愈多”，通过“为人”、“与人”的活动，行为主体以各种方式帮助了他人，从他人身上看到了自身的价值，与对象产生了道德的感通与情感的互动，因而感受到精神上的欣慰与充实，从而获得人生的意义。道家还启发人们力图超越自我，而不要执着于一己之私，庄子追求“至人无己”、“圣人无名”的理想人生境界^②；《老子》告诫人们说：“吾之所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”^③ 这意思

^① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第10页。

^② 《庄子·逍遥游》。

^③ 《老子》第十三章。

是说，我之所以有大的忧患，是因为过于关注自身，如能淡化自我，则会减少许多个人的忧患。（“吾有何患？”）

这些看法也是很有道理的。从心理辅导的实践经验来看，不能正确地认识自我，不能正确地处理自我与他人的关系，以自我为中心，个人主义极度膨胀，往往是产生烦恼、孤独、焦虑等心理障碍的重要原因。就一般人来说，要达到“无己”、“无名”这种理想人格虽然颇不容易，却也让我们认识到过分执着于“身”、“己”、“名”而造成的负面影响，从而启示我们，超越自我的狭隘空间，淡化对名利的追逐，在一定程度上忘掉自己，将会更有效地去除烦恼和焦虑，养成一种高远豁达的胸怀。

从意义治疗的角度来诠释老子的这些思想，我们会对其心理治疗意义有更深入的认识。“停止反省法”（亦称为“去反思技术”）是意义治疗的一个主要技术。所谓“停止反省”，就是让患者停止对于自身症状的过度省思和关注。弗兰克认为，不少人由于对某些病症或消极情感过度关注和畏惧，从而陷入神经性焦虑或虚无感，他称之为过度反思。这一方法的立意是要将患者的注意力导向积极的层面，而不要一直集中在自己的症状上，“忽视”自己的症状；将自己的注意焦点放在生活的课题上，而不要放在自身的障碍或干扰上。患者“要对他的特殊工作及生命中的使命进行一种再取向，他必须去面对自己存在的意义”。

弗兰克特别强调说，切断那个恶性循环链的并不是患者的“自我关心”，相反，治疗的关键在于“自我付出”。^①这一方法用于治疗失眠症或疑病症等具有预期性焦虑的神经症疗效不错。如引导疑病症患者不去想自己的身体转而去帮助别人，让那些因为害怕失眠而辗转难眠的人干脆起床去做些其他的事情，通过这种“停止反思”的活动，往往有助于缓解病症，恢复健康。这些思想与老子上述通过忽略自我、超越自我或向外付出而减轻焦虑的方式（“及吾

^① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第246—249页。

无身，吾有何患”；“既以为人已愈有，既以与人已愈多”。）不是有着异曲同工之妙吗？

如何才能更有效地超越自我，淡化自我，达到“无身”、“无己”呢？除了自觉地关爱他人、淡化私欲之外，道家那种“天地与我共生，万物与我为一”的天人合一的境界亦是一剂良方。庄子在这方面的论述颇值得玩味。《庄子·秋水》说：“计四海之在天地之间也，不似壘空之在大泽乎？计中国之在海内，不似稊米之在太仓乎？号物之数谓之万，人处一焉……不似毫末之在马体乎？”庄子将人类视为自然界中的一员，以浩渺的宇宙作为大坐标来衡量万事万物和个人的成败得失，促使人们从更高、更广的视角来看待个人利益。这就帮助人们从日常生活的空间超脱出来，以开阔的视野和广阔的胸怀来认识个人的私利和烦恼，故能高瞻远瞩，超然物外，化解对于自我名利的贪取和个人烦恼的执着，从而更为轻松自由地开启新的人生，获得存在的意义。

弗兰克曾指出，意义治疗的目标“就在于使病人能在生活中做最可能的专注和最大的奉献”。^①我们看到，道家倡导淡泊名利，率性而为的人生旨趣，正是有助于人们“做最可能的专注和最大的奉献”，从而通过满腔热情地投入工作而实现创造的价值，获得人生的意义。《庄子·养生主》中所记载的庖丁解牛的寓言，就为我们展现了一个全身心地投入工作而获得人生意义的典型。在一般人看来，宰牛只是一种平凡不过的谋生手段，但是，庖丁却将这一平凡的工作变为了一种创造性的活动，他全身心地投入工作，超越了世俗的功利层面，从宰牛这一平凡的工作中去探究事物之“道”，从而自得其乐，获得了人生的意义。他十九年如一日，将宰牛的技术磨炼得炉火纯青：“手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然响然，奏刀騞然，莫不中音，合于桑林之舞，乃中经首之会……以神遇而不以目视，官知止而神欲行……恢恢乎其于游刃必

^① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第75页。

有余地矣。”从这些对一个普通劳动者高超的解牛技术的生动描写，我们深深感受到庄子对这位“好道”而“进乎技”的忘我精神和创造热情的推崇、赞颂。这位不起眼的小人物对工作所倾注的热情和投入令人肃然起敬并予人启迪：他超越了对“技”这一仅为个人谋生手段的追求，而将人生目标定位在“好道”的价值取向，故达到了精神的升华和人生意义的实现。

第四节 “不与物迁”与选择的自由

弗兰克认为，具有“选择的自由”是人之异于禽兽的一个重要特点，即在任何艰难的处境下，人都能够决定自己在精神上 and 心灵上成为什么样的人。“环境无法完全塑造一个人，人可以决定要采取怎样的态度来对待环境。”^①他以自己在纳粹死亡营的亲身经历，实践和证实了这种选择的自由对于保持心理健康的积极作用。他当时身处牢笼，在客观环境上完全受制于人，但自我意识却是独立的，超脱于肉体束缚之外。在刺激与反应之间，他发现自己还有选择如何反应的自由与能力，可以选择适合的心态应对生活的挑战。他运用“自我脱离”的精神超越法将自己从“环绕我们的灾难中脱离出来，化身其外而观之”。^②

弗兰克认为，人在终极意义上可以决定自己的“存在”与“成长”，因此，他强调“我们教育的方向应该是在训练人们从事决定的能力。”^③

这种“选择的自由”体现出一种人类的精神自由对于外在环境的超越，而道家正是充满了这种追求精神的自由、不为外在环境所

① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司 1991 年版，第 17 页。

② 法兰可（即弗兰克）：《意义的呼唤》，郑纳无译，（台北）心灵工坊文化公司 2001 年版，第 166 页。

③ 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司 1991 年版，第 18 页。

动的风骨。他们一方面倡导“顺应自然”、“安时处顺”，要求主体根据客观环境作出必要调适，以利于生存；另一方面，这种“顺”并非放弃内心的精神追求，完全屈服于客观环境，心甘情愿地被逆境所束，或与流俗同流合污，而是“虽有荣观燕处超然”^①，“有主于中”，^②“顺人而不失己”^③，“不与物迁”^④，不为外物所动，不因外在环境而改易高尚节操，丧失自我，放弃大道。

因此，在艰苦的环境中，庄子向往“独与天地精神相往来”、“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷”，^⑤努力让自己的思绪上遂于广阔无垠的天地自然，超越现实的束缚而追求精神的自由，在艰苦的环境下保持安然自得的良好心态。他心目中所崇尚的正是这种不为外在环境所动的“至人”：“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山、飘风振海而不能惊，死生无变于己。”^⑥透过这些夸张的文学语言，我们体悟到的是庄子对于人类超越环境的自由精神的向往。

当然，从本质上看，庄子这种“独与天地精神相往来”的“逍遥游”与弗兰克所说的“选择的自由”不是同一个层面的活动，他们所要达到的“精神自由”也不是同一个层面的境界，前者是个体摒弃意识活动或自我意识而与大道合而为一，是在潜意识的精神状态下才能达到的精神自由，而后者则是个体在自我意识支配下选择应对和超越外在环境的态度，是在意识活动状态下所达到的精神自由。这种本质性差异是我们必须要厘清的。

但是，庄子的“逍遥游”与弗兰克“选择的自由”、“自我脱离”的精神超越法一样，亦体现出人类的精神自由对于外在环境的超越。

道教全真道继承了老庄的超越精神并吸收佛教思想而提倡“境

① 《老子》第二十六章。

② 嵇康：《答向子期难养生论》，《全三国文》卷四十八，中华书局1987年版。

③ 《庄子·外物》。

④ 《庄子·德充符》。

⑤ 《庄子·逍遥游》。

⑥ 同上。

上炼心”，要求门徒不为外在环境所动，在尘世中修炼心性，这可谓是一种中国式的“自我脱离”精神超越法。全真七子之一的马丹阳曾用这种精神超越法来引导弟子修炼，他说：“必去其外慕，虽见纷华之在眼前，正如深山穷谷之中，方是道人心肠。”^①全真七子中的郝太古亦强调说：“静处炼气，闹处炼神，行住坐卧皆是道也。”^②

“不与物迁”、宠辱不惊既是一种“操之在我”而不为外在环境所动的心理调控能力，又是一种精神操守。具有这种心理调控能力和精神操守的人就实现了“选择的自由”，他能够自我控制情绪，自己决定自己。在道家这种不为环境所限的超越精神陶冶下，陶渊明就能够“结庐在人境，而无车马喧……心远地自偏”；葛洪就能够“不以外物汨其至精”，“穷富极贵不足以诱之”，“称颂何足以悦之”、“谤诽何足戚之”^③？这种不受外在环境所左右，超越世俗毁誉评价的先贤正是充分发挥了人所独有的“选择的自由”，顺变不惊，泰然处之，保持心理的平衡，确立健康的人格，这种“不与物迁”的道者风范对于现代中国人乃至整个人类都是大有裨益的。

第五节 不为物累与追寻意义

弗兰克看到了弗洛伊德的理论忽略人类存在的精神维度的缺陷，倡导在精神层面升华自己的意志和态度，认为这才能够真正找到生活的意义，而试图依赖荣誉来建立生命的意义是人们所犯的最大错误。他也批驳那种以享乐作为人生目标的错误观点，强调

① 马丹阳：《丹阳真人语录》，《道藏·太玄部》，上海书店、天津古籍出版社、文物出版社联合出版1988年版。

② 郝太古：《郝太古真人语录》，《道藏·正一部》，上海书店、天津古籍出版社、文物出版社联合出版1988年版。

③ 葛洪：《抱朴子·畅玄》，《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

“生命的意义不是追求享乐”，他深刻地指出：“我们如果把快乐视为生命的全部的意义，则在最后的分析中，生命在我们看来将是毫无意义的。”他还举出了许多例子以证明将感官快乐作为“所有奋斗的最终目标”这一论点的荒谬。^①

弗兰克强调对精神维度的关注，帮助西方人从物质主义的奴役下解放出来，托马斯·默顿评论意义治疗法对于人类精神提升的贡献说：“我们身体的解放不及思想的解放重要，因为我们发现自己正陷于思想的困境而不是身体的困境。弗兰克的哲学及方法论侧重于帮助我们从思想的集中营中获得解放。从而能行使人类自由和责任的权利……它所关注的是我们平常很少听到的对意义的呼唤。”^②

这种以精神维度为基础以及以追寻人生意义为目标的治疗方法，与淡泊名利和感官享乐的道家是相当合拍的。

庄子就曾指出：“轩冕在身，非性命也。物之傥来，寄者也。寄之，其来不可圉，其去不可止。故不为轩冕肆志，不为穷约趋俗，其乐彼与此同，故无忧而已矣。”^③ 荣华富贵不是性命以内的东西，外物的意外得来，这是暂时寄存的东西，而暂时寄存的东西的到来或失去都是不可以制止的。所以不必为荣华富贵而存心放肆，不应当因为穷困而趋从世俗。要超越世俗的物欲和名利的羁绊，保持淳朴的本性，而不随波逐流，不为声名、财货这些世俗的物质利益而丧失自我，不为外物所烦扰，就能无忧无虑，这正是一种力图在精神层面上升华自己的意志和态度、追求生命的意义而作出的选择。

道家鄙薄荣华富贵，而认为精神充实、道德高尚、行为高洁才是真正的富有与尊贵。葛洪等道家人物可谓是这方面的代表。他说：“立德践言，行全操清，斯则富矣。何必金玉之崇乎？高尚其志，不降不辱，斯则贵矣。何必青紫之兼乎？”由于他能够用运动

① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司 1991 年版，第 51—54 页。

② 《弗兰克尔：意义与人生》，第 284 页。

③ 《庄子·缮性》。

变化和发展的眼光来观察事物，从历史的长河中去度量世事的成败得失，因此，在他看来，财富权势只不过是过眼烟云：“荣位势利，譬如寄客，既非常物，又其去不可得留也。隆隆者绝，赫赫者灭，有若春华须臾凋落，得之不喜，失之安悲？”^① 因此，应该将自己短暂的生命投入到一些更有长远意义的创造性活动和精神文化方面的追求，而不必汲汲于争夺名利地位这些眼前利益。

由于人的情绪、情感状态与人的精神需要和物质需要满足程度相关，需要得以满足，会产生愉快等正向情绪情感，反之则会产生焦虑、愤怒等负向情绪情感。而需要的满足又是与个人的价值观密切相关的，将感官享乐视为人生第一需要的人，会不顾一切地追求声色滋味等享乐，为追求无止境的物质享受而陷入无尽的烦恼；而珍爱生命、崇尚自然的人，则喜好恬淡的生活，追求心灵的充实宁静。故价值观在很大的程度上影响着人的身心健康。只有在生活上寡欲有度才能量力而行，不为物役，获得安然自在的良好心态。

故道家清心寡欲的主张对于调节心理，保持心理的平和是有积极意义的。寡欲是节制物欲、感官享乐之欲或其他卑劣之欲，而不是抑制高尚欲望或健康欲望，因为后者处在理性和德性的指引之下，不会放纵无度而损害他人或社会的利益。老子曾指出物欲膨胀所导致的严重恶果说：“金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。”^② “祸莫大于不知足。”^③ 这里的“不知足”指对财富、权势、感官享乐等欲望贪得无厌的追求，受这种贪欲支配的人，心为物役，身为物累，在金钱和物质的诱惑或冲击下，引起心理失衡和诸多心理问题，难以达到物质生活与精神生活的平衡。

道家告诫人们，人生真正的幸福或快乐不在于物质上的充裕或地位的荣华，而在于精神的充实，在于与大道或自然的相合，如，魏晋玄学家嵇康强调“以大和为乐”，“以恬淡为至味”。他认为，将身心相和、天人相和这种高层次和谐视为最大快乐，就不会贪恋

① 《抱朴子·自叙》，《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

② 《老子》第九章。

③ 《老子》第四十六章。

荣华富贵；以恬淡朴素为最好的味道，就不会贪羨美酒和美食。人生的真正快乐，不在于荣华富贵等外物，而在于内心的充实：“有主于中，以内乐外，虽无钟鼓，乐已具矣。”^①这种重在提高主体自身的心理调控能力、追求精神快乐而不贪恋物欲和感官享乐的价值取向，正是一种有益于身心健康的积极的生活方式。相反，钦慕荣华酒色的人是由于“无主于内”，故须“借外物以乐之”，但依赖外物是无法得到真正的快乐的。因为将荣华富贵等身外之物作为人生的目标，一味追求外物或感官快乐则必然为外物所奴役。同时，对于外物的追求是无止境的，以外物为“足”，难免“无往而不乏”，“居荣华而忧，虽与荣华偕老，亦所以终身长愁耳。”^②可见，为物欲所累，过分强调物质生活的舒适，轻视精神超越，必然会降低甚至取消人类求真向善的精神超越，必然会导致“终身长愁”的心理失衡状态，这对于身心健康是极其有害的。

可悲的是，世人往往只知道不顾一切、贪得无厌地赚取财富或谋求名利地位，不懂得量力而行、适可而止。故唐代一位高道司马承祯警告人们说：“财有害气，积则伤人”，“不以名害生，不以位易道”。他开导人们说，衣食住行方面的生活用品好比渡海时所必需的船舫，渡海完毕则不需留，“虽有营求，但不可生得失之心。有事无事，心常安泰。与物同求而不同贪，与物同得而不同积。不贪故无忧，不积故无失”。求物而不贪，物得而不积，则无忧无失，自无烦恼，这些话语启示人们，人虽然需要营求衣食住行，但它们只是为人的生存和健康服务的工具，如果为了谋求这些身外之物而损害自己的身心健康，不是反客为主，得不偿失了吗？人享受物质财富的能力也是有限的，人获得物质财富的空间是有限的，物质财富对人的价值更是有限的。俗话说，良田万顷，日食三钟；广厦千间，夜眠七尺。但是，人却有着追求精神升华的无限空间，有获得精神愉悦的无数种方式，有享受精神财富的广阔天地。

① 嵇康：《答向子期难养生论》，《全三国文》卷四十八，中华书局1987年版。

② 同上。

道学的这些智慧不仅曾给予处在封建专制重压下的中国人以精神抚慰，且可为陷入精神空虚、意义失落的现代人类提供养德、安神和健心之方。吸收道学清心寡欲、不为物累的主张，有助于人们摆脱一味追求金钱、权力、感官享乐等病态需要，在人生道路上顺应自然、量力而行，根据自己特有的条件和周围环境来安排自己的人生，追求精神的升华，获得身与心的和谐、人与人之间的和谐、人与环境的和谐，实现人性的完满，获得人生的意义。

当然，产生于现代西方的意义治疗学与道家必然存在诸多相异之处。较为突出的相异之处是，弗兰克反对一味强调协调，认为某种程度的紧张是心理健康的基础，例如：在人格发展中“已经达成”与“还应该完成”二者之间的紧张、人“是什么”与“应该成为什么”之间的紧张等，这是心理健康不可或缺的条件。^①而道家则显然更倾向于事实与价值的统一，在道家看来，人的本然状态（“是什么”）与理想状态（“应该成为什么”）是一致的，他们希望通过修炼活动而复归于朴，认为这才是心理健康的理想状态。虽然道家所追求的向本性的复归是达到更高层次的本然状态，但道家则更重视和追求人的本然状态（“是什么”）与理想状态（“应该成为什么”）之间的同一性和协调性，而排斥二者之间的“紧张”。

与上述倾向相联系的是，道家亦强调心灵的平衡，但弗兰克却认为，如果认为人最主要的需求是“平衡”，是没有紧张的状态，那将是心理卫生上的一种危险的错误观念。人真正最需要的并非不紧张，而是为了某一值得的目标而奋斗的挣扎。他所需要的不是生物学的平衡，而是心灵动力在紧张的两极之中，一极代表需实现的“意义”，另一极代表必须实现此意义的“人”。我们不要以为这只有对正常情况中的人才是如此，其实对于精神官能症病人甚至更加确实。如果治疗者希望增长病人的心理健康，就不必害怕经由再次

① 弗兰克：《从集中营说到存在主义——活出意义来》，赵可式、沈锦惠合译，（台北）光启出版社1987年版，第119页。

探索其生命的意义而增加他的负荷。^①认真体味弗兰克的这些思想，无疑可以让我们认识道家思想的某些局限，从而借鉴“他山之石”来建立和完善中国特色的心理保健和心理治疗学。

意义治疗学揭示出人生意义的失落与心理疾病的密切联系，强调依据个体的特性承担责任、树立正确的价值观和人生理想对于保持心理健康的重要作用，这些思想与道家重视精神超越、心德互养、抱朴守真、不与物迁、无己无待等人生旨趣遥相呼应。因此，借鉴弗兰克的意义治疗理论发掘道家智慧，有助于我们认识道德培育与心理治疗、心理辅导的内在联系，将弘扬传统美德与心理保健工作相配合，引导人们在认识个性特征的基础上寻求人生的意义，提高心理辅导和道德培育的实效。

^① 弗兰克：《从集中营说到存在主义——活出意义来》，赵可式、沈锦惠合译，（台北）光启出版社1987年版，第119—120页。

第六章

道学与人本心理学

人本心理学是 20 世纪 50 年代在西方兴起的心理学流派，针对盲目照搬自然科学方法的机械主义心理学的种种弊端，其主张重新回到哲学理论中寻求智慧，道家以及融合了道家精髓的禅宗思想受到人本心理学家的青睐并加以运用。罗杰斯吸收老子思想而创立“以人为中心疗法”；被誉为“人本心理学之父”的马斯洛，更是对道家思想表现出特殊的喜好。一些学者认为，马斯洛在晚年才接受道家思想，而据霍夫曼《马斯洛传》等书，早在 1942 年前后，马斯洛就深为完形心理学家韦特海默（M. Wertheimer）关于老子和禅宗的演讲所震动，对他“正在形成中的人格理论产生了极大的影响”，并促使他阅读道家书籍。^① 韦特海默卒于 1943 年，这一事实亦可证实马斯洛接触道家哲学的时间不会晚于 1943 年。而马斯洛自己坦言，当他“在心理学中探险并走遍了各条道路”且在“认真考虑全部道家的观点”之后，他甚至将道家形象作为“代表着人本主义科学家形象的多种因素”，主张作为科学家、医师、教师、父母，“必须把我们的形象转换为更符合道家追求的形象。”^② 因此，在美国执教多年且对马斯洛多有研究的华裔心理学家李绍昆教授曾

① 参见霍夫曼：《马斯洛传：做人的权利》，许金声译，改革出版社 1998 年版，第 107 页。

② 马斯洛：《人性能达的境界》，林方译，云南人民出版社 1987 年版，第 8—20 页。

说，马斯洛“身为犹太人，而心是道家心”，^①这一比喻是很贴切的。

在20世纪，“玻尔现象”（即丹麦物理学家玻尔受老子思想启发而在量子力学研究领域卓有建树）曾受到中西学人的关注。然而，在更深层次上吸收了道家思想的罗杰斯现象、马斯洛现象却未能引起学术界足够的重视，这是令人遗憾的。道家哲学对人本心理学的影响主要体现在哪些方面？这一文化现象对我们认识道家哲学的普适价值及其现代转换有何启示？对我们进行东西方文化的融会互补有何借鉴？本文试就这些问题略抒浅见。

第一节 人性本朴与人性非恶

对人性的基本认识和估价是一切以人为研究对象之学科的理论基础。马斯洛与罗杰斯等心理学家在人性问题上与道家有相当多的一致，这是他们接受道家思想影响的思想基础。

道家认为，人的本性是纯朴无邪的或先于世俗的善恶，而仁义礼法等外在规范控制和压抑人的纯朴本性，不仅使人扭曲本性，“失其常然”^②，更会造成“捐仁义者寡，而利仁义者众”^③的市侩行为和道德虚伪现象。老庄反对为外物或世俗陈规所束缚、迷惑而泯灭质朴本性，丧失“真我”，主张保持和发展本真之性，追求“复归于朴”。反对仁义礼智等封建道德对于本性的束缚和压抑，认为心性道德修养所应达到的理想状态是回复到如同婴儿般的本初状态：“复归于婴儿”，^④“性修反德，德至同于初”，如此，则能进入与自然万物相和谐的“大顺”境界，^⑤实现人性的更高层次的复归。

① 李绍昆：《美国的心理学界》，商务印书馆2000年版，第124页。

② 《庄子·骈拇》。

③ 《庄子·徐无鬼》。

④ 《老子》第二十八章。

⑤ 《庄子·天地》。

另一方面，道家又认为，不同个体各具特性，不应抹杀或扭曲其特性。《庄子·至乐》篇中说：“鱼处水而生，人处水而死。彼必相与异，其好恶故异也。”万物各有好恶长短，因此，“待钩绳规矩而正者，是削其性者也；待绳约胶漆而固者，是侵其德者也。响俞仁义，以慰天下之心者，此失其常然者也。”只有不违背自然本性才是最正确的：“彼正正者，不失其性命之情”，明确提出：“长者不为有余，短者不为不足，性长非所断，性短非所续”，^①应充分尊重和发挥不同个体的特性。因此，《庄子》将“法天贵真，不拘于俗”的圣人视为理想人格模式。^②

这些思想强调不要被外物或世俗的知识和陈规所束缚、迷惑而泯灭了质朴之本性或“真我”，将认识、保持和发展人的本真之性作为健康人格的必要前提。这些看法实质上隐含了避免过度社会化、倡导个性自由、保持发展个性等极富前瞻性的重要观点。道家认识到，如果一味追求外在的声名利禄和浮华享乐，不仅有损于社会和他人的，更会自陷于患得患失、焦虑不安等负面心理之中。这一人性理论既不同于以孟子为代表的性善论，也与荀子或韩非子为代表的性恶论有重要区别，而是一种独树一帜、超越于世俗善恶的自然主义人性论。

在人本主义心理学家这里，可以明显地看到道家上述思想的影响。马斯洛、罗杰斯均驳斥将人性解释为恶的动物性这一“西方文明已普遍相信”的观点之片面性。马斯洛认为人的本性是由自然演变而形成的人类所特有的“类似本能”所决定的，而这一人类共同特性是中性的或者是好的，是“先于善和恶”的，如果压抑或否定这种本性则将引起疾病或阻碍人的成长。^③

在马斯洛生命最后几周的日子里，他还曾就人性问题作了进一步的思考，他看到“整个思想史就是说人性坏话的历史”，而他

① 《庄子·骈拇》。

② 《庄子·渔父》。

③ 见马斯洛《基本需要的类似本能性质》、罗杰斯《我的人际关系哲学及其形成》等文，载林方主编：《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版。

“不承认历史真实地反映了人类精神。”在这里，不仅流露出马斯洛对于“说人性坏话”的西方思想史的批评，而且他还进一步揭示了对于人性的否定估价而产生的恶果。他接着说：“正是因为这个原因，所有综合的企图都是徒劳的。国家主义失败了，技术性的科学失败了，强调普遍繁荣与富裕失败了，君主制失败了，贵族或者上层统治者失败了。”^①在他看来，正是这样一种对人性的错误估价，导致了社会治理思想和制度设计乃至科学技术等文明发展的失败。这种对人类文明发展基本持否定态度的观点虽然过分偏颇，不能为我们所接受。但是，我们从中可以深刻地感觉到，马斯洛上述思想倾向与老庄对文明进步所表现出来的忧虑和批判态度有某种内在的深刻一致之处，即皆表现出对于社会治理思想、制度设计和科学技术等人类文明成果的负面评价。所不同的是，马斯洛认为是由于对人性的基本估价的错误而导致了社会治理思想、制度设计和科学技术等方面的“失败”；而道家则认为仁义礼法等治理思想和制度设计以及科学技术发展等文明成果将导致对纯朴人性的摧残和扭曲。

基于对人性的积极而乐观的估计，马斯洛等提出了与西方传统心理学家不同的人格理论和心理治疗理论。他既不同意斯金纳提出的以社会规范等外在力量控制、压抑人的生物本性来达到个人完善的主张，又不同意弗洛伊德提出的通过代表社会价值的“超我”对“本我”的压抑或实现升华来促进个人完善的主张，而是强调发现和保持人的内在本性对于发展人格的重要意义，认为人应该合乎本性地生活，“摘下面具”，“没有任何做作”，而心理治疗和自我治疗的首要途径是发现一个人的真实本性，^②倡导“处世朴素单纯，保持一双真诚的眼睛”。^③马斯洛还注意到社会文化对人类本性的压抑，他认为，由于人们“适应社会上存在的文化，这种出生时就赋

① 见 [美] 爱德华·霍夫曼编：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，许金声译，改革出版社 1998 年版，第 85 页。

② 马斯洛：《人性能达的境界》，林方译，云南人民出版社 1987 年版，第 111—112 页。

③ [美] 爱德华·霍夫曼编：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，许金声译，改革出版社 1998 年版，第 145 页。

予人们的潜能和基本特性被掩盖、或被抑制而大多丧失了”。^①

基于对人性的充分相信，罗杰斯创立了“以人为中心疗法”。他主张：“在每个生命体内都具有一种实现的倾向——一种生长的倾向，一种发展的倾向，直到它完全表现自己的才能。这就是人类建设性的本能，它促使我们朝向更复杂而且更完善的方面迈进。”^②罗杰斯强调，“以人为中心疗法”与西方文化影响下所形成的许许多多机构根本不同之处就在于它建立在对人信任的基础之上。而西方“几乎所有教育、行政、商业、宗教、家庭生活、甚至心理治疗都基于对人的不信任！”在西方传统的观念下，“个体人生来就是罪人，就是坏人，就是懒人，甚至这个个体人，三种人兼而有之！因此，这种人必须不断地受到监视！”“个体人必须有别人替他设定目标，教师、父母、长官都必须发展一套教个人迈向既定目标的方法。”^③

正由于罗杰斯从积极的角度来认识人之本性，因此，他与马斯洛一样，亦提出了与西方传统心理学家不同的心理治疗目标。他在《成为一个人意味着什么》等文中指出，促使来访者“抛弃那用来应付生活的伪装、面具”，乃是咨询者的目标，他的“以人为中心疗法”正是要让来访者“变成自己”。在这种理论指导下，亦形成了不同于以往的真诚和谐的医患关系。关于这一问题我们将在后面详述。

从一定意义上说，这些主张颇似道家上述思想的现代翻版。不过，与道家认为人性在本质上清静纯朴以及由此出发而过于注重个人修养的内在超越型模式不同，马斯洛则虽然承认“每个人都有高级的本性，这种高级本性构成了人的本质的基本方面”，但他同时还强调外在环境的决定作用：“在良好条件下，人们渴望表现出利他、友善、诚实、仁慈等高级本性”，^④即保持、发展本性离不开良

① 见林方主编：《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版，第199页。

② 罗杰斯：《以人为中心疗法》，李绍昆译，载杨鑫辉主编《心理技术应用研究》第2辑，河海大学出版社出版。

③ 同上。

④ [美] 爱德华·霍夫曼编：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，许金声译，改革出版社1998年版，第81—82页。

好的外在环境和客观条件。故他强调社会改革和教育改革的重要性，而且在现实中推动这种改革。特别是在他的晚年，马斯洛认识到，人本心理学原先简单地用生物机体或遗传天性解释人性以及“人性本善”论述在概念上的模糊，在因心脏病而去世的前几周，他撰写了《人性的精髓是什么》一文，文中指出：“人类心理的‘善’并不是无条件的、绝对的、永久的。我们甚至不能够说它在本质上就是善的。只有在一定的条件下，人性才表现为善。在恶劣的环境条件下，人们更容易表现出心理病态和丑恶行为。”^①

显然，马斯洛在晚年与道家的人性论有了较明显的分野，他虽然仍然反对“原罪、人类堕落和本性邪恶”等说法，以一种乐观和肯定的态度来看待人性，但也认识到“人类心理的‘善’并不是无条件的、绝对的、永久的”，而是取决于外在环境是否良好。他阐发自己“一个重要的观点”说：“人类如果过去和现在都生活在良好的环境下，那么他们就可以保持‘善’的本性，也就是通常所讲的符合伦理的、有道德的、正直的本性。这一观点有力地驳斥了各种关于原罪、人类堕落和本性邪恶的说法。它也反对任何认为人类不可能是善的或正直的理论。”^②

这种重视外在环境对人性发展之关键作用的立场，推动马斯洛的思想朝着实证和可操作性方面靠拢。他力图研究具体需要哪些社会条件才能促使人们渴望表现出利他、友善、诚实、仁慈等高级本性，特别是研究恶行产生的社会环境。他提出：“当前的一个科学任务，就是确定这些特定的诱发恶劣行为和心理病态的环境条件。”^③这就纠正了以往人本心理学忽视社会环境和社会实践对现实人性形成和发展之重要意义的偏颇，从而更具合理性。这里显然或多或少地有着实证主义的影响，这些思想当然是以重思辨和笼统直观为特点的道家所无法企及的。

① [美] 爱德华·霍夫曼编：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，许金声译，改革出版社1998年版，第83页。

② 同上书，第82页。

③ 同上书，第83页。

第二节 顺应自然与接纳、开放

基于对人性的高度信赖以及对西方心理学界一味模仿自然科学而将人当成“物”来研究等弊病的深刻反思,人本心理学家吸收了道家顺应自然的原则。马斯洛主张以“道家的客观”来弥补传统科学的客观的不足。科学的客观来自于自然科学对物、对无生命研究对象的处理,在以人为对象的心理学研究中一味强调这种方法只能导致学科发展偏离正确的方向。而“道家的客观”则是基于一种对认识对象关爱、宽容的态度,“赞许它的存在,欣赏它的本来面目,能使我们成为不打扰,不操纵,不干预的观察者”^①,改变实验科学一味强调“主动的操作、设计、安排和预先安排”的做法,转而重视“道家的了解事物的途径”。^②这种顺应自然的立场,迥然不同于以往心理学将事实与价值、“是”与“应该”相分裂的方法,而是追求二者的合一,通过认识自己的特定本性(“是”)来达到伦理和价值的决定(“应该”),这也正与道家“贵真”的主张相吻合。道家反对刻意地以忠孝礼义等外在规范来束缚人,而强调持守本真(“是”),如此,“事亲则孝慈,事君则忠贞”^③,也就是说,持守本性(“是”)与达到伦理和价值的决定(“应该”)是统一的,发自内心、顺应本真的行为才真正具有道德价值。这就提出了如何协调社会规范与人的自然本性之间的矛盾这一具有普遍意义的问题。

道家顺应自然的原则被人本心理学家运用于心理治疗中。马斯洛主张,心理治疗的基本方法应该是“有帮助的任其自然”,心理咨询师应该充当的理想角色是:承担责任的亲爱的兄长帮助弟弟进步,而不是“教导无知者”。心理咨询不是告诉人应该做什么和如何做,它是一种“道的”启示和启示后的帮助。“道的”意味着不

① 马斯洛:《人性能达的境界》,林方译,云南人民出版社1987年版,第23页。

② 同上书,第20页。

③ 《庄子·渔父》。

干预，“任其自然”。因此，马斯洛强调“好的咨询家是尊重求助者的内在本性、本质和精华所在，让他认识到，让他达到美好生活的最佳途径就是充分地成为他自己。”^①

马斯洛反复强调，能否遵循任其自然的原则，这是成为一个优秀的心理治疗家的基本条件。而在治疗实践中，任其自然的原则表现为一种接纳和开放的态度。他说：“优秀的治疗家必须能在接受的意义上而不是在获取的意义上听，以便能够听到实际说的是什么，而不是听到他期望听到的、或他要求听到的东西，他必须不对自己施加影响而是让话自然地流到他的耳朵中来。能否成为接受的和被动的，这是划分任何学派优秀的和蹩脚的治疗家的标准。好的治疗家能够根据每一个人自己的鲜明的实际情况感知他们，而并不强求类化、成规化和分等级。蹩脚的治疗家只能在一生的医疗经验中发现从他的事业开始所学到的那些理论的重复确证。”^② 在这里，治疗家所采取的“接受的和被动的态度”，“根据每一个人自己的鲜明的实际情况感知他们，而并不强求类化”，正是马斯洛在心理治疗实践中对道家自然无为、各尽其宜等思想所作出的现代诠释。

在罗杰斯的医疗活动中，也深深地渗透着老子无为而治、“见素抱朴”等思想，他强调，《老子》“我无为而民自化”等话语乃是他“最喜欢的并总结了他很多更为深刻的信念”的箴言，^③ 他创立的“以人为中心疗法”亦正是道家上述思想智慧所浇灌出来的成果。

如前所述，罗杰斯对人性寄予极大的信任，相信人的内部有一个能够改变自己的形象、态度或行为的辽阔的资源。如何把握这些资源呢？罗杰斯认为，只要具备了某些支持心理常态的氛围，而促

① 马斯洛：《自我实现及其超越》，载林方主编：《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版，第266—267页。

② 马斯洛：《存在心理学探索》，李文滢译，云南人民出版社1987年版，第78页。

③ 见罗杰斯：《我的人际关系哲学及其形成》，吴聿衡译，载林方主编：《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版。

进这种氛围的成长有以下两个条件。我们注意到,这些条件在很大程度上与道家顺应自然、见素抱朴等原则相通。

第一个条件是真诚、实在或者和谐。他认为:“一旦治疗师与当事人建立了良好的关系,把个人的和职务上的假面具去掉,当事人就会积极地成长。”如何才能建立起这种良好关系呢?这就需要真诚、实在,也就是让治疗师的感情和态度自自然然地表现出来,“在治疗师与当事人之间浮现出一种真诚,让他们感觉到一种自觉、自然的内心发泄。”^①

第二个条件是要制造一种改变环境的氛围,以期能做到接纳、关怀并达到无条件的积极关注。而这种氛围的产生需要治疗师采取这样的态度:“当治疗师怀着积极的又毫无判断的心态,对当事人表示全面接受的那一时刻,治疗的效果就会产生,而行为上的改变也会接踵而来。”

我们看到,上述那种“真诚”、“实在”、“让治疗师的感情和态度自自然然地表现出来”、“怀着积极的又毫无判断的心态”等,正与道家的自然无为宗旨相类似。难怪罗杰斯那么喜欢《老子》“我无为而民自化”等箴言。从这些实例来看,罗杰斯不仅“最喜欢”老子的这些箴言,更重要的是,他将这种智慧深入到自己的心理治疗实践之中。

在罗杰斯的《心理咨询与治疗》所采用的步骤中充满着接纳与开放、宽容的温情,由此,我们可以很清楚地看到道家自然无为思想的烙印。

整个过程包括12个步骤,从第3个至第8个步骤是咨询与治疗的主体。第1、第2个步骤是心理咨询与治疗的前提,它们分别是:患者寻求帮助与向患者解释咨询或治疗的性质。第3个步骤:让患者自由地表达自己的情感。治疗者以真诚的、友好的和完全接纳的态度,促发患者自由、无拘束地表达自己的情感体验;第4个

^① 罗杰斯:《以人为中心疗法》,李绍昆译,载杨鑫辉主编《心理技术应用研究》第2辑,河海大学出版社出版。

步骤：梳理、澄清患者的消极情感。治疗家在倾听患者表达时须认真、仔细，注意发现矛盾、冲突之处，即使是内容荒诞不经或可笑，也要抱以完全接受的态度；第5个步骤：患者自我成长的发端。当患者充分吐露其消极情感后，一种尝试性的、积极的情感会萌发出来，它意味着自我发展和成长的开始；第6个步骤：接纳患者的积极情感，同对其消极情感一样，当患者表达积极情感时治疗家积极地予以接纳，但接纳不是夸奖，更不是进行道德评价。只是通过这种方式促使患者更好地了解自己；第7个步骤：患者开始接纳真实的自我。在咨询和治疗中，患者因处于良好的、能被人理解与接受的气氛中，故能以无防卫的平和心态重新考察自己，认识和领悟自己的实际状况，进而达到接受真实自我的地步。在此基础上，治疗者再帮助患者明确和澄清自己的决定。可给患者某些劝告，但不能勉为其难。^①从第3个至第8个步骤是咨询和治疗过程中的核心步骤。我们看到，在这些步骤中，治疗家给患者充分表达的自由，促使其认识和接纳一个真实的自我，而治疗家亦采取开放、接纳和不加干涉、不勉为其难等典型的道家式态度。

马斯洛、罗杰斯分别将顺应自然等宗旨推广到教育领域，提出“学习者中心”的教育论，主张学校教育的基本方法应是“有帮助的任其自然”，教师应以“道家的辅导者或老师”为楷模^②，从而有力地推动了美国的教育改革。

马斯洛还通过实证研究以证明上述理论的意义。他对几十名自我实现者进行调查研究后发现，这些达到人格发展高级阶段的杰出人物正是充分认识并能够顺应自然真性之人，他们“是恬然自发，天然情真的人，他们比其他人更易于把握自己的真性”。^③这种理论与实证研究互补的方法，证实了道家顺应自然思想对人格发展的积

^① 见汪新建：《西方心理治疗范式的转换及其整合》，天津人民出版社2003年版，第186页。

^② 马斯洛：《人性能达的境界》，林方译，云南人民出版社1987年版，第189页。

^③ 马斯洛：《超越性动机论——价值生命的生物基础》，见林方主编：《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版。

极作用，有助于人们认同和接受这些理论，同时也为今天如何促使理论顺利地渗入现实生活提供了有益的启示。

这种理论与实践操作紧密结合的治学方法，又帮助马斯洛及时发现道家自然无为思想所可能产生的问题。在实践中，他看到了任其自然所可能导致的放任自流等负面影响，他说：“放任自流与无组织状态能带来令人鼓舞人心的力量和自我实现的最佳环境；但我也看到了放任自流同样也能使个人的无能、缺乏才能和心理障碍等一切弱点暴露无遗。”^①这说明，他对道家不是盲目地照搬，而是注意在实践中恰当地运用道家思想。

第三节 致虚守静与“存在认知”

道家追求人与自然的相融相合，希图在人与万物相冥合的体验中，体悟“道”这一世界的本质规律，实现物我两忘的逍遥境界。道家认为，既然人、天在本源上统一于“道”，人是宇宙的全息，故认识主体对于自身的内省观照便可体认“大道”。因此，道家提出了与西方主客二分的认知途径迥然有别的“静观”、“玄览”的直觉致思途径，要求主体“致虚极，守静笃”；“无知、无欲”；“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通”；即收视返听，摆脱外物的干扰，弱化意识的控制，进入自然放松、无思无虑的虚静状态，方能达到主体与客观世界的冥合，从而体悟大道。这是一种不受逻辑规则约束而在潜意识领域内发生的直接领悟到事物本质的直觉致思途径，是不同于西方的观察、实验和逻辑推导的另一种特殊认识活动，它具有了悟性、突发性和意识的非可控性等特点。在这种思维方式中，人们的思考焦点会由自我转移到外部的宇宙自然，获得天人合一，物我两忘的美好感受，排除在主客二分的常态思维下的成

^① 弗兰克·戈布尔：《第三思潮——马斯洛心理学》第9章，译文出版社1987年版。

见或思维定式，了悟事物的本质。

人本心理学家对道家迥异于西方的认知方式十分推崇，罗杰斯在《我的人际关系哲学及其形成》一文中引《老子》“致虚极，守静笃”等语以阐释他的心理治疗方法“非指导性”一面，还认为只有保持内心安静，不试图去强求什么，才能认识事物的真相。马斯洛更是将道家“静观默察、缄口不言之能力、善忍耐、守静笃”的方式称为“妙悟”的方法，称道“真正的道家之妙悟实为难能之举”，推崇“把自己作为静观默察的沉思者”、“不事干扰，对于体验的接受”这一道家式认知方式的积极意义：“在许多情况下这是一条通往更为可靠、更为真实的认知之路。”^①

在《存在心理学探索》一书中，马斯洛进一步将这种道家式的认知方式称之为“存在认知”，并将其与平常的认知作了根本的区别：“平常的认知是非常积极的过程，其特点是，它是认知者的一种塑造和选择。他选择他要感知的东西和不要感知的东西，他把它们同他的需要、畏惧和兴趣联系起来，他给它们以结构，整理它们和进一步整理它们。”这种认知是消耗精力的过程，因此，它是使人疲劳的。

而“存在认知与平常认知相比要被动得多，接受性更多”，马斯洛称其为“没有欲求的觉知”，认为对这一认知方式的最好的描述“出自东方的哲学家特别是来自老子和道教哲学家。”^②他说：“道教‘听其自然’的概念也说的是我力图去说的东西即知觉可能是无所求的，而不是有所求的；是沉思的，而不是强求的。它在体验面前可能是恭顺的、不干预的、接受的，而不是强取的，它能让知觉成为其自身。……这种知觉是被动的而不是主动的，是无自我的而不是自我中心的，是轻松的而不是警惕的，是容忍的而不是不容忍的。它对体验是注视而不是打量它，或向它投降和屈从。”^③

① 马斯洛：《科学与科学家的心理》，第10章《道家科学与控制科学》，邵威等译，北京大学出版社1989年版。

② 马斯洛：《存在心理学探索》，李文滢译，云南人民出版社1987年版，第78页。

③ 同上。

他不仅赞赏道家这种“掌握事物本质的方法”，并将其与他的高峰体验理论联系起来：他认为，传送这种独特的存在认知感是以一种完全不同的古老的方式，它是“非意志的而不是有意志作用的……在高峰体验的认知中，意志没有干预，它被暂时抑制了，所以是接受而不是要求。”^① 在高峰体验中会产生一种不同于一般的认知，这时的体验好像是本身与宇宙融为一体了。他特别指出：“我的这些发现与禅宗和道家哲学更吻合”，他强调，高峰体验都是以突如其来的方式发生的，当人们抱着道家那种听其自然的态度时，便处于最易于形成这种体验的精神状态，这将“重新激发起对道家学说和禅宗教义的兴趣。”^② 当然，马斯洛对道家致虚守静、天人合一等“妙悟”方法还只是浅层次的理解。但上述话语的确反映出高峰体验理论对道家认知方式的借鉴与相通之处，同时也启示我们以一种浅显通俗的方式对道家致虚守静等心性修养方法进行现代诠释，进而发掘其中关于开发潜能、调节心理的丰富文化资源。

马斯洛对于自然亦有着道家式的体悟，而明显不同于西方的主客二分思维，他在《超越性动机论——价值生命的生物基础》一文中说：“人把自然领悟为真、善、美——有朝一日会被理解为个体自身存在和充分发挥潜能的一种方式，理解为安适自如的一种方式”。这实际上揭示了天人合一思维方式所具有的心理保健和心理治疗意义，这些认识也明显有别于西方将人与自然对立的传统观念，而流露出一种人天相和、亲近自然以怡神养性的道家情怀。

第四节 少私寡欲与“高级需要”

在对道家思想的体悟和自身所经历的高峰经验的感受中，马斯洛等人本心理学家对人性获得了更为深刻的认识。不同于西方传统

① 马斯洛：《存在心理学探索》，李文滢译，云南人民出版社1987年版，第79页。

② 马斯洛：《谈谈高峰体验》，见林方主编：《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版，第373页。

的以压抑、控制人的本能或自然本性为鹄的外在超越型理论，他提出了充满东方特色的、以发现和舒展本性为宗旨的需要层次理论，而其中的“超越性需要”更是具有道家思想的深刻烙印。他体悟到，人有超越个体性的需求，这需求若得满足，个人及社会都将受惠，反之，将导致他所谓的“终极态”，变得极其空虚，缺乏意义感、焦虑不安。这又促使马斯洛发展其需要层次理论而更接近道家的人生境界。

从表面上看，道家主张清心寡欲，而马斯洛主张首先应满足人的生理需要，二者似乎相左，但如果进一步对其需要层次论作全面考察，就不难发现二者的一致性——即强调由低层需要向高层需要的发展。老庄倡导超越私欲、外身无己，又揭示出利他与利己的辩证统一关系，强调利他行为对于人格发展的意义：“既以为人已愈有，既以予人已愈多”^①。以马斯洛的需要层次理论来分析，为人、予人的行为满足了主体的归宿需要、自尊需要、自我实现的需要，因而精神振奋，人生充实——“已愈有”、“愈多”。

处于物质匮乏、等级森严且缺乏公平竞争的中国封建社会，道家主张在维持基本生存需要的前提下，超越物质欲望而追求精神的升华，告诫人们在物质生活方面应知止知足，不为物累，“不与物迁”^②；不要为物欲或名利地位而丧失人格，“丧己于物”^③；不要沉迷于权势财富或声色犬马而损害宝贵的生命；避免为追求身外之物而泯灭了人生的真正价值。他们认为，人生的真正幸福不在于物质的充裕或地位的荣华，只有与大道或自然的合一，才可体悟到高层次的快乐，所谓“与天和者，谓之天乐”^④。道家的后继者、玄学家嵇康发展了这些思想，向往“以大和为乐”，将身心相和、天人相和这种高层次的精神和谐视为最大快乐，认为依赖外物无法得到真正的快乐，“外物虽丰，哀亦备矣”，不免陷于“终身长愁”的心理

① 《老子》第八十一章。

② 《庄子·德充符》。

③ 《庄子·缮性》。

④ 《庄子·天道》。

失衡状态，故引导人们摆脱对外物或感官享乐的贪恋，强调需要层次的提升，“以内乐外”，^① 追求精神的满足。

根据多年的临床经验，马斯洛亦得出了与道家相似的结论：满足于对金钱或权力的无度追求等病态需要不仅不会带来真正的快乐，而且是导致神经症的重要原因；^② 相反，对安全与爱、尊重这类需要的满足，则会使人健康。马斯洛虽肯定满足人的低层需要的合理性，但满足的目的是为了促使高级需要的出现，“高级需要（爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要）的满足能引起更深刻的幸福感、宁静感以及内心生活的丰富感”，“高级需要的追求与满足具有有益于公众和社会的效果。在一定程度上，需要越高级，就一定越少自私”，“高级需要的追求与满足导致更伟大、更坚强，以及更真实的个性”。^③ 因此，他将帮助个人提高满足其基本需要的能力，不断向高级需要发展，视为“所有心理治疗的最终目标”。^④

而到了晚年，马斯洛又发展了他那影响深远的需求层次论，在自我实现层次上增添了自我超越层次，认为超越性需要的剥夺会酿成超越性病征即灵魂病。马斯洛这些新的思想突破，推动着被称为第三思潮的人本心理学发展为追求以宇宙为中心、超越自我及自我实现的第四思潮——超个人心理学。在《超越的种种意义》和《Z理论》这两篇标志其超越动机理论最后完成的作品中，马斯洛对自我超越型人格的特征有不少描述，据笔者的考察，这些特征与道家相合之处多达近二十处，关于这方面的内容，我们将在《结语》一章中进行详细论述。

当然，马斯洛的需要层次理论是建立在扬弃、整合西方生物进化论和各派心理学研究成果及东方智慧基础上的，故其理论更为系统、更具有普遍意义，且认识到由低层需要向高层需要的递进过

① 嵇康：《答向子期难养生论》，见《全三国文》卷四十八，中华书局1987年版。

② 见弗兰克·戈布尔：《第三思潮——马斯洛心理学》，吕明译，译文出版社1987年版，第84页。

③ 马斯洛：《高级需要和低级需要》，见林方主编：《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版，第202页。

④ 见林方主编：《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版，第94页。

程,从而也更具有可操作性。而道家缺乏层次的划分,操作起来有一定难度。但道家强调不为外物所累,追求独与天地精神相往来的精神自由,推崇宠辱不惊的人生态度,这又有助于在非良好环境中的个体超越逆境,养德调心,由低层需要而直抵高层需要,实现人生境界的升华,这又是马斯洛所不及的。

人本心理学涉及心理学、哲学、自然科学、医学、文学、历史、宗教、教育、管理科学诸多领域,其内部亦存在不同观点的对立和纷争,其理论体系尚待完善,而马斯洛、罗杰斯等人对道家思想的理解也未必十分准确,对道家精华的了解也相当有限。但是,人本心理学家吸收和运用道家哲学并在西方现代社会产生实际效用,这一文化现象却是意味深长的,它给予我们诸多启示:

第一,道家哲学乃至中国哲学具有超越时空的独特智慧和现实普适价值,除了从哲学史、思想史、伦理学、政治学等角度对其进行学术研究之外,还应从生活的层面阐发顺应自然、和谐有度、抱朴守真、慈爱宽容等思想智慧在心理保健、人格发展、精神超越等方面的功能和价值。从事中国哲学史研究的理论工作者和从事心理学、管理学、教育学等应用学科的研究者需要携手并肩,认真而谦虚地体悟和发掘这一可供人类共享的思想宝藏。人本心理学家在理论和实践方面的成功尝试亦向人们昭示,中国哲学具有融通东西文化并进行现代转换的可能性和现实性,对于人类的安身立命和文化发展具有重要的普适价值,中国人切不可妄自菲薄,全盘否定自己的传统文化,而使中华民族在全球化的浪潮中陷入“抛却自家无尽藏,沿街托钵效贫儿”的遗憾和尴尬之中。

第二,在深入了解自身的基础上吸收异质文化之长。人本心理学家超越了自身文化传统的限制,抛弃了西方文化中心论和文化霸权主义,以一种平等谦逊的态度和兼收并蓄的开放胸襟来理解和吸收非西方文化资源,这是十分难得的。这种追求真理的勇气令人敬佩。而他们对道家的服膺和吸纳,乃是建立在深切了解西方文化和心理学发展的历史和现状,扬弃存在主义、现象学和纳金斯、弗洛伊德等理论之基础上的。他们卓有成效的学习过程说明,能否成功

地实现对于异质文化精华的有效吸收,又取决于对自身文化传统和现实状况的认识与把握,深刻地“知己”方能更清醒地“知彼”、“学彼”、有针对性地取长补短。

第三,超越二歧式思维、整合多种学派和方法特别是整合东西方文化,不仅是可能而且是必要的。科学研究的途径、方法是多样的,科学真理是整合的,东西方文化虽然存在着不同的价值理念和话语系统,各有其优长和缺陷,但仍然具有相互融会补充的潜质和可能,相互理解、沟通、互动,才能创造出更完美的新文化。而能否将这种可能化为现实,将潜质发展成显态,关键还在于作为文化创造主体的人自身能否采取兼收博采的明智态度和正确合理的方法。人本主义心理学家正是这样做的,他们从西方机械主义心理学盲目照搬自然科学的还原论方法而导致以“人”为研究对象的心理学偏离健康轨道的失误中认识到,必须超越非此即彼或排斥异己的二歧式思维,转而接受“整合一统的、协同一致的思维”,因此,他们努力地整合多种学派和方法,吸收异质文化,坦言“道教、佛教以及两者在禅宗中的融合,对今日西方具有如此的重要性。”^①他们在融通东西方文化方面进行了可贵的实践,从而向世人展示了东西方文化融会互补的灿烂曙光。

第四,不断改进和发展已有的理论,有选择地吸收前人思想精华并加以现代诠释。人本心理学家不仅超越了西方流行的“各种关于原罪、人类堕落和本性邪恶的说法”,又突破了本学派原先只注重从生物学基础来静态地认识人性的偏颇立场,^②进而认识到人性善恶与社会环境和文化因素的密切联系,因而强调人性的动态发展;同时,鉴于20世纪60年代美国社会自恋型文化现状以及人本思潮过度强调自我个体性而导致自恋症、自我中心等弊端,马斯洛、罗杰斯等人及时认识到人本理论的缺陷并吸收道家等东方智慧

① 弗洛姆:《禅宗与精神分析》,洪修平译,辽宁教育出版社1988年版,第92、96页。

② [美]爱德华·霍夫曼编:《洞察未来:马斯洛未发表过的文章》,许金声译,改革出版社1998年版,第82页。

予以修正,从而由人本心理学进而开启了超个人心理学这一新发展方向。

人本心理学家对道家思想的吸收又是经过改造或有选择的,马斯洛就强调应该“以一种‘美国式的道家’为指导”。^①他在《谈谈高峰体验》中指出,一个人要想创造,要想进行深邃的思索和理论研究,要想保持良好的人际关系,就必须将道家顺应自然、不加控制、谦恭、信赖、松弛与坚定、顽强、固执、戒备、警惕、气盛、好胜这“两个不同方面的特点和能力恰当地结合在一起”。他对于自然无为等思想也并非盲目崇拜或照搬,而是结合实践中出现的放任自流等弊病,指出其可能产生的问题。这种对外来文化所保持的清醒审慎态度无疑是明智的。

第五,注重理论与实践的互动。人本心理学家一方面充分认识哲学理论对具体科学的指导和推动作用,及时地觉察到鄙薄哲学理论的错误倾向导致心理学日益陷入困境,故强调哲学理论对心理学的指导,东西方哲学智慧启迪他们开辟了心理学研究的新天地,并将这些新的理论成果运用于心理咨询和心理治疗实践,还以此促进了美国在教育领域和管理领域的改革。另一方面,他们的实证研究和应用研究又验证并推动着理论的完善和发展。在这个重实用、轻理论、哲学无用论充斥于世的当代社会中,这些富有创造性的探索不是振聋发聩的吗?

* ① [美] 爱德华·霍夫曼编:《洞察未来:马斯洛未发表过的文章》,许金声译,改革出版社1998年版,第95页。

第七章

道学与认知疗法

认知治疗（Cognitive therapy）是 20 世纪 60 年代具有重要影响的心理治疗流派，这一疗法是根据认知过程影响情感和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变患者不良认知的心理治疗方法的总称，从认知疗法的角度来看，个体之所以出现心理困扰，原因在于与常识相关的过程发生了问题，依据不充分或不准确的信息作出了荒谬的推论或混淆了想象和现实之间的差别，个体的思维因其前提的错误而远离现实，个体的行为表现亦会因非理智的态度则产生损害自己的后果。故这一疗法的核心在于帮助患者识别和认清被歪曲了的想法，并学会以更为现实的方式来解释和组织自己的经验。认知治疗分为埃利斯（Ellis, A.）的理性—情绪疗法、贝克（Beck, T. A.）的认知疗法、马尔兹比（Maultsby, M. C.）的理性行为疗法、韦斯勒（Wessler, R. L.）的认知评价疗法等，其中以“理性情绪疗法”（Rational-emotive therapy, RET）较为常用。^①

道家思想与认知疗法各派的理论都有程度不一的相契之处，我们主要选择具有代表性的埃利斯（A. Ellis）的理性情绪疗法（又称合理情绪疗法）对道家思想中的心理治疗智慧进行阐发。

理性情绪疗法理论认为，人们的情绪是由人的思维、人的信念

^① 参见汪新建：《西方心理治疗范式的转换及其整合》，天津人民出版社 2003 年版，第 83—99 页。

所引起的，而不合理的信念往往使人们陷入情绪障碍之中。埃利斯概括出不合理信念的几个特征：绝对化的要求、过分概括化、糟糕至极。咨询者要向来访者指出其思维方式和信念的不合理，并通过与不合理信念进行辩论这一方法，对这些思维方法和信念进行质疑、反问和评判，使患者重新审视自己原有的不合理信念，认识其错误之处，以合理的思维方式代替不合理的思维方式，以合理的信念代替不合理的信念。

中国古代道家道教学者亦认识到错误观念对于身心健康的危害，故强调树立合理信念和正确观念对于人生的重要意义。这些论述贯穿在《管子》、《淮南子》、《清静经》、《了心经》、《盘山语录》等众多道学典籍之中。比如，约成书于唐代的《清静经》就说：“众生所以不得真道者，为有妄心，既有妄心，即惊其神，既惊其神，即着万物，既着万物，即生贪求，既生贪求，即是烦恼，烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海。”这里说的一系列身心问题以及“流浪生死，常沉苦海”等人生困境，就是由“妄心”这一错误信念而导致连环产生“贪求”、“烦恼”、“妄想”等错误思想观念，进而又带来身心的“忧苦”，导致人生的失败和无穷的苦难。因此，作者提出了“遣欲”而“静心”、“澄心”而“清神”的调治方法，如此则能“六欲不生，三毒消灭”，^①以正确信念取代和排遣错误信念，去除过分的感官之欲和贪、嗔、痴三毒。

这些思想亦渗透到与道家密切相连的医家的思想中，深受道家影响的清代名医尤乘所撰的《寿世青编》就深刻阐述了修心、正心、澄心与身心健康的密切关系，他在《养心说》一文中不仅引用了《清静经》中的上述话语，而且进一步发挥说：“夫心者，万法之宗，一身之主，生死之本，善恶之源，与天地而可通，为神明之主宰，而病否之所由系也。盖一念萌动于中，六识流转于外，不趋乎善，则五内颠倒，大疾缠身。若夫达士则不然，一真澄湛，万祸

① 《太上老君说常清静经》，载《道藏·洞神部·玉诀类》。

消除。所以妄想一病，神仙莫医。正心之人，鬼神亦惮，养与不养故也。”而所谓静心、澄心、正心、养心等活动的内涵虽然远远超过认知疗法“以合理的思维方式代替不合理的思维方式、以合理的信念代替不合理的信念”等方法，但其最基本的要求还是要求人们树立合理信念和正确观念，所谓“目无妄视，耳无妄听，口无妄言，心无妄动。贪嗔痴爱，是非人我，一切放下。忿懣恐惧，好乐忧患，皆得其正。”^①

我们认为，道家所倡导的顺应自然、安时处顺、宽容不苛、祸福相倚等思想正是矫治不合理信念的良药。以下我们尝试对道家思想中的相关智慧来一番梳理，以阐发其中的心理治疗意义。

第一节 自然无为与摒弃偏执

埃利斯认为，情绪和行为上的困扰是由不合理的信念造成的，他所列举的首当其冲的不合理信念就是“绝对化的要求”，它在临床上表现为以下一些想法：“我必须得到其他每个人的爱和赞许”，“我必然具有极强的竞争力、独特性，而且在别人眼中我是最杰出的、最有价值的”；或者以自己的意愿为出发点，对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念，当某些事物的发生与患者对事物的绝对化要求相悖时，他们就会难以接受、难以适应并陷入情绪困扰。^②产生以上不合理信念的一个重要原因是主观偏执，故需要改变这种极端的思维方式，学会以合理的方法去看待自己和周围的人与事物。而主张自然无为、不主观妄为正是道家思想的宗旨，故我们从埃利斯的合理情绪疗法的视角来诠释道家思想，不仅可以让古老的道家思想绽放出新的活力，而且可以发掘出相当多的思想资源以充实认知疗法，用以对治绝对化等不合理信念。

^① 尤乘：《寿世青编》，内蒙古科学技术出版社2002年版。

^② 参见汪新建：《西方心理治疗范式的转换及其整合》第2章，天津人民出版社2003年版。

老子认为，天地万物的产生以及万事万物的发展都受着一种不可抗拒的必然规律和内在的力量所统摄，这种内在的规律和力量就是“道”：“道常无为而无不为”，万事万物无不由它生之成之。人们若能持守大道这种自然无为的特性，则万物自可从而化之——“万物将自宾”。^① 故老子告诫人们，必须顺应自然之道：“以辅万物之自然而不敢为”^②。这里所说的“不敢为”、“无为”不是畏首畏尾、无所作为，而是不主观妄为，顺势而为，因性而为，如此，才能让万物自由自在地生长，发挥各自的优势、长处和特点，达到“无不为”的效果，这也就是《老子》第三章中“为无为则无不治”的道理，采取“为无为”的行为方式，倚众人之力，顺事物之势，因万物之性，才能够达到“无不治”的结果。

这就告诉人们，万事万物的发展均有其自身的客观规律，受到诸多外在条件的制约，任何人都不能无视这些规律而强作妄为。必须摒弃从主观自我出发的“必须”、“应该”等偏执信念，因为客观事物的发生、发展都有其规律，不可能按照个人的主观意愿发展，更不会因个人的意志而转移，所谓“万事如意”、“心想事成”只不过是人们的美好祝愿罢了。

道家顺应自然思想还有一层重要的含义，即万物各有其性，各有其宜，必须因性而动，率性而行。汉代的道家杰作《淮南子》精辟地阐述了“各有所适”、“物各有宜”的思想。书中指出，人的才智各有所长，商汤、武王虽然是圣主，但却不能像熟悉水性的越人那样，驾着小舟浮游于江湖之上；伊尹虽然是贤相，但却不能像惯于游牧的胡人那样，驾驭烈马，驯服野马；孔子、墨子虽然学问博通，但却不能像山居之人那样，在草木丛生的崎岖山路上攀登。^③ 晋代著名道教学者葛洪对个体的性格差异及其限制更是作了详尽的论述。《抱朴子·行品》中指出，有的人才智双全却又拙于表达：“谋猷渊邃，智周成败，才兼能事”，但却“口不传心，笔不尽意”；

① 《老子》第三十七章。

② 《老子》第六十四章。

③ 见《淮南子》的《泰族训》、《主术训》等篇。

有的人思维敏锐，善于言谈，但又流于纸上谈兵，缺乏实际操作能力：“机变清锐，巧言绮粲，然而口之所谈，身不能行，为政政乱，牧民民怨”；有的人平时武艺高强，但缺乏实战临敌的心理素质和经验：“控弦命中，五兵毕习，而手劲心怯，闻敌失魄”；有的人品行高洁但却迂阔不敏，缺乏应变能力：“安困洁志，操清冰霜，而疏迟迂阔，不达事要，见机不作，所为无成，受任不举……”

以上认识是相当深刻的。它让人们懂得，每一个个体都是不完满的、有缺陷的，试图让自己在每一个领域都“具有极强的竞争力”、“被别人视为最杰出、最有价值”或试图“得到每个人的爱和赞许”等想法是极不切合实际的，也是任何个体根本不可能做到的，朝着这样的目标盲目努力只能落得身心疲惫、自卑自责，终日陷入失败的沮丧或害怕失败的恐惧之中。

人是自然界和社会历史发展的最高产物，纷繁万端的大千世界和错综复杂的社会生活造就了丰富多样的个性和人生，世界上没有两片相同的树叶，更没有两个相同的个体和相同的人生。如果说，人的遗传密码造就了千差万别的个体先天材质，那么，人的后天社会生活经历更进一步推动着这些各不相同的个体形成着迥然相异的现实人生。正是这种差异性构成了每个个体所具有的独特价值。

汲取道家“各有所适”，“物各有宜”等智慧，将促使人们加深对个性差异的认识，从而自觉地摒弃主观偏执的思维方式，顺应各自的特性和兴趣来选择人生道路或努力的方向，根据自己的能力量力而行，因性而动，不勉强做自己不能做的事情，不对自己求全责备。这无疑能帮助个体更好地安排自己的人生，如此，也就从一个非常重要的方面找到了保持身心愉悦、通往快乐人生的津梁。

第二节 宽容大度与力戒苛求

如果不能正确地认识和顺应个体的差异性，必然会导致以偏概全的不合理信念或以个人的喜好习惯和是非标准去评判人和事。这

也就是埃利斯试图纠正的另一个不合理信念——“过分概括化”。

这种以偏概全、以一概十的不合理思维方式体现在对己和对人主观苛求这两个方面。一方面是对自身的不合理评价：如果做错了一件事就认为自己一无是处，以某一件或几件事来评价自己的整体价值，其结果往往是导致自责自罪、自卑自弃，从而产生焦虑和抑郁等情绪；另一方面则表现为对他人的不合理评价：别人稍有对不起自己就认为他坏透了，完全否定他人，一味责备他人，甚至认为“一些人是绝对的坏和绝对的邪恶，他们必须受到诅咒和惩罚”，产生敌意和愤怒等情绪。

埃利斯批评这种以一件事的成败来评价整个人的价值，将其称为理智上的法西斯主义。他强调，应该接受自己和他人是有可能犯错误的人类的一员。

上述不合理信念的要害是以偏概全，缺乏宽容之心。而倡导宽容大度正是道家处世哲学的突出特点，老子将宽容不苛奉为圣人之风范：“是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物……故善人者，不善人之师，不善人者，善人之资。”^① 这就是说，圣人能够因性而治，故能够拯救不良者，使人尽其才，故没有被遗弃之人；能够顺应物情，使物尽其用，故没有被遗弃之物。可见，善人是不善之人的老师，能够教化不善之人；而不善之人则可警示善人，以资诫鉴。老子所倡导的宽容精神，不是毫无原则的迁就，而是充满发展变化眼光的智慧之言。

如前所述，每个个体都是不完满的，有局限性的。因此，任何人都不可避免地会犯错误，会遭遇失败和挫折。然而，正是这些错误和失败为人们提供着不可或缺的人生经验教训，错误和失败的经历能够促进一个人的成长，让他逐渐变得聪明和成熟。以这种发展的眼光和宽容的胸怀对待自己或他人的错误，以仁爱之心接纳失足者或失败者，才可能为今后的弃旧图新、重整旗鼓开辟通道，为今后的进步和成功奠定基础。

^① 《老子》第二十七章。

用以偏概全的不合理信念或个人的喜好习惯和是非标准去评判别人。无异于作茧自缚，将自己孤立起来，不仅感到朋友很少，甚至感到没有值得交的朋友，使自己陷于“高处不胜寒”的困境，孤独、抑郁、缺乏安全感等负面心理就会不期而至了。

同样，用以偏概全、主观苛求的不合理信念来评价自己，因为一次或几次挫折就认为自己一无是处，必然也会让自己陷入沮丧、失败、无助等消极情绪，从而让自己一蹶不振，丧失东山再起的机会。

特别严重的是，对人、对己的“过分概括化”往往还会相互影响，交相缠绕，从而在自我评价和人际交往方面积累越来越多的负面心理，彼此恶性循环而不能自拔。这是我们所不能掉以轻心的。

“过分概括化”这一主观苛求的不合理信念往往出自于狭隘偏颇的心胸，要对其作进一步的有效矫治，就涉及更为广泛的为人处世态度。因此，进一步开拓我们的治疗视野是必不可少的。

笔者认为，老子所尊奉的以德报怨信条是从另一个方面对其进行治疗的药方。以下的话语比较集中地反映了《老子》以德报怨的思想：“善者吾善之，不善者吾亦善之，德善；信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。”^①第六十三章中更是提出了“报怨以德”的主张。老子倡导以一种宽容仁慈的态度来化解人与人之间的恩恩怨怨，感化不善者、不信者，以人格的力量促使对方放弃错误的言行，从而消解矛盾，实现人与人和谐和社会风俗的净化，这是一种在深度和广度上达到了更高境界的治疗。

这种以德报怨的处世信条亦是一种以柔克刚的智慧，是老子对当时滥用暴力所导致的社会弊病进行深刻反省的结果。老子所处的春秋时期，是一个群雄逐鹿、争于气力的时代，但残酷的事实却告诉人们：有作用力就必然有相应的反作用力，以暴易暴的行为必然带来日后相应的激烈反抗。可见，从长远的观点来看，以暴易暴、以眼还眼、以牙还牙的方式并不是最明智的处理方式，反而会引起

^① 《老子》第四十九章。

冤冤相报、争斗不已、两败俱伤、永无宁日的苦难后果。因此，老子转化了常人解决问题的方式，主张以柔克刚。以柔克刚主要不是要消灭对方，独霸天下，而是一种“善者吾善之，不善者吾亦善之”的宽容。其立足点在于化解矛盾，包容对方，是一种润物无声的仁慈。

这种包容和仁慈当然是一种极高的思想境界，是一般人在短期内难以达到的。但古往今来的不少事实却说明，这其实不失为一种经济、有效的解决冲突的方式。特别是当处于较高地位或强势地位的人来说，如果能够以这种高姿态来立身处事，常常可以感化、感动对方，消解或减少许多不必要的烦恼和麻烦，获得一个互相谅解、彼此宽容的和谐人际环境，于人于己都是有益无害的，中国古代“六尺巷”的典故就是一个以宽容、忍让之德而化解矛盾和烦恼的典型事例：清代礼部尚书张英在处理家人与邻居争夺地皮的争斗中采取退让的态度，从而感动对方亦采取退让的举动，化解了这一矛盾。可见，当人与人之间产生了矛盾的时候，如果采取谦让宽容的态度，就能够对问题的解决产生积极的影响，你让一尺，我退一丈，彼此相敬，投桃报李，就会在双方的心中种下和平安宁的种子。但如果双方各持己见，互不相让，“你给我一点损失，我就要你加倍偿还”，那就必然会争斗不已，致使矛盾升级和激化，甚至酿成伤人杀人等恶性事件。在现实生活中，这类悲剧和教训实在是太多太多了。

诚然，作为凡夫俗子，我们也许一时较难理解和做到老子式的宽容和仁慈。但如果我们能够慢慢地尝试以这种“包容各极”的辩证思维来对待自己和他人，以友善的态度面对“不善”，我们将找到如荣格学派心理学家所说的“突破黑暗面”智慧，“我们的人生将出现令人惊异的转变。”^①

老子“绝圣弃智”的主张亦有利于我们破除成见或偏执。《道

① [美] 路格·阿伯罕：《人生黑暗面》，廖瑞文译，伊犁人民出版社1998年版，第175页。

德经》第十九章说：“绝圣弃智，民利百倍。”这里的“圣”“智”指聪明智巧伪诈，老子认为，抛弃这些自以为是的种种智巧伪诈人间才会太平。从心理调治的角度来理解老子的这一思想也是很有启发意义的。“圣”、“智”往往成为世俗之人所追求的某种自以为是的执着或价值标准，执着于此，很可能成为产生偏执和成见的根源。

关于这一点，《道德经与心理治疗》的作者荣·克尔兹和格雷格·约翰逊曾经进行过论述。他们推崇老子这句话的心理治疗价值，他们看到，“智慧本身能被做成一个偶像。这是一个歪曲的客体化的偶像，能给我们带来巨大伤害”；当人们认为自己“掌握了某种确然性，危险就出现了”。“所有道家的精神传统，都潜在地割断了我们对外在的聪明和智慧的依附和忠诚……正是它们导致我们去防御、去纠缠、去攻击”。^①正是这种以“圣”、“智”为标准或自以为“圣”、“智”的分别心，让人们陷入难以理清的纷争之中。

与上述思想相联系的是庄子“齐是非”的智慧。这一智慧亦能让人们获取对治主观苛求之病的排难解惑之道。庄子从养生的角度告诫人们去除偏执观点。他认为，纠缠于彼此、是非、善恶之争论，不免会“日以心斗”，心神烦乱，形体不安，身心日衰，“莫使复阳也”。^②为了在纷争不已的浊世中实现身心两全，庄子提出了“逍遥”与“齐物”这两大最具特色的观念。

庄子认为，万物的大小差别是相对的：“以差观之，因其所大而大之，则万物莫不大；因其所小而小之，则万物莫不小。”^③

这就是说，从万物有差别的角度来看，顺着事物大的一面认为它大，则没有一事物不大；顺着事物小的一面认为它小，则没有一事物不小。一切都依其参照物的具体状况和观察的角度而改变。同样，万物之间的是非、善恶是相对的。世俗的是非、善恶之

① [美] 格雷格·约翰逊、荣·克尔兹：《道德经与心理治疗》，张新立译，中国轻工业出版社2004年版，第70页。

② 《庄子·齐物论》。

③ 《庄子·秋水》。

辩是由于人们“随其成心而师之”，因其主观成见，且固执己见，相互攻击，“以是其所非而非其所是”。然而，各自的主观感觉经验又是千差万别的，不存在判断是非的客观标准。如，人都认为毛嫱、骊姬美，但鱼、鸟、麋鹿等动物见到她们却避而藏之，这四者谁能判定世界上真正的美色（“正色”）呢？可见，随着各自的标准差异，认识的结果必然会不同，故何为“正”、“邪”是无法判断的。

庄子上述思想虽然有着泯灭一切差别的相对主义偏向，有其自身的局限性，但对于人们摆脱固执己见等思维定式、防止主观苛求却是大有益处的。

总之，道家上述“不善者亦善之”、宽容忍让、齐同万物等豁达态度，有助于纠正埃利斯所批评的“过分概括化”、以偏概全这种“理智上的法西斯主义”等不合理思维方式。让人们破除“成心”的束缚，理智地处理生活中的应激事件，超越喜怒忧思悲等世俗的情感羁绊，乐观豁达地直面人生，抵达逍遥适意的人生境界。

第三节 祸福相倚与去绝对化

以“糟糕至极”等判断来评价生活事件也是认知疗法所要改变的不合理信念。其认为如果一件不好的事发生了，将是非常可怕、非常糟糕，甚至是一场灾难的想法。认为“如果事情的状况和发展与我的愿望不一致，那将是极大的灾难”，认为事情糟到了极点。这将导致个体陷入极端不良的情绪体验如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁的恶性循环之中，而难以自拔。这种不合理信念出自于对自己、对他人及对周围环境的绝对化。

埃利斯批评这种不合理的信念说，对任何一件事情来说，都有可能发生比之更好的情形，没有任何一件事情可以定义为是百分之百糟透了的。

如何使自己在遭遇失败或挫折时依然不屈不挠，而不为眼前的

困境所压倒？这就需要具有超越现状、超越有形之物的哲人之智慧。而道家正反相因、祸福相倚等充满辩证智慧的哲理，将有助于人们在挫折和失败的黑暗中看到成绩，看到希望的曙光，纠正“糟糕至极”等不合理思维和信念。

老子在对于天地自然和社会人生的发展变化进行深刻观察的基础上，总结出“反者道之动”的规律，^①认为“道”的运动循环往复，生生不已，向着相反的方向发展是“道”运动发展的规律。因此，世界上任何事物都不是绝对的、静止不变的，既没有绝对的好，也不存在绝对的坏。“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。^②这就是说，事物是相反相成的，不断变化发展的，在“道”这一根本规律的支配下，事物的对立双方会向其相反的方面转化。《老子》第二章说“有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，前后相随，恒也。”好和坏、善和恶、有和无、难和易、前和后、长和短等对立的事物都是在相互比较、相互依存的情况下彰显出自身的特点和价值。

这些辩证智慧给了人们转败为胜的精神信念，它告诉人们，失败是可以改变的，认真总结经验，吸取教训，调整策略，往往能够转败为胜。

埃利斯的理性情绪疗法还认为，必须努力去接受现实，尽可能地去改变这种状况；在不可能时，则要学会在这种状况下生活下去。这一主张与道家的人生态度亦是相契合的。

道家将这种直面人生，面对现实的态度称之为安时处顺，即是要人们善于适应环境，在艰苦的环境中安然自得，不因外界的环境或个人的境遇扰乱心灵的安静；道家同时还倡导知止知足，主张对物质生活条件的追求适可而止，不超过客观现实的可能性去追求过高的享乐。这种思想用于对治“糟糕至极”的不合理信念有着特殊的功效。

① 《老子》第四十章。

② 《老子》第五十八章。

在道家看来，既然天下事物各有其发展变化的内在规律和必然趋势，要彻底扭转这一发展趋势是徒劳无益的，明智的做法是勇敢地面对这些发展变化，顺应和利用这一规律或趋势，尽可能地减小这些变化所可能带来的伤害。

因而，当生活现状难以改变或遇到生活中的突发事件时，就应当以平和的心态理智地接受现实，随遇而安，而不要怨天尤人，因为“死生、存亡、穷达、贫富、贤与不肖、毁誉、饥渴、寒暑”等皆为“事之变，命之行”。^① 只有做到安时处顺，才能无所牵累而逍遥自在。

为了帮助人们减轻生离死别等生活事件对心理健康的干扰和危害，庄子又提出“万物一府，死生同状”的命题，认为人之生死只是气的聚散变化：“生死皆气之变化”，生死如同四时的运转，不必“悦生而恶死”，^② 应该以一种明智的态度来看待它。因此，他对死亡既不恐惧，也不回避，而是采取顺应自然的超脱态度。妻子去世却鼓盆而歌，自己将逝亦不忧不虑。

这种在情感上的超脱态度，并非冷漠无情或对人类的痛苦无动于衷，而是出于对自然和人生的客观规律的深刻理解。因为客观规律不可逆转，如果沉溺于后悔或悲痛之中，忧郁伤感，反而会丧失自己前进的信心和勇气。不如面对现实，顺其自然，顺应客观外界的规律和社会的要求，以理性的态度调整自己的情绪，使之保持在适度的范围之内。道家的这些哲学智慧，对于现代人类保持身心健康仍然是富有启迪的。

第四节 常搜己过与自我反省

认知治疗法通过说服、自我反省等各种途径，让来询者接受一

① 《庄子·德充符》。

② 《庄子·知北游》。

种较为合理的价值观，对自己的思想或行为进行自我矫正和调整，以转变错误的价值观。但要注意的是，在对来询者进行说服、教导时，往往将治疗者推向高高在上的位置，在一定程度上形成对来询者的干涉、强制，这显然又与道家所倡导的自然无为主旨相悖。因此，治疗者应该自觉地避免上述情况。在这里，也许有必要重温马斯洛的提示：“有效的心理咨询和心理治疗应该是道家式的，它不去侵犯，也不去干涉，更不是要进行重塑、校正和灌输。当然，纯粹的道家思想在原则上是不可能的，但成功的咨询家和治疗师都应尽量遵循道家思想，他们真正地尊重他人的内心世界，把自己看作是产科医生、园艺家或接生婆。他们的任务只是帮助他人发现自己并自由成长，让人们按照自己的方式实现自我的价值。”^①

的确，让来询者自我感悟、自我反省、自我教育是最为重要的，而且，如果人们能够自觉和经常地对自己的思想进行审视，提高自我反省能力，“为之于未有，治之于未乱”，则能够有效地防止心理问题的产生或者在心理问题产生初期就及早进行处理，这应该是一种更为明智的方法。

在这一方面，道教心性思想中蕴涵着丰富的资源，为了保持心灵的安定平和与虚静，以利于修道活动的顺利进行，道教将自我的反省忏悔作为心性修炼的重要内容，强调修炼者常搜己过，克治恶念，从心灵深处进行自我反省和忏悔，以及时克治排除一切与大道相悖的不良意念和心态。这不仅与认知治疗法所采用的转变来询者不合理信念和错误价值观的思路相契合，而且又重在自我反省，从而能避免对来询者过度干涉等弊端，且更具有未雨绸缪、防患于未然的功效。

早在汉代，《老子想尔注》的作者就曾论述这一问题，该书中的道德反省包括自劝、自勉、自约三方面的内容。自劝即自我劝诫以行道；自勉即在内心要确立志道的意向；自约即对自己不合道的

^① [美] 爱德华·霍夫曼编：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，许金声译，改革出版社1998年版，第15页。

想法和欲念要自我制止。另外，对于“恶人”则应“申道诫示之，畏以天威，令自改也”。^①

五代道教学者杜光庭告诫人们，对于人我关系的错误认识将影响人们对大道的体认和身心健康。他阐发《西升经》的思想说：“‘生我者神，杀我者心’，以其心有人我，故形有生死，无心者可阶道矣。”^② 为何心能杀人，就是因为“心”被一己之私所蒙蔽、所牵累，产生“人我”之分，“为我为己”，私欲难填。如此一来，人我之间就处于一种对抗甚至你死我活的敌对状态，这种心理上的敌意和对抗状态将形成一种自我攻击，对自我的身心健康产生极大危害。可见，人的精神活动、道德状况，可直接影响到肉体的生死。这一看法强调道德主体掌握着自我生命的寿夭，从而取消了高居于人之上的某种神灵对生命的主宰。这就在突出人的主体价值的基础上，将道德与生命紧密地结合起来。

全真道将内心的反省工夫作为修道的重要内容，认为修道不在于打坐等外在形式，而是要达到心地清净的境界，现出先天的清静之心，更明确地说，就是要去除世俗的私心，正如马丹阳的后继者刘长生所说：“若心上无私，常清静，做彻便是道人。”^③ 可见，全真道心性修炼所追求的清静，也就是道德主体去除心灵的尘垢，抛却名利、贪纵等私心杂念，而达到恬淡无私的崇高精神境界并保持平和安定的心理状态。

元代全真道盘山派的开创者王志谨结合道徒在修行中的问题而告诫说：“居大众中，及有作务，专防自心，不可易动，常搜己过，莫管他非，乃是功行，事临头上，便要承当，诸境万尘，不逐他去，自己明了，一切莫魔，如此过目，初心不退，自获大功也。”“修行之人，忌说人长短是非。”^④ 这些话语主要是针对人们普遍存

① 饶宗颐：《老子想尔注校证》，第21页。

② 杜光庭：《道德真经广圣义》卷五十。

③ 刘处玄：《真仙直指语录·长生刘真人语录》，见《道藏·正一部》，上海书店、天津古籍出版社、文物出版社1988年联合版。

④ 王志谨：《盘山语录》，见《道藏要籍选刊》第3册，上海古籍出版社1985年版。

在的只要求他人尽义务讲道德、好论人非却不作自我检束的通病而发，是启发修炼者从自我做起，“事临头上，便要承当”，敢于承担责任，勇于自我批评。如果“但说是非”，只注意对他人评头论足，难免会“昧了自己”，放松对自己的检束，看不到自己的缺点。“常搜己过”，经常进行自我道德反思，才会看到他人的长处，去除自我的矜胜之心。保持谦下无我的虚静心态，方可与大道相契相合。

道德反省还包括克治恶念，王志谨在《盘山语录》中说：“修行之人，以道德为心，以清静为念，削除诈伪贪求妄作，一时遣尽，忘形忘我，身外之物，未尝用心”，“把从来私情眷恋、图谋计较……坑人陷人底心一刀两段着，又把所着底酒色财气、是非人我、攀缘爱念、私心、邪心、利心、欲心一一罢尽。”只有抛弃以上种种不良之心，方能外无牵累，内无染着，“外无所累则身轻快，内无染着则心轻快，内外轻快，久久纯熟，自无妄念。”在王志谨这里，所谓妄念，也就是种种不良的图谋和感官欲望、私心杂念、是非纠葛等不健康的心理和恶念。在这类不良心理和恶念的干扰支配下的人们，不仅难以保持心灵的平和宁静，而且可能导致种种恶行，进而危害身心健康，损德殒命。只有排除这些妄念，才能获得心灵的宁静，提高主体的道德心理调控能力，进而才能“尘垢净尽，一物不留，他时自然显露自己本命元神，受用自在，便是个无上道人也。”

李道纯亦将“正己”的道德修养工夫作为炼心入圣的重要门径：“进德修业莫若正己。己一正则无所不正……是故进修之要必以正己为立基。正己接人，人亦归正；正己处事，事亦归正；正己应物，物亦归正。惟天下之一正为能通天下之万变，是知正己者，进修之大用也，入圣之阶梯也。”^①从认知疗法的角度来看，“正己”就是一种调整和修正行为者在认知上的错误观念、树立正确的价值观的过程，将“正己”视为“入圣”的阶梯，就将人们修仙入圣的人生追求，扩展为对于心理健康的关注和优良道德品质的培养。

① 李道纯：《中和集·玄门宗旨》，《道藏·洞真部》。

可见，从某种意义上说，道教心性修炼所追求的清净，也就是道德主体通过自我反省，对自己思想或行为进行自我矫正和调整，去除心灵的尘垢，抛却各种不良心念，达到恬淡无私的崇高精神境界。这种通过主体的自我反省和矫正错误的思想行为的做法，有助于行为主体重新拨正人生的航船，寻求人生的真正意义和价值，在问心无愧的坦荡心态中，重新获得平和宁静的境界，恢复心理健康。

下 篇

道学心理调治智慧的应用研究

在上一篇中,我们分析了荣格、马斯洛、罗杰斯等现代西方心理学家对道学思想的推崇与吸收、应用。同时,也从意义治疗学和认知治疗法的视阈诠释了道学思想的心理调治智慧。这一文化现象充分证明了道学思想在心理治疗和心理咨询中的价值,亦凸显出道学的普适价值和现代意义。

但是,我们的研究如果只是限于西方心理学家对道学的吸收还是远远不够的,更重要的是,我们要在此基础上,拓展和深化西方心理学大师们会通中西的事业,进一步真正认识和开发道学中所蕴涵的心理调治和心理保健智慧,进一步思考如何让古代先贤的这些智慧走进现代人类的现实生活,用这些宝贵的文化遗产抚慰和润泽华夏子孙躁动的心灵,拯救现代人类漂泊的灵魂。

我们看到,虽然以上各个心理治疗流派的具体治疗方法和思路各有区别,相互之间还有不同意见或批评。^①但无论是荣格、马斯洛、罗杰斯等现代西方心理学家,还是认知治疗、意义治疗等心理治疗方法皆具有浓厚的哲学意味,或者说皆注重从哲学智慧中寻求调治负面心理的药方。

认知治疗强调人们的情绪是由人的思维、人的信念所引起的,而不合理的思维方式和信念往往使人们陷入情绪障碍之中。完美主义、以偏赅全、主观苛求、非此即彼等思维归因方式以及在这种认知方式基础上形成的价值观,对社会环境、人际关系适应不良的性格,特殊的感知方式、情绪反应方式与行为方式,是造成精神应激的重要原因。因此要促使患者重新审视自己原有的不合理信念和价值观,认识和修正其不理智的错误。

意义治疗和人本治疗学重视研究生命的意义和人的本性、潜能、价值,将人生信念和价值论引入了心理治疗,将心理治疗建立

^① 例如,认知治疗注重理性,具有较强的指导性,而罗杰斯的理论则较为注重直觉而轻视或贬抑理性的作用,他的“以人为中心治疗法”亦强调顺从自己的本性,治疗者只是来访者成长的助长者。认知治疗的代表人物埃利斯也曾对罗杰斯心理治疗的三个核心假定——“同感理解”、“无条件积极关注”、“真诚一致”提出挑战。(参见江光荣:《人性的迷失与复归——罗杰斯的人本心理学》,湖北教育出版社2001年版,第280页)

在精神层面的价值感的获得之上，并告诫人们要按照自己的本性，而不是戴着面具表演某个人生角色，强调心理医生要帮患者克服不正确的价值观和人生理想，帮助他们发现和接受面具后面那个真实的自己。

心理治疗的实践也说明，不少心理问题的产生与价值观的偏差、人生意义的失落有着密切关系；拜金主义、享乐主义不仅使道德扭曲，更会导致精神空虚、产生心理问题和心理疾病。而且，一些学者所留下的文献表明，在理想的治疗效果中，治疗技术所起的作用只有10%到12%。治疗家伯根和兰伯特指出，心理治疗的效果极大地取决于“患者”自身的因素，相比较而言，技术的因素是最不重要的。因此，许多治疗家将注意力从治疗技术转向患者的人格特点、需要，转向治疗家的态度、人格特点以及患者与治疗家的相互关系和特点等。^①这也启示人们，心理咨询和心理治疗必须重视精神层面的问题，人格培育、道德矫治与心理调节必须三管齐下，心理治疗不能回避价值观、人生观等精神层面的问题。

同时，我们也看到，随着心理咨询和心理治疗理论和实践的发展，近年来，许多心理咨询家与心理治疗家渐渐抛弃了原来彼此排斥的门户之见，^②心理分析学派、行为学派（亦包括认知治疗，认知治疗常被称为认知—行为治疗）、以人为中心的学派以及系统治疗法等各派之间开始相互学习和交流，心理咨询和心理治疗的多种方法、多种观点、各种理论学派逐渐呈现出兼收并蓄、融会整合的倾向，以图不断完善各自的理论和方法。在当今的心理学界出现了

① 汪新建：《西方心理治疗范式的转换及其整合》，天津人民出版社2003年版，第252—253页。

② 心理咨询与治疗的方法虽然学派林立，但一般认为从所依据的理论来看，大致可分为精神分析疗法，行为主义疗法和人本主义疗法三类，其他的方法可看作这三大类的派生物和结合物。特布罗恩等人按照心理咨询与治疗的作用把众多的方法归为：支持性心理治疗（包括安慰、疏导、暗示、催眠等）、分析性心理治疗（包括经典的精神分析法和广义的分析生活史的治疗）、训练性心理治疗（包括系统脱敏、放松训练、厌恶疗法等）。（参见徐俊冕：《心灵重塑：心理治疗与心理咨询》，北京出版社2001年版，第275页）

更倾向于广采博收的“折中主义学派”，不少人改变了20年以前对“折中主义”的责难态度，反而以折中主义者自诩。有资料表明，采用折中疗法的心理治疗家高达55%，无论是科学主义还是人文主义范式的心理治疗家都曾在治疗实践中采用折中疗法。^①

这一发展倾向乃是学科发展的必然趋势，人类文化发展的历史证明，任何学科的发展和进步、完善都离不开不同学科、不同学派、不同观点之间的相互争鸣、交流、学习和互补，所有的心理咨询和心理治疗的方法都有其长处与短处，各自适用于不同的情况，还没有哪一种方法绝对优于其他方法。当今中国的心理咨询和治疗当然也应当顺应这一学科发展的时代潮流，以兼收并蓄的博大胸怀融会中西，贯通古今，博采众长。

心理学治疗范式的整合趋势以及意义治疗、人本治疗、认知治疗、心理分析等具有浓厚哲学意味的心理治疗理论和方法，为我们运用道家哲学思想调治负面心理或心理疾病提供了必要性、合理性以及现实可能性。

通过以上对于道学思想与西方心理治疗学之密切联系的考察，我们可以深刻地认识到道学思想在心理治疗和心理咨询中的价值，这些修身养性、安身立命和心理保健方面的丰富资源和深刻智慧，是弥足珍贵的。

因此，我们秉持兼收并蓄和去粗取精的原则，在吸收和运用西方多种心理咨询、心理治疗理论和方法并融会道学思想和心性修养论的基础上，进一步阐发道学心理调治的概念和理论。

之所以采用“心理调治”这一概念，是出于以下考虑：众所周知，现代心理咨询学起源于20世纪初的美国，它是社会、经济和学科发展的产物，中国古代虽然在医治心理疾病方面有很多卓越的思想 and 非凡的智慧，但由于诸多复杂的原因，中国人并未将这一智慧发展为一门系统的科学，亦未使用心理咨询和心理治疗这些概

^① 汪新建：《西方心理治疗范式的转换及其整合》，天津人民出版社2003年版，第253页。

念,当然也没有心理咨询和心理治疗的区分。鉴于这一状况,我们一方面需要对这些智慧进行发掘和总结,取其精华以推动今天心理治疗的发展;另一方面,我们依循古人的传统,亦未对心理咨询和心理治疗作专门的区分,而是使用了“心理调治”一词。(中国古代就有调理情志、治心、炼心等概念)

心理调治包含“调”和“治”两个方面:所谓“调”,即调节、调适,主要是针对一些程度较轻的心理问题,如一般的焦虑、自卑、意义失落、轻度的抑郁、恐惧等,这些问题界于正常和不正常之间,医学上称为亚健康。这些心理问题主要是通过专业人员的帮助或自我的努力进行调节,清除负面心理,改善适应能力,达到心理适应。所谓“治”,即治疗、医治,主要是针对程度较为严重的心理障碍或疾病,通过专业人员的指导进行心理精神层面的治疗,促使患者克服心理障碍,缓解心理疾病,恢复心理健康。显然,这里囊括了心理治疗、心理咨询以及自我心理调节几个方面,之所以将它们合称为心理调治,一方面当然是出于行文简洁的考虑,另一方面,则是由于道学的相关思想兼具心理治疗、心理调节和心理咨询功能,而更重要的原因,乃是它们之间的本质联系。

心理咨询与心理治疗、心理调节在工作对象、所处理的问题、要达到的目标等方面各有不同,但在本质上是相通的:第一,采用的理论方法常常是一致的;第二,进行调治的对象常常是相似的;第三,在强调帮助来访者成长和改变方面是相似的,都希望通过帮助者和求助者之间的互动,达到使求助者改变和成长的目的;第四,都注重建立帮助者与求助者之间的良好的人际关系,认为这是帮助求助者改变和成长的必要条件。因此,咨询过程本身就有一定治疗的意义,心理治疗也离不开必要的咨询过程。它们皆需要分析心理问题产生的原因,选用最适合的方法对求助者进行有针对性的指导,使求助者领悟问题的根源与实质、帮助他们逐渐抛弃与周围环境不相适应的心态和行为,代之以与环境相适应的心态和行为,学会正确认识自己和对待他人,放弃那些由于错误的自我观念而带给自己的痛苦。通过学习与训练建立积极的适应方式等。发掘和强

化潜在的适应能力，实现自我成长。^①

根据上述心理咨询和心理治疗的思路，我们力图将道学思想中的心理调治智慧提炼出来，以图专业人员特别是来询者或陷于心理困惑中的人们提供一种新的思考方式和与此相关的文化资源，从新的角度和立场去看待所面临的问题，用新的方式去体验和表达自己的思想感情，从而改变不合理的思维方式和行为。

在上篇的基础上，我们将结合现实生活中的心理问题，有的放矢地综合运用认知疗法、人本心理治疗、分析心理治疗和意义治疗法等现代心理治疗方法和理论，进一步阐发道学对于调治焦虑、抑郁、浮躁、自卑等负面心理的启示。

为了便于操作和对症下药，在以下各章中，我们对现实中的一些心理障碍或心理问题进行归类，运用现代心理治疗和心理咨询理论对道学文献进行发掘和诠释，有针对性地阐发其对于调治相关负面心理问题或心理障碍的思想资源，以图人们从这些智慧中受到启示，从而为治疗者提供参考或有助于来访者的自调、自治。

当然，不少心理问题或心理障碍往往是相互联系、相互影响的，例如，自卑心严重的人往往更容易导致焦虑，而抑郁者往往有强烈的自卑感；焦虑症患者多是性格较为胆小、自卑、多疑、做事瞻前顾后、犹豫不决、适应新事物或环境的能力较差的人。因此，各章内容其实又是相互联系、相互促进的，读者可以根据实际情况和自身的需要首先阅读相关章节，亦可以通读各章，而以某章为主。

^① 参见徐俊冕：《心灵重塑：心理治疗与心理咨询》，北京出版社2001年版，第19—21页。

第八章

道学对于调治焦虑/抑郁 心理的启示

焦虑已成为现代人普遍的“心病”，有人甚至说当代就是一个“焦虑的年代”。焦虑是在社会生活中，对于可能造成心理冲突或挫折的事物、情境作出的一种特殊反应，是一种带有烦躁郁闷等不愉快色调的适应行为。当一个人在事实上或在观念中，觉得面临困难、处于逆境、遭到不幸，自认为将有强大得无法克服、无法逃避的危险，对即将来临的危险、威胁、灾难不能采取有效措施加以防止；对需要付出特殊努力的事情，无法预计其结果，或予以解决，因而产生无能为力的苦恼，引发心理紧张，或者觉得前途未卜，未来一片黑暗，总是觉得有失败的可能，这就是焦虑反应。^① 在人生征途上，时时处处都面临着选择，充满了竞争，当面临危险或威胁时，焦虑是人们所表现的最普通的情绪反应，特别是在当今瞬息万变的社会，对将来必要的担心和考虑是应该的，适度的焦虑是一种正常的心理现象，过度焦虑才会成为一种疾病。而且，焦虑症者的焦虑不是来自现实环境中真正存在的实际危险，而是杞人忧天似的虚无空想。处于焦虑状态时，人往往易怒、紧张不安、有恐惧感、注意力不集中、记忆下降、难以入睡、失眠，常伴随的身体症状包

^① 参见张国钧、张新芬：《青年六大心理障碍》第4章，中国青年出版社1993年版。

括：头晕、胸闷、心悸、呼吸急促、疼痛、出汗、消化不良、肠胃功能紊乱。

自 20 世纪 90 年代以来，本课题组的杨德森教授等在《老子》的处世养生哲学和我国古代朴素辩证法的基础上，参考西方的认知疗法和国外成功的经验，并结合多年的心理治疗的临床体会而创立道家认知疗法。它主要是通过改变个体的认知观念和应对方式来达到调节负性情绪、矫正不适行为和防病治病的目的。根据杨德森等多年的临床实践经验，道家认知疗法用于治疗焦虑症的疗效较为显著。^① 本章在上述心理治疗实践的基础上，从更多的道家道教典籍和道家道教人物的生活实践中发掘人生智慧，并进而吸收认知疗法和意义治疗法等多种心理治疗理论和方法进行综合调治。

同时，我们也将调治对象从焦虑心理扩展到抑郁心理。这是因为，不少心理学家认为，焦虑和抑郁是一对孪生兄妹。抑郁者表现为持续的情绪低落，悲伤、失望、兴趣下降、无乐趣，常伴随紧张不安、失眠早醒、体重下降、周身不适等躯体症状，其与焦虑症的临床反应虽然不同，但却有着共同的根源。如美国斯坦福大学的生物科学及神经学教授萨波斯基（Robert Sapolsky）就指出：“焦虑与抑郁彼此相关，只不过一方处于随时警戒、另一方则处于长期无助的状态。”但他强调，这两种看起来似乎相当不同的症状皆与生活压力密切相关：“压力在焦虑与忧郁症中扮演着举足轻重的角色”，至于压力是引起抑郁还是焦虑，这“似乎是由压力期间的长短而定”。^② 同时，过高的成就目标或凡事非得与别人争先后、比高低亦是引发焦虑或抑郁症的重要原因。引起抑郁症的原因还有丧偶、子女死亡、父母死亡、离婚、父母离婚、夫妻感情破裂、被开除、被刑事处分等事件。

焦虑和抑郁虽然需要不同的医疗策略，但由于二者在病源上存在一些共同性，在心理调治对策方面有相通性，故我们将二者合而

① 详见本课题组杨德森、周亮等人所撰第 11 章《道家认知疗法及其操作与实例》一文。

② 萨波斯基：《克服生活中的压力》，潘震译，引自台湾《科学人》杂志网站。

论之。

如何理智地调适这种由生存环境引发的过分的紧张感,赶走焦虑的阴影?如何正确地面对人生的各种难题和挫折、失败,及时地排遣苦闷、悲伤、失望、沮丧等不良心理?俗话说,心病还须心药医,帮助焦虑者重新评估对危险的夸大想象,调整自己的不合理信念,帮助抑郁者正确面对生活事件的打击和人生的各种压力、失败,改变错误的思维方式;这是解决问题的重要途径。以下我们试图对道家的顺应自然、安时处顺、宽容不苛、祸福相倚、致虚守静等人生智慧进行现代诠释,以图帮助人们纠正或调节不合理思维和信念,排除或缓解焦虑、抑郁心理。

第一节 顺应自然以解郁虑

过于看重别人的评价,过分执着于行为的预期结果的实现往往是引起焦虑的重要原因之一。如前所述,认知疗法代表人物埃利斯(A. Ellis)的理性情绪疗法将这类倾向归纳为“绝对化的要求”,并将这类不合理信念作为首当其冲的矫治对象。它在临床上表现为以下一些想法:“我必须得到其他每个人的爱和赞许”;“我必须具有极强的竞争力、独特性,而且在别人眼中我是最杰出的、最有价值的”;以自己的意愿为出发点,对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念,“如果事情的状况和发展与我的愿望不一致,那将是极大的灾难”。^①

渴望自己变得更为杰出和有价值是每个人的愿望,这不仅是无可厚非的,而且它将成为一种激励自己向上的力量。但是,如果无视主客观条件过分地执着于自己主观预设的结果,这就是不合理的信念。试想,客观外界的情况能够完全按照自己的愿望发展吗?在

^① 见汪新建:《西方心理治疗范式的转换及其整合》,天津人民出版社2003年版,第84页。

现实世界中的个体能够事事处处都成为最杰出、最有价值、最有竞争力的人吗？答案是不言而喻的。产生这些绝对化的要求显然失之于主观偏执，不能正确地估计自己的力量，不能理智地认识自我与外在事物之间的关系。

让我们尝试运用道家顺应自然、反对主观妄为等思想对上述不合理信念进行调治。

“自然”是老子之道所体现、所效法的最高原则。老子认为，“道”是天地万物的总根源和万事万物的内在规律，它贯穿于万事万物之中，而“道”的特性就是自然而然。《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”人效法天地，天地效法“道”，而“道”又效法“自然”。这里所说的“自然”不是指自然界，而是一种自然而然的原则。刘笑敢先生将“自然”概括为“动力的内在性和发展的平衡性”这两个要点和“自己如此”、“本来如此”、“通常如此”、“势当如此”四层意含。^①

可见，老子所说的“道”是贯穿于万事万物之中的一种自然而然、本来如此的必然趋势和内在的生长性力量，正所谓：“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。”“道常无为而无不为。”^② 顺应自然就是顺应“道”的这种自然而然之趋势和内在力量。在“道”这一自然而然的必然趋势和规律面前，任何“我必须”、“我的愿望”之类的主观臆想或强作妄为都是无力或无效的，顺应和遵循这一趋势和规律才可能达到预想的目的。故老子告诫人们：“为无为则无不治。”^③ “为无为”不是无所作为，而是不主观妄为，不自以为是，顺应蕴涵于万事万物之中的自然而然、本来如此的趋势和规律而为，仰仗和依赖众人之力而为，如此，才能够达到“无不为”、“无不治”的结果。

《老子》的上述思想被后来的道家学者进一步发挥，他们不仅

① 刘笑敢：《老子古今》，中国社会科学出版社2007年版，第292页。

② 《老子》第五十一章、第三十七章。

③ 《老子》第三章。

认为“道”是万事万物的根源和内在规律，更是修身治国乃至行一切事情的根本法则，无论处于什么社会地位，无论做什么事情，都必须依从于“道”。《文子》说：“夫道者，德之元，天之根，福之门，万物待之而生，待之而成，待之而宁。夫道，无为无形，内以修身，外以治人，功成事立，与天为邻，无为而无不为”。作者甚至认为，人们对于“道”身体力行的程度将直接决定着人生的成败祸福，影响着政治家建功立业。文中说：“有道则和，无道则苛。由是观之，道之于人，无所不宜也。夫道者，小行之，小得福；大行之，大得福；尽行之，天下服。服则怀之。”如果背道或失道，主观妄为，则将遭到身殃国亡的结局：“夫失道者，奢泰骄佚，慢倨矜傲，见余自显自明，执雄坚强，作难结怨，为兵主，为乱首。小人行之，身受大殃，大人行之，国家灭亡。”^①这就更为具体地阐明了遵循大道的重要意义和逆道失道的严重危害，启示人们遵道行道，顺应自然，而不能无视事物的内在趋势和规律强作妄为。

有了这样的智慧，我们就会摒弃从主观自我出发的“必须”、“应该”等偏执信念，去除一己之偏见，在世俗的攀比和争胜中放下执着，顺应事物发展过程中自然而然的必然趋势，那么，人生也就会多几分自适、自足和自在。

顺应万物“自己如此”、“本来如此”之本性，这是道家顺应自然主张的另一重要内容。道家认为，万物各有其性，应该顺应各自的特性。庄子就告诫人们说，万物有其特性，各人也有自己的长处，因而统治者不应该让众人做同样的工作，他说：“鱼处水而生，人处水而死。彼必相与异，其好恶故异也。故先圣不一其能，不同其事……是之谓条达而福持。”^②鱼有水才能生存，而人在水中却要淹死。他们相互各有特性，好恶本来就不相同。根据这一认识，《庄子》进而提出了“安其性命之情”的主张，要求人们根据各人的不同特点而从事不同的工作。汉代的道家杰作《淮南子》亦精辟

① 《文子》第五卷《道德》，上海古籍出版社1987年版。

② 《庄子·至乐》。

地阐述了“各有所适”，“物各有宜”的主张（详见“道家思想对调治自卑心理的启示”一章）。每个个体都有自己的特长和局限，不可能凭一己之力而处处遂心，更不可能事事都“具有极强竞争力”。但是，如果能够顺应自己的本性或特长而为，那倒是有可以在自己所擅长的领域实现自己的价值，在某事、某领域具有较强的竞争力，作出独特的成就。因此，正确地估计自己的能力是非常重要的。

唐代著名道教学者司马承祯就曾在《坐忘论》中告诫人们要善于估计自己的能力，善于根据自己的能力来做事：“不任非常之事，事非常则伤于智力，务过分则敝于形神”；“较量轻重，识其去取。非要非重，皆应绝之”。道经《彭祖摄生养性论》亦告诫人们不要勉强做自己力所不能及的事，文中说：“才所不至而极思之，则志伤也；力所不胜而极举之，则形伤也；积忧不已，则魂神伤矣。”要求人们顺应自我之本性而行。

这些主张启示人们，虽然应该努力追求优秀的工作表现，努力实现行为的目标，但是，为各种主客观因素所决定，任何人都不可能在每一件事情上都具有极强的竞争力，不可能被每一个人所认可。每一个个体都是不完满的、有缺陷的，试图让自己在每一个领域都“具有极强的竞争力”、“被别人视为最杰出、最有价值”或试图“得到每个人的爱和赞许”等想法是极不切合实际的，也是任何个体根本不可能做到的，如此不切实际地追求完美不仅会让自己落得身心疲惫、自卑自责，时刻为失败的沮丧情绪所笼罩，更可怕的是，还可能将人们引上自绝之路。

例如，牛津大学一位多才多艺的哲学博士阿雷斯戴尔·克莱尔的人生悲剧就是一个典型的事例。克莱尔是个事业非常成功的人，他从事小说写作，还制作出了一些获奖的电视节目，而且又演唱自己作词作曲的乡村歌曲。然而，就在凝聚了他多年心血的著作和一部电视剧即将问世之际，他却突然卧轨自杀身亡。据说，自杀的原因是由于他非常担心评论家对自己新作品进行评论。耶鲁大学的心理学专家分析说，克莱尔之死是由于他极端追求完美的个性所致。

因此心理学专家认为,追求尽善尽美有正反两方面的作用,积极的一面是,它催人向上,但它又使人变成严厉的自我批评者,对失败的反应过于强烈和脆弱。

还有研究表明,追求完美者比其他的心理疾病患者较难接受目前流行的一些药物疗法和心理疗法。美国国家精神健康研究所选出的155名力求完美引起心理疾病的患者与其他的患者相比,结果发现前者无论是药物疗法和心理疗法其治疗效果都比较差。这些人即使取得了一些进步,但没达到其理想标准,也会视成绩为失败。

特别值得我们关注的是,有消息报道,“中国处在精英自然高发阶段”,据有关统计,除了余虹这位才华横溢的博士生导师跳楼自杀之外,从2007年5月8日至17日这短短的10天时间,北京相继有5名高校学生跳楼自杀身亡。而哈尔滨仅一个月内就有39人自杀,其中约三分之一为高校学生。^①在深深的痛惜与震惊之余,我们不得不问:何以如此多的知识精英选择了自绝之路?除了诸多个人因素之外,我们认为,与精英人物过于追求完美这一认知偏差不无关系。

为了不再重演那些英年早逝的悲剧,为了挽住那些还在地狱门前徘徊的鲜活生命,更为了让众多人们排遣笼罩在心头的抑郁或焦虑的阴影,我们实在是需要认真体悟道家遵道行道、顺应自然的智慧,而且还要牢记老子的告诫:“名与身孰亲?身与货孰多?得与亡孰病?”^②名声与身体哪个更亲近?身体与财物哪个更重要?得到与失去哪个更有害?天地之间人最贵,生命难得,生命宝贵,生命只有一次,让我们好好珍爱它,让它绽放出更多的意义!

同时,我们也要对自己作客观的估计,因性而为,“较量轻重,识其去取”,不勉强做自己不能做的事情,不对自己求全责备。因为每一个个体都是不完满的,有缺陷的,让我们放下执着,顺应客观规律而为,顺应时势而为,顺应外在的条件而为,顺应自我的特

^① 李颖:《中国处在精英自然高发阶段:人大博导绝非个案》,见2007年12月20日《广州日报》。

^② 《老子》第四十四章。

性和能力而为，体味工作本身的意义和价值，寻求工作过程中的快乐和意义，这样，不仅抑郁和焦虑将会离我们远去，而且我们也才真有可能在各自所擅长的岗位或领域内成为杰出的、有价值的、独特的人。

第二节 “穷反终始”以奋精神

如前所述，以“糟糕至极”等判断来评价生活事件也是引起焦虑的重要原因，因此，认知疗法亦将它列为需要改变的不合理信念。

这些不合理信念出自于对自己、对他人及对周围环境的绝对化。要调整 and 改变这种绝对化的错误思考方式，就需要我们学会辩证地看问题，确立多向思考的思维方式。

道家正反相因、祸福相倚等朴素辩证法思想正是有助于人们确立多向思考的智慧，它让人们从更高、更远和更为宽广的视角来看待生活事件和人生的各种问题，从而让人们在挫折和失败中看到成绩和收获，在黑暗中看到希望的曙光，纠正或排遣“糟糕至极”等不合理思维和信念。

老子认为，“道”的运动循环往复，生生不已，向着相反的方向发展，这是“道”运动发展的规律，故曰“反者道之动”。在道的支配下，万事万物亦各自向着其对立面转化。因此，世界上任何事物都是变动不居的，既没有绝对的好，也不存在绝对的坏。“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。^① 万事万物处于相互依存和相互转化的复杂过程之中，祸当中倚傍着福的因素，福当中隐含着祸的萌芽。

《庄子·则阳》中亦通过一位名叫大公调的智者之口，发挥了老子关于对立面相互转化的辩证法思想。文中说：“安危相易，祸

^① 《老子》第五十八章。

福相生，缓急相摩，聚散以成。此名实之可纪，精微之可志也。随序之相理，桥运之相使，穷则反，终则始，此物之所有。”这就是说，安全和危险互相更替，祸福倚伏互生，缓慢和迅急互相影响，聚散生死因而形成。这是有名称事实可以识别的，有精微妙理可以认记的。依循四时相替的规律而相变，就像桔槔此起彼伏而升降运行的变化，物极必反，周而复始，这是万物所具有的现象。

汉代的淮南王刘安组织门人宾客所编撰的黄老道家代表作《淮南子》更是通过塞翁失马的寓言故事，更为形象具体地阐发了《老子》关于祸福相倚的思想。这些辩证智慧告诉人们，安危、祸福、得失、成败等对立的方面是相互转化、不断变化的。因此，失败是可以改变的，认真总结经验，吸取教训，调整策略，往往能够转败为胜。

这些智慧给了人们转败为胜、笑迎厄运的精神信念，这就有助于行为主体为自己减轻精神压力。它让我们明白，厄运尽管是冷峻无情、令人痛苦的，但却又是促进人生成长的营养，它能使人砥砺意志、塑造品格、增长智慧，能够迫使我们更准确地把握自己，更审慎地认识环境，促使自己更为坚强和成熟。著名的奥地利心理医生弗兰克以自己的亲身经历而告诉人们：“痛苦有时可以是人生的伟业”，^①他“二战”期间被囚禁在法西斯的集中营中，这对于任何人来说都是一场人生的灾难，但这段人生磨难却促成了他人格的成长和事业的进步，就在囚室之中，他创建了“意义疗法”这一全新的心理治疗理论和方法，成为20世纪最有影响的心理学家之一。

道家的朴素辩证法说明，世界上没有绝对的好或坏，一切都不是最终结局，而只是一个不断变化的过程。一切事物都是相对的，在遇到问题时，也不可能找到一个绝对完美或最理想的解决问题的方法，这就有助于人们克服思想偏执，避免钻牛角尖而不能自拔，从而乐观豁达地面对人生的祸福成败，冷静地面对和应付重大生活事件的刺激，保持一种平和淡泊的人生态度。它不仅帮助人们在逆

^① 弗兰克：《从集中营说到存在主义——活出意义来》，赵可式译，（台北）光启出版社1987年版，第117页。

境或挫折面前很好地调控情绪,冷静沉着,同时也告诫人们在成功和胜利面前不要头脑发热,欣喜若狂,而要戒骄戒躁,居安思危。它让人们认识到,失败和劣势是可以转化和改变的;成功和优势也是可能转化和改变的,以这种智慧来看待成败得失就能使人获得败而不馁的精神安慰,也吸取胜而不骄的苦口良药和清醒剂。

人生的道路犹如起伏的山峦,有高峰亦有低谷,更有坎坷不平。处于人生低谷和坎坷中的人们往往难以看到前面的曙光和高峰坦途。正反相因、祸福相倚这种发展变化和多向思维的辩证智慧能够帮助人们穿透眼前的黑暗,看到被山峦遮挡的坦途和曙光,增添走出人生低谷、冲出困境的精神动力。

人类文明史上的许多例证说明,人生的低谷和高峰往往是相生相随的,一些富有创造性的活动往往具有更大的风险。据资料统计,科学研究的失败率高达90%以上;而重大的创造性成果更是难以在短期内冲出世俗的阴影,难以为众人所理解或接受。哥白尼的日心说、达尔文的进化论都在很长时间内受到冷落、讥笑甚至打击,一些卓越的艺术家常往穷困潦倒。

如果缺乏直面失败、承受挫折的勇气和智慧,在人生的低谷和挫折面前消沉痛苦或一蹶不振,那将对身心健康产生严重的伤害,甚至留下难以弥补的遗憾。

法国杰出的作曲家比才的英年早逝就是一个令人心酸的例子。比才具有非凡的音乐才能,但却长期得不到时人的认可。他的早期作品《采珍珠者》、《暴君伊万》等多部歌剧问世后就曾遭到评论界的攻击,他呕心沥血所创作的最心爱的歌剧《卡门》在巴黎首演时,观众的反应十分冷淡。首演的失败使他异常痛苦,据说,当晚他在冷清的街道上绝望地徘徊了一整夜,此后一直情绪消沉。这种抑郁心理深深地伤害了这位音乐天才的健康,三个月后,他就由于心脏病突发而去世,当时不到37岁。令人感慨万千的是,在举行葬礼的那天晚上,有一场特别的《卡门》演出,剧场中观众爆满,掌声热烈,人们对这部新作予以很高的评价,一些在三个月前对其作出批评性评论的人,现在也都承认比才是一位大师。此后,《卡门》在各地演出获得巨大的成

功，至今被列为世界上最优秀的歌剧剧目之一，百余年以来，《卡门》的优美旋律一直萦绕在世界各地音乐殿堂的上空。然而，它的作者比才却抱憾长眠，没有能够看到他所期盼的一切，人类文化史上过早地离去了一位伟大的音乐大师，也让人们失去了欣赏更多音乐精品的机会。我们完全可以设想，如果他具备一些成败相因的辩证思考的智慧，他将能够在人生低谷中看到胜利的曙光，当然也不会那么轻易地被疾病击垮，从而能够养精蓄锐，在“柳暗花明又一村”的胜境中攀登人生事业的高峰。

让我们体悟道家有无相生、祸福相倚、成败相因的辩证智慧，学会辩证地、多向度地分析问题，在挫折和失败中学习，不屈不挠，跨过人生道路上的激流险滩和低谷泥潭，从而转败为胜，转祸为福，“达到光辉的顶点”。

第三节 安时处顺以调情绪

心理学家发现，当人们处于逆境、遭到不幸时，选择什么样的心态去面对，这将对人们的心理状态产生关键性的影响。如果以埃利斯所列举的不合理信念去面对，当事情的发展与主观愿望不一致时就视为极大的灾难，或者对于具有危险和恐惧事件投以过多的担心或关心，认为“对它们所可能造成的后果必须不断地仔细考虑”。^①在这种心态支配下的人必定是充满了焦虑或抑郁。而如果选择一种明智和豁达的心态来应对，则将产生完全不同的结果。人虽然是有限的存在，他所享有的自由十分有限，他必须面对许多无法避免的事情，他也无法在短期内改变身处逆境的状况。但是，人却可以自由地选择如何面对逆境的心态。关于这一点，心理综合的创始人 Roberto Assagioli 下面这段话是甚有启迪的。

^① 参见汪新建：《西方心理治疗范式的转换及其整合》，天津人民出版社 2003 年版，第 85 页。

他在1938年由于反战而被法西斯囚禁。他描述自己的经历说：“我该如何评估当前的处境？我可以如何利用当前的处境？我发现我有自由去选择不同的心态。我可以心内抗拒诅咒，或麻木地接受，或以殉道者的心态自溺于怨愤之中。我也可以拿出运动员的精神，以幽默感来接受胜负，或是把它当作一段有坡的经验……我可以把它当作休养的机会或思考的机会，反省个人的过去或客观思考哲学的问题；我可以把这当作心理磨炼甚至灵修避静。我看得很清楚，这完全取决于自己，我有决定自己行动及反应的自由。”^①

可见，如何选择一种明智的态度来应对负面的生活事件是非常重要的。在这方面，道学有着相当丰富的智慧。在道家看来，既然应该顺应自然，因而，当生活现状难以改变或遇到生活中的突发事件时，就应当以平和的心态理智地接受现实，随遇而安，而不要怨天尤人，因为这样只会徒增烦恼。道家将这种直面人生，面对现实的态度称之为安时处顺，即是要人们善于适应环境，以理智的态度面对困境、逆境或残酷的现实，不因外界的环境或个人的境遇扰乱心灵的安静。

在《德充符》中，庄子借孔子之口而指出，“死生、存亡、穷达、贫富、贤与不肖、毁誉、饥渴、寒暑”等各种状况皆为“事之变，命之行”，^②不要让它们袭扰安和的心灵。庄子告诫人们说，应该从悦生恶死的情绪中超脱出来，“不乐寿，不哀夭”。^③因为“生死皆气之变化”，^④应该以一种明智的态度来看待它。因此，他对死亡既不恐惧，也不回避，而是采取安时处顺的超脱态度。

“安时处顺”的主张是庄子在《养生主》中提出的。文中说：“安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓是帝之县解。”^⑤只有做到安

① 李安德：《超个人心理学》，若水译，（台北）桂冠图书公司1998年版，第158页。

② 《庄子·德充符》。

③ 《庄子·天地》。

④ 《庄子·知北游》。

⑤ 《庄子·养生主》。

时处顺，才能解除困缚，无所牵累而逍遥自在。这段话同时又出现在《庄子》内篇的另一篇作品——《大宗师》中，由此可见这一思想在庄子心目中的重要地位。不同的是，在“养生主”中，这番话是在老聃死后他的朋友秦失去吊丧的场景下说出来的，表达的是作为生者对于朋友离去所采取的安时顺变的态度；而在《大宗师》中，这段话则展现出一个自己亲身遭遇到疾病和可怕的残疾时所具有的豁达和乐观。因此，它更加具有震撼人心的作用，它给予人们的启示意义也更为深刻。

下面我们就来看看庄子如何通过这则寓言故事来进一步阐发其安时处顺的生活态度。有一个名叫子舆的人，由于受到疾病的折磨而变成一个极为丑陋的残疾之人。遇到这样的变故，子舆是如何面对的呢？

他趑趄趑趄地走到井边，对着井水察看自己的形象，对着自己的影子说：“哎呀！这造物者竟然把我造成那些弯曲不伸的形状啊！”更为难得的是，当子舆的朋友子祀关心地询问他是否讨厌自己现在这种形象时，子舆作出了一番惊世骇俗但却又极其幽默、更让人肃然起敬的回答。

他说：“予何恶！浸假而化予之左臂以为鸡，予因以求时夜；浸假而化予之右臂以为弹，予因以求鸢炙；浸假而化予之尻以为轮，以神为马，予因以乘之，岂更驾哉！且夫得者，时也；失者，顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，此古之所谓县解也，而不能自解者，物有结之。且夫物不胜天久矣，吾又何恶焉！”这段话的文字比较艰涩，有必要将白话译文附上。子舆说：“我有什么讨厌的呢？假如慢慢地把我的左胳膊变成了鸡，我就会用它来报晓，假如慢慢地把我的右胳膊变成了弹弓，我就凭着它来寻求斑鸠；假如慢慢地把我的屁股变成了车轮，我就把我的精神当作马，骑上它，还用得着再套车吗？况且，获得生命是因为应时，失去生命也是因为顺理，悲哀、快乐的情感皆不能侵入我的内心。这便是古人所谓的解脱了倒悬之苦。可那些不能够自己解脱的人，是因为受到外物的束缚。况且，万物不可能胜过自然规律，古来就是如此，我又有什

么讨厌的呢？”^①

这真是空前绝后的奇特的想象！当然，人的身体不可能变为鸡或弹弓、车轮，子舆也不可能将自己的身体器官用来报晓、打斑鸠或乘车，作者只是要通过这种奇特的比喻来表达那种彻底的顺势而为、安时处顺的人生态度，最终是要让自己的精神如野马般地自由驰骋。对于疾病给自己的身形所造成的极大伤害，子舆以超乎常人的豁达和幽默来勇敢面对。既然知道生老病死无法避免，那就不如勇敢地面对，进而睿智地超越！在透悟人生的大智者面前，病魔也无可奈何！疾病能够摧残他的躯体，但却丝毫不损于他的心灵，反而让他的精神在磨难中受到历练，得到升华，在“以神为马，因以乘之”的想象中自由地翱翔！

如果说，子舆还只是一个出现在寓言故事中的人物，那么，在唐山大地震中失去了双腿的女兵王林梅则让我们看到了一个在现实生活中安时处顺的典范。她全身瘫痪，躺在床上已经整整三十多个年头，但人们仍然惊讶地看到一个依然美丽、光芒四射的女人。何以能够如此，从以下她所写的作品中不难找到答案。

她说：“我们不能改变现实。我们所能做的只有面对现实。老老实实的面对现实，实际上就是改变自己的心态。而只要自己的心态一变，那个所谓不能改变的现实，其实就已经在变了……生活中的坎坷磨难就如同生命的影子会时常伴随着我们，是甩不掉赶不走的。置身困境，首先我们需要正视它，若你无力改变也不要惊慌失措，放松心情，就把它当作‘杨柳承受风雨，水接受一切容器’一样的承受下来。面对厄运，我选择的是微笑；面对磨难，我选择的是从容。人有悲欢离合，天无绝人之路。当我们无奈地失去种种选择的时候，千万不要忘记还有一种选择永远属于我们自己，那就是我们对待人生的态度。我的态度就是：活着，就好好活！只要心不死，任何艰难险阻都不在话下！”^②

^① 参见李双：《庄子白话今译》，中国书店1994年版。

^② 王林梅：《活着，就好好活》，引自“燕山论坛”网站，www.ysx2001.com，2006年12月9日。

这种安时处顺的人生态度正是心理学家所推崇的心理调治原则。弗兰克在治疗实践中获得这样的认识：“有些时候你不断地去对抗命运，只会导致额外的沮丧。然而，当病人毫不气恼地接受他的疾病时，反而可以较轻易地淡视他的疾病，进而迅速地超越它们。”^① 埃利斯的理性情绪疗法亦倡导，必须努力去接受现实，尽可能地去改变这种状况；在不可能时，则要学会在这种状况下生活下去。^② 子舆、王林梅等人面对不可改变的残酷现实所表现出来的异常理智的安时处顺态度，可谓是弗兰克和埃利斯的治疗法的中国式诠释和案例。从他们身上，不是足以让我们获取走出人生困境、直面人生苦难的精神力量吗？难怪王林梅的战友和同学常常会由衷地对她说：“每当我们有了难处、遇到了坎儿，只要一想到你，就会觉得那点困难根本算不得什么了。”的确，王林梅坦然面对磨难的从容态度，充分展现出作为万物之灵的人的伟大和坚强，令人肃然起敬，启迪良多！

在临床心理治疗中，顺应自然、安时处顺的思想已经得到成功的应用。日本著名心理治疗家森田吸收和运用这一思想而创立森田疗法，这一疗法的核心观念是顺应自然，其法是将患者固着于自身的精神能量改变方向，使其外向化，要求患者一方面放弃对症状的排斥心理，接受、承认症状，另一方面，忍受痛苦，进行有目的、积极的建设性活动，在切实可行的日常生活中，打破种种交互作用，使症状渐消。抚慰受伤的心灵。半个世纪以来，“森田疗法”在日本得到了广泛的应用，使为数众多的有神经症的患者获得了新生。本课题组的杨德森教授亦将道家顺应自然等思想与认知治疗相结合而创立“道家认知疗法”，在临床治疗中取得很好的疗效。关于这方面的详情，我们将在本书的第十一章《道家认知疗法及其操作与实例》中介绍。

^① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第113页。

^② 参见汪新建：《西方心理治疗范式的转换及其整合》，天津人民出版社2003年版，第85页。

道家安时处顺的态度亦类似于弗兰克意义治疗中的“矛盾取向法”技术（又译为“矛盾意向法”）。这一方法认为，对于一些精神官能性的害怕，如患者为某种思维定式或某种预期性症状所困扰时，他要做的不是与此种定势或预期作斗争，而是故意纵容这种想法或预期性症状，“使畏惧症的病人故意去要他所害怕的东西”，“如果他害怕什么，就以矛盾的希望来代替。”^①例如，有位年轻医生畏惧出汗，无论何时，当他预期会突发性地出汗，这种预期的焦虑就果真使他大汗淋漓。弗兰克运用矛盾意向技术对其进行治疗。建议他在出汗时不必畏惧出汗，而是从容地向别人显示自己到底能流多少汗。结果，当患者在别人面前出现流汗状况时，他对自己说：“我只冒了一夸尔的汗，但我打算至少要冒十夸尔的汗才行。”结果，这一困扰他四年的畏惧症永远地解除了。这一方法被不少心理治疗师成功地运用，一些“恐旷症”、“惧细菌症”、“恐失眠症”等患者，都在这一方法的治疗下而痊愈。^②

“矛盾取向法”强调对于某些引起恐惧感的事物，不恐惧，不躲避，勇敢直面，坦然承担，这不正是道家安时处顺人生态度的精髓吗？

历史上很多道家道教人物以自己的实际行动实践着安时处顺的主张，晋代著名道教学者葛洪就是一位代表。他在政治腐败，家道中落，仕途坎坷的逆境之中，不尚权贵，安贫乐道，将立德立言视为君子之本，以归隐著书作为自己的人生目标，在他的人生道路上，道学既是他的终身事业，亦成为他贫贱不移、安身立命的精神支柱。对于道学这种心理保健功能，葛洪有着明确的认识，他说：“外物弃智，涤荡机变，忘富迁贵，杜遏劝沮，不恤乎穷，不荣乎达，不戚乎毁，不悦乎誉，道家之业也。”^③

① 弗兰克：《从集中营说到存在主义——活出意义来》，赵可式、沈锦惠合译，（台北）光启出版社1987年版，第141页。

② 同上书，第141—144页。

③ 葛洪：《抱朴子·塞难》，见《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

道学这种旷达的人生态度够让人在贫富、穷达、毁誉等不同人生境遇面前保持宠辱不惊的良好心态,从心理治疗学的角度来分析,这正是一种较好地应对人生重大事件的心理调适智慧。

希求人生的成功与通达是人们普遍具有的一种愿望。但是,由于社会生活的错综复杂,由于社会的政治、经济等外部形势的变化起落,由于每个个体所处的社会地位和社会关系的差异,个体的通达与否往往又是主体自身所难以预料或把握的,这就令人产生一种命运无常的茫然心理。过分地为这种心理所左右,过分地好荣畏辱,无异给自己增加过多的心理压力,显然是不利于身心健康的。

对此,汉末道家学者严遵有着深刻的认识,他通过诠释《老子》论证了过分看重名利得失而导致的诸多危害:“失之而忧,得之而喜。一喜一忧,魂魄浮游;一忧一喜,神明去矣。身死名灭,祸及子孙。”^①

懂得了人生“焉能事事如意”之理,明白了患得患失之害,道者自然就多了几分处变不惊、安时处顺的气度。“处顺境固能适然,处逆境尤当如是。况事由天定,得之不足喜,失之不足忧。修行人孤云野鹤,方是行径,岂可困于一隅,局于一方,与二三浊物,同休戚哉?”^②

在人们偶遇不顺时,有一份安时处顺、随遇而安的态度,往往能让人们不恼不躁,安然处之。请看深得道家之旨的南宋词人张孝祥在经过洞庭湖时遇风浪受阻而作的《西江月》:“满载一船秋色,平铺十里湖光。波神留我看斜阳,泛起鳞鳞细浪。明日风回更好,今宵露宿何妨?水晶宫里奏霓裳,准拟岳阳楼上。”张孝祥一生仕途坎坷,对南宋朝廷的黑暗现实强烈不满,故常从老庄思想中寻求精神寄托。旅途中遇上了风浪,无法前进,这本来是件不愉快的事情。但深受道家思想影响的作者在无可奈何的困境之中,不是怨天尤人、烦躁不安,却是采取一种与困境友好相处的态度。他别出心

^① 严遵:《老子指归·名身孰亲篇》,中华书局1997年版。

^② 王全启传授:《道乡集·孚佑帝师训》,载徐兆仁主编《东方修道文库 仙道正传》,中国人民大学出版社1993年版,第113—114页。

裁地想象“波神留我看斜阳”，怡然自得地领受“水晶宫里奏霓裳”的乐趣，憧憬“明日风回更好”的美景，这种遇到困难挫折而乐观旷达的态度，正是支撑着中华民族不屈不挠，勇往直前的潜在精神力量。

道家安时处顺的处世态度对现代人仍然是极具启示的。有关资料证明，富裕起来的现代中国人对财富的追寻并未相应增加个人幸福，而是带来更多的压力、更多的沮丧和普遍的失望和挫折感。故有人认为，现代中国社会正在迅速蔓延一种精神疾患，中国人集体陷入了“财富抑郁症”——由于对财富的过度追求所导致的一种普遍的不幸福感。这种疾患在拥有更多财富的企业家那里最为严重。据北京心理危机研究与干预中心的统计，以往的20年中我国已有1200多名企业家因种种心理障碍走向自杀之路，造成企业家各种心理障碍的最主要原因就是工作压力。^①正是这种对于财富和成功的过分执着追求，让一些成功的企业家不由自主地卷入了疯狂的竞争，他们将财富视为炫耀自己、维持身份的唯一底牌，因而对其“得之若惊，失之若惊”，于是，财富没有给他们带来幸福和自由，反而让他们陷入对失败的极度恐惧、惶惶不可终日的焦虑之中。如果能够放下这种患得患失的心态，以安时处顺的态度对待成败得失，是否可以让人摆脱自己给自己所设置的牢笼，让心灵获得更多的自由呢？

其实，道家早就向人们提出过类似的告诫。葛洪在他的《抱朴子》一书中就提醒人们，不要因为外在的得失而影响情绪，损害身心健康。他在《广譬》说：“好荣，故乐誉之欲多；畏辱，则憎毁之情急。”针对“好荣欲多”、“畏辱情急”等心理失衡的问题，葛洪提出了自我心理调节方法，主张以一种顺应自然的平静心态来对待人生的成败穷达：“穷之与达，不能求也。……通塞有命，道贵正直，否泰付之自然，津涂何足多咨？”^②“士能为可贵之行，而不

^① 参见魏云芳：《追逐财富之累 精英群体成身心疾患重灾区》，载《董事会》，2005年10月9日。

^② 《抱朴子·交际》，载《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

能使俗必贵之也；能为可用之才，而不能使世必用之也”。^①人生的穷与达往往并非个人的主观意志所能强求或左右，也往往并非与个人的才华或品格成正比，甚至越是才智过众、品行超群的杰出人才，反而越难为世俗之人所识别和认可，正所谓“千里马常有，而伯乐不常有”。对于这点，葛洪有着太深的体会：“高世之器，非浅俗所能识也”。但也正由于是“高士之器”、“逸伦之士”，故“不以莫知而暗其质”，“不以否塞而薄其节。乐天任命，何怨何尤”？^②

由清代崂山白云洞道长王全启所传授的《道乡集》中也以“宏教真人训”的名义告诫门徒说：“得失从来不足论，斐言游语若无闻。随缘随地能安命，来去自如出岫云……人生于世，焉能事事如意？处顺境固能适然，处逆境尤当如是。”^③

根据安时处顺、宠辱不惊的主张，后世养生家曾编撰系列心理调治的作品，前面提到的清代名医尤乘所撰的《养心说》，就从保持心理健康的角度阐发了道家的这一信条，其文曰：“未事不可先迎，遇事不可过扰，既事不可留住，听其自来，应以自然，任其自去，愤怒恐惧，好乐忧患，皆德其正，此养生之法也。”^④这就告诉我们，不必为一些还没有发生的事情而心神不定，坐立不安；而一旦事情发生了，则不必要过于担心和自扰；已经过去的事情不可挽回，不必为之耿耿于怀。如果整天沉溺于后悔或悲痛之中，忧郁伤感，反而会丧失自己前进的信心和勇气。不如面对现实，顺其自然，顺应客观外界的规律和社会的要求，尽量以理性的态度调整自己的情绪，使喜怒忧思悲恐惊等情绪保持适度。

安时处顺的智慧不仅帮助人们以理性的态度调整情绪，而且也启示人们以平和宽容的心态来包容负面情绪。我们要看到，任何情绪和情感都有其存在的合理性，愤怒、恐惧、痛苦、忧患等情绪对

① 《抱朴子·任命》，载《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

② 《抱朴子·广譬》，载《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

③ 王全启传授：《道乡集·宏教真人训》，徐兆仁主编：《东方修道文库》，《仙学正传》，中国人民大学出版社1993年版，第113页。

④ 尤乘撰：《寿世青编·养心说》，内蒙古科学技术出版社2002年版。

于人的成长都是有意义的，愤怒让我们调动能量，克服障碍；恐惧让我们回避危险，趋利避害；忧患让我们未雨绸缪，防患于未然；痛苦激励我们奋斗，学会坚强……以顺应自然的心态坦然地面对痛苦和烦恼，我们的人生才更加丰厚而多彩。让我们记住心理学家的话：“我们对待痛苦和烦恼，应该有一个宽容心态，相处它，接纳它，甚至享受它！”“重要的是学会与焦虑和平相处”。^①当痛苦、烦恼或焦虑等负面情绪到来时，不必过分紧张，不妨亦以安时处顺的态度坦然面对，而当我们能够自觉地这样做的时候，我们其实已经开始超越这些负面情绪或者对它的杀伤力具有一定的免疫力。

道家安时处顺的思想正在化为当代中国人健心养生的智慧。在2004年《中药事业报》上曾刊载钱开慧、肖鸣锵先生所撰的《宽心歌》，这首养生歌谣甚受读者欢迎而广为流传，在我看来，此歌谣可谓是现代人对道家安时处顺思想所作的生活化演绎。现摘抄如下：“日出东海落西山，喜也一天，忧也一天。遇事莫钻牛角尖，身也舒坦，心也舒坦。领取几许退休钱，多也不嫌，少也不嫌。多素少荤日三餐，粗也香甜，细也香甜。新旧衣衫不挑拣，新也御寒，旧也御寒。住房条件莫攀比，宽也安眠，窄也安眠。老伴相依贵体谅，急也相容，怨也相容。家孙外孙同对待，儿也喜欢，女也喜欢。一家老少相慰勉，贫也相安，富也相安。常与知友谈谈天，古也谈谈，今也谈谈。每天不仅看电视，书也看点，报也看点。好山好水堪欣赏，远也悠闲，近也悠闲。早晚操劳当锻炼，忙也乐观，闲也乐观。心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。”

这些充满着道家意味的养生健心智慧，不是给我们以深刻的启迪吗？

第四节 致虚守静以安心志

道学认为，道的特性是清静，人作为道的化生之物，其本性真

^① 周东丰主编：《远离抑郁，消除焦虑》，北京科学技术出版社2004年版，第69、71页。

心亦是清静的。故人必须在致虚守静的状态中才能实现与道的合一，求得生命之长存。老子在前人的基础上，提出了“致虚守静”的主张，即通过心理调控以养精炼气调神，优化体内各个系统和组织，提高整体身心素质，实现养生益寿，这些主张为中华民族的身心修炼奠定了基础。时至今日，这些思想和方法仍然是帮助人们减轻压力的有效药方。

综合稷下黄老道家思想的《管子》详细地阐述了致虚守静以养生、悟道的机理，认为安定精神，乃是得道的基本前提，保持心灵的虚静无为，才能认识和掌握大道：“必知不言、无为之事，然后知道之纪”，“心静气理，道乃可止”。作者还进一步揭示了心灵虚静与体道和健身的关系：“人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强。”心能否处于安和有序状态，对人体其他器官的功能以及整体的身心健康起着决定性作用：“我心治，官乃治；我心安，官乃安。……心全于中，形全于外”。^①这就明白地揭示了“心安”、“心全”的心理健康状态与“形全”的躯体健康之密切关系。

道家还认识到，情绪的大幅波动将影响心灵的虚静，过分地沉溺于喜怒忧思悲恐惊等情感会伤生害生，妨碍体认大道。《管子·内业》篇的作者就曾警告说，如果人的心中常常充满着忧悲喜怒等情绪，他就无法成为道的载体，体悟大道，故文中说：“忧悲喜怒，道乃无处。”因此，心志平和是养生的另一要素，“定心”才能保证躯体的健康：“定心在中，耳目聪明，四肢坚固”。在老子致虚守静主张的基础上，作者提出了安神、定心、平和的养生原则，倡导在情绪上保持平和，精神内守：“凡心之刑（刑，通‘形’，指形态，情形）自充自盈，自生自成，其所以失之，必以忧乐喜怒欲利。能去忧乐喜怒欲利，心乃反济。彼心之情，利安以空，勿烦勿乱，和乃自成。”^②“忧乐喜怒欲利”将破坏内心宁静、精气充盈的良好状

① 《管子·内业》，上海古籍出版社1987年版。

② 同上。

态，去除这些过分的情绪和欲望，避免过分的情绪波动，保持稳定平和的心态，则和气自然充满于胸中。

致虚守静成为道教修炼和养生理论的重要基石。《老子想尔注》的作者在解释“希言自然”一句时表达了这一思想：“自然，道也，乐清静。希言，人清静。合自然，可久也。”^①清静自然的心理状态才合乎道的永恒本性，故“道人当自重精神，清静为本”，^②使精神处于清静纯一的状态，才能“长保形容”。^③

现代心身医学和心理学研究都表明，心理状态的确会影响肉体的健康和能力的发挥。稳定平和的心理状态使人体内各个组织系统处于和谐有序的状态，有助于身心健康；反之，如果内心长期处于动荡不安、焦急浮躁的状态，则将会导致神经系统，特别是大脑功能紊乱失调，降低个体创造性思维活动的水平，减弱自我控制能力，当情况严重而得不到解决时，就发展为应激状态。应激状态的延续能击溃个体的自我化学保护机制，降低抵抗力，并成为激发精神病、神经衰弱、癌症等疾病的发病机制。在心浮气躁、急功近利成为国人之流行病的今天，多么需要道学致虚守静这味心灵药方来进行整体的调理和治疗！

以上主要从思想观念层面诠释致虚守静原则，以达到心理调治的目的，这种调治主要是从意识的层面来进行的。

致虚守静还是一种超越意识层面的、可操作的心理调节或心理训练技术，《老子》“涤除玄鉴”、“致虚守静”是总结前人静修经验而提出来的，《庄子》中的“坐忘”、“心斋”，《周易参同契》中的“安静虚无”等内丹修炼方法均与之一脉相承。在《庄子·达生》中通过关尹之口提出了“守气”、“壹其性，养其气”等概念，在《大宗师》等篇中更是通过女偶教导卜梁倚学道、成道的寓言，具体描述了体悟大道的过程：“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

① 饶宗颐：《老子想尔注校证》，上海古籍出版社1991年版，第30页。

② 同上书，第33页。

③ 同上书，第20页。

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。”

这段话在一般人看来显然难解其奥，但如果我们结合荣格分析心理学中的“潜意识”等理论来进行理解，这种从“外天下”到“外物”、“外生”、“朝彻”、“见独”、“无古今”、“不死不生”的一系列阶段，其实是在一定程度上形象地描述了修道者逐渐超越自我的感性和意识层面而进入心灵最深处的潜意识层面的过程。^①这种修炼方法也称之为“无己”、“坐忘”、“心斋”等。“无己”即行为主体暂时超越对自我的感知和意识，从精神上超脱自然和社会的限制，泯灭物、我之别，泯灭好恶之情，以致达到“形若槁骸，心若死灰”。“坐忘”即是忘却仁义礼乐、喜怒好恶等各种世间的思想观念，抛却外物，“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通”，与自然之道合一。^②“心斋”则是心志纯一，排除杂念，对外界听而不闻，闻而不思、心神停止与外界接触，以守虚静，摆脱一切外物之累。^③这些方法主要是从潜意识的层面开展心理调治，它是通过身心松弛的技巧缓解压力，以消除内在的心理紧张，以缓解焦虑心理，进而达到心理平衡。

道教在老子致虚守静主张的基础上发展出心性修炼的内丹术。道教学者认识到，人在出生之初原本清静纯朴的心性极易为外物所扰，从而失去这种原初的平衡状态，正如《清静经》所指出的：“人心好静而欲牵之。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。”因此，去欲与静心是相互联系的，唐代道士吴筠在他的多部养生著作中，论述了守静与寡欲的密切联系。书中认为，人之所以不能与天地齐寿，原因就在于“为嗜欲之机所束也”，若做到了守静去躁就能“守神固气”，长存天年之寿。他说：“主人安静，神则居之；躁动，神则去之。

① 关于这方面的内容，详见本书第四章“道学与分析心理学”。

② 《庄子·大宗师》。

③ 参见《庄子·人间世》。

神去，则身死者矣。”^①“静则神生而形和，躁则神劳而形毙，深根宁极，可以修其性情哉。”^②故内丹修炼必论修心、治心、降心的重要性，将心性修炼作为入道、得道的首要条件，将静定、安心、虚心纳入修炼的重要步骤，力图调控和稳定易动、易浮、易乱之心性。

与吴筠同时代的司马承祯还提出了如何去除外界干扰以保持虚静的方法。他在《坐忘论》中说：“若烦邪乱想，随觉则除。若闻毁誉之名，善恶等事，皆即拨去，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，则是非美恶不入于心，心不受外，名曰虚心。心不逐外，名曰安心。心安而虚，则道自来止。故经云，人能虚心无为，非欲于道，道自归之。”

宋代著名的道教内丹家张伯端曾论述“静”对于心理保健和养生的作用说：“心惟静，则不外驰；心惟静，则和；心惟静，则清；一言以蔽之曰，静，精气神始得而用矣。”^③心静才能心志平和，使精气神聚于体内而不耗散。全真道马丹阳亦强调说：“惟常清静难行，但悟万缘虚假，心自澄，欲自遣，性自定，命自位，丹自结，仙自做。”^④

从现代心理治疗的角度来看，以上所述皆属于自我心理调治和提高心理调控能力、减轻精神压力的训练活动。

应该指出的是，道家道教典籍中“心若死灰”、“黜聪明，离形去知”等文字是关于心性修炼的过程、要求或心理体验的描述或比喻，而有些人脱离心性修炼这一特定的情境和话语背景，将其理解为日常生活中的一般性状态，这就不能不产生一些望文生义的误

① 吴筠：《形神可固论·服气》，见《道藏》第39册。上海书店、天津古籍出版社、文物出版社联合出版，1988年版。

② 吴筠：《心目论》，见《道藏》第39册。上海书店、天津古籍出版社、文物出版社联合出版，1988年版。

③ 张伯端：《青华秘文·心为君论》，见《道藏·洞真部》，上海书店、天津古籍出版社、文物出版社联合出版，1988年版。

④ 《真仙直指语录·马丹阳语录》，见《道藏·正一部》。上海书店、天津古籍出版社、文物出版社联合出版，1988年版。

解，导致诸多有失客观公正的评价。其实，“心若死灰”等话语是要求修炼者在修炼这一特定情境中，暂时从纷繁的世事中超脱出来，忘却天下万物，忘却自我，无思无虑，然后才能大彻大悟，认识大道。这些方法让人们从喧哗繁杂的世俗生活中暂时摆脱出来，让疲惫不堪的心灵在虚静恬淡的状态中得到暂时的休憩，这是一个为我们的心灵释放压力、充电加油的过程，其积极意义是不言而喻的。

道学致虚守静、坐忘、心斋等心理调节方法为提高中华民族的身心素质作出过不朽的贡献，且能对现代人类实现整体健康发挥独特的疗效。现代西方人本心理学、超个人心理学等流派所倡导的“冥想”、“聆听身体内部的声音”等心理保健和治疗方法，就与此有着很大的相关性^①，而西方心理学家在临床实践中所取得的疗效也证实了道学这一方法的科学性和现代价值。

道学致虚守静的心理训练亦有助于人们以积极的心态应对危险境遇。现代精神医学理论和实践证实，当人们陷入危险境遇或濒临死亡的威胁时，能否保持积极的精神状态对于保存生命具有关键意义：心情平静和身体放松有利于身处绝境的人保存体力；相反，惊慌、恐惧或垂死的悲痛，会迅速剥夺体内能量的储备，加速死亡。^②因此，平时若能注意这方面的修养，学习道学安时处顺、宠辱不惊等思想，做些“致虚守静”等身心放松的训练，就能够帮助人们在陷入绝境或遇到重大身心创伤时，保存能量，减少消耗，转危为安。

道学致虚守静的心性修炼方法甚多，现代著名道学家陈撄宁先生最为推崇的是庄子的“听息”方法，他曾根据现代人修炼静功以治疗神经衰弱的实际需要对此法进行通俗的阐释，相当实用，特摘抄于此以供读者参考：

“所谓听息，就是听自己呼吸之气，初下手时只用耳根，不用

^① 关于这些方面的内容，作者将另外撰文讨论。

^② 见王文化、曹国广、刘元旭：《“濒死体验”因人而异，研究教人坚强面对苦难》，新华网2006年7月25日。

意识，并非以这个念头代替那个念头，更不是专心死守鼻窍或肺窍，也不是听鼻中有什么声音，只要自己觉得一呼一吸的下落，勿让它瞒过，这就算对了；至于呼吸的快慢、粗细、深浅，皆任其自然变化，不用意识去支配它。听到后来，神气合一，杂念全无，连呼吸也忘记了，渐渐地入于睡乡，这才是神经由衰弱恢复健康的过程中最有效力的时候，就要趁这个机会熟睡一番，切不可勉强提起精神和睡意相抵抗；睡醒之后，可以从头再做听呼吸法，又能够安然入睡。”

接着，他还用白话阐释了苏东坡在《养生说》中介绍的数息法和随息法：“不论白天或是夜晚，也不论用坐式或用卧式，听各人自便。只要管住自己身体不让它动摇……身体安置好了，即照佛家所说的法门和老子所讲的工夫合起来做，用两眼观看自己的鼻尖，并同时用意数鼻中呼吸出入的次数，要诀贵在勿忘勿助，‘勿忘’是‘绵绵若存’；‘勿助’是‘用之不勤’。普通数息法，若数出息即不数入息，若数入息即不数出息，一呼一息，只算一次。数到几百次以后，心中寂然如虚空，身体兀然如山石，不需要勉强去禁止和制伏它，身心二者自然都安静而不动了。数到几千次以后，或无力再做下去，此时另有一个法子应付，叫做‘随’字诀，当息出时，心也随它同出；当息入时，心也随它同入，有时或感觉这个息似云雾蒸发散布周身无数的毛孔中，不由鼻孔出入。”^①

这些方法简易可行且不易出偏差，不妨一试。

当然，生活在竞争激烈的现代社会之中，要保持心灵的宁静虚空，更重要的是要有淡泊名利、超然物外的胸怀。

在现实生活中，存在着各种矛盾冲突和利益争夺，每个个体在人生的道路上必然会有自己的独特需要，必然要追求需要的满足。然而，在现实生活中，由于生产力发展水平的限制，由于人们需要的不断发展以及资源的稀缺，每个人的利益不可能都得到实现。各种需求难以如愿以偿，这都会使人感到精神压力，陷入焦虑；而在

^① 陈樱宁：《神经衰弱表功疗养法问答》，中国道教协会编印，第17—19页。

追求满足需要的过程中，必然会发生各种冲突和争夺，有冲突、有争夺，必然会有随之而来的得失胜败以及由此而产生的焦虑。要让自己的心灵平静下来，致虚守静，实在是很困难的事。这就需要我们领会道家的另外一种智慧知止知足、淡泊名利。

道家倡导知止知足、淡泊名利的的生活态度，主张对物质生活条件的追求适可而止，而不必过分贪求对外物的占有。这种思想有助于人们自觉地选择一种有助于减轻压力的生活态度，在利益面前采取一种超脱的态度，调治因得失成败而导致的焦虑。

《庄子·知北游》中通过舜与辅相的对话，彰显出一种彻底的非占有心态，以此引导人们淡化对外物的占有和贪求。舜问辅臣说：“‘道可得而有乎？’”曰：“汝身非汝有也，汝何得有夫道？”舜又问：“吾身非吾有也，孰有之哉？”辅臣的回答是：“是天地之委形也；性命非汝有，是天地之委顺也；子孙非汝有，是天地之委蜕也。”这就揭示出“悟道者”那种豁达无私的洒脱胸怀！既然个体的身体和精神（性命）包括子孙统统不过是天地自然化生的产物，而不是一己的私有之物。不必要为之患得患失，更何况那些声名利禄等身外之物呢？能够以这样的角度来看待问题，当然有助于淡化和疏导由于过分关注名利得失而导致的情绪波动。

恬淡的生活态度才可能拥有宁静的心灵，整天花天酒地、争名逐利，怎么可能抵达致虚守静的境界！因此，道学所倡导的“守简”、“适情”等人生态度不失为从根源上医治上述现代痼疾的对症之方。不少道教徒将“守简”、“守易”作为养生之要义。所谓“守简”、“守易”，就是倡导去除奢华，过简单生活。《七部名数要语》说：“圣人食足以充虚接气，衣足以盖形蔽寒，适情辟（辞）余，不贪多积……量腹而食，度形而衣，容身而居，适情而行。”这种生活态度与当代世界范围内崇尚简单生活的健康潮流是完全一致的。

人们越来越深刻地认识到，过多的物质欲求只会让人陷入无穷无尽的烦恼，心逐于外，与自身内在的精神生命日益疏离，引起心理方面的问题和疾病。例如，20年来致力于研究如何在现代社会

追求高品质生活的牛津大学经济历史学教授阿夫纳·奥费尔就在新作《富裕的挑战》中指出,我们的敌人不是失业、贫困、恐怖主义或禽流感,而是伴随我们的成功而来的财富。“社会的富裕正在破坏它带来的幸福,成功带来富裕的生活,富裕生活又孕育了无止境的期望。”奥费尔通过研究大量案例而得出结论说:“我们匆匆摘下成功的果实,但却忘记品尝它们的味道,最终,我们失去了享受简单生活的能力,陷入不断追求成功的漩涡,陷入急躁和忧虑的漩涡”。因此,奥费尔建议现代人选择简单生活,从而“为自己寻找一条通向快乐的道路。”^①如此,也才可望拥有一份宁静平和的心境。

这些对现实的社会问题进行剖析和反省而开出的救治之方,能够让我们更为深刻地体悟到道学恬淡寡欲生活态度的现代意义。

道家在总结自然、社会和人生发展规律和经验教训的基础上,不仅提出了顺应自然,去除偏执;祸福相倚,安危相易;安时处顺,宠辱不惊的思想主张,而且概括出“致虚守静”、“坐忘”、“心斋”等身心松弛的技巧,其中有些思想虽然可能被人误解而产生消极避世的偏向,但只要认真清理,去粗取精,从积极的方面发挥其智慧,就能够有助于现代社会的人们摆脱外物对心灵的桎梏,节制贵、富、显、名等世俗欲望,调节过度的恶、喜、怒、哀、乐等情绪对身心的损害,勇敢面对逆境、挫折、失意和痛苦,减轻精神压力,克服焦虑、抑郁等负面心理和心理障碍,获得豁达、平和、宁静的心态,也启示我们结合现代心理学的理论和方法对道家道教思想作更为深入的发掘,从中总结归纳出适应于现代人的生活节奏的心理调节和心理治疗方法。

^① 欧叶:《金钱并非幸福源头》,《中国日报》2006年4月2日。

第九章

道学对调治浮躁心理的启示

浮躁是与焦虑相伴生的一种负面心态。如前所述，焦虑是对难以预测的风险的莫名的担忧。许多个体焦虑的聚集可能逐渐形成群体社会焦虑并相互强化。为缓释焦虑程度，一部分高焦虑者可能产生轻度躁狂行为，更多人则表现为以轻率急躁的态度和行为方式看事处世，这就表现为浮躁心理。

第一节 浮躁心理的表现及其思想成因

一、浮躁心理的主要表现

第一，急功近利。例如，不少青少年盲目崇拜明星，渴望通过各种投机取巧的手段一夜成名，一夜暴富；在不合理的科研评价和考绩机制下，一些高校教师不愿意潜心扎扎实实地做科研，而是盲目追求论文数量，在学术研究中弄虚作假、东抄西凑，忽视科学研究科学严谨和科研成果的真正价值；一些地方官员为了追求政绩，不惜破坏环境和牺牲农民利益而求经济发展，热衷于搞一些贪大求洋的面子工程、政绩工程；学生在学习上投机取巧，民众热衷于“摸彩致富”，地下六合彩、非法传销屡禁不止等现象，都表现出明显的急功近利倾向，反映出浮躁心理在当代中国社会的蔓延扩散。

在人际关系上,急功近利的心态表现为将亲朋好友或同事、上级、老师视为自己获取利益的工具,只考虑别人是否能成为自己成功或提升的阶梯,全不顾念亲情、友情、师恩,有利则亲而攀之,无利则弃而离之。

第二,虚荣浮华。求美求誉乃人之本性,俗话说,“鸟过留声,人过留名”。“荣誉”作为一种客观认定,是社会对符合道德规范行为的一种肯定的评价,有时候确实是个人发展、实现自我的内在动因之一。但是虚荣是荣誉的一种变态,它是指追求虚假荣誉的一种心理状态,渴望得到只是“名不副实”的个人名声和荣耀,狂热追求个人荣誉,甚至把荣誉或引起人们的羡慕、赞赏当作自己的最高人生目标。在实际生活中,他们的虚荣心以纯粹的自我特征表现出来,诸如:出风头、爱面子、骄傲自大、好大喜功、文过饰非、好为人师、沽名钓誉、好高骛远、唯我独尊等。

另一方面,膨胀的虚荣心,往往因现实的挫折而造成心理的痛苦与失衡:达不到目的时容易心灰意冷,看到别人比自己强时又心生嫉妒,过分计较个人的得失而心浮气躁,太在意别人的评价而常使自己的自尊心“很受伤”。他们沉陷于或优越自傲、或惭愧自卑等阴暗的心理困境中,为捍卫虚假的、脆弱的、不健康的自我奋力挣扎,以致无暇来丰富、充实真实的自我,远离了自我发展的真正目标。个别人甚至为满足自己过分膨胀的虚荣心,走上了危害他人的违法歧途。

第三,盲目追新。有不少单位或个人不顾自己原有的基础和特长,盲目地受制于经济利益,一窝蜂地追赶新潮,一些老字号商店改头换面,追求洋化、高档化、豪华化;一些并不善于经商的人却偏要趋从众人往风急浪高的商海中跳。结果是邯郸学步,既丧失了原有的优势和特色,又不能适应新的角色要求,浪费了人才和物力,贻误了发展事业的时机,反而在激烈的市场竞争中落伍。

在消费行为方面更是表现出盲目跟风和攀比,一些人热衷于摆阔斗富,追求奢侈豪华,其消费不是出于自己的生存需要,而是担心落伍,想超过别人,或是炫耀自己的权势和地位。他们全然不顾

自己的经济实力而一味地追赶着各种新潮，凡是新鲜的、奇特的、高档的、名牌的商品他们都要想方设法弄到，由此而造成入不敷出，负债累累，在盲目追赶新潮和盲目攀比的心态下，必然导致以情绪取代理智，行动具有冲动性、盲目性，甚至不惜以非法的手段满足自己的奢欲。

第四，见异思迁。在学习方面，一些人朝三暮四，无所适从，目标迷失，时而觉得学好外语最为要紧，时而又觉得学习计算机更为实用，时而又认为自己的专业才是根本；在工作方面则是这山望着那山高，频繁跳槽，不愿意在一个地方扎扎实实地做好工作；看到歌星挣大钱，就想当歌星；看到企业家、经理神气，又想当企业家、经理，但又不愿为了实现自己的理想努力学习。还有的人兴趣爱好转换太快，干什么事都没有常性，今天学绘画，明天学电脑。

以上种种态度，皆表现出轻率浮躁、急功近利、做事无恒心、见异思迁、无所事事、不安分守己、投机取巧等不良心态。面对急剧变化的社会，他们对自己的前途毫无自信，在与他人的攀比之中，更是焦虑不安。

浮躁心理使人失去对自我的准确定位，随波逐流、盲目行动，推动人们不择手段地谋求名利地位，严重地败坏着社会风气和道德，阻碍着社会的健康运行和发展；而强烈的物质欲望也促使一些人无法面对欲而不得的残酷现实，以致郁郁寡欢，抑郁成疾，严重影响了正常水平的发挥和自我能力的提高。同时，这种对名利的渴求，常常在另一极端上表现为内心情感的脆弱以及悲观心理，导致抑郁、自卑等另一些负面心理的产生，对自我的身心健康、人格成长和事业发展造成危害。

二、浮躁心理的成因

浮躁心理形成的原因是复杂的。在社会转型时期，一系列的变革形成对原有结构、制度的剧烈冲击，个体独立担负的责任越来越多，个体所面临的生活风险日益增大，每个社会成员都面临着在社会结构中重新定位的问题，由此而产生焦躁不安的心态。而一些地

方政府一味以建设项目、引进外资的数量或 GDP 指标作为考核标准,高校以每年的论文著作或获奖、课题经费的数量作为衡量学科的科研实力、衡量教师学术水平的标准……促使人们产生出不同程度的焦虑心理,进而引发浮躁心理和行为。

同时,盲目攀比、社会认知偏差、社会价值观的波动与转移等思想观念方面的问题亦是造成浮躁心理的原因。社会转型以来,人们的价值观发生了很大的变化。追求个人利益的最大化已成为许多人认可的价值观。然而,无论哪个行业哪个领域(岗位),在社会发展过程中都不可能有永久的最大利益。在社会发展过程中,利益是转移的、波动的,追求短期最大化利益就会形成态度的极度不稳定,出现价值的认知失调。价值认知失调会使人的态度和行为之间出现矛盾。在改革开放过程中,每一次的“热”和“潮”都会使一批人“发起来”,从而对其他许多人形成强有力的诱惑,社会的价值或利益呈现波动态势,就会导致浮躁心态与行为。浮躁心态是由不稳定的价值认识形成的。当主观的价值认识与客观的价值要求相距甚远并且游移不定时就会导致焦虑心理,过高的焦虑水平又往往会造成认知的偏差,而认知偏差导致产生浮躁心理并在此支配下采取不正确的行为,态度与行为在相互影响中形成恶性循环,使不稳定状态难以遏制。^①

同时,在社会转型时期,由于制度安排和政策执行等方面还存在着各种问题,从而造成社会成员之间贫富分化的加剧和生存状态差异的扩大,也容易让人盲目攀比。理性的比较是人获得自我认识的重要方式,但盲目攀比却往往在与别人进行比较时缺乏理性的态度,他们不是从能力、知识、技能、投入等各个方面对自己与他人进行全面考察和比较,而只是盯着别人身上那些让人羡慕的成果或一味埋怨社会分配机制的不完善、不合理。这种攀比的结果就只能是“人比人,气死人”,怨天尤人,自怨自艾,产生对社会生存环境不适应,对自己生存状态不满意,由此引发急功近利、急于求成

^① 参见丁立平:《社会浮躁心理及其遏制对策》,《社会科学》2002年第6期。

的浮躁心态或种种不理智的轻举妄动甚至冒险盲动。

通过对于浮躁发生的心理机制及特点的分析，我们可以看到，浮躁心理的产生有着复杂的社会原因，既需要从社会环境、制度安排等各个方面寻求对策，更需要从自我的价值认识和思想观念方面进行调治，我们的思路正是从后面这一角度展开。

浮躁是与“扎实”、“沉稳”、“超越”相对立的一种心理状态和行为方式，它的特点是重数量轻质量，重表面轻实际，重短期轻长远，表现出一味追求浅近功利和感官享受、过分看重眼前利益的价值取向，反映出一些人目光短浅，缺乏远大理想和超越精神。因此，道家所崇尚的宠辱不惊、淡泊名利、志存高远、不与物迁、各当其分等思想正可为浮躁心理提供某些对治之方。

第二节 不与物迁以守志操

道家追求对于“常道”或“大道”的认识和体悟，“常道”或“大道”即世界的本质或至善至美境界，但是，老子指出，这个“常道”又是无法用语言描述、无法用感官认识的，是超于声色名相的。《道德经》在开篇就揭示了“常道”的这一特性：“道可道非常道……无，名天地之始”，第十四章也描述“道”的这种超验性说：“视之不见”，“听之不闻”，“迎之不见其首，随之不见其后”。这就启示人们要超越有限的经验世界，不要只看到当下的、眼前的、在场的东西，而要超越在场之物的有限性，看到事物背后的“无形的”、“不在场的”但却是更为本质性的东西。如，规律、精神等，体悟到隐蔽在表象背后的与之相联系的不在场的东西的根源性。

因此，“体道”、“悟道”的活动就体现出一种力图超越现实、超越表象、超越眼前功利以及力图认识世界本质的取向，并激发出一种超然物外、不与物迁的超越精神。道家认为，不必为外在的荣华富贵而扭曲自己的本性，迷失本然的自我，扰乱心灵的宁静，因

为“轩冕在身，非性命也。物之悦来，寄也。寄之，其来不可圉。”荣华富贵只是身外之物，是暂寄于身的东西，它的到来或失去是人的主观意愿无法控制的。因此，沉溺于外物而迷失了自我，失去了自己的本性而趋同于流俗，是一种本末倒置的愚蠢行为：“丧己于物，失性于俗者，谓之倒置之民。”^①

因此，庄子对于人生的境遇采取安时处顺的态度。以平和的心态对待外在环境的顺逆和名利地位的得失去来，根据客观环境调适心态，随遇而安，但这种“顺”和“随”绝非盲目赶潮流，在浊流中迷失自我，同流合污，而是“顺人而不失己”，^②持守操行，“不与物迁”，^③“不以物挫志”，^④不为贫贱而忧戚，不因失意而郁闷，不因外物而丧失自我，放弃大道。

不与物迁并非与世隔绝，脱离时代，黄老道家的作品《管子·内业》论述了不与物迁的处世原则与顺应时势的关系：“圣人与时变而不化，从物而不移，能正能静，然后能定。”圣人能够与时俱进，适应时代的变化，但却不放弃自己的操守，不为俗世的浊流所动所化；能够顺应客观规律，但却不改易自己的志向，他能够在红尘中保持正直清静的心灵，达到体悟大道的最高境界。

在中国历史上，“不与物迁”、“不以物挫志”等思想与儒家的重义轻利、安贫乐道等行为原则互相结合，成为中华民族无数志士仁人的精神支柱。

在当时黑暗恶浊的社会现实之中，庄子强调不与物迁、超然物外的精神体现出行为主体对逆境的超越。当然，作为社会中的一员，庄子对环境的超越只能是精神层面的，他力图通过心性修养实现精神上逍遥与自由：“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷”。^⑤。庄子这种追求精神上的自由的方式，曾遭到一些人的讥笑

① 《庄子·缮性》。

② 《庄子·外物》。

③ 《庄子·德充符》。

④ 《庄子·天地》。

⑤ 《庄子·逍遥游》。

或否定。其实，这正是人所特有的战胜环境、自由选择的一种可贵能力，对于保持身心健康具有重要作用。（详见下文弗兰克的“选择的自由”等相关内容）

庄子的超越精神深刻影响了中国士人，晋代的葛洪继承了这一思想并主张通过个体的修炼以获得精神自由，他认为，荣华富贵并非真正的“得”，只有在心性修炼中达到修炼者所特有的自由自在的精神境界，这才是值得珍惜的真正的“得”：“凌六虚，贯涵溶，出乎无上，入乎无下……游乎窈眇之野，逍遥恍惚之中……咽九华于云端，咀六气于丹霞。此得之者也。”^①这就对庄子“逍遥”、“齐物”等心理调适方法作了进一步的发展，它是以不与物迁、淡泊名利等心理调适思想为立身之基才能达到的人生境界，是通过道学的人体修炼而体悟大道才能获得的精神愉悦和自由。

葛洪将恬淡这一道德要求与体道得道的人生追求联系起来，认为淡泊于权位财富是得道之人所具有的心态。这既是一种崇高的道德境界，又是一种平和的心理状态，是对人生追求在更高、更深层次上的定位，它对人的道德生活产生着积极的促进作用。有了这份淡泊之境界和心态就不会在世俗中随波逐流，追名逐利，也不会对世事牢骚满腹，更不会对他人嫉妒仇视，从而能够更好地适应社会生活，也为自己获得恬淡愉悦的心境。

道家倡导淡泊名利，超越世俗的物欲和名利的羁绊，保持淳朴的本性，认为精神充实、道德高尚、行为高洁才是真正的富有与尊贵。葛洪说：“立德践言，行全操清，斯则富矣。何必金玉之崇乎高尚其志，不降不辱，斯则贵矣。何必青紫之兼乎？”^②人生的真正幸福或快乐不在于物质的充裕或地位的显赫，而得之于体悟大道、天人合一的精神愉悦之中。的确，出身于名门望族却少年丧父、家

^① 葛洪：《抱朴子·畅玄》，见《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

^② 葛洪：《抱朴子·广譬》，见《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

道中落的葛洪，不为人生变故所困，深知“荣位势利，譬如寄客”，^①他不仅实践着“立德践言、行全操清”的人生追求，而且研精道儒，学兼内外，在政治、医学、养生、化学、音乐、文学等方面多有建树，他真正成为了一位名副其实的富者贵者，而不与物迁、志存高远的精神风貌正是他内心中永不枯竭的精神动力。

道教深受不与物迁精神的影响，唐代著名高道成玄英通过注释《老子》和《庄子》，并吸收佛学思想，将“不与物迁”的主张发展为“处染不染”的心理修炼理论。他认为，心性的修炼不能脱离现实生活，但世俗社会有着各种诱惑和恶习，如果随波逐流就会迷失方向，虚度此生。故应当把持好自己的心灵不受外在不良因素的影响，出污泥而不染。他在《庄子·齐物论疏》中说：“和光同尘，处染不染，故虽在器俗之中，而心自游于尘垢之外者矣”；在《老子注》卷二中亦说：“君子达人，终日行化，同尘处世而不离，不以为娱，处染不染也”。处于喧嚣的红尘之世，面对声色犬马、纸醉金迷的世俗生活，要能够不以物欲“为娱”，使心灵不为尘俗之风所染，游于尘垢之外，这才算是达到了心性修炼的高级境界。

怎样才能做到“处染不染”呢？成玄英吸收佛教思想以发展《老子》的静修方法，提出了自己的主张。在《老子注》卷四中，他诠释“塞其兑，闭其门”一语说：“体知六尘虚幻，根亦不真，内无嗜欲之心，外无可染之境。既而恣目之所见，极耳之所闻，而恒处道场，不乖真境，岂曰杜耳掩目而称闭塞哉？盖不然乎！见无可见之相，听无定实之声，视听本不驰心，斯乃闭塞之妙也”。在成玄英看来，“栖托山林”，置身于与世隔绝的环境中，在“外无可染之境”的情况下，“断情忍色”、“杜耳掩目”不算是高层次的方法，强调要体认到眼前尘境皆为空幻，处染不染，面对红尘的声色之娱而能不动心、不驰心，这才算体悟到了“闭塞之妙”。^②在这里，成玄英将老子致虚守静以及超越声色名相以悟道等主张与佛教

^① 葛洪：《抱朴子·自叙》，见《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

^② 蒙文通辑校：《〈老子〉成玄英疏》卷四，四川省立图书馆1946年版。

“五蕴皆空”的观念交相融会，以增强不与物迁、“处染不染”的心理调控能力，颇有其独到之处。

不与物迁的精神正是现代人需要吸取的，现代西方著名管理学家柯维所推崇的“操之在我”的原则正是表现出这样的特征。柯维在他的《与成功有约》中指出，不因外在环境所动、“操之在我”是成功人士更是成功的领导者之重要特征。操之在我的人，心中自有一片天地，无论是自然界还是社会上的阴晴风雨，他都能坦然面对，胜似闲庭信步，而不能影响他的志向和操守。不过，他们对外来刺激并非无动于衷，而只是将如何应对外在刺激的主动权完全掌握在自己手中，以一种有益于身心健康和自我完善的态度来应对生活事件，因而能够超越客观环境的制约，不为逆境所困，扬长避短，化消极为积极，化不利为有利。操之在我的人能够冲破环境的束缚，自我控制情绪，自己决定自己的命运，对自己的感觉和行为负责。

与之相反，那些见异思迁的浮躁者则极容易“受制于人”。他们不仅易为自然环境所左右，秋高气爽时兴高采烈，阴雨连绵时就无精打采。受制于人的人同样也受制于社会“天气”的阴晴圆缺。如果受到礼遇就愉快积极，反之则退缩逃避。心情的好坏建立在他人的行为或外在环境之上，别人不成熟的人格反而控制了自己。这种人又如何能够有所成就呢？

道家“不与物迁”、“不以物挫志”的自主和超越精神不仅对我们克服浮躁具有启示意义，而且，在人们身处逆境之时，它更是保持身心健康的良药，更是提升人生价值、实现人生意义的精神武器。

关于这一点，我们从奥地利心理学家弗兰克亲身经历可以得到证明。如前所述，弗兰克是奥地利的犹太裔心理学家，第二次世界大战时被关进纳粹死亡营，遭遇极惨，朝不保夕。但他在这种毫无人身自由的牢笼中忽然顿悟到一种全新的感受，后来他将其命名为“人类终极自由”。他发现，在客观环境上，他完全受制于人，但自我意识却是独立的、超脱于肉体束缚之外。他可以自行决定外界的刺激本身的影响程度。换句话说，在刺激与反应之间，他发现自己

还有选择如何反应的自由与能力。于是，他让自己的思想冲破法西斯的牢笼，在脑海中展开积极的想象，设想各式各样的快乐情境，如获释后如何站在讲台上，将这段痛苦折磨学得的宝贵教训传授给学生；他想象着与自己深爱的妻子交谈……凭着想象与记忆，他不断锻炼自己的意志，直到心灵的自由终于超越了纳粹的禁锢。这种超越也感召了其他的囚犯，甚至狱卒，他协助狱友在苦难中找到了意义，寻回了自尊。^①处在最恶劣的环境中，弗兰克发扬人性最可贵的一面，那就是人有“选择的自由”。这种自由来自人类特有的四种天赋，即有自我意识；有想象力，能超出现实之外；有良知，能明辨是非善恶；有独立意志，能够不受外力影响，行所当行，为所当为，坚守节操，坦然地走自己的应然之路。

发挥人所独有的“选择的自由”，身陷囹圄、毫无身体自由的弗兰克能够让精神自由地驰骋；身患高位截瘫的张海迪能够身残志不残，选择自强不息的奋斗人生。特别是在死神的威胁临近之时，人们也能够通过选择如何面对死亡的态度来体现出生命的意义。如王选院士在身患绝症、无力回天的情况下，选择了放弃治疗，将宝贵的医疗资源留给了更需要治疗、更能发挥疗效的他人。歌手丛飞不仅用他的歌声实现着生命的“创造性价值”，更用炽热的爱心救助失学儿童，实现着生命的“经验性价值”，当死亡将至，他虽然不能再以自己的能力去实现“创造性价值”、“经验性价值”，却实现着生命的“态度的价值”——生命不息，爱心不止；生命虽逝，爱心永存！贡献出自己的角膜为四位失明者带来光明。他的爱心超越了死亡，他作出的伟大选择，为千千万万人树立了光辉的典范，不仅将感召人们更好地实现生命的意义，更使他的生命意义得到完满而充分的实现。王选和丛飞等人在生命之光最微弱之时，以自己的伟大选择，让生命绽放出最为夺目的光彩，实现了生命的永恒！

^① 弗兰克：《从集中营到存在主义——活出意义来》第一部《集中营历劫》，赵可式、沈金惠合译，（台北）光启出版社1987年版。

第三节 宠辱不惊以拓胸襟

宠辱亦即荣耀与耻辱，是个体得之于他人及社会的肯定或否定评价及赏罚实践所产生的两种不同心理感觉和精神状态，反映了个体对他人或社会评价与赏罚所引起的心理反应和态度。对于世俗的荣华名利“得之若惊、失之若惊”的“宠辱若惊”是常人的反应和态度，而老庄为代表的道家人物则倡导宠辱不惊的名利荣辱观，其主要内涵包括以下几点：

第一，贵贱无常。从“反者道之动”和“物无贵贱”的基本观点出发，老庄以淡然的心态看待名利荣辱，老庄认为，在世人眼里，爵位是尊贵荣华的，但在得道之人看来，物无贵贱，爵也无荣华，有无爵位都是很自然的事，既不需要孜孜以求地苦心追求，也不需要刻意回避；既不是人能够求到的，也不是人能够逃避的，正如《庄子》笔下孙叔敖所表现的那样，“三为令尹不荣华，三去之而无忧色”，^①因为他懂得“其来不可却，其去不可止”，不是自己的主观愿望所能够左右的；因为他还有更高的人生目标，故面对高官厚禄而能顺其自然，富贵荣华来之不以为荣耀，失去也不为之忧戚。

西晋的葛洪发挥了庄子的上述思想，他说：“荣位势利，譬如寄客，既非常物，又其去不可得留也。隆隆者绝，赫赫者灭，有若春华须臾凋落，得之不喜，失之安悲？”^②在这种辩证智慧的观照之下，财富权势的得失去留实乃过眼烟云，而悟道得道才能让生命获得“死而不亡者寿”的永恒。

第二，宠为下的思想。《老子》中说：“何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊”^③。正因为对世俗名利、

^① 《庄子·田子方》。

^② 葛洪：《抱朴子·自叙》，见《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

^③ 《老子》第十三章。

别人的评价太过在意，才会在得到宠幸时洋洋自得，欣喜若狂，而失去宠幸或受到羞辱时恼羞成怒，气急败坏。在老子看来，过分在意宠辱得失，乃是重视外物而轻内在精神，为满足他人之喜乐而自毁完整之人格，实在是一种下贱的事情。处于黑暗无道社会现实中的庄子更是深刻认识到，宠与荣的获得往往要以牺牲个人自由和道德操守为代价，它们在某种程度上已沦为当权者的奴婢和私欲膨胀之所，因而对其倍加贱视，在《秋水》等篇中，他用了诸如“惠施相梁”等故事来表达王侯相位的可鄙和宠为下耻的观念。在庄子看来，世俗之人，无不趋利避害，是故得宠而心喜，受辱而意冷，所以往往产生宠辱皆惊的反应或行为表现，这种行为反应与“所异哉者何也”，^①也就是说，这与虽获得丰美之食却要行被行祭屠宰的猪有什么区别呢？

第三，对宠辱的超越。老庄处世哲学的鲜明特征就是超越世俗的功利，这在宠辱不惊思想中得到了集中的体现。“虽有荣观，燕处超然”，^②老子认为，人对优越的条件和富足的生活应当平淡处之，超然不顾。庄子则“举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮”，^③不以誉喜，不以毁悲，“与其誉尧而非桀，不如两忘而化其道”，^④以道来化解是非荣辱，而且“死生无变于己，而况利害之端乎”，^⑤主张摆脱利害之念而逍遥而游，达到精神的自由与超脱。

可见，在荣辱观上，老庄坚持无为、少欲、“道通为一”等观念，追求超越世俗的宠辱，超越一己或小我的局限，努力修为，力图达到宠辱皆忘的超然境界，正所谓“天下由来轻两臂，淡泊名利宠不惊”。

不可否认，老庄完全否定了荣辱观念在客观上对于人的激励鞭策作用，因而走向了极端的一面，这是有其局限性的。但是，宠辱

① 《庄子·达生》。

② 《老子》第二十六章。

③ 《庄子·逍遥游》。

④ 《庄子·大宗师》。

⑤ 《庄子·齐物论》。

不惊的思想体现出行为主体对于世俗名利的超越，体现出行为主体自作主宰的主体精神，这对于调治浮躁心理是多有裨益的。

葛洪在老庄思想的基础上，更是超越了世俗之人以权位财富为贵的价值观，将品德的高洁与学问的精深视为值得追求的财富和引以自豪的尊贵，故他不屑于为世俗的得失和情绪而扰乱心灵。

葛洪认识到，患得患失的心态往往是扰乱心灵宁静，导致心理不平衡的原因，因而要超越得失之扰，以避免为此而影响心理健康。其具体的方法就是从庄子“齐万物”、“道通为一”等思想发展而来的“齐贵贱”、“齐得失”等主张，在体悟大道的过程中，与大自然相合，淡化个人的私欲，“忻然齐贵贱于不争之地”；^①“若夫通精元一，合契造化，混盈虚以同条，齐得失于一指者，爱恶未始有所系，穷通不足以滑和”；^②“荣位势利，譬如寄客……得之不喜，失之安悲？”^③葛洪认识到，人生还有更为宝贵的价值目标值得追求，因此，为了身外那来去无常的荣华富贵而影响心理的平和，影响体悟大道的人生理想的实现，的确是毫无意义的。我们看到，在宠辱不惊思想的陶冶下，葛洪因此而拥有一个真正充实而富足的人生，他不仅在人类文明史上创建出丰厚的成果，更以自己宠辱不惊的人生实践，为后人留下了令人景仰的道德丰碑。

道家不以外在荣华富贵、屈辱非议所左右，誉来不拒不喜，毁来不阻不忧，追求问心无愧、快乐自适、平静无忧的内心境界，这对于如何保全独立的人格尊严、做自己心灵和情感的主人是非常有借鉴和指导意义的，尤其对于怎样进行个人的心理调节更有着重要的启示。特别是对于处于专制君主淫威和黑暗官场中的士大夫来说，宠辱不惊的人生态度更是一种不可或缺的心理保健营养。正因如此，这一思想影响深远，得到了历史上许多后来者的推崇、欣赏

① 葛洪：《抱朴子·畅玄》，见《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

② 葛洪：《抱朴子·广譬》，见《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

③ 葛洪：《抱朴子·自序》，见《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

和认同。像东汉王符“宠位不足以尊我，而卑贱不足以卑己”；^①王充“处逸乐而欲不放，居贫苦而志不倦”，^②宋代范仲淹“不以物喜，不以己悲”；^③洪应明“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”，^④这些超凡脱俗的风骨无不透露出老庄宠辱不惊思想的馨香。宠辱不惊谕示人们应胸怀一种不以个人荣辱为荣辱的博大精神，追寻一种荣辱皆忘的宁静心态，只有这样，才会处顺境不侥幸，处逆境不悲观，更好地发挥自己的潜能，真正实现人生的价值。

老庄的宠辱不惊的思想智慧为我们调治浮躁心理提供了有益的启示。

第一，贵身而舍宠辱——摆正宠辱的位置。

老庄把宠辱和贵身联系在一起。《老子》第十三章中说，一个出色的管理者，首要在于“贵身”，不胡作妄为。只有珍爱自身生命的人，才“可寄天下、可托天下”。而要“贵身”，则应超越宠辱。“宠辱若惊，贵大患若身”，他认为宠与辱对人身都是有危害的，如果一个人把宠辱看得与自身生命一样珍贵，那么他的尊严其实已经受到了侵害。《庄子·缮性》中认为，真正的自适快意，不是取得高官厚禄，“所谓得志者，非轩冕之谓也”，真正的心意自得乃是“正己而已”。所以，当一个人经受了辱与宠，但却“不以宠辱荣患损易其身”，那么，他在任何人面前都可以不卑不亢，保持自己独立的人格和高洁的操守。

老庄从“贵身”的角度出发，认为生命的价值远远超过名利荣宠，所以要清静寡欲，一切声色货利之事，皆应淡然处之。应该说老子这种把宠辱与珍惜生命结合起来的的思想，让其荣辱观念有了更坚实的心理基础和价值依附，促使人可以在抱朴守真、重生贵身的人生价值一体化体系下从容决定对宠辱的取舍态度，从而保持自己

① 王符：《潜夫论·论荣》，上海古籍出版社1990年版。

② 王充：《论衡·自纪篇》，上海古籍出版社1990年版。

③ 范仲淹：《岳阳楼记》。

④ 洪应明：《菜根谭》，学林出版社2002年版。

独立的人格尊严。这对于心理浮躁者来说，有着非常重要的借鉴意义。它告诉人们，一个人应该在人生目标的大前提下来看待名利宠辱，摆正它的位置，应该看到宠辱只是我们实现自我人生价值的路途中的阳光或风雨，宠荣不是我们人生的最终目的，辱也并非是人生的绝境，身外之物不应该阻挡我们追求的人格尊严、灵魂宁静的脚步，身心的自由无碍才是我们心灵的天堂。只有这样，才能实现对宠辱名利的超越。

第二，“宠为下”——对宠辱的再认识。

要做到超越宠辱名利，必须对“宠辱”尤其是“宠”有一个正确的认识。在一些人看来，得到宠幸或是别人的赞赏评价是自己的荣耀，以至于人活着就是为了获得名位财货等身外之物，以荣宠和功利名禄为人生最高理想。

而在老庄眼里，“宠为下”，认为受到宠幸并不是一件光荣的事情。老子强调，“宠”、“辱”在本质上对人的独立尊严都是一种挫伤。受辱固然损伤了自尊，但受宠何尝不损害人自身的人格尊严呢？得宠者总觉得受宠是一份意外的殊荣，便担心失去，因而人格尊严也无形地受到损害。庄子则认为外在的荣辱会让人迷乱了真性，对于那些“丧己于物，失性于俗”者，庄子讥讽为由于外物而丧失自身的本末颠倒之人。

老庄这种对宠辱的深刻认识从价值认知上澄清了人们在宠辱问题上的世俗之见，引导人们注重内在精神世界的完善统一，不要让外在的桎梏束缚自己、倒置本末，保持独立之人格尊严，做一个堂堂正正的真我，真正实现自我的超越。

第三，淡泊名利——宠辱不惊的名利观。

精神上有了宠辱不惊的超然境界，对于世俗名利的淡泊超脱则自然而然。淡泊名利是宠辱不惊的心理品质对物质世界的必然态度。

如前所述，浮躁心理表现出急功近利、对外在名利采取的是一种“占有的”行为方式，体现出满足自我私欲的价值观念。这种看似已“占有”且满足的生活，其实质却是破坏了自己尊严的独立性，并使自己长期处于对名利欲望的煎熬之中，为物所役，使得自

已失去了自我真实的“生存”。

道家崇尚淡泊名利的人生态度，不去刻意贪求或占有荣华富贵，这就是《淮南子》中所说的，快乐不一定是居住高楼，游览江湖，耳听美乐，口尝佳肴，驰骋于大路，射猎珍禽，而只是得其所应得：“吾之所谓乐者，人得其得者也。”行所当行，得所应得，就保全了自己精神世界的真朴之心，成就了自己独立自由的人格尊严，获得了心灵的宁静，这种心安理得的感觉才是真正让人快乐的。有了这样的心态，就能够“不以身役物，不以欲滑和”，“其为欢不欣欣，其为悲不惓惓”，尽管世事“万方百变，消摇而无所定”，却能够神闲气定——“吾独慷慨，遗物而与道同出”。^①这种独立而豪迈、遗物而同道的气度，正是不受名利所累，排除外物的干扰而寻求本真之性，以宠辱不惊的态度去拥抱生活，感悟人生的真谛。这种人生境界也正是存在主义大师海德格尔所谓的“泰然任之的意识”，它是精神的大解放，是人生的大自在，正如心理治疗家格雷格·约翰逊所说，“有了这种泰然任之的意识，我们就能和哲学家胡德森一起发现那样一种真理：当意识获得了解放，人们就能看到，最时新的风尚和时髦的潮流所涌现的奇迹和憧憬，还不如一片草叶上所蕴涵着的那么多。”^②如此，我们还会盲目地攀比、跟风或是亦步亦趋地追新潮吗？

道家认识到，为了追逐外在的声名财富，人们尔虞我诈，不择手段，竭尽心力，身心交瘁，在这种永无宁日的追逐之中，人们失去了德性、健康、自主、自由这些人之所以为人的真正宝贵的人生财富。

故不少道家人物总是告诫人们同时也勉励自己，体悟大道的人生追求远比世俗的荣华富贵更有价值，若能认识到这一点，就不屑于与俗人争名于朝，争利于市，就能以恬淡平和的态度对待外在的荣华富贵，在各种不同的人生境遇中均能保持良好的心理状态。例如，葛洪就在《抱朴子》一书中说，体悟了“玄道”的人才是最为充实而富有

① [汉] 刘安主编：《淮南子·原道》。上海古籍出版社1986年版。

② [美] 格雷格·约翰逊、荣·克尔兹：《道德经与心理治疗》，张新立译，中国轻工业出版社2004年版，第143页。

的：“得之者贵，不待黄钺之威；体之者富，不须难得之货……动息知止，无往不足。弃赫奕之朝华，避僨车之险路。泰尔有余欢于无为之场。”^①“夫有道之士，视爵位如汤镬……视金玉如土粪。”^②

在这里，作者将品德、知识和悟道视为高于财富和权位的需求，这种需求在马斯洛的人的需要理论中属于高层次的需要，马斯洛认为高层次需要的出现必须以低层次需要的满足为前提，但葛洪却强调以既定的价值取向来决定人的需要，即使是在低层次需要未获得满足的情形之下，依然不为贫贱而易志，不能改变自己的价值观，行为主体超越了对于低层次需要的追求，而从追求知识、提升品德、体悟大道的活动中获得精神上的满足和愉悦，“泰尔有余欢于无为之场”，“曷肯忧贫而与贾竖争利，戚穷而与凡琐竞达”，这实际上是一种有中国特色的人的需要理论，葛洪本人就是这一理论的创立者和积极践行者，历史上也还有不少像葛洪这样的高道以自己的人生实践续写着这一理论。他们以自己贫贱不移的高风亮节和辉煌的文化成果，谱写了中国特色的自我实现型乃至自我超越型人格的辉煌人生篇章。

葛洪等道家人物何以能够做到淡泊名利、宠辱不惊？荣格在其自传中的一段话有助于我们找到答案。荣格提醒人们说：“人越强调虚假的财富，他对本质的东西就越缺乏敏感性，而他的生活也就越加不能令人满足。因为他只有有限的目的，他就觉得受到了限制，结果造成了羡慕和嫉妒。如果我们理解并且感觉到，我们在此生中已经与无限有某种联系，欲望和态度也就会发生变化。”^③ 道家追求体悟“大道”、“玄道”，正是一种试图通往“无限”、努力与“无限”建立某种联系的活动，这也正是得道之士淡泊财富名利，其欲望和人生态度能够超拔于流俗、“发生变化”的内在原因。

① 葛洪：《抱朴子·畅玄》，见《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

② 葛洪：《抱朴子·论仙》，见《道藏要籍选刊》第5册，上海古籍出版社1989年版。

③ 见荣格：《回忆·梦·思考——荣格自传》，刘国彬、杨德友译，辽宁人民出版社1988年版，第524—526页。

步入小康社会之后，中国人如何提升自己的精神境界？如何抵御物欲膨胀和享乐主义，以避免陷入急功近利的浮躁之中？如何顺应本性地追求属于自己、成为自己的生活而不沦为物欲的奴隶？道家宠辱不惊、淡泊名利的思想及其实现机制正有着积极的启示意义，它让人们拓展胸襟，放宽眼量，志存高远，拥有一个更丰富而有意义的人生。

第四节 各当其分以发潜能

从顺应自然的原则出发，道家强调要充分尊重人的本性，提出了人各有性、各当其分的思想，《庄子·至乐》篇通过“鱼处水而生，人处水而死”的事实，陈述了万物各有特性，各有好恶长短、应该因性而为的主张。^①

《庄子·骈拇》中也强调，不违逆自然本性——“不失其性命之情”才是天下最正确的处事原则，因此，“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。”这就告诉人们，自然而成的长，不能人为地将它砍断；自然而成的短，不能强行续接。因此，鸭子与白鹤相比，他们的脚虽然各有长短，但这种长短的差别却正是它们各自的天性，顺应自然本性而行事才能无忧无虑，各得其所。如果不顾自己的特性和局限，非要按照某种标准盲目模仿别人或人为地改变自然状况，那就只会给自己带来“忧”和“悲”的结局了。

《淮南子》的《泰族训》、《主术训》等篇亦明确地提出“物各有宜”，“各便其性”，“率性而行”等主张。魏晋时期的玄学家郭象在注解《庄子》的基础上，进一步强调了“放于自得之场，则物任其性，事称其能，各当其分”的主张。^②

① 详见“道家思想对调治自卑心理的启示”之第一节。

② 郭象：《庄子注·逍遥游》。

“物任其性，事称其能，各当其分”的主张是对老庄和《淮南子》等道家思想的进一步拓展，是在人各有性的基础上，将人的个体价值和社会价值相结合而形成的主张。每个人都有各自的特性，故应该根据各自的特性来发展自己，根据各自的才能来做事，各尽所能，各可其可，而这也正是每个人所应尽的社会职分。这种根据个体的独特性来承担社会责任的主张是很有合理性的，这也正是奥地利心理学家弗兰克在他那本风靡全球的名著《活出意义来》一书中所说的：“每一个人都是独特的，也只有他具有特殊的机遇去完成其独特的天赋使命。”^①

每个人都有自己的特性和应尽的职分，很好地认识和发挥自己的特性，做好自己应做的工作，尽到自己应尽的职分，就会少一些浮躁，少一些焦虑，增添几分扎扎实实走向成功的可能。我们知道，著名喜剧演员卓别林在开始演电影时，导演原本要他模仿当时一个有名的德国喜剧演员，这种不顾自己的特性而一味模仿他人的做法使卓别林很难显得出色，直到后来，他发挥自己的特色，找到了属于自己的戏路，才成为别具一格的喜剧大师。

道家人各有性，各当其分的思想启示我们，每个人都有自己的独特性，我们不必盲目追赶或模仿他人。

那么，又如何发现自己的特点呢，这需要通过与他人进行比较，但这种比较不是盲目攀比，而应该是一种理性的态度，即要对人已双方作全面的分析，如双方在能力、知识、技能、投入、兴趣、天赋等方面的差距，通过比较，找出自己的特点，也发现自己的不足，从而扬长避短，发挥那些人之所无而我之所有的特性和优势。如此，才能逐渐缓解心神不宁、无所适从的感觉。

人当然需要适应历史发展的潮流，这是走向成功的重要条件，但走向多样化、特色化正是当今的时代潮流，人各有长处和特色，保持和发展自己的长处和特色是在竞争中取胜的明智之举。有一句

^① 弗兰克：《从集中营到存在主义——活出意义来》，赵可式、沈金惠合译，（台北）光启出版社1987年版，第124页。

话很有哲理：最有民族性也就最有国际性，我们看到，富有中国民族特色的京剧、武术、民族音乐、民间工艺、中国菜、中医药等，在国际上越来越受到关注和青睐，就是由于它们有自己的特色，有其不可替代的独特价值。

道家率性而行、各当其分思想充分肯定了主体价值活动的多元化倾向，这些思想肯定了不同主体的多样性及其价值活动的多元化倾向，突出了主体自身的力量，有助于发现和肯定人的自我价值，使主体坚信自己有与众不同的特长，充满自信地发挥自己的优势和特点，充分实现自己的人生价值。

同时，心理学家的研究表明，当行为主体的活动适合自身个性时，往往又会从中体验到无穷乐趣，促使主体全身心地投入工作。“神驰”教育模式的提出者、美国的心理学家加德纳认为，了解人的特性和天赋才能就能收到最好的学习效果或工作效果。这种兴趣和激情就为今后取得辉煌成就奠定了基础。可见，比起一味跟在别人后头追赶潮流的浮躁者，那些将更多的时间和精力用来认识和发展自己的特性，挖掘自己天赋才能的人，将会有更多真正的成功机会，也会有更多的属于自己的快乐。

现代社会的发展，为人们提供了多样的发展机会，吸收道家人各有性、各当其分、各尽其宜的智慧，能够启示我们认识自身在各方面的特点，根据自己的特点，以自己独特的眼睛，独特的头脑，独特的性灵，独特的角度，去认识世界，了解社会，发掘生活，探索未知，自觉地寻求更为适合自己发展的方向或更便于发挥自己才干的目标，让自己的个性得以充分的发展，也让人们对他人的个性和客观规律予以尊重和理解，从而有更多的机会展发各自的潜能，各当其分，各尽其性，创造出独树一帜的物质、精神财富。

第五节 厚积薄发以成大业

老子倡导不争，在老子这里，不争不是甘居落后，不求上进，

而是有着丰富内涵的人生智慧。它包括厚积薄发、为而不争、谦下慈和、以退为进、功遂身退等多层含义。在中国历史上，这一处世原则随着各个特定的社会历史氛围和具体的情境，随着不同行为主体各自的理解诠释和特定的价值目标而显现出多种意义。在这里，我们主要从为而不争、厚积薄发这一层意义来论述其对浮躁心理的启示。

《老子》告诫人们要戒除急功近利的思想，认为任何事物都有一个由微而巨，由隐而显、日积月累的发展过程，不可能一口吃成个大胖子。第六十四章中就反复说明了这一道理。文中说：“合抱之木生于毫末，九层之台起于累土，千里之行始于足下。”老子看到，一般人往往难以认识到这一点，因而常常是功败垂成：“民之从事，常于几成而败之”。因此，他告诫人们：“慎终如始，则无败事。”持之以恒，扎扎实实，一步一个脚印，才能到达成功的彼岸。

老子将“不敢为天下先”奉为处世的“三宝”之一。这一思想虽然可以被庸人懦夫作为甘居落后的借口，但朝积极的方面理解，则启发人们养精蓄锐，厚积薄发，后发制胜，是要人们退而结网，而不要临渊羡鱼，更不要到别人的网中去抢鱼。在很多情况下，退是为了更好地进，退才能够更好地进。比如，跳高跳远时，后退几步才能跳得更高更远，拳头收回来再打出才更有力。这一思想对年轻人更有着重要启示。有些年轻人受经济利益所驱动，热衷于做一些急功近利的事情，从长远来看，这对自己的长远发展未必有益。因为青年阶段正处在人生学知识、打基础的重要时期，是一个养精蓄锐的时期，沉下心来，退守苦学才是最重要的。应该抓紧这一人生中记忆力强、精力充沛、学习效率高的宝贵时间，充分利用周围的学习条件和环境，扎扎实实地掌握专业基础知识，学习一些深刻的哲学思想和理论。这些知识也许不会在短期内速见成效，但却为日后的长进打下了坚实的基础，可以让人终身受益无穷，可以帮助年轻人在将来的工作岗位上更好地为自己的潜力，创造出更有价值的成果，为祖国作出更大的贡献。这也正是“大器晚成”的道理。而“三天打鱼两天晒网”、忽冷忽热、见异思迁、急功近利等

浮躁的心理或行为最终将一事无成，或难有大成，其结果往往只会是欲速而不达，或者是捡了芝麻，丢了西瓜。

急功近利的浮躁心理不仅让人们陷入心神纷乱、情绪不定的泥淖，而且在很大程度上阻碍着中国科学技术的长足进步和学术成果的创新。中国工程院院士俞汝勤教授曾分析中国本土科学家何以无缘诺贝尔奖的原因时曾指出：“几乎每一项诺贝尔奖都是科学家厚积薄发才获得的成果”。故他认为需要检讨目前我国对科学工作者以论文数量为标准的现实评价体系，在这种评价体系下，科学家有一点点成果就急于发表，结果成果被共享，自己只能两手空空。因此，俞汝勤院士主张，在未找到更好的评价体制之前，“科学界应该倡导献身科学的精神，而科学家要尽可能地淡泊名利。”^① 这段话语中肯地道出了厚积薄发对于创建大业的重要意义。

在过分追求眼前功利，一味讲求效率的世风之下，要做到扎扎实实、厚积薄发的是相当难的，这需要有高远的视野和超凡脱俗的胸怀。让我们来看看庄子的独特视角和超迈胸怀。作者不仅在《秋水》中通过北海若向河伯的教诲，将人们的视角引向广阔的天地，以浩渺的宇宙作为坐标来衡量万事万物和个人的成败得失，帮助人们以更为开阔的视野来认识人的“此在”。而且通过一些寓意深刻的寓言故事来启迪人们淡化对眼前利益的过分争斗。在《庄子·则阳》中，有位名叫戴晋人的智者为了劝说魏惠王止息征战曾讲了这样一则寓言。戴晋人说：“有国于蜗之左角者，曰触氏；有国于蜗之右角者，曰蛮氏。时相与争地而战，伏尸数万，逐北旬有五日而后反。”为争夺土地而兴师动众，长途跋涉，横尸遍野，这是何等的惨烈！可是，这场看起来十分宏大的战争居然只是在蜗牛的左右两角之间盘旋往复，这是多么辛辣的讽刺！多么深刻的警示！

唐代诗人白居易将《庄子》中的这些寓言化入自己的诗中，诗中说：“蜗牛角上争何事，石火光中寄此身。”无论是在一般人

^① 见《俞汝勤教授评点2004年诺贝尔化学奖》，《潇湘晨报》2004年10月7日。

眼中发生了怎样的争执，在明智者看来，也不过是如蜗牛角上那么一点大的争执而已；人生百年，可谓漫长，但从人类历史的长河来看，人生在世的百十年，也不过是如同火花一闪而逝。因此，应该将自己短暂的生命投入到一些更有意义的、影响更为深远的创造性活动和精神的追求，在天地之间留下一些独特的、有价值的人生轨迹，而不必将宝贵的精力和时间过分地用于争名夺利和急功近利之事。

道家厚积薄发的主张来自物极必反的辩证思维，在这一思维指导下，老子还提出了欲速则不达的告诫，《老子》第二十四章说：“企者不立；跨者不行”，意思是说，踮起脚跟希望站得高些却反而站不牢，跨步前进希望走得快些却反而走不远，希望以此启示人们，各种浮躁的行为往往不能持久，一味贪多求快往往难以达到目的，故应该正确地认识快与慢的辩证关系。这种生活态度与现代的健康潮流正是不谋而合的。

在生活节奏愈来愈快的现代社会中，人们愈来愈认识到，适度地放慢节奏实在是身心健康的需要。英国时间研究专家格斯勒就曾说过，我们正处在一个把健康变卖给时间和压力的时代。因此，从20世纪90年代中期开始，许多正处于事业旺盛期的欧美中年人逐渐从紧张的生活中脱离出来，开始重视身体和精神健康，勇敢地让生活和工作“慢”下来，现在，全世界的“慢生活”支持者已经迅速增加，2005年4月14日《当代健康报》就曾以《“慢生活”在全球兴起》为题报道了现代社会这一新的发展趋势。文中还引用德国著名时间研究专家塞维特对于“慢生活”的评价说：“与其说这是一场运动，不如说是人们对现代生活的反思。快节奏的生活就像鞭子一样抽打着人们不断向前，没办法慢下来。因此，‘慢生活’有点‘物极必反’的道理，其本质是对健康、对生活的珍视。”

谈到这股“慢生活”潮流时，中国著名养生专家洪昭光教授认为，“慢”能从生理健康、心理的健康和身体运转更正常等几个方面提高人们的健康水平。著名的“慢生活家”卡尔·霍诺更是明确指出，“慢生活”不是支持懒惰，放慢速度不是拖延时间，而是让

人们在生活中找到平衡。^①的确，在“时间就是金钱”这一观念的支配下争分夺秒的现代人类需要改变思维方式，那些终日忙碌而不懂得放松、一味透支却不注意蓄藏和养护、只知前行不愿意稍息的人，最终必然导致心力交瘁，不堪重负，不少英年早逝或自寻绝路的人们正是这种生活方式的牺牲品，给事业、亲人和朋友留下了多少遗憾！

关于这方面，美国管理学家柯维亦有着深刻的认识，在《高效能人士的七个习惯》这本以二十八种语言发行于七十个国家、发行量超过一亿册的畅销书中，他将那些急功近利的行为视为“无效能的习惯”，并提出“自然法则”（又称为“自然的农场法则”）予以对治。他强调，我们受限于自然法则。不管我们是否了解或服从，这条有规律的自然法则始终运作着。因此，不能违反自然的农场法则，农场上亘古不变的唯一法则是：我必须整地、播种、插秧、除草、浇水，然后谷物才会慢慢成长、成熟。有春耕才有秋收，种瓜得瓜，种豆得豆，欲速则不达。他告诫人们，要耐心造就自己的个性、质量，不要想一蹴而就。没有特效药能快速进入状态，因此，要以正面的心态和成功的公式导正每件事，将收获的自然法则纳入人际关系中，纳入管理方式，以及整个公司组织中。

虽然我们不知道柯维是否读过《道德经》，但这些思想与道家顺应自然、“企者不立、跨者不行”、厚积薄发等主张真是如出一辙。面对这个急功近利的浮躁世界，柯维的逆向思维使他成为一代管理大师，而他对于一味贪多求快的浮躁众生的当头棒喝，亦将为人们开启真正的成功之门。

以上例证都让我们看到，道家厚积薄发的思想的确是一种充满辩证法的哲学智慧。因此，来去匆匆的现代人类实在是需要学几分闲情和放松自我的方法，而道家崇尚、亲近自然的生活方式正是这样的方法。

由于道家人物深刻地认识到快与慢、得与失、多与少等辩证关

^① 转引自 2005 年 4 月 14 日《当代健康报》。

系，自然也就多了一份闲情逸致，他们追求天人合一，热爱自然，崇尚自然，努力追求与大自然的和谐。这也是克服浮躁，进行自我心理调适的一个方法，实践证明，自然景色对缓解在喧嚣尘世中的浮躁心理是有积极作用的。内心浮躁空虚的人，常常害怕独处，他们在独处时往往感到寂寞。而通过亲近大自然，回归大自然而培养独处的能力，享受宁静与孤独，进行反省、想象、放松等活动正是十分有益的。自然界有许多宝贵的教训，可以充实我们的心灵感受；秀美的景色能缓冲心理紧张，陶冶人的性情，静谧的自然环境让人深省、心境平和；流连于纯净无瑕的自然山水中，可以净化我们的心灵，让我们感悟到江海的宽阔、山岳的崇高、白云的飘逸；登高远眺或仰望星空，将会淡化由于患得患失而带来的烦恼和忧虑，淡化急功近利的心态。

唐代诗人常建曾有一首充满道风禅蕴的诗就充分体现出自然山水的这种心理调治作用，诗中说：“清晨入古寺，初日照高林。曲径通幽处，禅房花木深。山光悦鸟性，潭影空人心。万籁此俱寂，惟闻钟磬音。”^①的确，令人心旷神怡的自然风景能够冲洗掉心中的焦躁、苦闷和惆怅，让人们的心灵恢复宁静与和谐。整日来去匆匆的现代人其实很需要停一停匆匆的脚步，让自己回到久违的大自然怀抱中，想象“天地与我为一”的天人合一和谐境界，这也许能让我们获取一些特殊的、但却更有价值的收获，在人生历程中留下宝贵的记忆。

在这一方面，充满道家风骨的宋代著名文学家苏东坡给我们树立了很好的典范。他从大自然中获得无穷的愉悦，试看《前赤壁赋》中那段脍炙人口的名句“天地之间，物各有主。苟非吾之所有，虽一毫而莫取。惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色。取之无禁，用之不竭。是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。”正由于有了这样的人生境界和审美情趣，他就能笑对人生，虽然常常遭到无端的打击，屡被流放，但他却进

^① 常建：《题破山寺后禅院》。

退自如，不改其乐观之态，正如他在《超然台赋》中所说：“无所往而不乐”。因此，在苏东坡这里，遭到贬黜和官场失意固然是人生的怀才不遇，是人生的一种“退”，但他却善于将这些人生坎坷化为生命的智慧，这样的“退”，就变成了人格上的成长和进步，也推动着中国文学艺术和历史的前进。创造出人类的精神财富。这又何尝不是一种更为有意义的“进”！

可见，道家的超越精神不是脱离实际的玄想，不是大而无当的空谈，它有助于人们安顿动荡不安、朝三暮四的浮躁之心，启示人们从鼠目寸光的浅近中走出来，放眼于广阔的天地和长远的利益，鲜明地体现了人类所特有的超越现实、超越自我的主观能动性。

在中国历史上，超然物外、不与物迁的道家风骨影响了陶渊明、孙思邈、苏东坡、徐霞客、朱载堉等一大批文化巨人，支撑着他们在物质匮乏的环境下，不甘平庸，超越低级、中级需要层次，最大限度地实现着人生的价值，创造出当时独步世界的辉煌成果；在现代社会，这种精神同样能够为中华民族不断前进和发展提供精神动力：它启迪我们超越世俗的陋见奢欲和常规思维模式而卓然独立，不与物迁；超越逆境的限制而获得“独与天地精神相往来”、“游于无穷”的精神逍遥；超越眼前的短期利益和身外的名缰利锁，志存高远，厚积薄发；超越人云亦云、随波逐流的无奈，认识和发挥出自我的独特性；调整争分夺秒、终日奔忙的现代生活方式，珍视健康，善待生命，成为一个独特的、健康的、快乐的我，如此也才能够为现代人类漂泊的心灵找到栖息安止的精神家园，为创建大业奠定坚实的身心之基！

第十章

道学对调治自卑心理的启示

自卑感通常指人们由于主观和客观原因而精神受挫，从而产生妄自菲薄、缺乏自信、认为自己在某些方面不如他人的一种自贬意识。

长期持续而程度严重的自卑会毁灭一个人的精神支柱，消沉颓废，自暴自弃，甚至由此而转化为妒嫉或仇恨优秀者，做出不理智的伤害他人的事情。人人皆有所短所缺，故理智地面对自己的劣势和缺陷是每个人都需要的。如果能够进行理智的调适，则自卑会转化为一种促使成功的动力。奥地利心理学家阿德勒就曾提出，自卑及其克服与超越，是人类发展和个人成功的重要原因。自卑感会构成一种刺激，使人激发勇气，作出艰辛的特殊努力克服自卑，从而改造环境，战胜自我，获得比常人更加突出的成就。

如何正确地对待自己的劣势或缺陷，坦然接受现实生活中的挫折，克服自卑呢？道家所提出的物各有宜、不位乎形、重德轻形、有以自得等思想能给我们以启示。

第一节 自卑心理的表现及其形成机制

自卑心理在表现形式上是多种多样的，常见的是直露的自卑。

总觉得自己处处不如人,诸如相貌不佳、才疏学浅、出身卑微、地位低下等。于是在行为活动中也就表现得畏畏缩缩,卑怯软弱,从而在人生的竞争中失去了原本应有的能力。自卑还以自负这一截然相反的形式表现出来,如,目空一切、自命不凡、矫揉做作、傲气自负。自负似乎与自卑绝缘,其实是自卑的隐曲表现,在潜意识的深处,自负者往往是非常自卑的。他或者意识到自己的局限甚至缺陷,或者看不到和不愿意承认自己在事实上的劣势,却不愿意通过自己的长期努力去弥补缺陷,完善自己,只好以自傲自大的方式掩盖着心灵深处的自卑,试图通过外在的自吹自擂来掩盖内心的空虚与恐惧。

心理学认为,自卑是一种自我保护心理,自卑会使人免遭更大的失败。一旦感到不如他人,就会想方设法弥补其中的差距,赶上和超过他人——或者是在行为活动中顽强奋斗,现实地改变同他人的关系;或者是在心理上进行调整。但是,如果不能正确地对待自卑或陷入自卑而一味地自责,甚至愧恨父母为什么把自己生在不如他人的环境中,那就会使人的意志衰退,害己害人,带来一系列负面影响。^①

自卑心理对于人的思维活动、创造活动和其他心理活动都有明显的抑制作用。自卑心理如果得不到调节而任其发展的话,就有可能走向极端,导致自杀等恶性事件的发生。事实证明,在一些大学中,许多轻生自杀的大学生的原因有时非常简单。如2003年武汉高校在短短3个月内,就发生12起学生自杀事件,其中有些大学生就是因为公共英语成绩不过关、个子矮受到别人的嘲讽、家境贫困而产生自卑等,一些在他们看来是“荣和辱”的打击使得他们走向不归路,这无论对于个人还是对于社会都是相当遗憾的。

自卑心理的产生原因是多方面的,相貌、残疾等生理因素、出身地位或经济条件等社会因素、才疏学浅等后天因素皆可能导致自

^① 参见张国钧、张新芬:《青年六大心理障碍》第2章,中国青年出版社1993年版。

卑感的产生。如，个人在集体中经常被轻视、嫌弃和冷落，缺乏领导的关心和同伴的尊重，遇到困难时得不到应有的照顾和帮助，都会感到伤心和自卑。但自卑的产生更与个体的思想观念和心理素质密切相关。因为同样是身患残疾、出身贫寒或相貌不佳的人，如果具有坚强的意志，自强不息，坚忍不拔，百折不挠，往往能够扼住命运的咽喉，取得杰出的成果，获得社会的承认和尊重。陷入自卑而不能自拔的人则大都孤独离群和缺乏正常的社会交往，意志薄弱，性格软弱，对自己的能力和现实环境缺乏正确的、全面的认识，只看到眼前的困难、挫折和障碍，看不到有利因素和光明的前途；只看到自己的短处，看不到自己的长处，不能认识自己真正的独特价值，不懂得如何维护自尊自爱、实现自我价值；缺乏积极主动的自我塑造，缺乏冷静、耐心和恒心，急于求成。一旦达不到目的便会丧失信心而为自卑心理所困扰。

另外，过分追求完美也会导致自卑心理，心理治疗的临床经验证明，所有的完美主义者都是自卑心理非常明显的人。完美主义者做一件事情之前会全力以赴，当完成时，他却常常没有体验到成功的快乐，而是一种失败感，因为他总是发现其中有很多遗憾，每一次的成功都带给他新的压力，一次又一次的成功只是让他背上一个又一个遗憾或自责的包袱。

可见，如何改变上述不正确的观念和认识，在精神上让自己站立起来，这是走出自卑阴影的关键。怎样自我调适自卑心理，增强自信呢？下面我们试从道家思想中寻找一些启示。

第二节 “物各有宜”以成俊才

过分追求自身的完美是产生自卑的一个原因，完美主义者虽然在工作上业务能力很强，在学习上成绩很好，办事能干，业余兴趣广泛，全面发展，在别人眼中他们是成功人士，是非常优秀的。然而，由于完美主义者要求做什么事情都要做得最好，因此，他们总

是认为仍然未达到心目中的完美标准，故不认为自己是非常优秀的，反而认为自己缺点很多，对已经取得的成绩，认为是运气好，不值一提。他们的内心压力非常大，觉得自己能力有限，谨小慎微，害怕出错，常常生活在自卑、自责的阴云之中。要超越这种困境，就必须破除苛求完美、偏执绝对的观念，而充满朴素辩证法的道家人生智慧有可能帮助人们走出认知的误区。

由顺应自然的基本原则出发，道家强调万物各有其性，物各有宜。《庄子·天下》篇说：“万物皆有所可，有所不可。”《秋水》则以具体的事例来说明物各有宜的论点。文中说：“骐骥骅骝一日而驰千里，捕鼠不如狸狌，言殊技也；鸱鸢夜撮蚤，察毫末，昼出瞋目而不见丘山，言殊性也。”骏马一天可以奔驰千里，但捕捉老鼠则不如猫儿和黄鼠狼，这是由于各自的技能不同；猫头鹰在夜晚可以抓住跳蚤，看得清毫毛，但白天睁大眼睛却无法看到山丘，这是由于本性不同。

一个智慧的人不是没有缺点，而是对自己的缺点非常清楚，他懂得，每个人都有自己的特性，因此要善于扬长避短。这也就是汉代的道家杰作《淮南子》中所强调的人各有性、物各有宜的思想。作者在该书中精辟而详尽地阐述了“各有所适”，“物各有宜”的思想。书中告诫说：“马不可以服重，牛不可以追速，铅不可以为刀，铜不可以为弩”，“鹿之上山，獐不能跂也，及其下，牧竖能追之。”这是因为，“才有修短也”^①。

可见，人都是有局限性的，顺应自己的个性和特长，根据自己的实际情况来制定人生目标是非常重要的。心理治疗实践证明，自卑心理的产生往往并不与实际成就或境遇相一致，而是与期望值的高低密切相关，无论什么事，往往都是希望越大，失望越大。一个以考上清华大学为目标的考生，如果只考上普通高校，可能会感到极度沮丧而自责、自卑，但如果对于一个只是希望能够进入大学深造的人来说，达到这一目标就会为之欢呼雀跃了。因此，如果脱离

① 见刘安编：《淮南子》的《泰族训》、《主术训》等篇。

自己的能力盲目制定一个完美却又高不可攀的人生目标的话，无疑会心有余而力不足，终日陷入自卑的负面心理之中。故要善于自我满足，无论是学习或工作的目标都不要定得太大太高，可以将大目标分解为一个个小目标，这样就容易成功。而每次成功都对自己是一种激励，这样有利于提高自信心。

道家认识到，世上没有无缺陷的完人。葛洪在这方面有深刻而系统的论述。他从现实生活中归纳出八十余种性格类型，又概括了十种才性状况，它们各有千秋，无一完美无缺的。例如：有的人徒有外貌而无实际才能：“颜貌修丽，风表闲雅”，但却“心蔽神否，才无所堪，入不能宰民，出不能用兵，治事则废，衔命则命辱”；有的人外貌不佳“容观姪陋”却品德高尚且有文韬武略：“含英怀宝，官则庶绩康用，武则克全独胜”；有的人才智双全却又拙于表达：“谋猷渊邃，智周成败，才兼能事”，但却“口不传心，笔不尽意”；有的人思维敏锐，善于言谈，但又流于纸上谈兵，缺乏实际操作能力：“机变清锐，巧言绮粲，然而口之所谈，身不能行，为政政乱，牧民民怨”；有的人言行不一，外恭内慢：“外形足恭，言容恪虔，而中怀散放，受任不忧，当局不治”；有的人平时武艺高强，但缺乏实战临敌的心理素质和经验：“控弦命中，五兵毕习，而手劲心怯，闻敌失魄”；有的人品行高洁但却迂阔不敏，缺乏应变能力：“安困洁志，操清冰霜，而疏迟迂阔，不达事要，见机不作，所为无成，受任不举”；有的人不善于协调人际关系，但却忠于职守，尽心竭力：“行己高简，不肃检括……忠于奉上，明以摄下”；有的人自身虽具有高尚的品德和良好的修养，但处理行政事务却优柔寡断：“含弘广济，虚己受物，温恭廉洁，劳谦冲退……善不能赏，恶不忍罚，忠贞有余，而干用不足”。^① 各类人物的才能和性格呈现着如此复杂的状况，哪里有什么完美无缺者呢？

每个个体都是不完满的，有局限性的。因此，任何人都不可避免地会犯错误，会遭遇失败和挫折。不要用以偏赅全的不合理信念

① 葛洪：《抱朴子·行品》，上海古籍出版社1989年版。

来评价自己，因为一次或几次挫折就认为自己一无是处，也不要因为在某些方面的劣势或缺陷而自卑自弃。

人是自然界和社会历史发展的最高产物，纷繁万端的大千世界和错综复杂的社会生活造就了丰富多样的个性和人生，世界上没有两片相同的树叶，更没有两个相同的个体和相同的人生。如果说，人的遗传密码形成了千差万别的个体先天材质，那么，人的后天社会生活更让这些不同个体的差异日新月异。芸芸众生，千姿百态。不同性格特征、不同观念行为往往各有其不同的优点：外向型的人，坦率活跃，交际能力、活动能力强；内向型的人沉稳可靠、做事细心；激进的人，开拓性强；保守的人，善于均衡利弊得失，周密性好。正是这种差异性构成了每个个体所具有的独特价值。因此，马斯洛说过一段令人鼓舞的话：“世界上存在着太多不同的品质、不同的能力和太多需要完成的工作。因此，实际上任何人都能表现得非常出色，即使是在一般的、社会公认的意义层面上，他们也能够以成百上千不同的方式把这些工作做好。我们都可以为自己的成就而感到自豪，并走向积极主动与自我实现。”^①

每个个体都有自己的长处和优势，某一方面有缺陷或不足的人，往往在另一方面有着特殊的才能或优势。在音乐上作出不朽贡献的盲人音乐家阿炳、挥洒自如地指挥大型交响乐队的弱智者舟舟、能够用画笔表达抽象音乐的意境的弱智者罗铮等人都是突出的事例。以常规的测评指标来看，他们属于残疾或弱智者的行列，但却有着常人所无法企及的音乐、绘画等方面的高超才能。

特别是罗铮的艺术才能更是特异。他居然沟通了听觉艺术和视觉艺术这两个不同的领域，可以将听觉艺术转换为视觉艺术，把现代音乐的意境用抽象的图画表现出来，匈牙利现代音乐大师利盖蒂看了罗铮根据他的音乐作品所作的画以后说，罗画出了他内心的声音。罗铮在7年中已陆续画了290幅油画，无一重复，甚至还常常

^① [美] 爱德华·霍夫曼编：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，许金声译，改革出版社1998年版，第57页。

表现出令人意想不到的惊人之笔。这些常人眼中的弱智者以自己在艺术上的辉煌成就确凿地证实了自己独特的才能和价值！

看到这些真实的事例，我们还有什么理由要为自己某些方面的劣势或缺陷而自卑自弃呢？与其沉溺在自卑的黑暗中，不如奋起而寻找自己身上的亮点，认识自己的特性，开发自己的潜能。

心理学家的研究证明，认识到自己的特性是克服自卑、战胜自卑自弃的最有效药方。正如弗兰克所说：“一旦人了解他的地位无可替代，自然容易尽最大心力，为自己的存在负起最大责任。他只要知道自己有责任为某件尚待完成的工作或某个期盼他早归的人而善自珍生，必定无法抛弃生命。他了解自己为何而活，因而承受得住任何煎熬。”^①

如何认识自己的特性，进而看到自己的实力所在呢？现代西方心理学家所给出的方法有参考价值。如，美国宾夕法尼亚大学的马丁·赛利格曼和他的小组经过研究，提出了以下方法：在一个特殊的调查问卷中找出自己最突出的五项能力。在其后一周的每一天里，运用自己最突出能力中的一项或多项。这些能力包括幽默感、积极性、美感、好奇心和求知欲等方面。^②

台湾心理学家郑石岩先生提出的建议也富有参考价值。这些建议是：

1. 仔细列出自己过去成功或得意的事情。
2. 分析这些事例中，你所表现的能力、态度、人际关系、情绪、体能、人格等特质。
3. 归纳你成功的理由和因素。
4. 找出你的价值观。价值观可归类为美感、人道、智能、经济、权利、宗教、快乐七大类。你应根据价值观的类别选择生活的方向。
5. 从过去所表现的成功因素和价值观中，决定你的人生目标

^① 弗兰克：《从集中营说到存在主义——活出意义来》，赵可式、沈锦惠合译，台湾光启出版社1987年版，第91页。

^② 杨孝文编译：《快乐“秘方”》，《北京科技报》2007年1月26日。

或职业。^①

通过多种途径认识自己所具有的特性和能力，据此而寻找能够发挥这种特性或能力的机会，并进一步进行调整和发展，就能够扬长避短，趋利避害，以成俊才。

让我们牢记：我就是我！一个独一无二的我！一个无可替代的我！这是大自然赐予的礼物，值得每个人好好地珍惜，我们要让这独特的生命之花更加美丽地绽放！

第三节 “不位乎形”以超俗见

“不位乎其形”这一观点是《庄子·秋水》中所提出来的。其意思是要人们以发展变化的眼光看待事物，而不要拘守于一时一事的某种形态。

这一思想是对《老子》辩证法思想的继承和发展。《老子》说：“有无相生，难易相成，长短相形……”^②，“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，^③“反者道之动”^④。这就是说，事物是相反相成的，不断变化发展的，在“道”这一根本规律的支配下，事物的对立双方会向其相反的方面转化。这些辩证智慧告诉人们，没有绝对的好或坏，一切都不是最终结局，而只是一个不断变化的过程，成败得失是可以转化的。

在《秋水》中，通过河神与海神的对话更详细地阐述了变化发展的观点。海神教诲河神说，从大道的高度来观察问题，贵与贱、多与少都是反复无常、相互转换的，不要执着于这些区分而拘限了心志的发展而与道相背离。万物在本质上说是齐一的，并没有什么长短之别。万物有生死虚盈的变化，不应该拘守于一时一事的某种形

① 郑石岩：《优游任运过生活》，文化艺术出版社1998年版，第8—9页。

② 《老子》第二章。

③ 《老子》第五十八章。

④ 《老子》第四十章。

态或勉强妄分高下长短：“万物一齐，孰短孰长？道无终始，物有死生，不恃其成。一虚一满，不位乎其形。”因为整个世界是在“消息盈虚，终则有始”的变化中发展的，事物的发展变化如同奔驰之马，“无动而不变，无时而不移”。这就为我们提供了一种理智地看待问题的视角和思考问题的方法。

自卑的人往往会等到自认为万无一失的时候才行动，往往过于谨小慎微。而事实上，世事不是一成不变的，任何事物的进行过程中总会有不可预测的问题，无论你考虑得如何周密，在实际行动中会出现很多意外，而一旦意外发生，往往会带来更大的心理压力，精神受挫，从而妄自菲薄。因此，我们不要过分地畏惧失败，不要被一时、一事的成败或劣势所局限，要看到此时的失败能够为今后的成功奠定基础，只要好好总结经验，不断充实提高、一时的意外或失败都有可以转化为成功；而在某事或某方面的劣势在不同的情境之下未必不会转化为长处或优势。

《庄子·秋水》中还启示人们从不同的角度来看问题。文中指出，人们在认知外界事物的时候，其价值判断会因为对象的不同和时间、空间的参照系的差别而产生差异：“以差观之，因其所大而大之，则万物莫不大；因其所小而小之，则万物莫不小。”这就是说，从万物有差别的角度来看，顺着事物大的一面认为它大，则没有一事物不大；顺着事物小的一面认为它小，则没有一事物不小。而从道的高度来看，尊卑贵贱等一切差别都是反复无常的，不要因此而拘限了心志，而和大道相背离：“以道观之，何贵何贱，是谓反衍。无拘尔志，与道大蹇。”这种超越世俗之见的视角，对于人们转换思维角度，培养自信心也是有帮助的。

我们看到，缺乏辩证思维、以固定不变的眼光看待事物，只看到困难、挫折、障碍、短处，看不到有利因素和光明、长处，对自己的能力和现实环境缺乏正确而全面的认识，这是自卑心理产生的重要原因。因此，以上道家智慧启示我们，要善于用发展变化的眼光来看待问题，从多种角度来思考问题。

例如，一般而言，人们对心理障碍患者的评价是负面的，但心

理咨询的实践经验证明：“心理障碍患者与最优秀的人才之间，常常是处在一条曲线的两个端点上。经过一定的治疗与心理辅导，在一定条件下这条曲线会按照圆形曲线轨迹发展，最终形成一个封闭曲线。这时的心理障碍者和最优秀的人才常常就是站在同一个点上的同一个人。爱因斯坦、达·芬奇、安徒生……都是这样站在心理障碍与天才曲线上奋斗的人。……昨天的心理障碍者，常常就是明天的优秀人才。”^①

还有我们在上面提到的舟舟，如果以常规的智商测评标准来衡量，舟舟的 IQ（理性智商）只相当于四五岁的孩子，24 岁仍然不识字，分不清纸币的面值，弄不明白圆和方，但如果换一个角度，从音乐智商的评定角度来看，他的 MQ（音乐智商）绝对应当列入天才的行列。而这种“弱智加天才”的实例不胜枚举，已经促使人们重新审视有关智商的理论体系。实际上，海外一些心理学家和社会学家已经将人的智商由单纯的 IQ（理性智商）拓展为 EQ（情绪智商）和 SQ（心灵智商），并已经据此来评估人的综合素质。^②

以上事实足以警示我们，的确需要突破以往的成见和思维定式，也不要局限于从自我的某一角度或某一方面来评价事物，当我们站在“以道观之，何贵何贱”的高远视角来俯瞰世间的人和事的时候，我们将会更加豁达、宽容。这时，那些囿于某种狭隘视角而导致的郁闷，那些长期以来困扰我们的自卑，可能会由此消解。

道家正反相因的辩证思维还让我们获得一种信心和勇气。如果对某一件事的尝试未能获得所希望的结果，并不意味着永远的失败，在做事的过程中，我们获得了经验——这些最宝贵的人生财富，用这些经验去尝试别的事，采取新的行动，于是获得新结果，走向成功。同时，在一件或几件事情上的失败，也并不要因此而认为自己一无所能，失败的原因往往是多方面的、复杂的，千万不要妄自菲薄。通过总结教训，学习提高，调整充实，我们可以变得越

^① 引自《根治焦虑症、抑郁症、强迫症新探索——元认知疗法实验与效果》，见《中国心理网》，心理学应用技术学术组 2006 年 1 月 4 日编辑。

^② 参见赵艳潮：《舟舟的另类智商测评》，《北京青年报》2002 年 5 月 13 日。

来越能干。正如意义治疗学家弗兰克所说：“我们不是也应该透过日常生活中的困境和难题，来考验自己的勇气和魄力，进而增长自己的信心和力量吗？”^①

事物是不断发展的，是有着多种多样可能性的，不拘成见，打破陈规，往往可以有不同的认识和感受。关键在于我们如何运用自己的智慧，从积极的方面来思考问题，选择的主动权其实掌握在自己的手中。300多年以前的西方的一位盲人哲学家说过：“心，乃是你运用的天地，你可以把地狱变成天堂，也可以将天堂变成地狱。”而全真七子之一的谭长真更是早在800年前就用“心清意静天堂路，意乱心慌地狱门”的告诫来教育弟子保持心理的恬淡宁静。让我们运用道家的人生智慧以发展的眼光和积极的视角理智地分析问题，我们获得的将是希望、自信和快乐，如此，当下就是我们的精神天堂！

第四节 重德轻形以励心志

我们知道，外貌的因素常常是引起自卑感的重要原因。例如，有些人特别是女青年因为自己外貌平平或相貌不佳而自惭形秽，整日烦恼，空耗宝贵的青春年华；一些有严重疾患或有生理缺陷的人，在激烈的社会竞争中，会因为外貌因素而增加人生道路上的挫折和磨难，这也促使一些人由于自己的外貌而悲观失望，自卑自弃。这种情绪对于人的发展和身心健康都是很有害的。

据纽约布法罗大学的洛拉·帕克博士等心理学家的研究发现，由于对自己的外貌不自信会对人的心理和生理健康产生严重的影响。她建立了ARS衡量标准，以评判人们对因自己的外貌而遭到别人拒绝的敏感焦虑程度，进而对242名大学生进行了测试，发现

^① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第74页。

ARS得分高的学生很可能把外貌作为其判断自身价值的基础。他们往往缺乏自尊心、神经过敏、沮丧、没有安全感，还有不健康的饮食习惯。那么，如何缓解因为外貌而产生的自卑或焦虑呢？洛拉·帕克博士的研究发现，积极的自我肯定可以缓解由于外貌而引起的自卑或焦虑心理带来的危害。^①

如何做到积极的自我肯定呢？那就是要善于发现自己的优点和长处，我们在本章第二节曾就这方面进行论述，在这里，我们着重从精神超越的角度来谈这一问题。

应当看到，以相貌取人的成见是一种十分浅薄的观念，超越这种世俗之见是克服自卑心理的第一步。如何超越呢？道家重德轻形的观点能给我们精神上的支持。不少道家学者皆提醒人们，不要被外在的或表面的现象所迷惑，不要囿于有形有像事物的束缚，在庄子的笔下，一些外貌不佳或身体残疾者往往有着异乎常人的独特魅力，特别是《德充符》一文，其中心思想就在于力图超越外形残缺，而强调人的内在精神的重要性。文中有好几则寓言故事都歌颂和推崇那些外形残缺奇丑却内在精神充实、见识过人的人，批评世人以貌取人的浅薄之见。

例如，有个跛脚、伛背、缺嘴唇的外貌奇丑之人去游说卫灵公，卫灵公被他的思想深深地打动而非常高兴，于是，他再来看那些形体完美的人，反而觉得他们的脖子太细小了。有个颈上长瘤子的人去游说齐桓公，齐桓公亦被他打动而非常高兴，再看那些形体完美的人，也觉得他们的脖子太细小了。由此，庄子总结说：“故德有所长而形有所忘”，只要内在的德性有过人之处。人们就会被他内在的人格魅力所吸引而忘记他在外形上的缺陷。同时，庄子也批评世俗之人注重外表而忽略内在精神的愚昧：“不忘其所忘而忘其所不忘”^②，即忘记了不应当忘记的东西——德性，反而对那些应该忘记的东西——外貌念念不忘。

① 林可珊：《过度关注外貌的人有损健康》，《河北日报》2007年2月16日。

② 《庄子·德充符》。

在此，庄子启发人们突破拘泥于注重外形的观念，认为一个内在精神充实的人，即使是外形残疾，但却自然而然有一种人格魅力吸引人，突出了高尚的精神境界和美好的心灵胜过外在的形体这一价值取向。

在庄子的笔下，这些外形残缺却内在充实的高人甚至超过了孔子这样的圣人。文中说，鲁国的王骀是一位被处过断足之刑而只有一只脚的人，但跟从他学习的人竟然与跟从孔子学习的人一样多，孔子还称他为圣人并自认修养在王骀之下，表示将引导天下的人去跟随王骀学习。因为孔子认为他在精神上达到了极高境界，“审乎无假而不与物迁，命物之化而守其宗”。也就是说，他通晓了大道，而不受外物变迁的影响，掌握了事物变化的规律而信守自己的宗旨，他已经超越了外在的形体而让自己遨游于忘形忘情的和谐境界。他能够从万物同一的角度去看待事物，事物就无所谓什么丧失，因此，他看待自己失去了一只脚，就如同是掉落了一块泥土一样无足轻重。

《德充符》中还举了另一个例子，一位名叫哀骀它的卫国人，他虽然相貌非常丑陋，但却具有异乎寻常的魅力，以至于很多男人想念他不愿意离开，很多女人不愿做别人的妻子而宁愿做他的小妾。甚至鲁国的国君鲁哀公与他相处了一个月就打算请他做宰相，将国家政权交给他。而哀骀它离开鲁国以后，国君还怅然若失。

哀骀它为何有如此的魅力呢？通过孔子的回答我们可知，他是个才质完美而德行不外露的人，是一个不为生死、存亡、贵贱、贫富、饥渴、冷热、有才和无才、毁谤和赞誉等现象而扰乱自然之性和侵蚀心灵的人，是一个能保持心灵的和乐畅通、接应万物、顺应四时的人。

请看，一位身残志不残者居然受到国君和圣贤如此隆重的推崇和崇敬，这是多么令人鼓舞的故事！人的五官四肢乃至整个机体都是大自然的造化，但这并不能决定后天的成功与幸福；成功和幸福的获得在于后天的努力，在于建立在客观正确的自我评价基础上的坚韧不拔的奋斗和拼搏。心理健全的人虽然并不忽视生理素质，但

更看重道德心理品格和学识才干，他们并不漠视他人的评价，却更懂得珍视自己，如果把眼光局限于生理素质或者只在乎别人的嘴巴和眼睛，就很容易丧失自己而感到自卑。

只注重外在的容貌是不明智的，因为一个人的外形和容貌是先天所决定或由于偶发事故所造成的，有着很大的偶然性，个体无法左右亦无法改变，^① 为此而郁闷是没有意义的；而精神的超越和心灵的纯净却是个体能够通过自己的努力而实现的，它不仅伴随着行为主体的一生而且能够惠及亲人和周围的人。因此，最为重要的是，是否有一颗能够体悟大道的心灵，是否能够好好护养“道”在主体身上所体现出来的“德”，从而保持精神的超越和心灵的纯净。

庄子不仅从社会评价的角度来思考问题，试图通过这些故事，启迪人们放弃世俗的以貌取人的陋习，更鼓励身残者自强自立，努力充实内在之德性，摒弃一切自卑和自暴自弃的观念与行为，以平静的心态接受自己，更以一种幽默来对待自己的各种缺陷，超越外在有形有像的事物之束缚。如前所述，在《庄子·大宗师》里记载了这样一则故事：由于疾病的折磨，子舆变成了一个外形极为丑陋的人。背部佝偻，五脏的穴口朝上，下巴紧贴肚脐，肩膀比头顶还高，发髻指着天。当志同道合的朋友前来看望并询问他的感受时，病中的子舆没有怨天尤人，反而惊叹造物者的力量：“伟哉乎造物者，将以予为此拘拘也”；他冷静地反省病变产生的原因：“阴阳之气有沴”——由于阴阳不和造成的病变；他也没有自卑痛苦或自暴自弃，而是“心闲而无事”，以积极的、正面的态度坦然面对自己的苦难，甚至对于自己的残疾怀有一种超然而外之的幽默：他平静地看着自己在井水中映出的残疾形象，竟然以调侃的口吻说，假如慢慢地把我的左胳膊变成了鸡，我就会用它来报晓，假如慢慢地把我的右胳膊变成了弹弓，我就凭着它来寻找斑鸠；假如慢慢地把我的屁股变成了车轮，我就把我的精神当作马，骑上它，还用得着再

^① 虽然现代能够通过整容技术在某种范围内改变人的外貌，但仍然有许多不可逾越的难题，而且，其高额的费用和实施过程中以及整容之后所存在的潜在、不可预测的风险亦决定了此举的局限性和危险性。

套车吗?^①

这是何等的幽默，又是何等的洒脱！

子舆面对不幸而采取的幽默态度和洒脱的态度，正是极具心理治疗意义的。在弗兰克的意义治疗学中，有一个被称之为“矛盾意向法”的治疗方法中就提到了幽默意识的治疗作用：“在幽默意识下所自然产生的一种自我隔离的作用。这也就是为什么矛盾意向法最好是在一种尽可能幽默的情境下来执行。这样的情境在于使病人能把自己置身于症状的一段距离之外，然后使自己割离于他的病症。”因此，弗兰克非常推崇幽默的治疗价值，认为以幽默的眼光观察事物，是帮助人们超越和缓解痛苦的良方。^②他说，“幽默感是一项精神武器，是人类性情当中最能使人超越任何情境的一种。即使超越的时间只是短短数秒，也是一种弥足珍贵的能力”。^③

庄子笔下的子舆不正是充分地运用了幽默感这一“精神武器”和“弥足珍贵的能力”而超越了残疾所带来的痛苦吗？这也启发我们，好好掌握和运用幽默感这一化解痛苦的“精神武器”，努力发展这一人所特有的能力，将有助于淡化一些因容貌、躯体方面难以改变的缺陷而引发的忧心。

子舆这种面对不可改变的命运时所表现出来的勇气，也正体现出意义治疗所说的经由“态度的价值”而发现的“生命的意义”。第六章中我们曾提到，意义疗法主要通过获得“创造性的价值”、“经验性价值”和“态度性价值”来发现生活中的意义，走出人生困境。创造性的价值主要从努力工作中获得；经验性价值主要从山水之色、音乐欣赏、天伦之乐、道德的同情等人生各种经验中获得；态度性价值主要从经历艰苦中获得。^④弗兰克认为，即使一个

① 参见李双：《庄子白话今译》，中国书店1994年版。

② 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第207页。

③ 弗兰克：《从集中营说到存在主义——活出意义来》，赵可式译，（台北）光启出版社1987年版，第49页。

④ 参见弗兰克：《生存的理由》第五章，“生命的意义”，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版。

人身陷绝境或者身患绝症因而在创造与经验上都无法有什么建树和作为时，仍然有一个最后的、也是最伟大的机会去实现价值，弗兰克将其称为“态度的价值”。态度的价值强调的是当个体面对不可改变的命运时，所决定采取的态度，“他在苦难时表现出何种勇气，他面对不幸或死亡时表现出何种尊严，这些将被用来评量他生命的实现程度”。^①

我们看到，被疾病折磨得几乎失去人形的子舆正是以直面苦难、泰然自若的态度，表现出他不为疾病所压倒的勇气和尊严。残疾的他虽然无法努力工作而获得创造的价值，也无法从山水之色、音乐欣赏、天伦之乐中获得经验的价值，但却可以通过超越生命的限制、面对疾病和残疾而表现出的达观态度而实现和发现生命的意义！

生命最大的不幸和难题是心灵的陷落，也就是庄子所说的“哀莫大于心死”。身体上有残缺并不可怕，可怕的是自暴自弃、怨天尤人，这样只会让自己陷落在深深的绝望和颓唐之中而不能自拔。弗兰克曾经对他所在的纳粹集中营中的难友的心理状况进行分析，强调“心灵也可以决定症状的发展”，他看到，那些在集中营环境的压迫下受到精神创伤的人，虽然事实上仍然有足够的力量去克服环境的恶势力。但由于“他们已失去了心灵的支援”，因而不做任何奋斗与挣扎，让自己在环境的浪潮下随波逐流，有的人甚至由于希望的崩溃而导致身体免疫系统迅速崩溃，很快便死于斑疹伤寒。^② 这是由精神上崩溃而导致躯体免疫系统崩溃、由精神上的屈服而导致躯体屈服于潜伏的传染疾病的突出案例。

相反，一旦当我们认识到坚强的意志和乐观的精神所具有的巨大力量，我们将能够超越躯体上的残缺，扬长避短，活出一个精彩的人生。在这方面，中国的吴运铎、张海迪，美国的海伦、拜德等身残志不残的英雄给我们树立了一个又一个真实而感人的榜样。特

^① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第62页。

^② 同上书，第123—127页。

别是美国军人拜德，他由于腿伤而两次被迫从海军退役，但他却并未因为腿伤而阻碍自己实现人生的理想，他克服千辛万苦而完成了第一个飞抵南极和北极这一在当时震惊世界的丰功伟绩，他以自己的实际行动证明：一个有智力和勇气的人，即使是个跛子，却仍然比一个身强体健而缺乏头脑和勇气的人要强得多。由于拜德所作出的功绩，他获得了美国当局授予的“大将”荣誉。^① 一个由于残疾而两次被海军所拒绝的跛足人，竟然成了海军的大将！

坚忍不拔、百折不挠、自信自强等优秀品德和精神力量是何等的伟大和神奇！

没有人能够拒绝你或打垮你——除非你自己！也没有人能够真正拯救你——除非你自己！

第五节 “有以自得”以存高远

“有以自得”是《淮南子·原道》中提出来的思想，意思是要人们自得其性，自足其性，自安其心，自得其乐。我们看到，自卑心理常常是与他人的出身、地位或经济、能力、相貌等因素攀比而产生落差或囿于由此而产生的世俗成见所造成的，而道家思想有助于化解这种不理性的攀比心理或世俗的成见，自得其乐，驱散自卑的乌云。

道家以深刻的哲学智慧启迪人们超越世俗的成见，超越“以物观之”的狭隘之心，努力提升自己的眼界和胸襟，用“以道观之”的博大视野来面对世事。如此，则会获得一种全新的视阈：“以道观之，物无贵贱”，^② “万物皆一也”^③。道家认识到，贵贱高下等分别之心往往产生于人类的主观成见，受这种成见所局限，人就会不

^① 见卡耐基著：《伟大的人物 人性的光辉》，刘祜编译，中国城市出版社 2006 年版，第 28 页。

^② 《庄子·秋水》。

^③ 《庄子·德充符》。

由自主地束缚了自己的真性、真知和潜能的发挥，而失去更多自得其乐的机会。故在《庄子·秋水》中，作者通过河伯与北海若的对话，从多个角度告诫人们不要拘限了自己的心志而与大道相背离。文中说：“以道观之，何贵何贱，是谓反衍；无拘而志，与道大蹇。”

“以道观之”是一种源于人生的原初体验的视阈，它将让我们打破“何贵何贱”的世俗价值判断和僵化的思维定式，以更为灵活和自由的态度来观察和思考问题，也启示人们将自己融入宇宙万物的大化流行之中，泯灭物我、人我之间的种种界限而获得一种与天地万物合而为一的整体感和连续感，获得那种“游乎天地之一气”^①的逍遥自得。如此，才能够超越世俗的成见，不为眼前的情境所遮蔽、所限制，当然也不会为当下的劣势或逆境而郁郁寡欢。在这种着眼于未来的高远视阈中，欢乐的阳光不会被自卑的阴云所笼罩，行为主体自然就会拥有更多的希望和自信。

因为眼前的劣势或困境所拘限往往容易滋生自卑心理，但是，谁又能肯定你永远就是目前这个状态呢？正如弗兰克所说：“人无法预知他的未来”，“所以他也无法裁决他的未来是否还包含有实现价值的可能性。”^② 弗兰克曾举了以下这个例子以说明这一观点：

一位被判处终生服苦役的黑人囚犯，在警察的押送下从马赛港坐渡轮到魔鬼岛服刑。轮船在大海上行驶时突发大火烧毁了船上的蒸汽机。警察暂时解开这位囚犯的手铐，这位身强力壮的囚犯救回了十位旅客的性命。这一英勇行动让这位囚犯获得减刑。弗兰克由此而设想，如果在渡轮起航前我们问这位囚犯他的余生是否还可能有任何意义，他大概只会颓丧地摇头。没有人能知道生命在未来还为他准备些什么，会不会还有壮丽的时刻在等待他。由此弗兰克得出结论说：“没有人有足够理由坚持自己的生命缺乏展望，也就是说他没有理由来贬低自己的潜能。不论一个人对自己感到如何不满

① 《庄子·大宗师》。

② 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第76页。

意，不论他如何思虑自己的失败而来折磨自己，而且不论他如何严格地审判自己，我们可以确定的是，他这样做的事实就已经证实他不是如自己所想象的那样一个可怜虫。”^①

“以道观之，何贵何贱？”我们没有理由以眼前的情境来贬低自己！只要我们自己能够挺起脊梁，“无拘而志”，必能自得其乐，“有以自得”。我们也不需要与他人攀比来一决高低，让我们记住马斯洛的告诫：“心理上的胜利并不是一种你赢我输、你死我活的游戏，因为每个人都能够胜利。你最好在自己的成就中寻找优秀与完美，而不要在与别人的比较中陶醉。”^②

“有以自得”的良好心态来自于精神的充实和逍遥。道家认为，真正的快乐不在于世俗的富贵，而在于心灵的和谐。《淮南子·原道》说：“乐亡乎富贵，而在于德和……所谓乐者，岂必处京台、章华，游云梦、沙丘，耳听《九韶》、《六莹》，口味煎熬芬芳。驰骋夷道……之谓乐乎？吾所谓乐者，人得其得者也。夫得其得者，不以奢为荣，不以廉为悲。”

这就是说，真正的快乐不在于物质上的丰饶和感官的享乐，而在于自得其性，自得其乐，“是故有以自得之也，乔木之下，空穴之中，足以适情；无以自得也，虽以天下为家，万民为臣妾，不足以养生也。”所谓“有以自得”即能够自得天性，认识、顺应和发挥自己的天性，若能如此，则无所往而不乐，茅屋岩洞、山林野外，处处可以安顿自己的心灵，“足以适情”；相反，不能顺遂自己的天性，不能做真正的自己，即使将天下作为自己的家产，将万民作为自己的臣妾，也难得保持身心的健康。我们看看历史上那些身不由己的傀儡皇帝的遭遇，不是很好地证明了作者的判断吗？可见，自得其性方能自得其乐，而一旦找到了人生的真正快乐，我们还值得盲目地羡慕别人的荣华富贵，而自怨自艾、自卑自贱吗？

① 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第77页。

② [美]爱德华·霍夫曼编：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，许金声译，改革出版社1998年版，第58页。

郭象进一步深化了道家自足其性的思想，他将庄子通过自我超越而获得精神逍遥的途径改造为“自性逍遥”。他认为，个体能否顺应本性而行，这是人生获得精神逍遥的门径，人生的意义在于追求符合和遂顺主体之真性的生活：“夫小大虽殊，而放于自得之场，则物任其性，事称其能，各当其分，逍遥一也，岂容胜负于其间哉！”^① 郭象要人们超越世俗的胜负毁誉之见，不必在意别人的评价。因为在他看来，世俗的尊卑贵贱并不足介怀，只要遂其“真性”，即使处于社会下层，亦可“自安其业”^②，而不须顾忌世俗的毁誉评说。郭象提出自足其性的目的原本是为了让人们各安其性，以维护封建等级社会的稳定。但在我们今天看来，其现代价值则在于启示人们超越世俗的毁誉，做一个率性而行、尽性而为的真我，不必在乎别人说三道四，如此，则可“自安其业”，为人生寻找一片安顿心灵的绿洲。

郭象关于“自安其业”的主张，与弗兰克的意义治疗理论有着异曲同工之妙。弗兰克曾开导那些埋怨生命平凡、生活枯燥的心理病患者说：“一个人所从事的职业及担任的职位不具有什么重要性，关键所在是他如何发挥自己的最大能力，是否有尽到自己的本分。一个平凡的老百姓如果在职业生活及家庭生活中都发挥了最好的表现，则尽管他的社会身份较‘低微’，但比起一个草菅人命的政治家或军事将领，绝对要来得更‘伟大’。”^③

当然，这里需要强调的是，道家所主张的率性而行是以“顺道”为理论前提的，是率性与顺道相结合，“顺道”即是顺应客观规律。体现在社会生活中，就是要顺应历史发展的规律或人际交往的规律，而不是纵一己之私，肆无忌惮，为所欲为。

能够做到自足其性的人，无论其处于什么样的地位和境遇都能够充分展发自己的潜能，也不会有自卑的困扰，最终也自然而然地会获得别人的尊重。我们还记得《庄子》中那些地位卑贱但却自得其性、

① 郭象：《庄子·逍遥游注》，载郭庆藩辑《庄子集释》，中华书局1982年版。

② 郭象：《庄子·齐物论注》，载郭庆藩辑《庄子集释》，中华书局1982年版。

③ 弗兰克：《生存的理由》，游恒山译，（台北）远流出版事业公司1991年版，第61页。

身手不凡、充满自信和自豪的小人物吗?《养生主》中那位“好道”而“进乎技”的庖丁是何等的潇洒和自豪:“以神遇而不以目视,官知止而神欲行……依乎天理,因其固然……以无厚入有间,恢恢乎其于游刃必有余地矣;提刀而立,为之而四顾,为之踌躇满志,善刀而藏之。”这位可敬的庖丁并不因从事宰牛这一普通劳动而在君主面前自卑,相反,他自足其性,自当其分,通过平凡的宰牛活动而追求对于大道的体悟,而他宰牛行为的价值也已经超越了这一活动本身:“臣之所好者道也,进乎技矣!”由此,这位小人物也获得了君主的由衷喝彩:“善哉!吾闻庖丁之言,得养生焉。”

马斯洛也通过自己的实证研究告诉人们,一些没有受过教育的、贫穷的、完完全全的家庭妇女和母亲,她们所做的都是极其平凡的工作,然而,她们在这些一般人看来是毫无创造性的工作中却展现着非凡的创造性。马斯洛这样描述他的一位被试者说:“她是一个完美的女主人,她做的膳食是盛宴,她在台布、餐具、玻璃器皿和家具上的情趣是无瑕的。她在所有这些领域中,全都是独到的、新颖的、精巧的、出乎意料的富有创造力。我的确应该称她是有创造性的。我从她那里以及像她一样的其他人那里学到:第一流的汤比第二流的画更有创造性。”^①

在马斯洛看来,从事文学艺术创作虽然是一些极具创造性的职业,但其中的平庸作品可能并不具有创造性,而做饭、做父母以及主持家务这些平凡的工作却可能具有创造性。关键在于所从事的活动本身的性质,而在于行为者对活动所投入的态度。“几乎所有的角色和工作,都既可以有创造性,又可以没有创造性。”^②任何平凡的工作和普通劳动者都能演绎出富有创造性的活动,在平凡中展现出其不平凡,炸鸡块可以成为麦当劳,做木匠可以成为李瑞环,掏大粪可以成为时传祥,正所谓行行出状元!我们完全不必由于身居市井、职业平凡、人微言轻而自卑!

① 马斯洛:《存在心理学探索》,李文滢译,云南人民出版社1987年版,第122页。

② 同上。

自卑者往往太在乎别人的评价，总是担心别人在议论自己的某个缺陷，在讥笑自己的某些不足，甚至看到别人的一颦一笑都疑心是在笑话自己，从而给自己带来无端的烦恼，甚至造成严重的后果。例如，自卑、孤僻、极度忧郁的马加爵就太在意同学对他的评价，觉得同学都看不起他，老是在背后说他很怪，把他的一些生活习惯、生活方式，甚至是一些隐私都说给别人听，让他感觉是完全暴露在别人眼里，别人在嘲笑他。由此而更加激发了他反社会的倾向。周围同学嫌贫笑贫的做法固然不对，学校、社会也应该就此事件深刻反省。但关键还在于自我心理的调治。马加爵如果能够超越世俗之见，用“以道观之，物无贵贱”的胸怀看待世事，用“自得其得”、“不以奢为荣，不以廉为悲”的心境对待自己的处境，能够有几分“有以自得”、“自足其性”的理智，以平常之心来对待外在的评价，那么，贫困和逆境都将化为激励自己向上的动力，他会潜心苦读，超越逆境，成就自我，那将会是一个完全不同的结局了。

自卑者的心灵其实非常脆弱，太容易受到伤害，而道家告诉人们，不要让外物来损害自己——“不以物害己”，不要丧己于物。这里所说的物，不仅包括富贵荣华，也包括一切外在的因素，包括受到的耻笑或各种伤害。其实，只要我们能够正确地对待，外在的伤害不仅不能加害于我们，而且还能成为激励自己努力自强的动力。例如，全真道华山派高道王志谨就将外在的各种环境视为心性修炼的场所，强调“境上炼心”。他告诫门徒说，修炼者要善于把握好自己的“心”，无论身处顺境或逆境，皆要坦然面对，宠辱不惊，“逢着逆境，欢喜过去；遇着顺境，无心过去”，方能不为尘境所束缚，得大自在。而努力修炼，证得了这个真心，才会具有超常的自控能力：“不被一切境引将去，不被一切念虑搬弄，不被六根漫过”，获得“事不碍心，心不碍事”的心理调控能力。而如果为外在影响所动，“但心有受，被他物引将去”，则身心性命会遭到损伤。^① 在诱惑丛生的现代社会

① 王志谨：《盘山语录》，《修真十书》，见《道藏要籍选刊》第3册，上海古籍出版社1985年版。

中，这种“境上炼心”、“事不碍心”的精神超越和心理调控能力，不仅一般人需要吸取，而且更是具有自卑心理、容易受伤的心灵所迫切需要学习的智慧。

庄子曾这样描写那些不为外物所害的高人：“至德者，火弗能热，水弗能溺，寒暑弗能害，禽兽弗能贼”，^① 这些话皆是用形象的比喻来表达修养极深者那种不受外物所侵害的特征。因为他能够通晓大道，明察安危，淡于祸福，顺应自然。

作为一般人，我们可能难以达到“至德者”如此超迈的意境，但只要勤于实践、善于思考，那么，平常之人也完全可以从自己的平凡工作中“得其得”、“有以自得”，充满自信地去面对“大人物”，发现那些“大人物”所想不到的真理。

请看《庄子·天道》中那位敢于评说圣人之书、敢于匡正帝王的工匠轮扁：面对在堂上阅读古圣之书的齐桓公，轮扁大胆地指出，圣人之书上的记载不过是“古人之糟魄”^② 罢了。当桓公对这个修车匠大言不惭的议论感到勃然大怒时，轮扁从容不迫地说出了自己的道理。他以自己的工作经验来推论这一问题，当在他砍削车轮时，下刀的快慢直接影响到车轮的质量，但如何才能不快不慢、恰到好处呢？这全凭自己在实践中细心摸索出的丰富经验，其中的奥妙是无法用言语说清楚的，正所谓“得之于手而应于心，口不能言，有数存焉于其间”。即使是对自己的儿子亦无法传递个中奥妙。轮扁由此推断，那无法传授的精华已随古人的逝去而不在，故古书中所载必然只是“古人之糟魄”了。^③《庄子》中的故事虽然到此为止，但这番顺理成章且合乎逻辑的推理应该是让桓公为之折服了。

这一寓言故事的深意原是为了说明言语或形色名声的局限性，但对于我们调治自卑心理亦不无启示。作为一个处于社会下层的修车匠，轮扁没有丝毫的自卑与怯懦，这种敢于质疑圣贤之书的自信以及面对帝王的镇定自若是从何而来的呢？就在于他勤于实践，善

① 《庄子·秋水》。

② “魄”，“粕”的借字。“糟魄”即指“糟粕”——引者注。

③ 见《庄子·天道》。

于思考，顺应和发挥自己的天性，热爱自己的工作，从而能够“得其得”、“有以自得”。这个“小人物”所表现出来的自信与勇气，实在让我们钦佩！

体味道家的这些人生智慧，不是可以让我们志存高远，获得调治或预防自卑心理的精神营养吗？

第十一章

道家认知疗法及其操作与实例

如何将道家道教思想中的心理调治智慧化为可操作的方法，以更好地运用于临床实践，为人们提供方便、经济且适合中国人性格特征的自我心理调治方法，创建有中国特色的本土心理治疗学，这是一个值得进一步深入研究的课题。本课题组具有多年丰富心理治疗临床实践经验的杨德森教授进行了卓有成效的工作。他带领学生在总结概括道家处世养生哲学的基础上，参考国外心理治疗的成功经验，并结合多年的心理治疗临床体会，创立了道家认知疗法。这一疗法的核心内容是从道家哲学中提炼出言简意赅的养生口诀，帮助患者了解和吸取道家心理调治智慧，通过改变个体的认知观念和应对方式，并辅以默坐（meditation）、太极拳、气功、瑜伽等方式，来达到调节负性情绪、矫正不适行为和防病治病的目的。

第一节 道家认知疗法及其理论基础

一、道家认知疗法的创建与发展

道家认知疗法的基本思想由原湖南医科大学（现中南大学湘雅医学院）精神卫生研究所杨德森教授牵头，与公共卫生学院社会医学教研室肖水源教授与社科部胡凯、卢德怀、曹骞老师等经过反复讨论，

于1995年从《老子》中概括出道家处世养生原则8项32个字,即“利而不害,为而不争;少私寡欲、知足知止;知和处下,以柔胜刚;返朴归真,顺其自然”,认定为开展道家认知心理治疗的原则。此后,杨德森教授以“道家认知疗法对焦虑症的治疗及其生化变化”的课题获得国家自然科学基金的资助,并委托精神卫生研究所张亚林教授组织了全国几个单位合作进行此项科研。张亚林教授仿照A. Ellis的理性情绪治疗(RET)提出了道家认知治疗的ABCDE技术,并用于治疗焦虑性神经症。张亚林教授指导其硕士研究生黄薛冰在大学生中进行了道家认知治疗;杨德森教授指导其博士研究生周亮编制了投入超脱量表,提出投入程度过高是导致焦虑情绪的重要原因,初步证实道家认知疗法可以通过降低投入程度而治疗焦虑性神经症;杨德森教授还指导其博士研究生朱金富在老年冠心病患者中进行了道家认知治疗,并进行了初步的包括生物学指标在内的疗效检验。至此,道家认知治疗基本形成了可以操作化的临床心理治疗方法,撰写了操作手册,并初步证实其在焦虑性神经症和冠心病中的疗效,成为可以推广、适用于中国人的一种有效的心理治疗方法。

道家认知治疗被认为是一种符合中国人社会文化背景的心理治疗方法,这是因为:1. 道家思想是几千年来一直影响着中国人的哲学思想,是形成中华文化和中华民族性格的一个重要组成部分;2. 道家认知治疗的理论创建者、操作者和治疗对象都是中国人;3. 与其他心理治疗方法相比,道家认知治疗疗程较短,方法易行,有利于在我国推广心理治疗的培训和临床实践。因此,道家认知治疗是一种应用道家处世养生法改变认知和行为、改变价值观,来达到治疗目的的认知行为心理治疗。道家认知疗法关注的是当下,而不是追溯童年创伤;短程,通常持续1—3个月;有操作手册作为指导,是一种指导性(directive)的心理治疗;关注患者的认知方面,尤其是作为核心认知的人生价值观。

二、道家处世养生原则

道家处世养生原则数千年来经久不衰,至今仍具有积极保持心

理健康和人际关系和谐的实际意义。为了便于患者掌握道家心理调治智慧，杨德森教授从《老子》中概括出养生处世 32 字保健诀，并对这些原则进行现代诠释，简述如下：

1. 利而不害，为而不争

只做利己、利人、利社会、利天下的事，不做害己、害人、害社会的事，一方面不幸灾乐祸，不嫉妒别人的成功；另一方面，不过分要求与责备自己，不跟自己过不去。为而不争是指办事尽力而为，量力而为，不与人争。在鼓励竞争、提倡个人成功的今天，如何给社会上的失败者、受挫折者一个可以接受的心灵归宿呢？每个人都有气盛气衰的时候，强者与弱者在同一个人身上，在不同条件下是可以互相转化的。所以在引入竞争机制的同时，提倡互助合作，在主张刚健有为的同时，提倡谦虚礼让，在“进一步山穷水尽”时，深切理解“退一步天地皆宽”的道理。在名利权位面前，生活待遇面前，不强求，不攀比，不争强好胜，“不敢为天下先”，“惟其不争则天下莫能与之争”。

2. 少私寡欲，知足知止

私心与欲望与生俱来，是自然人性的表现。人的欲望与需求一方面可以催人奋进，改造物质世界，创造条件满足自己的欲求，从而推动社会的发展与生活质量的不断提高；而另一方面，极私多欲又给自己造成很大的精神压力与躯体劳累，“欲寡精神爽，思多血气衰”。名利熏心使精神被奴役，肉体被驱使，忙忙碌碌，如执迷不悟，终生“当局者迷”，落得个“身名俱灭”者，根本得不到人性的自由和精神的超脱。同时，极私多欲必将为社会所不容，为群体所抵制，到处碰壁，带来无穷无尽的精神痛苦和行为受挫。因此，老子要人们少私寡欲，知足知止，对待欲望要知道满足，知道及时停止，物质生活只求丰衣足食，不贪荣华富贵，才能保持精神生活轻松愉快与适当超脱。“知足常乐”，“知止不辱”，“知止不殆”，都是中国传统文化中养生处世原则的精华。换句话说，祸莫大于不知足，辱莫大于不知止。极私多欲，争名夺利，穷奢极侈，穷凶极恶，都是没有好下场的。

3. 知和处下，以柔胜刚

道家主张“和光同尘”，“知和曰常”，与儒家的“以和为贵”是异曲同工的。中国人美谦虚，爱和平，取中庸，讲尊卑，是几千年积淀的为人处世哲学，它虽有种种缺点，但对于保持社会稳定和群体人际关系和谐，自有其价值。道家教导世人“处下”，因为尧尧者易折；主张“守黑”，因为皎皎者易污；至下则海纳百川，至柔则水容万物；满招损，谦受益。在中国社会要获得良好的适应，为群体所接纳，就要知和处下，和光同尘、不露锋芒，平易近人，和睦相处，善待他人。温和并非示弱，有理更可让人。防止高高在上，盛气凌人；不可自作聪明，自以为是；不可指手画脚，操纵别人。

人生在世，少不了坎坷经历，要受得起冤枉委屈，经得起失败挫折。刚强者即时玉碎，柔弱者终得瓦全。道家并不提倡卑躬苟活，也没采用过精神胜利法，而是主张坚持真理走自己的路，不自怜，不自卑，独自舔干伤口，继续前进，去追求超然物外的逍遥人生。道家处世能以退为进，以守为攻；能知雄守雌，知白守黑；能攻心为上，攻城为下；能后发制人，不战而胜。

4. 返朴归真，顺其自然

返朴归真就是回归自我本来真实的面目，去伪存真。处世为人不做作，不装腔作势，不自作多情；不捕风捉影，不飞短流长，也不在乎别人的注意与议论；不卑不亢，功过自有公平论断。一生做老实人，说老实话，做老实事，坚持实事求是，以诚信为本。按客观规律办事，按保健原则养生，生老病死是不可抗拒的自然规律，在灾难、严重伤病与死亡威胁面前，做好最坏的打算，争取最好的结局。当不可抗拒的灾祸降临到自己头上时，做到不惊慌失措，不怨天尤人，对将来不心存侥幸，对过去不悔恨无穷，不作徒劳挣扎，也不作无谓牺牲。对于强迫症状带来的痛苦，顺其自然，忍受痛苦，不作无用的对抗，增加文体活动，周末度假，转移注意，转变心境。对负性情绪查找原因，转变认知，及时摆脱。

三、道家认知疗法的理论基础

道家认知疗法的理论假设和认知疗法相同,即认知影响行为与情感反应,扭曲的认知导致适应不良的行为和情感,导致相关疾病,纠正扭曲的认知及相应的情感与行为反应,就可以治疗这些疾病。

认知的偏差可以分为两种,即价值观与认知方式的偏差。认知方式的偏差(如以偏概全、灾难化思维等)在 A. Beck 创建的用于治疗抑郁症的认知疗法中已经有详尽的阐述,而道家认知疗法关注的价值观主要是投入与超脱的程度。投入超脱是一种对待人生的态度,一种价值观。它可以定义为与个体身心健康有关的对待生活积极与消极程度的认知。投入与超脱的程度可以大致分为四个等级,即过度投入、投入、超脱与过度超脱。大多数年轻人的价值观通常是投入的,也就是说对人生采取积极向上和进取的态度,希望获得他人和社会的承认,获得应有的成功。而大多数中老年人的价值观则常常是超脱的,在他们的人生到达顶峰并开始走下坡路的时候,采取消极退让的方式。由于年龄的限制,体力和精力上的衰退,社会地位的变化(典型的例子是退休以后)等原因,只有降低对自己的要求,才能获得心理上的平衡。然而也有少数人由于种种原因,对自己提出不切实际的要求,希望自己做得比其他人都好,并在日常生活中争强好胜,这就是过度投入的行为方式。还有少数个体可能由于遭受种种挫折,万念俱灰,放弃社会的主流价值观,转而追求精神上的超脱,持有过度超脱的态度。

许多人由于生物遗传的、心理的或社会的原因,对生活持积极的态度,对自己和他人有较高的期望值。在正常情况下,这种认知让人们努力工作,积极上进,为社会作出更大的贡献。但当个体有过高的愿望,现实环境无法满足时,或客观环境向个体提出了困难作业,造成个体适应困难时,就可形成认知扭曲与心理应激。如果个体不能改变其认知和行为方式,必将导致精神痛苦,严重与持续的应激状态则可以导致神经症、应激相关障碍和冠心病、消化性溃疡等心身疾病的出现。

过度投入的行为方式和现实环境之间的矛盾是焦虑和应激的重要来源,是焦虑性障碍和相关心身疾病患者的认知基础,也因此成为道家认知疗法的治疗作用位点。道家认知疗法应用我国传统文化中的老庄哲学的精华部分,即道家处世养生原则,通过对患者讲解理论及讨论其在生活实践中的具体应用,可以降低患者的投入程度,降低内心欲望和要求,使其价值观更接近客观现实,更好地适应社会,减少精神应激。

我们的研究证明,在焦虑性神经症患者中存在投入程度过高和投入的不均衡性过高的认知基础,并且这种认知歪曲的程度与其临床症状呈正相关。因此针对过高投入程度的道家认知疗法具有较好的经过实验证实的理论基础。

第二节 道家认知疗法的操作程序

道家认知疗法的具体操作分为三个阶段进行,每个阶段和每个步骤均有其特定的目标,并且是下一个阶段和步骤的基础。为了使治疗发挥其最大的作用,治疗者需要在每一个阶段和步骤以后仔细评估目标是否达成。治疗的结构如下:

一、治疗开始阶段

治疗开始阶段包括从患者与治疗师的初次见面后互相了解的过程和病因分析会。这里的互相了解包括治疗师对患者情况的了解,患者对治疗师的了解,也包括患者对整个治疗的设置、方法和过程的了解。像所有的心理治疗一样,第一次治疗是否能建立起良好的治疗性关系是以后治疗能否成功的关键。而病因分析会帮助患者把自己的疾病和病前的性格基础联系起来,并产生按照治疗师的要求改变自己的性格的动力。

在这个阶段,治疗师需要像进行其他心理治疗一样,取得患者的知情同意。治疗师需要了解患者的人格特点、他们特有的情感、

行为模式、由于他们的个性特点所引起的应对生活事件认知偏差。和患者一起确认其性格基础和应对方式是引起心理问题的最主要原因，帮助患者产生积极改变性格的动力。

进而向患者介绍老庄哲学的来龙去脉并逐字逐句讲解上述 32 字心理保健口诀，同时让患者熟记这一保健口诀，并加以理解和吸收。在此基础上，建立以下操作程序：

1. 松静术：每日要求求治者，放松全身肌肉和少思入静默坐 15 分钟的技术。

2. 柔动术：要求受试者每日配合 32 字心理保健口诀，做 4 套（每套 8 拍）柔动体操，配合调整呼吸运动全身的各肢体与躯干关节，耗时 15 分钟。部分受试者原来每天自练健美操或其他运动者，可仅保持原有节目。

松静术是放松技术和冥想技术的结合，即放松和入静。松静术是一种容易被患者所掌握，并可以自行用于焦虑的减轻的有效方法。柔动术则更适合老年人和缺乏体力活动的人，目的是提供一种轻柔的运动与健身方式。在练习柔动术的过程中，患者可以体会到宁静平和的心境，和松静术一样可以帮助患者减轻焦虑。这些训练应该一直持续到患者使用这些技巧时可以减轻他们的内心压力和日常生活中的焦虑症状。

3. 病情分析会：每次集体讨论分析一个自愿受试者的神经症状、病程、病前个性和作为诱因的生活事件，以及遗传史或其他有关躯体与神经系统病史，其他功能性疾病与心身疾病的病史。明确疾病诊断与治疗方案，帮助患者了解自己的性格弱点，认知方式和心理应付方式的缺陷，指出他们对医生和药物迅速取效与彻底治愈的过高要求，对药物副作用和依赖性的过度担心，对主观努力和生活实践的不够重视等。每次历时 1—2 小时。整个疗程 2—3 月，要求每周参加集体讨论。

二、治疗中期阶段

治疗中期阶段主要包括道家处世养生法的导入和认知行为矫

正。这两个步骤能否取得成功,决定了整个治疗能否成功。前面的病因分析会让患者认识到改变自己的性格和改变自己对生活事件的应付方式的重要性,激起患者改变的愿望。本章的道家处世养生法将为患者提供这种改变的理论目标,而认知行为矫正则进一步为这种改变提供了具体而可行的方法。

1. 道家处世养生原则的介绍具体见前一节。需要注意的是由于不可能每一条原则都适用于每一个患者,治疗师应该根据从上一次治疗和患者自己填写的精神超脱量表得到的有关信息,进行有针对性的讲解。患者对道家处世养生原则的理解和认同是后面进行认知行为矫正的基础。如果在此阶段患者不能理解或不愿认同这些原则,基于道家思想的认知行为矫正就不可能进行。

2. 认知行为矫正是经常用于认知疗法的一种技术。治疗者应用这项技术,帮助患者纠正其过去引起适应不良的人格特点,包括认知、情感和行为。目标是把患者已经认同的道家处世养生原则理论用于实际事例,从一时一事做起,发展到时时事事。通常用患者生活中引起情绪反应的事情作为例子,在道家处世养生原则中找出一条或几条适用于这一特定事例的原则,基于这一指导性原则,找出新的认知方式,改变原有的情绪和行为。重复这一过程,直到患者充分学会认知行为矫正的技术,并能够在日常生活中自如地运用,自己治疗自己。

我们要求受试者每日自习上述道家处世养生原则,调整心态,应付日常生活事件,改变价值观和心理应付方法,改变生活方式,改善人际关系,提高社会适应能力。畅谈心得体会,写出保健心得志,每周在讨论会上座谈,互相启发,坚持实事求是原则,防止鼓动、暗示与夸大效果,或报喜不报忧。参加者多数为初诊患者,也邀请多年治疗无效的强迫症患者出席。

三、治疗结束阶段

此阶段治疗者需要和患者一起总结治疗的进程。当治疗者确认患者真正学到了应对焦虑的新方法,并且能够成功地使用这些方法

应对,治疗就可以结束了。通过复习患者自行应对焦虑事件的例子,可以帮助患者树立信心,认识到自己有足够的能力和方法来应对应激事件。必要时可以考虑维持治疗。

我们在临床实践中采用的松静术、柔动术、病情分析会、保健心得志就是博采各家之长,从瑜伽、气功、松弛训练、默坐(meditation)、太极拳、森田疗法等国外认知疗法中的某些环节进行综合、改良、创新而建立的。同时充分注意到过度修炼与过分超脱的消极后果,即由于长期改变意识状态,进入慢性催眠状态,可能出现“走火入魔”、妄见妄闻(特异功能)、自伤伤人、弃亲离家的消极后果。因此本疗法强调无神论者参加,限制修炼时间,否定特异功能与神秘色彩,立足于心身保健。从转变认知开始,在意识清晰状态下,通过生活实践潜移默化,逐步转变情感与行为。

第三节 道家认知疗法的适应症

道家认知疗法主要的适应症是:1. 焦虑性神经症,包括广泛性焦虑症、惊恐障碍、强迫症和恐惧症;2. 治疗与预防与应激有关的心身疾病,目前已经应用于有A型行为的冠心病患者的临床治疗,以后将会继续发展为用于预防高危人群中冠心病的发生。

我们的研究发现以下的几种情况将可能不利于治疗的进行,而导致患者提前终止治疗。这些因素包括患者的文化程度、经济收入和社会阶层偏低,原价值观中投入程度较低和临床症状较轻。为了避免这些因素对治疗的不利影响,首先在治疗对象的选择上要注意选择投入程度较高的患者,其次在治疗的过程中,要注意通过各种方法发现患者是否有关于治疗的负性认知,如果有,就要针对这些负性认知进行矫正,以避免治疗效果受到影响,甚至于出现提前终止治疗的极端情况。

目前的初步研究发现,道家认知治疗合并药物治疗对焦虑性神经症患者的近期疗效接近,而中期随访表明道家认知治疗能够降低

投入程度，减少焦虑症状，减少复发机会，减少长期抗焦虑药物治疗的比例。而在慢性冠心病患者中的研究则发现道家认知治疗能够降低投入程度，降低血液凝血系统活性，改善冠心病症状。然而由于各种原因，道家认知治疗的疗效尚缺乏随机对照研究的证据支持，是下一步研究的方向。

第四节 治疗案例及其疗效

道家认知疗法在临床实践中取得了良好的疗效，以下试举一些作者医疗实践中的典型案例：

病历摘要之一

李某，女，45岁，初中文化，会计。因“紧张、坐立不安、失眠三月”入院治疗。她于入院前三月因为工厂领导的经济问题而被警察传唤，当时还有传言说她本人也要负一定的责任，因此感到紧张，回家后坐立不安，吃饭难以下咽，失眠，连续几天彻夜未眠。其后失眠逐渐好转，但仍然难以入睡。此后一直紧张、不安，总是担心自己和家人。

第一次治疗：了解来访者的主要心理问题，确立诊断为广泛性焦虑症。向来访者讲解道家处世养生法的基本原则，介绍道家认知疗法的操作过程，确定进一步治疗的时间、地点以及内容。

第二次治疗：松静术、病因分析会。首先花10分钟左右练习松静术，方法如前所述，并在以后每次治疗中均首先练习松静术，直到来访者能够熟练地进入放松和入静的状态。病因分析会提供给来访者其所患疾病的解释。主要分析两个方面的病因，即生活事件和个性基础。首先分析生活事件，即被警察传唤在来访者的起病中所起的作用。其次是来访者的个性基础。讨论中发现来访者是一个典型的急性子，例如，当等待公共汽车时，如果时间稍长，则感到坐立不安，有时宁愿走路而不愿意继续等待；当需要买东西而发现有许多人在排队时，宁愿不买也不愿意排队等候。向来访者解释个

性基础在其疾病中所起的作用。作业：要求来访者每天练习松静术；并填写病因分析记录表。

第三次治疗：继续就来访者习惯的行为方式，探讨其深层的认知。发现来访者有一种时间紧迫感，希望所有的事情都按时完成，从来不愿意把当天的事情拖到第二天去做。争强好胜，希望自己做得比其他人好。结婚以前对自己要求高，对于自己没有考上大学耿耿于怀；婚后则对丈夫要求高，总希望丈夫能够做出一番事业；生了儿子后对儿子要求也高，强迫儿子参加各种各样的学习班，要求儿子考前几名。并因此常常和家人吵架，弄得自己心情不好、烦恼。治疗者向来访者指出她的时间紧迫感和争强好胜是认识基础，急性子则是行为习惯，而焦虑的情感是建立在这些认识和行为基础之上的。来访者在治疗者的引导下能够认识到焦虑的来源是适应不良的认知，并表示愿意在以后的治疗中配合治疗者改变自己多年的认知和行为习惯，尝试新的行为方式。作业：继续每天练习松静术；记录生活中让自己觉得烦恼的事情，并记录自己的应付方法和情感反应。

第四次到第八次治疗：经过五次与治疗者一起练习以及每天自行练习后，能够熟练掌握松静术，并能够在很短的时间内达到入静的状态。在这几次治疗中，我们结合来访者自己记录的引起其焦虑的情境与事件，讨论道家处世养生法在日常生活中的应用。讨论的内容包括事件发生的时间、地点、具体的事情、原来的应付方式、行为与情感反应、可以应用的道家处世养生法原则、新的应付方式以及情绪的再评估。在讨论后，要求来访者在日常生活中应用学到的新的认知和行为方式。事件1：因单位领导的经济问题而被警察叫去问话时，情感反应是焦虑，评分为9分（按0—10分评分，0分为无焦虑，10分为焦虑最严重，以下均同）。可应用的道家处世养生法原则是：顺其自然，所谓平生不做亏心事，半夜不怕鬼敲门；新的应付方式是坦然接受调查，安心做事。事件2：上一次等待公共汽车时，大约等了15分钟车还没有来；行为是坐立不安，走来走去；情感反应是焦虑，评分为6分。可应用的道家处世养生

法原则是：顺其自然；后来来访者能够自行采取新的应付方式，坐在路旁，练习松静术；对情绪的再评估为焦虑 2 分，并且能够继续等待公共汽车的到来。事件 3：儿子考试没有考好，因此责骂儿子，并因此和丈夫发生矛盾。情感反应是生气，评分为 7 分。可应用的道家处世养生法原则是：为而不争；自己能够领悟到应该改变教育子女的方式，只要儿子尽力去考试，即使没有考好，就不必再责怪。对情感的再评估为生气 1 分。

第九次治疗：总结以前治疗的收获，结束治疗。总结以前的治疗，来访者认为道家处世养生法的原则是可以接受的。她认为自己已经掌握了道家处世养生法的 32 个字，并且能够在生活中自行应用，改变了以前的一些想法和行为，也因此减少了紧张和生气的情绪以及坐立不安的行为。在结束治疗的时候，来访者每天的焦虑水平都比较低，通常在 0—3 分之间，能够进行自己喜欢的各种活动，坚持上班和做家务事。其丈夫也认为来访者现在的性格和以前有所不同了，不再是一个急性子，而且对家人的要求也不那么苛刻了，她也认为治疗是有效的。^①

病历摘要之二

夏某，男，22 岁，大学生，因“控制不住地胡思乱想三年”入院治疗。他在高中的最后一年学习压力较大，有一天突然开始思考一个问题，即“人到底是如何控制自己的运动的？”他反复思考，虽然自己认为毫无必要但无法自拔。上大学后，又开始思考其他问题。近来最痛苦的是担心自己会出现自杀和自伤的行为，如从楼上跳下去，或咬自己的舌头等。

第一次治疗：了解来访者的主要问题，确立诊断为强迫症。向来访者提供关于强迫症的解释，指出强迫性思维的普遍性，即强迫性思维是每个人都有的，没有必要过分关注。向来访者讲解道家处世养生法的基本原则，重点强调对于强迫症状要顺其自然，不要对

^① 在本例治疗中，合并使用了抗焦虑剂。

抗，带着痛苦进行后面的治疗。治疗者表现出的对强迫症的了解以及对治疗的信心，对于来访者坚持治疗至关重要。介绍道家认知疗法的操作过程，确定进一步治疗的时间、地点以及内容。

第二次治疗：松静术、病因分析会。首先花10分钟左右练习松静术，方法如前所述，并在以后每次治疗中均首先练习松静术，直到来访者能够熟练地进入放松和入静的状态。与来访者一起讨论其个性特征在强迫症中所起的作用，发现来访者从小接受的教育是什么事情都要做到最好，而他在日常生活中也是这样做的。无论是学习与考试还是体育等课外活动，都力求做到完美。

第三次治疗：向来访者指出追求完美是强迫症的性格基础，因为事实上刨根问底地追究问题的答案，正是追求知识的完美的体现。要求来访者在以后的治疗中继续带着强迫症状，改变自己的以往的追求完美的个性，并说明如果可以改变自己的性格，就会收到釜底抽薪的效果。

第四次治疗：向来访者详细说明“为而不争”的含义，要求来访者做到在以后的学习和工作中尽力而为，不与人争。但是来访者认为他积极上进的人生态度并没有错，不愿意改变。他认为现在的社会是一个充满竞争的社会，如果不与人争，会丧失很多机会，而无法得到成功。于是治疗者向他指出，一个人的精力是有限的，不可能做到什么都比别人好，只要在重要的方面做好就可以了。经过思考后，他认为这种说法有道理，以前那种在所有的方面都要和别人竞争的想法的确是没有必要的。并愿意在日常生活中做出改变。作业：记录他以前面对考试失败等挫折的时候，行为和情感上的反应。

第五次治疗：来访者在治疗的一开始就说，经过一个星期的考虑，他承认过去对自己的要求是有些过分，认为自己应该弄清楚哪些是自己所擅长的和所需要的，再在这些地方努力就可以了，而别的无关的东西则没必要花太多时间和精力。随后治疗者对这一认知的改变给予肯定，并鼓励他继续改变有关的行为。来访者还高兴地报告说他的强迫症状在不予注意后已经有所减轻了，他认为那些以

前整天困扰他的想法现在已经减少了三分之一。作业：在上一次作业的基础之上，记录遇到挫折时可能的新的行为反应，并估计可能的情感反应。

第六次治疗：与来访者一起讨论他的追求完美的愿望。他认为这种愿望来源于他从小所受的教育。自从懂事开始，他的父母就要求他事事做到完美，否则就批评他。实际上，他对自己在各方面要求很高，也是因为要追求完美。他也曾经想要改变这种个性，但是没办法做到。治疗者告诉他，要改变这些从小就形成的认知是一件困难的事，但只要从改变行为开始，一定可以慢慢地做到。鼓励来访者继续在生活中逐渐改变自己的行为。在出现追求完美的行为时，要能够自我反省，并及时记录当时的想法和行为，再想想如果按照道家处世养生法的原则应该如何应付，矫正自己的习惯性行为。

第七次到第十次治疗：继续以上治疗过程，鼓励他做出的改变自己行为的努力，给予正反馈。以下举例说明他自己记录的追求完美的行为。事例1：在阅读一篇英语文章时，发现有一个单词的意义不确切，虽然根据上下文可以猜到大概的意思，仍然想去查字典。但马上意识到没有必要，这是追求完美的行为，他在继续阅读的过程中感到焦虑，评分为7分，总在想刚才的单词的确切意思。想到治疗者说的顺其自然以后，带着焦虑完成了阅读，并发现焦虑下降到了3分。因此对顺其自然，带着症状学习和生活有了信心。事例2：一天和朋友打羽毛球时输给了对手，很不服气，觉得自己只是缺乏训练，就想去练习羽毛球。后来又想到对自己的这种要求实际上又是希望自己做到最好，做到完美，是不切实际的要求，因为人不可能在每个方面都做到最好。于是他打消了去专门练习羽毛球的想法，虽然这件事当时让他感到评分为5分的焦虑，但对焦虑不予注意后，焦虑就渐渐地下降了，最后他甚至忘记了这件事。事例3：星期六走在路上碰见了自己的老师，但因为老师骑车擦肩而过，没有来得及打招呼，事后一直担心老师会对自己没有和他打招呼而生气，反复考虑是否要打电话向老师说明情况，以免误会。又

想到老师应该不会有意见，没有必要打电话解释，反复思考，焦虑逐渐上升到8分。当意识到这是强迫症状之后，决定带着症状去做一件自己喜欢的事，而不是打电话来降低焦虑，转移注意力。带着焦虑开始写电脑程序，刚开始不能集中注意力，但坚持了约半个小时后，焦虑逐渐下降，一直到完全投入到写程序中去。对顺其自然有了更加充足的信心。

第十一次治疗：总结收获与结束治疗。来访者认为经过前一段时间的治疗后，他的强迫症状已经有了明显的减轻，虽然强迫症状还是存在，但关键是已经不再害怕这些想法，能够有信心带着焦虑，顺其自然地学习和生活。虽然“为而不争”不能够完全接受，但对自己的要求已经在一定程度上降低了，追求完美的想法和行为也得到了—些改变。他认为自己的病好了大约70%。^①

病例摘要之三

杨某，女，57岁，大专文化，退休干部。她—年前开始出现心情烦躁、失眠，并出现心悸心慌，担心自己得了心脏病而到医院就诊，经检查正常后不再担心自己的病，但失眠与心情烦躁逐渐加重，故前来接受心理治疗。

经过第一次晤谈，了解了来访者的主要问题，确立诊断为广泛性焦虑症。向来访者讲解道家处世养生法的基本原则，介绍道家认知疗法的操作过程，确定进一步治疗的时间、地点以及内容。

第二次治疗：松静术、柔动术与病因分析会。首先花25分钟左右练习松静术与柔动术，方法如前所述，并在以后每次治疗中均首先一起练习松静术与柔动术，直到来访者能够熟练掌握。分析来访者的生活事件与个性特征，发现她在退休以后对子女和丈夫的生活过分地关注，事事都要自己操心，而他们却总不领情，因此常常和他们吵架，使自己心情烦躁。作业：记录几个具体情境的例子，包括时间、地点、事件、自己的行为反应和情感反应。

^① 在本例治疗中，合并使用了抗抑郁剂。

第三次治疗：继续分析来访者的病因。探究这些行为深层的认知时，我们发现来访者是一个性格急躁的人。如果丈夫把一堆报纸扔在收拾整齐的家中，就会和丈夫大吵一架；如果子女不听她的话，也会和子女闹矛盾。关键的错误认知是过高地评价了自己在家庭中的责任，因此事情无论大小都会引起她强烈的情感反应。治疗者当时并未直接向来访者指出这一错误认知是她的病因，因为在治疗的这一阶段难以为她所接受，而是与来访者一起，讨论其行为方式以及所导致的家庭矛盾在她的疾病中所起的作用，结果来访者主动表示要改变以往的处理家庭内部事务的方式，来缓解家庭矛盾。

第四、五次治疗：向来访者详细阐述了道家处世养生法的内容，并结合前面作业中记录的具体情境，让来访者自行考虑如果按照道家处世养生法应该采用何种应付方式，并再评估可能的情感反应。只经过两次治疗，来访者完全掌握了道家处世养生法的内容，并能够在日常生活中自由地应用，成为自己的应付方式的一部分。

第六次治疗：总结与结束。向来访者指出其核心的错误认知是过高地评价了自己在家庭中的责任，她对此深表赞同，并且说自己已经不知不觉地改变了这一想法。她说，现在的我首先要对我自己负责任。对于家人与她不同的观点和行为能够做到不与他们争论，不因此而生气，和睦相处。在结束治疗时，她每天的焦虑水平都在1—3分波动，能够忍受，家庭矛盾也得到了缓解，一家人能够很好地相处。来访者认为道家处世养生法非常适合中老年人，容易理解和接受。^①

① 在本例治疗中未使用抗焦虑—抑郁剂。

结 语

走向精神超越和人格完善

心理治疗的最终目的是培养健全的人格，促进人格的发展和完善，这是人类所关切的永恒话题，它不仅关系到人类未来的命运和前途，关系到社会的健康发展与和谐有序，更与每个个体现实的幸福紧密相连。面对现代社会中日益增大的竞争压力和不可避免的挫折、失败，面对商品社会中的种种诱惑和拜金主义、享乐主义而导致的意义失落、精神空虚等问题，我们越来越认识到发展人格、提升精神境界的重要性和紧迫性。

以上我们考察了马斯洛和罗杰斯的人本心理学、荣格的分析心理学、埃利斯的认知治疗法和弗兰克的意义治疗学等西方心理治疗学与道学的联系；亦运用和借鉴上述心理治疗学的理论来诠释和阐发道学的心理保健和心理调治意义。这就为我们进一步探讨人格发展和完善的问题奠定了坚实的基础。

荣格、马斯洛、罗杰斯、弗兰克等西方心理学家都曾就人格发展和精神超越问题作过论述，提出了身、心、灵合一即身体、心理和精神和谐统一进而超越自我的理想人格模式，这与充满超越精神的道学理想人格亦存在诸多相通，东西方哲人的思考在人格发展的最高处再次相遇。

荣格十分重视道家道教修炼方法和对立统一等哲学智慧对于塑造健康人格的积极意义，在荣格自传的结尾处，他特别强调自己与《老子》的相通，推崇老子“复归其本来的存在，复归到永恒的意义”。

义”的理念，并断言“见多识广的这位老者的原型是永恒地正确的”。^①荣格对道家不仅停留在理论层面的崇尚，而且更是身体力行地实践着道家的精神，正如美国著名的荣格专家戴维·罗森（David Rosen）所说，在荣格生命的最后几年，他体现了道家“那种无为之为，也即中文之‘无为’。这也意味着一种灵性的自发与再生。”^②

荣格关于人格发展问题的思考首先表现为对自我的超越以及对潜意识重要性的强调。他认为，人的最大限制就是“自我”，^③它使人局限于“我仅仅是这样的”这一错误经验之中。只有当人们意识到自己狭隘地囿于自我时，才会自觉地突破这种限制，从而实现与潜意识的无限性的联系。因此，荣格强调，潜意识的完整性以及它的全部实现对于人格发展至关重要。^④

荣格强调，在仅仅专注于扩张生存空间和不惜任何代价增加理性知识的现代社会中，要求人意识到自己的独特性和自己的局限性，这是“一种最高级的挑战”。他告诫人们说，剥夺了人的超越感，这是世界出现独裁者以及他们带来灾难的根源，“造成人及其世界的魔鬼化”。^⑤

上述话语既包含了荣格对人类发展现状的忧虑，又表达了他对

① 《荣格自传》，刘国彬、杨德友译，国际文化出版公司2005年版，第338页。

② [美]戴维·罗森《荣格之道：整合之路》，申荷永等译，中国社会科学出版社2003年版，第196页。

③ 荣格特别强调容易混淆的两个概念“自我”（ego）和“自我”（self）相区分，“自我”（ego）只是意识思维的中心，而“自我”（self）比仅仅一个自我（ego）所包含的东西要多得多……“它（self——译者）不仅是一个人的自我，而且也是其他所有人的自我（selves），而那个自我（ego）则仅指一个人的自我。”（《荣格自传》，第360页，附录2，术语诠释。刘国彬、杨德友译，国际文化出版公司2005年版。）1988年版本将“self”译为“自性”，而2005年版本改译为“自我”。本书依2005年版本皆使用“自我”这一名词，但请读者注意这两个“自我”（ego、self）概念的本质区别。本书此处所说的“自我”当指“ego”，而非“self”。但2005年版本的这段文字却译成了“自性”，当为译者之疏忽，故本书作者依据上下文意而将这里的“自性”一词改为“自我”。

④ 见《荣格自传》，刘国彬、杨德友译，国际文化出版公司2005年版，第306页。

⑤ 《回忆·梦·思考——荣格自传》，刘国彬、杨德友译，辽宁人民出版社1988年版，第524—526页。

于人格发展途径的思考，其核心内容是强调人的超越精神。这种超越精神包括：超越个我，超越意识；超越有限；超越现有之我；超越物质感官享乐。这种超越精神与道家的人生旨趣是相当一致的。

我们再将目光转向另一位心理学家马斯洛，我们看到，马斯洛心目中的理想人格亦与道家^①有着千丝万缕的联系，他甚至认为道家形象“代表着人本主义科学家形象的多种因素”，主张作为科学家、医师、教师、父母，“就必须把我们的形象转换为更符合道家追求的形象”^②。

自我实现是马斯洛人格理论的核心，在他这里，所谓自我实现，就是不断实现潜能、智慧和天资、完成天职、更充分地认识、承认人的内在天性，在个人内部不断趋向统一、整合或协同动作的过程。自我实现者是他心目中的健康人格和理想人格。马斯洛曾将斯宾诺莎、贝多芬、歌德、爱因斯坦、林肯、杰弗逊、罗斯福等卓越人物作为自我实现的典型进行个案研究，从中概括出十余项人格特征。

但是，马斯洛后来发现，在实际生活中，由于“自我实现”被一些人误解为“自我中心”，故他在晚年提出了“超越性的自我实现者”这一概念，将其与现实的自我实现者相区别。这种超越型人格揭示出人性发展所能达到的最高境界，具有更多的理想成分。与此相应，马斯洛发展了他那影响深远的需求层次论，在人的需要理论中增加了“超越性需要”，即在自我实现层次上增添了自我超越层次。

他在《超越性动机论——价值生命的生物基础》一文中提出：“人有一更高及超越的本性，这是他的存在本质中的一部分。”“它是真我、自我认同、内在核心、特殊品类及圆满人性的一部分”，超越性需要的剥夺会酿成超越性病症即灵魂病。由此，马斯洛超越了他所创立的被称为第三势力的人本心理学，而成为更高的第四心

① 马斯洛所说的道家包括了道家和道教在内。

② 马斯洛：《人性能达的境界》，林方译，云南人民出版社1987年版，第20页。

理学——超个人心理学（精神心理学）的奠基人。

超个人心理学以宇宙为中心，它超越人性、自我及自我实现等。遗憾的是，学术界对于马斯洛这一理论上具有重要意义的发展尚缺乏应有的重视。我们认为，道家思想在这一发展中扮演了重要的角色。超个人心理学比人本心理学具有更为浓厚的道家色彩，从老子的“道”的概念及人类道德是以“自然的道”为摹本的观点中，马斯洛看出了弥补人本主义的狭隘性的途径——以自我超越或对存在价值的追求作为人生的最高理想。在《超越的种种意义》和《Z理论》这两篇标志其超越动机理论最后完成的作品中，他描述了自己超越型人格的特征，其中有不少之处与道家道教的人生旨趣和精神境界相通，试列表进行比较：

自我超越型人格的特征	道家的人生旨趣
自我意识、自我觉知的丧失、超越个人自己的皮肤、躯体，好像和存在价值等同。	《老子》：致虚守静、《庄子·大宗师》：堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。
超越自我、超越自私、自我中心等；和越来越多的人打成一片；以道家的方式听其自然。	《老子》：善利万物而不争；生而不有，为而不恃，长而不宰；圣人无心，以百姓心为心；圣人之道，为而不争。
和整个宇宙的存在相融合，与自然和谐一致。	《庄子·齐物论》：天地与我并生，万物与我为一；《庄子·天道》：以虚静推于天地，通于万物，此之谓天乐。
超越基本的需要；为较高的理想而放弃低层的欲望。	《老子》：少私寡欲，《庄子·刻意》：不为轩冕而肆志，不为穷约而趋俗。
出于污泥而不染，超越各种约束、奴役，超越当前的情境。	《老子》：虽有荣观，燕处超越；《庄子·天地》：不以物挫志；成玄英《老子注》“处染不染”。
超越他人的意见、反应和评价，成为自主的、自我决断的自我，不受人操纵或诱惑。	《老子》：众人皆有余，而我独若遗； 《庄子》：物物而不物于物； 《淮南子·原道》：有主于中；有以自得。

续表

自我超越型人格的特征	道家的人生旨趣
超越二歧式（黑白的对立、非此即彼等），从二歧上升到超分歧的整体，使相互的排斥对立彼此协同结合为一个统一体。	《老子》：有无相生；反者道之动；祸福相倚；万物负阴而抱阳，冲气以为和；善者吾善之，不善者吾亦善之。
像道家所说的那样热爱自己的使命。	《庄子·养生主》：臣之所好者，道也；《知北游》：臣之年二十而好捶钩，于物无视也，非钩无察也。
超越死亡、痛苦、疾病、邪恶等消极事物，能理解他所认识的恶，但这也是对压抑、障碍、否认、排斥的超越。	《庄子·齐物论》：凡物无成与毁，复通为一；齐生死，齐是非；《天地》：不乐寿，不哀夭；《老子》：善者，不善人之师；不善人者，善者之资。圣人常善救人，故无弃人。
在超越中立的、旁观型的客观到达道家的（关爱的、存在水平的）客观。	《老子》：功遂事退，百姓皆谓我自然。《庄子·秋水》：无以人灭天，无以故灭命；以道观之，物无贵贱。
对努力和力争的超越，对愿望和希望 的超越，对任何定向特征和意向特征 的超越，它是任由事物发生的道家情 感，是少私寡欲的道家态度。	《老子》：自然无为；少私寡欲；《庄子·逍遥游》：乘天地之正而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉；《庄子·齐物论》：不就利，不违害，不喜求。
能以某种方式领悟整个宇宙的统一和整合，更多理解宇宙中的一切事物，包括人的自我，觉得自己成为宇宙大家庭中的一员。	《老子》：道生一，一生二，二生三，三生万物；《庄子·天地》：万物一府；《庄子·达生》：天地与我共生，而万物与我为一；《庄子·秋水》：号物之数谓之万，人处一焉。
谦卑和自己承认无知，但又幸福愉快。	《老子》：知不知，尚矣；不知知，病也；善用 人者为之下；不自见故明，不自是故彰。
更注重金钱等物质报酬之外的高级的 报酬或超越性报酬。	《老子》：圣人积，既以为人已愈有，既以与 人已愈多。
能有一种非常特殊的意义上超越个体 差异，意识到并接受这些差异，但也 欣赏它们；超越个人的信条或价值体 系或信念体系。	《庄子·骈拇》：长者不为有余，短者不为不 足，性长非所断，性短非所续。 《齐物论》：是亦一无穷，非亦一无穷也。《秋 水》万物一齐，孰短孰长？

从上表可以看出，自我超越型人格与道家有着相当多的一致性，确如马斯洛在《超越的种种意义》中所说，超越型人格“比自我实现者更多一些道家思想”。

以下我们将荣格、马斯洛、罗杰斯等心理学家的理想人格模式与道学思想及一些高道的人格特征做一些比较，以图凸显道学促进人格发展的积极作用及其心理保健和心理治疗意义。为了论述方便起见，本文将他们所描述的理想人格特征整合为以下几方面进行论述。^①

第一节 率真质朴：奠定为人之本

率真质朴是荣格、马斯洛、罗杰斯等人所推崇的理想人格首先应该具备的品质，马斯洛认为，理想人格应该是“更‘自然’而较少控制和压抑的，是自发的、天真的”。^② 因而人应该合乎本性地生活，“摘下面具”，“没有任何做作”，而心理治疗和自我治疗的首要途径是发现一个人的真实本性。^③ 而在《对自我实现理论的批判》一文中，他更是强调说：“总而言之，人本心理学是主张按照人的本来面貌来接受一个人，展现他的内在本质，并把心理医生看成是道家式的帮助者。我们要努力使人们按照自己的方式活得更健康、更加充实。”^④ 此文为霍夫曼所整理的马斯洛晚年未发表的论文，作于1966年，离他去世只有四年时间，文中的观点反映出马斯洛晚年对原来所提出的“自我实现”理想人格理论的修正和超越。

① 详见马斯洛：《动机与人格》第11章“自我实现的人”，云南人民出版社1987年版；《人性能达的境界》中的《超越的种种意义》、《Z理论》等篇，林方译，云南人民出版社1987年版。

② 见林方主编：《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版，第199页。

③ 马斯洛：《人性能达的境界》，林方译，云南人民出版社1987年版，第111—112页。

④ [美]爱德华·霍夫曼编：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，改革出版社1998年版，第14页。

马斯洛笔下的“自我实现者”与“超越性的自我实现者”的人格特征虽然有所不同，但率真质朴却是二者所共有的人格特征。自我实现者希望发展个性、表现个性，能够接受自我和他人，有着对现实更有效的洞察力和更适宜的关系。这表现为两个方面：其一，没有防御性，没有保护色或者伪装，保持着以新鲜、纯真、率真的眼光看待生活的方式，从而也保持着与生俱来的一种创造性的潜力，这种创造力似乎与未失童贞的孩子们的天真的、普通的创造力一脉相承，而不像大多数人随着对社会的适应而逐渐丧失了它；其二，厌恶说假话、诡计、虚伪、装腔作势、玩弄花招，哗众取宠。他们行为的特征是坦率、自然，很少做作成人为了的努力，他们不像普通人那样只是遵从习俗和被公认的道德原则，而是从内心服膺于崇高道德。

而罗杰斯则在《成为一个人意味着什么》等文中指出，促使来访者“抛弃那用来应付生活的伪装、面具”，乃是咨询者的目标，他的“以人为中心疗法”正是要让来访者“变成自己”。而要达到这一目标，治疗者首先必须变成自己。他在心理治疗实践体会到，只有治疗者自己“能够展示出真正的自我时，来访者才可能去探求他们的真实自我”，当来访者“处于绝望的时刻，最能打动他的是我们两个之间的真实、真诚的关系”。^①

荣格也在治疗实践中认识到“人格面具”过度膨胀的危害，人如果对于自己的社会角色过分认同，就会逐渐与自己的天性相疏远（异化），人格的某些部分就会受到压抑，过分发达的人格面具和人格其他部分之间就会发生尖锐的对立和冲突，从而给恶的问题的出现提供契机。为了避免这种问题的出现，荣格主张“成为独特的、独立的个体，重建心理的完整与统一”^②。

这些认识与道家返朴归真的人格发展方向是相当一致的。基于

① [美] Barry A. farber, Debora C. Brink, Patricia M. Raskin 主编：《罗杰斯心理治疗——经典个案及专家点评》，郑钢等译，中国轻工业出版社 2006 年版，第 179、220 页。

② 冯川：《荣格评传》，改革出版社 1997 年版，第 499 页。

道性本朴、道生万物和“道”为人类之本源的宇宙观，道家亦将人之本性视为纯朴无邪的完满状态，故追求“见素抱朴”^①，“复归于婴儿”^②，认识、保持和发展人的本真之性既是形成健康人格的基础，又是理想人格的目标。提醒人们不要为外物或世俗的知识和陈规所束缚、迷惑而泯灭了质朴之本性或“真我”。

庄子将“法天贵真，不拘于俗”的圣人视为理想人格，^③认为心性道德修养所应达到的理想状态是回复到如同婴儿般的本初状态。在这里需要强调的是，“复归于婴儿”并非真要回到人生初始之时，而是一种比喻，是追求人性在更高层次上的返朴归真，是通过修养之后所达到更高人生境界。关于这一点，我们从庄子“性修反德，德至同于初”^④的论述中可以得到清楚的证明。

老庄渴望改变浇薄浮华的世风，在湖北郭店战国楚墓的竹简《老子》中明确提出“绝伪弃虑，民复孝慈”，鲜明地体现出绝除过度的思虑和预防人性的异化这一价值取向；庄子认为世俗的仁义礼乐如同骈拇枝指，而非自然之道，以此规范人们的行为，不但会残害和束缚人的自然之性，更将令人失去纯朴真诚，导致“利仁义者众”，“仁义之行，唯且无诚，且假乎禽贪者器”的道德虚伪和形式主义。^⑤故他崇尚“法天贵真，不拘于俗”的圣人，^⑥主张不尚虚华，去除“机心”，排斥人为，因顺和保持纯朴的本性，这对于防止人的异化具有前瞻性意义。

老庄抱朴守真、斥虚弃诈的价值取向在魏晋玄学家那里得到极大的认同和响应：王弼高唱“名教本于自然”，将返朴归真作为维护和挽救名教危机的药方；嵇康从摆脱名教束缚的目标出发，喊出了“越名教而任自然”的惊世之声，主张“越名任心”，从虚伪的仁义礼教中摆脱出来，恢复人的纯真本性；郭象则通过诠释《庄子》而对现实

① 《老子》第十九章。

② 《老子》第二十八章。

③ 《庄子·渔父》。

④ 《庄子·天地》。

⑤ 《庄子·徐无鬼》。

⑥ 《庄子·渔父》。

中的道德形式主义进行反思和指斥。他强调，礼之精意绝不在于外在的行为或名声，如果“矜乎名声，则孝不任诚，慈不任实，父子兄弟，怀情相欺，岂礼之大意哉！”^①这种徒饰外表的礼义必将导致道德虚伪：“礼义之弊，有斯饰也。”^②他力图消解名教这一封建道德规范与自然人性之间的矛盾，提出了“捐迹反一”等主张，呼吁时人摒弃死守仁义礼法这一“圣人之迹”，去除道德虚伪和形式主义，重新返归自然大道，获得道德重建的精神力量和理论根据。

这些极富前瞻意义的思想与荣格、马斯洛、罗杰斯等人所提出的避免过度社会化、保持、发展个性等主张有相当大的一致性。

值得注意的是，在道家道教这里，抱朴守真、摒虚弃诈等主张不仅是用来处理人际关系的行为规范和外在的伦理要求，更是保持心理健康的前提。庄子早就告诫人们欺诈虚伪、不能真诚守朴对身心健康的摧残，庄子说，这些好耍小聪明的人“其寐也魂交，其觉也形开，与接为构，日以心斗”，日夜处于形神不安、钩心斗角的状态，其结果是“杀若秋冬”，一天天在消磨自己的身体，沉溺于欺诈的行为和心机之中，无法恢复纯真质朴的良好心态，庄子称之为“近死之心，莫使复阳也”。^③这样的人生即便是腰缠万贯，身处高位，又有什么意义呢？

真朴弃诈更是道学心性修炼的内在需要。如，著名炼心著作《唱道真言》就曾告诫修道者说：“夫炼丹无别法，安其心，和其神，怡其气，足其精。阴邪为丹之螫贼，机巧为丹之仇人，苟能念念在善，节节在善，则阴邪自消，机巧自灭。心无不安，神无不和，气无不怡，精无不足，而事事物物，皆先天为之作用。否则，以秽浊之心，攀缘之神，浮露之气，淫佚之精，而曰我已炼丹也，成乎不成乎？”^④修道者孜孜不倦地辛苦修炼能否有成，在于修炼者

① 《庄子·大宗师注》。

② 《庄子·田子方注》。

③ 《庄子·齐物论》。

④ 青华老人传、鹤圃子辑：《唱道真言》卷五，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版。

能否去除“机巧”、“阴邪”、“浮露”、“淫佚”等不良品质，而诚朴为善，则阴邪自消，机巧自灭，心安神和，气怡精足，返归先天之性，实现修炼的人生目标。这对于培养真诚朴实的优秀品质是一种强烈的内在驱动力。

道教强调，人的真性与道相通相合，心是性的载体，性由心生，当心处于无为清净的状态时，则显现出“表里莹彻”的本性，现出真性（或称为真心、本性、元神、本命元神），是道教徒的最高人生目标。而后天的意识（识神）太发达，就是识神成为人的主宰，人就容易产生种种贪欲和自我意识的膨胀。因此，道教强调保持纯朴的真性、真心对人生的决定性意义。全真道盘山派创始人王志谨曾向自己的门徒说，人的这颗“正正当当底真心”乃是古今圣贤和凡夫俗子人皆有之、人皆可受用的。“心”的状态决定着人千差万别的生存状态：“上天也由这个，入地也由这个，乃至天地万物、虚空无尽际，亦是这个消息主宰。”能够保持这颗纯真之心的人，才能在尘世之中自作主宰，“不被一切物境引将去，不被一切念虑搬弄”，这种心理状态与得道成仙的人生理想紧密相连，故王志谨认为“这个便是神仙底日用，便是圣贤底行踪，便是前程道子也。”^①

以上论述中蕴涵着对于人的心灵奥秘的深刻洞察。按照荣格分析心理学理论，人格中的意识和潜意识如果不能得到协调发展，人就会离先天的和谐有序状态越来越远而向紊乱无序状态演化。荣格正是看到了这种意识过分发展的弊病：“意识总是与心灵的发展掺合在一起，吹毛求疵，好为人师，从未让心灵在平静的环境中质朴地发展。”因此他推崇道家的质朴无为主张，认为以这种态度处事，“问题就会变得十分简单”。^②

而道学将认识、保持和发展人的本真之性作为健康人格的必要

^① 《修真十书·盘山语录》，见《道藏要籍选刊》第3册，上海古籍出版社1985年版。

^② 卫礼贤、荣格：《金华养生秘旨与分析心理学》，通山译，东方出版社1993年版，第84页。

前提,防止为外物或世俗的知识和陈规所束缚、迷惑而泯灭了质朴之本性或“真我”,并创造和总结出“心斋”、“坐忘”、“定观”、“双遣”等心理保健和人格发展的心性修炼方法,这实际上是试图排遣和抑制包括纠缠于名利算计、感官欲求等过分发达的意识,扭转意识过分发达的偏向,逐渐让修炼者进入集体潜意识层面,达到意识与潜意识的平衡与合一,“让心灵在平静的环境中质朴地发展”,进而返归先天之性,呈现先天之元神。

返朴归真对于人格的健康成长是有积极意义的,如此,则对自我特性、个体生命、人生发展和人类社会诸问题有着更为清晰的认识,故能够以更为本然的态度生活,抱朴守真、摒虚弃诈,接受自我也接受他人,不需要保护色或者伪装,在天地之间自在地做一个质朴的“真人”,这与现代教育家陶行知所追求的“教人求真”、“学做真人”的教育目标也是相当一致的。

第二节 慈爱宽容:和洽立身之境

人是群居的社会性动物,人际关系的状况对个体发展具有重要影响。能够建立融洽的人际关系,具有民主的性格,这是马斯洛心目中的自我实现者和超越型自我实现者的人格特征,其具体表现为慈爱宽容、谦下不骄等品质。他认为,与普通人相比,他们有着更深刻和更深厚的融洽的人际关系和民主的性格,具有与他人相融合、更完美的认同、更崇高的爱以及更多的摆脱自我限制的能力,对几乎所有人和蔼和有耐心。“在一种非常真实即使是特殊的意义上,他们爱或者更确切地说是同情整个人类。”他们还具有民主的性格,表现出谦卑的品质,面对浩瀚的知识海洋,他们清楚自己“懂得太少了”。因而他们毫不装腔作势地向那些可以向其学习的、在某方面较自己有所长的人们表示真诚的尊重甚至谦卑。“他们觉得不管一个人有什么其他特点,只要某一方面比自己有所长,就可以向他学习。在这种学习关系中,他们并不试图维护任何外在的尊

贵或者保持地位、年龄之类的优越感。”

自我实现者不同于西方传统的亚里士多德的逻辑思维方式——A 是 A，而任何其他东西都是非 A，且二者永远不会聚合；而是达到了一种“更高的成熟水平，许多二歧式、两极和冲突就被融合了、超越了、消除了”，因此，他们“既是自私的又是无私的，既是个体化的又是社会化的，既是理性的又是非理性的，既是与别人融合在一起的又是与别人分离的。”^①

我们看到，上述自我实现者所具有的慈爱宽容、谦下不骄等人格特征亦是道家所追求的风范。在“道生万物”、“道统万物”的思维模式下，整个人类乃至万事万物皆有着相同的根源，人与人之间在本源上存在着互联、互动的密切关系。这种哲学理念帮助修道者从本体的层面来认识和把握人与人之间的密切联系，由此而产生出对他人的认同和关爱，秉持慈爱宽容、谦下不骄的处世之道。同时，有着“历记成败存亡祸福古今之道”^②的学术传统的道家在社会生活中积累起了丰富的处世经验，故他们倡导朴实诚信、柔弱不争、宽容谦下、克己慈让等生活信条，这些信条正确地反映了人际交往的客观规律，有助于人们建立起和谐的人际关系。

诚信宽容是道家人际交往和立身处世的基本信条，老子将“慈”、“不敢为天下先”、“不自是”、“不自伐”、“不自矜”、“常善救人”等作为立身处世之道。老子还强调，不仅要真诚无欺，与人为善，而且还要“报怨以德”，以广阔的胸怀去包容和宽恕那些“不信”、“不善”之人——“信者吾信之，不信者吾亦信之；善者吾善之，不善者吾亦善之”。^③以广博的“爱心”和“爱行”为世人树立标范，凝聚人心，构建“德信”、“德善”的社会心理环境与和谐淳朴的社会道德风俗。

这种诚信宽容的处世原则不是将他人当作实现自我利益的工具，在这一原则主导下，人际交往的双方都不再将对方视为被我所

① 马斯洛：《存在心理学探索》，李文滢译，云南人民出版社 1987 年版，第 83 页。

② 见班固：《汉书·艺文志》。

③ 《老子》第四十九章。

控、为我所用的客体，人际交往活动成为相互尊重、寻求共同发展的“主体间”活动，从而有利于交往双方产生互信、互尊等良性情感，降低交往成本，迅速建立起稳定积极的人际关系，相互支持，取长补短。这对于保持进而促进人与人之间的和谐与合作，推进人已双方的利益实现是十分重要的。

柔弱不争这一道家处世原则亦体现出一种宽容谦下的精神。柔弱不争不是自甘落后，不思进取，而是谦虚谨慎，不自矜夸；不是屈从强权，随波逐流，而是外柔内刚，“顺人而不失己”；^①不是懦弱无能，而是以柔克刚，以弱胜强。但这种“克”和“胜”不是你死我活地吃掉对方，而是一种以柔性的力量化解矛盾的智慧，是一种“善者吾善之，不善者吾亦善之”的包容和接纳，是一种人已互利、共同发展的“双赢”。

历代高道亦遵循《老子》的教诲，将慈爱宽容、谦下不骄、兼收并蓄等信条作为立身处世的圭臬。全真道盘山派创立者王志谨告诫门徒时时利他为善：“目前有事合接物利生，敬上安众，种种善心，不为己事，皆是正念也。”“居大众中，及有作务，专防自心，不可易动，常搜己过，莫管他非，乃是功行”，^②持守正念是修道的基本要求，而接物利生、超越自我乃是正念的主要内容，修炼者必须从自我做起，通过自我道德反省，对自己的思想或行为进行自我矫正和调整，去除心灵的尘垢，抛却名利、贪纵等私心杂念，清静无私方能显露出清静灵明的本性，达到悟道的理想境界。

清代道者涵谷子也告诫门徒说：“凡学道者，要想长生，做个世外之人，必先立世外之志，存世外之心。”具体说来，就是要将世俗的“种种不良之心，一刀斩断”，包括“人我心、恶毒心、嫉妒心、损人心、利己心、假知心、暴弃心、好杀心”等不良心理品质，体会和依遵《阴骘文》、《感应篇》、《觉世经》等道教善

^① 《庄子·外物》。

^② 王志谨：《盘山语录》，见《道藏要籍选刊》第3册，上海古籍出版社1985年版。

书所指引之法而行，“方可为天地之完人，圣贤之流亚”。^①总之，若要学道有成，实现长生的人生目标，实现“天地之完人”、“圣贤之流亚”的理想人格。必须去除恶毒、忌妒、损人、利己、暴弃、好杀等各种负面心理品质，这无疑有助于建立和谐的人际关系。

在不少高道身上更有着兼容并蓄、去除二歧的宽阔胸怀。例如，元明之际道教武当派的创立者张三丰在这一方面堪称典范。他继承发展前代三教合一的思想传统，从修炼宗旨、修炼方法和价值观念等多个层面融会和合儒释道三教。极力消弭儒释道三教在教义上的隔阂。他断言，儒佛道虽然各有其理论体系和人生追求，佛道两教在组织形式、教仪教规、修炼方法及目标等诸多方面虽存在差异，但这只不过是外在形式的差别。三教的实质内容皆是“道”，“道”落实到社会活动的层面则体现为道德教化，儒释道三教皆以中正不邪之道德教化众生，“圣人之教，以正为教”，^②他试图以“道”来融通三教，通过“学览百家，理综三教”的努力，他得出了“三教之同此一道”的结论，儒家是“行道济时者”，佛教是“悟道觉世者”，而道教则是“藏道度人者”，因此，三教之间不应纠缠于“口舌是非”的争斗，修道者如能够以包容之心“素行阴德，仁慈悲悯，忠孝信诚，全于人道，仙道自然不远也。”^③

清代高道傅金铨亦针对当时不同教派之间存在门派之见的弊病指出：“万类无穷，皆本一气”，“人同此心，心同此理。原是共心、共理、共聪明，奈何苦要分门别户，自树藩篱。”^④他还将这一理念推及到人际交往中，强调处世不可骄人傲物，要以一颗慈爱包容的心与人交往：“契心平等，与人无忤，与世无争，慈和柔顺；蔼然如春，肃然如秋，对之如万顷清波，汪洋洋洋。或有无端横逆非理

① 涵谷子：《悟性穷源 西江月八首并注 其六》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第233页。

② 见《张三丰全集》，《正教篇》，浙江古籍出版社1999年版。

③ 见《张三丰全集》，《大道论》，上篇，浙江古籍出版社1999年版。

④ [清]傅金铨：《性天正鹄》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第246页。

之来，自是众生罪孽，当生悲怜之心，不当生厌恶之心也。”^①

正是在这种求同存异、海纳百川的恢宏气度中，人间的对立、纷争、仇怨、矛盾等种种麻烦才可望得到协调和化解。

试图实现对立的统一亦是荣格心理学理论的主题。荣格断言，人格之中无处不存在着对立，在人格面具与阴影或黑暗面之间，如果否认或强行压抑这些对立，将会导致人格的分裂，或者濒临于疯狂的边缘。而这些对立如果能够被承受，就可以为创造性的成就提供动力，并且赋予人的行为以活力，因为黑暗面还包含着我们尚未发挥出来的天赋才能。充满了生命力和持续力，善待它们将有助于激发人的创造力和生命力。^②可见，以友善悲怜的态度来面对他人的缺陷或自己心中的黑暗面——“不善者”，才可能推进善恶等对立面的统一，实现和谐、平衡、统一的人格之完形，正如老子所说，“不善者吾亦善之”，方能达到“德善”的境界。这是一种更为明智的对待“不善者”的方式。相反，如果对心中的黑暗面采取简单、粗暴的压抑方式不仅不会使其消除，反而会将它压抑到潜意识层面，潜伏到心灵深处，日后，行为主体会将这些负面因素投射到他人身上，造成人与人之间的仇恨和矛盾，以一种危害更大的方式爆发出来。荣格及其后学霍尔所提出的压抑阴影而导致的灾难——“被压抑的阴影向回扑过来，以肆虐的流血杀戮来吞噬种种民族”^③的看法就非常值得人类深思和警惕。

从荣格的理论来解读道家“不善者吾亦善之”、“报怨以德”、“慈和柔顺”等主张，我们可以更清楚地看到这种道家宽容为怀的度量对于人格完善所具有的重要意义，吸收这些智慧来善待人的黑暗面，我们将站在更高处来看待人类的“不善”。这种从心理和人格的独特视角来反省人类暴力行为的根源，是否有助于我们避免一

① [清]傅金铨：《性天正鹄》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第246、252页。

② 参见卡尔·S.霍尔：《荣格心理学纲要》，张月译，黄河文艺出版社1987年版，第51—52页。

③ 同上书，第46—47、51—53页。

些简单片面的做法，为缓解和消除人类的仇恨和矛盾另辟蹊径呢？是否可能为世界和平的实现和人类的进化完善另寻药方呢？是否有利于我们开发出潜藏在人的黑暗面中的天赋才能，激发人的内在创造力和生命力，促进人格更为协调地发展呢？

道学宽容大度、化解矛盾并整合对立面等思想主张以及兼容并蓄心理品质的形成，一方面与“道生万物”、“道通为一”等哲学理念和整体思维模式相关；另一方面，道学的心性修炼实践活动亦有助于这些品质的培养。心性修炼类似于现代的心理训练和道德修养活动，如何发掘道学心性修炼以提高个体道德心理品质和心理调控能力、促进人格发展的功效，是值得心理学和伦理学工作者进一步深究的课题。

道学心性修炼对人格发展的这种功能曾受到荣格的高度重视，他从道教内丹著作《太乙金华宗旨》中找到了改变西方“单方面地过分发展理智”、平衡意识与潜意识等对立的两极、实现人格整合的道路。他在为该书所作的评论中高度肯定了中国人所找到的“从对立面的对立中解脱出来的道路。”^①

荣格的这一认识是有见地的。笔者认为，道教心性修炼产生上述功效主要通过两个途径：一方面，心性修炼是一种具体的心理训练活动，在这一过程中，修炼主体摒弃思虑心智，从意识状态超脱出来，进入潜意识层面，实现与大道的融通与相合，通过这种实践修炼，主体的身心会产生相应变化，能够更深刻地获得人人同体、万物同根、天地同源的感悟，进一步提高心理承受能力、人际协调能力、宽容亲和能力；另一方面，心性修炼又是一种道德教育和心理保健教育活动，修道者通过师徒相传或诵读丹书等学习途径而接受这些道德教育和心理保健教育，逐渐认识到道德、心理品质与修炼成效的密切相关性，他们明白，只有具备恬淡平和、谦慈虚静等良好道德心理品质的人才可能体悟大道，成为道的载体。这种认识

^① 卫礼贤、荣格：《金华养生秘旨与分析心理学》，通山译，东方出版社1993年版，第81页。

无疑将大大促进修炼主体自觉地建立融洽的人际关系，形成谦慈虚静等良好性格。

第三节 自作主宰：趋往自由之域

马斯洛认识到社会文化对人类本性的压抑，他在《人的潜能和价值》中指出，由于人们“适应社会上存在的文化，这种出生时就赋予人们的潜能和基本特性被掩盖、或被抑制而大多丧失了”。而他却从关于自我实现者的实验中发现，几乎所有的自我实现者都明确喜欢与外界隔绝以及独处，他们常常可以超然于物外，泰然自若地保持平静而不受那些在其他人的那里会引起骚乱的事情的影响，对待个人的不幸也就不像一般人那样反应强烈。自我实现者较少屈服于外界的压力和阻力，较为自由、更自然、更具自发性和人性。虽然他们在多种方面与文化环境和睦相处，但又在某种程度上内在超脱于包围着他们的文化。他们有较强的自主性，不仅具有对文化与环境独立性，而且是自我决定，自我管理，做一名积极、负责、有主见的行动者，做自己的主人，对自己的命运负责。^①

罗杰斯亦将帮助来访者“解除外在评价的威胁”视为人格成长的重要方法。外在评价是指来自别人的评价。罗杰斯看到，每个人在受到外在评价的控制和支配。这对于个人成长是有害无益的。“即使正面的积极评价，其结果也不比负面评价好一丝一毫，因为最终效果都是让受控制者把怎么做自己，怎么做人的权利交给外在力量。”因此，他主张，心理治疗者要帮助来访者“意识到评价的定位在他内部，他才是他自己的裁判，这样才能促使他变成一个自负其责的人。”^②

显然，马斯洛和罗杰斯所推崇的皆是一种自作主宰、不与物

① 参见林方主编：《人的潜能和价值》，华夏出版社1987年版，第198—200页。

② 江光荣：《人性迷失与复归——罗杰斯的人本心理学》，湖北教育出版社2000年版，第147页。

迁、超然物外的精神，这种气度也正是老庄以及内丹修炼者突出的人格特征。这既是修炼的技术要求和价值目标，亦是修炼实践活动对于修炼者人格塑形的直接影响，既是一种精神境界，又是一种心理品质，更是处于社会现实中的修炼者需要持守的处世态度。

老子早就提出“虽有荣观燕处超然”的应世智慧，庄子亦明确提出“不与物迁”的处世原则。相传为钟离权著的《灵宝毕法·超脱分形》中指出，修炼的目标就是要“超出凡躯而入圣品”，“脱去俗胎而为仙子”。唐代高道成玄英也在《庄子·齐物论疏》中，通过阐发《庄子》“其形化，其心与之然，可不谓大哀乎化”的观点，点出了世俗之人“念念迁移，新新流谢，其化而为老”而导致“形神俱变”的可悲结果。因此，如何修得不与物迁的定力，乃是修炼的重要内容。因此，道教逐渐认识到修炼者一味强调居清静、择幽居的做法尚未摆脱对于外在条件的依赖，未能真正做到自作主宰，不与物迁。故更为高明的境界是“处染不染”、隐于朝市的大隐之风，即如成玄英所说的：“和光同尘，处染不染，故虽在嚣俗之中，而心自游于尘垢之外者矣。”^①

超然物外、在世而超世是内丹修炼的内在要求。马丹阳就告诫说：“守一清静恬淡所以养道。名不着于簿籍。心不系于势利，此所以脱人之壳，与天为徒也。”^②

马丹阳曾用这种精神超越法来引导弟子修炼，他说：“必去其外慕，虽见纷华之在眼前，正如深山穷谷之中，方是道人心肠。”^③郝太古亦强调说：“静处炼气，闹处炼神，行住坐卧皆是道也。”^④

王志谨将这种不为外在环境所动的精神概括为“事不碍心，心不碍事”、“境上炼心”。他告诫门徒说，处于尘世之中，“要自作得

① 成玄英：《庄子·齐物论疏》。

② 马钰：《马丹阳真人语录》。见《道藏·正一部》，上海书店、天津古籍出版社、文物出版社联合出版1988年版。

③ 同上。

④ 郝大通：《郝太古真人语录》，见《道藏·正一部》，上海书店、天津古籍出版社、文物出版社联合出版1988年版。

主，不一向逐他去，事不碍心，心不碍事”，才能“久久见功”^①。修炼者要善于把握好自己的“心”，无论身处顺境或逆境，皆要坦然面对，宠辱不惊，方能不为尘境所束缚，自作主宰，日进不已，得大自在。

自作主宰的追求成为道学的重要传统，及至清代，众多内丹著作皆发展这一思想，强调身在尘世之中而不为外物所动，这是心性修炼的基本要求，清代道士王全启所传、托名《孚佑帝师训》的作品阐明此理说：“得失固不足累汝之清心，荣辱更不能夺君之高操。随缘随地，和光混俗而已。劫来天地尚归于混沌，况其他者乎？总要襟怀洒脱，勿为尘浊沾濡，行径似白云出岫。去来无心，养心如泉水在山，清澄可爱。机来则凝神，勿令当面错过。息定则伏气，且须听其自然。……但悟我玄理，自然妙义环生。”^②

清代刊行的托名吕祖的丹书《吕祖全书·观心品》中也说：“守道之基，必虚其心！心虚物虚，物虚心灵。持戒定慧，而澄于心；淡食素衣，以绝物阴；名利知止，以复和冲……缘物缘尘，暮缠朝搅，万魔来侵！心神颠倒，错乱天真。”受外部环境的影响而生出种种“妄心”，其结果就是“心活神死”，“形不从化，同木偶人！”难以达到修炼目标。

身处红尘之中，不可避免会受到外部世界的各种影响，内丹家不再如老子那样一味否定感官享乐，而是以“心不着迹”的方式应对：“日惟减事收心。比如宫商妙响偶然到耳，不必其不闻也；美丽华颜偶然触目，不必其不见也。但心不着迹，使毫无沾滞。我与声色无干，声色自与我无涉矣。”^③不为外物所动是一种极好的心理素质，清代丹书《唱道真言》将这种心理状态表述为“大定”。书中说：“学道之士，当修大定。所谓大定者，定时固定，不定时亦

① 王志谨：《盘山语录》，见《道藏要籍选刊》第3册，上海古籍出版社1985年版。

② 王全启传授：《道乡集·孚佑帝师训》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第113页。

③ [清]傅金铨：《性天正鹄》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第247页。

定。浮云出岫，本来无意。流水离源，岂是有心。道家行住坐卧，如一羽空中。随机逐缘，用不着一毫芥蒂。受人礼拜，不以为荣。受人骂毆，不以为辱，膏粱在前，无贪得之念。糟糠在御，无厌苦之心。逢着轩冕，只是平常礼数。”修行达到了这一境界，“方是有道德的大人”，如此，方能实现得道成仙、“飞升云路”的人生理想。^①

道教还以真人降旨的方式启示门徒在喧嚣的尘世中持守清静的方法并阐述其功效说：“君能一日静坐四五次，坐时，即静观下田……观到极处，不但万虑皆空，一念独存，而真息亦随心定。此间乐处，正不少也。常常凝神，自然命基坚固，无有死法也……不怕事繁，全在对境忘境。否则，心烦意乱，不能臻于大定，非保身延年之大道也。”^② 修炼者身处尘俗的声色场中却不为所动，对境忘境，凝神炼心，则能坚固命基、延年保身，这就将超然物外、不与物迁等美德的培养与益寿延年的修炼之道紧密结合，这显然有助于促进其内化为修炼者的人格结构，形成修炼者所特有气度。

除了结合道德徒的人生理想进行教育和劝诫以外，道教修炼实践中的愉悦体验亦有助于培育行为主体强化超然物外的心理品质。《孚佑帝师训》的作者曾明白地告诉人们，试图从外在的感官享乐寻求快乐是“愈求愈远”，真正的快乐蕴涵在守神调气的心性修炼之中：“固守我之精神，调和我之气息，自然由浅入深，得道之微妙矣。后学不知乐之真味，每从声色中求，无怪其愈求愈远也。岂知乐在其中，非在外也。”^③

作者还具体详细地论述了如何通过心性修炼获得真乐的操作方法，以及在这一过程中所体会到的“乐之真味”，文中说：“能静时观照下田，目之所在，心亦随之。心目得其所止，而后心与息依，

① 青华老人传、鹤臞子辑：《唱道真言》卷五，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版。

② 王全启传授：《道乡集·宏教真人降》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第94页。

③ 王全启传授：《道乡集·孚佑帝师训》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第100页。

渐入大定，此即道之本也。静极忽然一动，恍恍惚惚，似入无何有之乡。吾能以目视融融处，即阴阳和合，水火既济之道，乃道之用也。知体达用，微妙不可思议。不第百病不生，而周身清爽，无有过于者是者。君初入道，尚未尝过此味，偷闲从容试之，便知道之一字，足抵万金也。勉之勉之！”^①“及静笃虚极，一阳初动，丹田暖气渐达于四肢百骸，融融然，大地皆春，我一身经络血脉亦流畅而无滞。竞体愉快，心花亦开。”^②

诸多道教丹书亦描述过修炼实践中的特殊感受。如《灵宝毕法·超脱分形》一书说，当“闭目冥心，静极朝元之后”，修炼者会获得特殊的生理和心理体验：“身躯如在空中，神气飘然，难为制御。默然内观，明朗不昧，山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为阵，祥鸾彩凤，音语如簧。异景繁华，可谓壶中真趣，而洞天别景，逍遥自在，然冥不知有尘世之累。”^③《慧命经》的作者亦谈到这种体验说：“自意念中觉知融暖和畅，一派春景，其乐无穷。”^④

修炼者在心性修炼过程中产生的独特愉悦体验虽然因人而异，其形成机制亦有待探讨，但可以肯定的是，当修炼者在实践中感受到上述种种优于感官享乐的“真趣”、“别景”和“逍遥自在”之后，世俗的种种声色犬马之愉往往会相形失色，这无疑有助于他们提高抵御感官享乐诱惑的能力，为形成和保持超然物外、自作主宰的品格提供心理和生理层面的支撑。

笔者以为，无论是从促进健康的功效还是从本身的质量来说，这些通过心性修炼而体验到的特殊愉悦都是极为可贵的人生经验，

① 王全启传授：《道乡集·孚佑帝师训》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第101页。

② 王全启传授：《道乡集·通玄真人训》，载《仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第61页。

③ 钟离权著：《吕洞宾传》，见《灵宝毕法》下卷，《超脱分形》，载徐兆仁主编《东方修道文库·全真秘要》，中国人民大学出版社1993年版，第78页。

④ 柳华阳：《慧命经》，载徐兆仁主编《东方修道文库·伍柳法脉》，中国人民大学出版社1993年版，第191页。

这种逍遥自在的身心体验对修炼者人格发展的促进作用，颇类似于马斯洛所说的“高峰体验”对于形成健康人格的积极作用。^①但“高峰体验不是由设计安排带来的；它们是偶然发生的”，^②而道教在心性修炼过程中虽然也强调无为无执，但却有一套具体的方法和程序，其在可操作性和感受的深度方面显然远远高于高峰体验。

通过内丹修炼，主体的身心素质得到提高，内在潜能受到激发，将会生发出不同于常人的超凡脱俗之气概，清代丹家郑昌时就在《仙学正传》中说：“学者须要寻得主宰在，自然日进不已。做出诗文，便有一段耿耿不可灭之真气行于其间。无论开阖纵横如生龙活虎，即淡淡写来，亦有精采。其居官则遇理能拆，遇事能断，盖胸中有把柄也。”^③所谓“寻得主宰在”也就是前面几位道者所说的“处染不染”、“自做得主”、“大定”等修养功夫，心性修炼对于提高素质的积极作用可见一斑。

我们看到，历史上不少内丹家的作品的确具有“淡淡写来亦有精彩”的超凡脱俗之意境和文采，而众多学识拔萃、文才超群的学者，如葛洪、白居易、李白、苏东坡、朱熹、王阳明、陆游、王船山等人亦具有深厚的内丹修炼功夫，内丹修炼与这些杰出人物的人格形成似乎存在着某种内在因果联系，个中缘由，值得进一步研究。

心性修炼促使行为主体体悟到宇宙人生变化流转之机，懂得真正的人生意义在于精神的升华，体悟“玄理”，而不在于眼前的得失荣辱和感官享乐，他们感叹世俗之人的执迷不悟：“叹世人醉死梦少，设识得自己模样？抗尘走俗，打不破名利网。波谲云诡，算不清糊涂账。鸳鸯枕，误平生，富贵花，开一晌。”因而，他们劝

① 马斯洛的高峰体验与内丹修炼的关系，也是一个很有趣的题目，容另文详论。

② 马斯洛：《存在心理学探索》，李文滢译，云南人民出版社1987年版，第103页。

③ 郑昌时：《仙学正传》下卷，《杂说》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版。

人“追本寻源”，“舍却假勾当”，在“一榻明月、两袖清风”的闲情逸致中“养身心、坚志向”，超越世俗的“闲是闲非”纠葛^①，“但行我是，自邀天眷。莫问人非”。他们坚信“我命在我不在天”的祖训，故能够自勉而勉人：“死生在我，更不由天也！勉之，勉之！”^②他们试图通过艰苦的修炼，以提高生命的质量，延续生命的时间和空间，掌握自己的命运，牵延生命之缰索，在喧嚣的尘世之中保持一段神清气定、来去自由的洒脱和超迈。这里也许带有更多的理想成分，但其中所蕴涵的对于精神自由的向往和追求，无疑有助于人们获得一种可贵的超越精神，自作主宰，不为物役！

第四节 为人与人：接通人已之壑

马斯洛认为，非自我中心是自我实现者的另一重要人格特征，马斯洛将其表达为“以问题为中心”。他们强烈地把注意力集中在自身以外的问题上，而不是时时只为自我考虑或一切从自我出发。

马斯洛认识到，“把利己和利他看成是矛盾的和完全排斥的，这本身就是人格发展水平低下的特征”。他发现，在他那些具有自我实现特征的实验对象身上，“利己和利他等对立面都转化为统一一体了”，这样一来，“责任、义务变成了乐事，乐事和义务合为一体”，人们从利他的活动中获得了精神的愉悦和充实，“当利他主义成了令人愉快的利己的事情时，利己的享乐主义怎么能够与利他主义对抗呢？”

但是，如何培养这种非自我中心和强烈的社会责任感，作为心理学家的马斯洛似乎未做更多的讨论。

^① 王全启传授：《道乡集·南屏济祖降》，载郑兆仁主编：《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第99页。

^② 王全启传授：《道乡集·孚佑帝师训》，载郑兆仁主编：《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版，第84页。

在这一方面，重视养德求善的道学有着丰富的文化资源。

非自我中心、突破私我的藩篱，这是道家基于对自然和社会的观察和思考而提出来的人生智慧。老子认为，天地的重要特性是“生而不有，为而不恃，长而不宰”。^①大自然默默地哺育万物，不争己功，正因为如此，才能立于不败之地：“天之道，不争而善胜”，“天地所以长且久者，以其不自生，故能长生。”不自生，即不为自己而生，也即无私的意思，如此才能“善胜”，“长且久”，它启发人们，“后其身而身先”，^②付出和奉献才能更好地实现自身的价值，建立功业。

因此，在道家这里，为人与成己不是对立的而是统一的：“既以为人己愈有，既以与人己愈多。”^③这些人生箴言告诉人们：突破一己之私，“为人”、“与人”，才能在更高的层次上实现人生的价值，通过服务于他人所获得的精神的充实与愉快是任何物质财富都无法换取的。正如弗洛姆在《爱的艺术》中所说：“正是在给予的行为中，我体会到自己的强大、富有、能力。这种增强了的生命力和潜力的体验使我倍感快乐。”同时，“为人”、“与人”的关爱行为必将对行为对象形成感动、感化的积极效应，会在不同范围内产生人际的互酬互动，形成一个有利于个体生存和发展的空间。这些人生智慧能帮助个体更明智地调整自己的行为，协调人我，建立和谐的人际关系，促进人格的健康发展。这也正是达到了马斯洛所说的“利己和利他等对立面都转化为统一体”。

汉末道家学者严遵通过诠释《老子》进一步从正反两方面论证了不争不积对于人际和谐以及个体身心和谐的重要作用。他指出，“损盈益虚，不足者养，有余者丧”乃是天地自然的客观规律，在这种损盈补虚的调节机制制约下，“贪叨多积，自遗祸殃”。因此，贪婪、巧取豪夺这些自私自利的行为不仅不合于人伦道德，更是与天地自然的大秩序相违背。同时，过分看重个人的名利得失，亦将

① 《老子》第十章。

② 《老子》第七章。

③ 《老子》第八十一章。

导致诸多危害：“失之而忧，得之而喜。一喜一忧，魂魄浮游；一忧一喜，神明去矣。身死名灭，祸及子孙。”相反，“养物而不自生，与物而不自存”，“和正以公”，“正直平均”等利人行为亦不仅是一种有利于人际和谐的社会道德，而且是合于天地自然规律的美德，因而也就必然与天地自然相和谐，有助于身心的和谐和家庭的康宁：“信顺之间，足以存神，室家之业，足以终年”；“动顺天地，故不可危；殊利异害，故能常然”。^①

上述主张深刻地阐明了利己与利人的辩证统一关系，从正反两个方面总结了立身处世的基本法则及其相应的结果，这就促使人们自觉戒除唯利是图、逞强好斗、自以为是等恶习，自觉地助人利人、持中有度、谦虚不骄、以诚待人，更为明智地处理和协调人际关系，成为一个充满亲和力和凝聚力的人。

同时，对于大道的追求和体悟有助于个体认识有限的个体与无限的“大道”在本源层次上的相通一致，从而对于自我与他人、自我与社会、人类与天地宇宙的本质联系有着更为深刻的认识。故在不少高道的身上亦充溢着非自我中心倾向、强烈的社会责任感以及同情和爱的社会感情。

在历史发展过程中，道教学者还自觉地吸收儒家的忠孝信义等道德规范，从而进一步充实了非自我中心的主张。例如，清代著名高道郑昌时在《仙学正传》一书中就以忠孝信义来诠释《庄子》中曾经倡导的“无我”人生境界。

郑氏指出，“无我”的“真境界”才是值得追求的人生正路和最高境界，而“有我”则是人生的错误道路。“圣人之其乐只是寻得真境界，真境者何？无我是也。错路者何？有我是也。”如何才是“无我”呢？他否定了坐禅顽空、枯木死灰等传统的修炼方法，将“无我”定义为一系列社会责任的践履和对于人类的关爱：“居家则念念孝久，无我也。立朝则念念尽忠，无我也。居官则念念民瘼，为学则念念圣贤，遇宗族则有亲，遇乡党则以义，交朋友则以

^① 以上皆见严遵：《老子指归·名身孰亲篇》，中华书局1997年版。

信，待婢仆则以恩，凡此皆无我也。”^①

这种无私无我的关爱和承担责任的道德实践过程促进了社会成员之间彼此的感通，获得了社会的认同和尊重：

“于是乎君乐我之忠，父乐我之孝，民乐我之仁，以及朋友、乡党、宗族、婢仆之乐我有信、有义、有亲、有爱。如此，则人人皆我矣。其于我也，不亦多乎？其于乐也，不亦广乎？”

在等级森严的封建社会中，郑昌时全然无视忠孝道德已经沦为专制君主的工具、成为一种只要求臣民所履行的片面义务，成为束缚民众的精神枷锁，在这种情境下，践履忠孝道德所带来的快乐当然是十分有限的。郑氏上述设想显然是脱离残酷的社会现实而过于理想化的。但如果我们超越时空的局限，仍然可以透视到郑氏上述思想主张中的精华，即希望通过“无我”、为人等实践活动来获得广阔而持久的“我之乐”，来消弭人与人之间的对峙和隔阂，这与马斯洛笔下的自我实现者是相当一致的。我们看到，在无我、为人的道德实践中，行为主体超越了有限的小我而与社会的大我合而为一，获得了“人人皆我”的同一感。生活在这样一个与他人、与社会相和谐的场域之中，必然会感受到深刻而持久的快乐感和幸福感。

更可贵的是，郑昌时还看到，通过著书立说等个人的精神创造活动以惠及后世，将会获得更为深刻的快乐：“又复著书立说以惠万世，使万世之下知有我也、知乐我也，则我之乐不亦久乎？”^②

郑氏进而揭示了那些以自我为中心之人的尴尬处境：“有我则事事皆贪，百恶惧起。处家则不公，交人则不信，不睦于宗族，无行于妻子，不义于乡党。”而这样做的结果却是使自己陷入孤立无援、众叛亲离的境地：“出则莫与，入则无亲。显有人诛，阴有鬼责。其苦也不亦极乎？”

① 郑昌时：《仙学正传》下卷，《杂说》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版。

② 同上。

但郑氏也认识到，在现实生活中，“人不能全无我，亦不能全有我”，他以自己的亲身感受引导人们体验“有我”与“无我”的不同心境：“试于一日之间验之。无我之时，胸中昭旷，如清风明月。有我之时，血气奔驰、五脏皆扰，方寸之中，隘不容针。以此验之，苦乐分矣，理欲辨矣。”“无我”则神清气爽，自得其乐；“有我”则心理失衡，身心皆苦。这种顺应人的趋乐避苦之本性而引导人们淡化私欲的教育方式，更易于为人们所接受、所认同，从而有助于人们纠正以自我为中心的病态人格。

郑氏还运用具体的方法帮助人们克服私欲：“有我之时，宜极力克之。不能胜，则求外助。或看经书穷理，或吟咏性情，或招友讲论，或放情山水。务欲胜之，使脑中如青天白日。时时如此，则私日寡而德日进。此乃切近工夫，古人为己之学也。”^①在此，道者和儒者的心性修炼之路相互融合，推动人们向自我实现—自我超越的高度攀升。

非自我中心的人格倾向、强烈的社会责任感以及同情和爱的社会感情在很多高道身上均有所体现。例如，当北方的大片土地沦入金人之手，社会动荡，民不聊生之时，全真道的创始人王重阳将“救一切众”与“忠君王”紧密结合起来，对流弊日生的宋代道教进行全面的改革，摒弃符录、烧炼诸术，强调清心寡欲的内修真功和积德行善的外修真行相结合，既为封建统治者所认可，又吸引着包括落魄士人在内的众多民众。他“行化度人，利生接物。闻其风者，咸敬惮之；杖屦所临，人如雾集。”^②王重阳的门徒继承了他的宗旨，他们周济众人，大获民心。王重阳的继承人马钰“有不费之产而乐周急，故得轻财好施名。……虽寓形于环海，以济众为己任。”^③继马钰而掌教的谭处端“不择贵贱贤鄙，不异山林城市，俱

① 郑昌时：《仙学正传》下卷，《杂说》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版。

② [金]范恽：《重阳全真集·序》，载《王重阳集》，齐鲁书社2005年6月版，第1页。

③ [元]李道谦编：《甘水仙源录》卷一，见《道藏要籍选刊》第6册，上海古籍出版社1989年版。

以道化”。^①另据陈垣《南宋初河北新道教考》一书所引《普照真人范公墓志》载：“公为人开朗尚义，汲汲于济物，轻财如粪土，乐从士大夫游。汴梁既下，衣冠北渡者多往依焉。……所至之地，则侯骑络绎，幢盖塞路，马首不得前，自郡守县令而下，莫不奔走致敬，北面师事。”

更为突出的典范是千里应召、一言止杀的丘处机。为了劝诫以成吉思汗为首的蒙古贵族集团的杀戮行为。他“不辞岭北三千里，仍念山东二百州”；“我之帝所临河上，欲罢干戈致太平”。^②不顾自己已经72岁的高龄，毅然应召，不远万里，历尽艰辛，来到成吉思汗的帐前，苦口婆心地劝诫这位“只识弯弓射大雕”的武夫。

全真七子的后继者尹志平继承了先师的典范，将勇承重任、克己为人视为有道者所应该具有的风范：“苦己利他，好物教人使用，歹物自己承应，但苦处、重处、难处自己先做，功行最大，便是有道心的人”^③王志谨亦告诫门徒：“事临头上，便要承当。”^④这些记载足可反映出全真高道乐善好施的人格魅力和救民于水火的高度社会责任感，处于天灾人祸之中的广大民众将他们视为救星绝非偶然。

当世风日下的道德衰败之世，不少高道自觉地担当起教化人心、止恶扬善的重任，从而体现出强烈的社会责任感。例如，清代托名为“宏教真人”的道者深感于当时“孝慈消于无形、友恭置之不问、忠厚者视为无用，清洁者耻为痴呆”的社会现实，勉励自己的门徒成为社会的“中流砥柱”，勇敢地承担起教化人心的责任。他说：“世风浇薄如此，道之不行必矣。与其任其险恶，何如砥柱中流？”^⑤处于

① 金源涛：《长真子谭真人仙迹碑铭》，《甘水仙源录》卷一，载《道藏要籍选刊》第6册，上海古籍出版社1989年版。

② 李志常：《长春真人西游记》。见赵卫东辑校：《丘处机集·附录》，齐鲁书社2005年版，第513页。

③ 尹志平：《北游录》，中州古籍出版社1985年版。

④ 王志谨《盘山录》，载《道藏要籍选刊》第4册，上海古籍出版社1989年版。

⑤ 王全启传授：《道乡集·武圣帝君训》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版。

“人心难挽，世道可哀、世尚智巧、纲维废弛、伦常败坏”的紊乱时局之中，诸君应当“孽源慈航，大声疾呼，奋力图救，末俗定能改革，万勿闻谤退缩，遇魔却步。有志者事竟成，无德者终不免矣。”^①的确，众多高道力挽狂澜，肩担道义，以自己的高风亮节感召众人，成为中华民族的脊梁，充分体现出道者的社会责任。在这里，利人与成己、世俗与神圣、入世与出世获得了统一和协调。

第五节 与道合一：超越小我之限

超越自我、超越环境、超越低层次需要、与宇宙合一等特征是超越型人格的突出特点。

荣格强调超越有限的自我、与无限建立联系对于发展人格的重要性。他说：“对人来说，决定性的问题是，人是否与某种无限的事物有关系。这是有关他的生命的重大问题。”因为当人们获得这样的认识时，“我们会感受到自己既是有限的同时又是永恒的，既是此又是彼。认识到我们自己在我们个人的组合体（即：最终是有限的）中是独特的，我们就有能力意识到无限。非于此时莫属！”荣格看到，这样的感受对于提升生命的意义是极有价值的：“只有当人们认识到与无限的事物的联系，才能避免将兴趣集中在徒劳的活动或追求财富等各种各样没有真正意义的目标上。”^②

马斯洛晚年所强调的“超越型的自我实现者”亦是这种超越“小我”、在与宇宙合一的体验中与宇宙相称的一个人，是感到成了这个统一体要素的一个人。

如何实现超越自我、与宇宙合一呢？马斯洛认为，高峰体验是帮助个体实现这种超越的一个方式。他在《存在心理学》一书中列举了高峰体验对于人格发展所具有的一系列效果：可以在健康的方向上，

① 王全启传授：《道乡集·宏教真人训》，载徐兆仁主编《东方修道文库·仙道正传》，中国人民大学出版社1993年版。

② 《荣格自传》，刘国彬、杨德友译，国际文化出版公司2005年版，第306页。

转变一个人对于自己的看法；能够解放一个人的创造力、自发性、表现性和特质；感受到美好、正直、善行、真理和有意义；人格的各个部分彼此非常和谐地活动；获得一种在自我中心之上和之外的状态，能变得相对地没有自我；能最好地和最完善地运用自己的全部智能；更加坦率、天真、诚实、耿直、自然、简单、朴素、笃实、不设防、无抵御、无控制、无自我意识、无意识。因此，他的认知和行为就能够以不干预的方式、道教的方式按照它内在的条件（而不是根据自我中心、自我意识的条件）展现出来。^①

在这里，马斯洛将高峰体验以及理想人格的实现途径与“不干预的方式”、“道教的方式”联系了起来。作为一个身处异国他乡的现代心理学家，他虽然不可能对此作出具体的描述和阐发，但他的确把握到了二者之间存在的不可忽视的必然联系。如何沿着这一思路发掘出更为深刻的内容，这一任务理所当然地落到了现代中国学人的身上。

我们认为，在实现自我超越的道路上，马斯洛的高峰体验与道学心性修炼所追寻的境界在向度上有着诸多相似性。^②

道学通过心性修炼的途径以图实现自我超越、与道合一。道学认为，在人出生之初，心性呈现出与大道相合的淳朴或纯净的状态，而在后天的社会生活中，由于物欲和意识的过度发展以及外在环境的影响，心性受到破坏和污染，因此需要通过一系列艰苦的修炼，去除干扰和污染，才能促进心性的有序和纯化，返回先天的“真心”、“真性”。这是道学心性修炼的基石，从先秦的道家《老子》到唐代道经乃至宋元明清道教内丹各派皆以此作为心性修炼的基本要求：如《清静经》指出：“人能常清静，天地悉皆归”；元代全真道著名学者王志谨说：“尘垢净尽，一物不留，他时自然显露自己本命元神，受用自在，便是个无上道人也。”清代内丹东派代表人物傅金铨认为，通过

① 参见马斯洛：《存在心理学探索》，李文滢译，云南人民出版社1987年版，第90—98页。

② 道教心性修炼所追求的理想境界比马斯洛的高峰体验有着更为深刻的内涵，心性修炼对于人格成长和人的潜能的开发也是高峰体验所不能企及的；同样，马斯洛的高峰体验的普适性也是道教心性修炼所无法相比的。这里涉及一些复杂和深刻的问题，有待进一步研究。我们只是大略地从人格发展所追求的向度上肯定二者的相似性。

修炼心性以复归至清、至洁、至静的真心，如同“去浪而水自静，去淖而水自清”。“学者先求知性真本体，然后施炼心养性之功，庶不以贼为子，错认识神”，实现丹家所追求的“识神退位，元神显露”的理想状态。用荣格的理论来分析，所谓“识神”，乃是后天知觉和意识；而与道相合的元神或“性真本体”、“真心”则是先天“集体潜意识”。只有摒除后天知觉和意识，才能让人的“性真本体”或“元神”显现，改变由后天知觉意识主宰心理活动的局面，重新由“性真本体”做主，达到人体节律与宇宙内在节律——“道”的感通与合一，让心性这一种精神信息系统恢复和保持和谐状态。

道教心性修炼所追寻的理想境界或理想人格特征是什么样的呢？我们可以从元代全真高道王志谨对“道人心”所作的一系列生动而形象的比喻中体察出来：第一，飘逸自在，不滞不执：“如云之出山，无心往来，飘飘自在，境上物上，挂他不住……又如风之鼓动，吹嘘万物，忽往忽来，略无滞碍，不留景迹，草木丛林，碍他不住，划然过去”；第二，不与物迁，宠辱不惊：“又如太山，巍巍峨峨，稳稳当当，不摇不动，一切物来触他不得”；第三，柔弱不争，为而不恃，谦下宽容：“又如水之物，性柔就下，利益群品，不与物竞，随方就圆，本性澄淡，至于积成江海，容纳百川，不分彼此，鱼鳖虾蟹，尽数包容”；第四，无偏无私，公平利物：“又如日月，容光必照，至公无私，明白四达，昼夜不昧，晃朗无边……如天之在上，其体常清，清而能容，无所不覆，地之在下，其体常静，万有利而一不害”；第五，广博虚空，兼容并蓄，不落有无，超世而不离世：“如虚空广大，无边无际，无所不容，无所不包，有识无情，天盖地载，包而不辩，非动非静，不有不无，不即万事，不离万事，有天之清，有地之静，有日月之明，有万物之变化，虚空一如也，道人心，亦当如是。”^①

王志谨这里所描述的“道人心”，集中反映出修道者的超越型

^① 王志谨：《盘山录》，载《道藏要籍选刊》第3册，上海古籍出版社1989年版。

人格特征：他具有超越自我、公正无私、爱人利物、谦虚宽容等崇高品质，具有超越外在环境干扰的心理调控能力、心理稳定状态，作为平常之人，固然难以达到这一理想境界，但他为修炼者指出了人生的目标和道德理想境界，标示出心理保健和养德求善的努力方向及其前景，其激励功能和启示、引导意义是十分明显的。

但是，我们必须看到，积德行善虽然是道教心性修炼的重要内容，但在不少道教学者看来，这还只是心性修炼活动的必要步骤而不是最终目标，他们虽然强调为善去恶，但最终却又要要求道徒超越世俗的善恶。如全真道盘山派掌门王志谨就教导弟子说：“善恶都不思处，别有向上在”，一般而论，王志谨所追求的这一“向上”之处也就是体悟大道、实现精神成仙的人生理想。但从更深一层进行剖析，笔者以为，这一思想还有更为深刻的意义：一方面，这是对《老子》“上德不德”、“天下皆知善之为善斯不善”等思想的继承和发展，意在引导人们不要为求善名而陷于争斗、流于虚伪；另一方面，这一思想是在行善弃恶的基础上作出的进一步提升，是一种超越世俗之善恶的道德形而上追求，亦是一种“随心所欲而不逾矩”的道德自由境界，其有助于道德主体超脱冀利望誉的世俗心态，为而不恃，宠辱不惊，将积功行善升华为一种实现精神超越的内在需要和自然而然的行动，从而缓解人们“求福报”等急功近利的浮躁心理，帮助人们超脱世俗的是非毁誉的束缚，从更高更远的视角来选择自己的行为 and 人生道路，以更为豁达的态度立身处世。

除此之外，我们还认为，上面王志谨所说的“向上之处”亦可以从荣格发展“集体潜意识”这一角度进行理解。所谓“善恶都不思处，别有向上在”，这实际上是要人们放弃对于意识自我的固执，而回归与大道相合的本来真性，这与荣格发展集体潜意识、超越小我、而“与我们最深处的、最后的、而且不可比较的太一相结合，实现个体化”这一最终目标有相当大的一致性。这也就是有些内丹修炼者所说的“无心之心”等境界。

张伯端的四传弟子白玉蟾就曾指出心性修炼就是要炼就“无心之心”，认为达到空灵虚静、澄澈清明的状态，这才是进入了修炼的最

高境界：“无心之心无有形，无中养就婴儿灵。学仙学到婴儿处，月在寒潭静处明。”^①这种“无心之心”在某种意义上也就是荣格所说的潜意识状态。

从荣格心理学的角度来看，心性修炼乃是为集体潜意识的自然发展开辟道路，如此才能实现荣格所说的“完整的、统一的新人格”。这种新人格将带来一种“独一无二的感觉，并带来与生命的调和，这时候，人们就能够接受生命的本来面目。”^②

我们看到，道学心性修炼所追求的目标以及高道们所表现出来的人格特征与荣格、马斯洛、罗杰斯等西方心理学家所推崇的理想人格存在相似之处，从一定意义上说，不少高道可谓中国古代的“自我实现者”或“超越性的自我实现者”。难怪马斯洛在谈及心目中的理想人格特征时，常使用“道家式的”或“道教式的”这类名词来表述。存在这种相似之处不是偶然的，而是由于他们与道学在对人性的基本估价以及在生命观、价值观等方面具有相似性，特别是与他们自觉地吸收道学哲学智慧和修炼方法分不开的。对于这一现象进行深入研究并进而思考和寻求现象背后的一些因素，是十分有意义的。

荣格、马斯洛等心理学家试图借鉴道学“自然无为”的思想，避免西方意识片面发展或某一方面过度成长所带来的危害，这对于现代人格成长和人格理论研究的拓展皆有积极启示意义：

理性和非理性、意识和潜意识皆是人类精神心理健康发展不可或缺的方面，我们既需要吸收西方的理性和科学精神，但也绝不可对中国先贤的无为、直觉、顿悟等非理性智慧妄自菲薄。道学心性修炼通过清静无为等修炼方式而超越意识自我，实现与道合一，有利于修炼主体超越原有的思维定式和理性思维方法，在凝神虚静的功能态中感

① 白玉蟾：《指玄篇·大道歌》，载《道藏要籍选刊》第3册，上海古籍出版社1989年版。

② F. 弗尔达姆：《荣格心理学导论》，刘韵涵译，辽宁人民出版社1988年版，第64页。

知天地万物的本质或整体规律,促使主体的意识和潜意识、理性和非理性的协调发展,在生理、心理和精神各个层面趋于和谐的状态,激发大脑的潜能……这一身心修炼之法对于人格发展的积极作用有待于进一步研究。

同时,我们还必须指出,无论是认知治疗学、意义治疗学还是分析心理学、人本心理治疗或超个人心理治疗法虽然程度不同地认识到身、心、灵的相互联系,但他们的治疗手段基本限于心理或精神的层面的调节,而道学却是从根本上认识到躯体、心理、精神三个层面的相连互动之内在联系,从而三管齐下的整体调治和修炼。

诚然,产生于中国古代的道家道教与现代西方心理治疗所追求的理想人格显然还是有本质区别的。

首先,由于文化背景和时代背景的差异,决定了中国封建社会中的道家道教与现代西方的自我实现者在进行人生自我选择和决定时是有很大的不同的。例如,马斯洛就指出,处于美国社会中的自我实现者能够“对文化进行权衡、分析、辨别,然后作出自己的决定”。这显然是处于封建专制制度束缚下的中国道者无法想象的。又如,马斯洛的需要层次理论是建立在扬弃、整合西方生物进化论和各派心理学研究成果及东方智慧基础上的,故其理论更为系统、全面,也更具有实证性。同时,他认识到由低层需要向高层需要是一个递进过程,故重视低层需要的铺垫作用,从而更具有可操作性。他还强调,一个情感健康者的无私行为的根源“往往由于他的基本需要得到了满足”,也就是说,无私等高尚的道德行为是“源于内心充实而非贫乏”;与此相反,一个精神病患者自私的举动,“往往是一种在被剥夺感驱使下的产物”,是源于其内心的贫乏和不安全感。他进而认为“自私、敌意以及邪恶产生于个体的基本需要的满足受到了阻挠”。显然,这些基于实验而做出来的结论启示人们认识满足民众的基本需要对于人格健康发展的重要性,从而更具有普遍意义。

而道家显然缺乏对需要层次的明确划分,故其理想人格的实现途径较为抽象,需要人们在实践中认真地体悟和摸索。而且,道家虽然倡导无私、“为人”、“予人”,却未能进一步清楚地论述无私等品格形

成与人的需要满足之间的内在联系和一般规律。这固然是产生于古代的道学无法避免的缺陷。但是，道学强调不为外物所累，追求“游心”、“逍遥”、独与天地精神相往来的精神自由，推崇宠辱不惊的人生态度，这就激励人们：人类也可能在非良好环境中实现无己、利他等崇高的精神追求，跳跃式地实现人格的提升和发展。他们更以自己的人生实践雄辩地证明，即使只具备最简陋、最基本的生存条件，但只要胸怀“为人”、“予人”、“与道同出”、“体道合真”的高远志向，人类完全可以越过中间层次，由低层次需要而直抵自我实现、自我超越这些高层次需要，推动人生境界的升华，实现人格的发展与完善，这显然又是马斯洛所不及的。

其次，马斯洛也看到了“沉思”方法可能存在的“危险”——“可能使我们成为不太负责的，尤其是在帮助别人方面。极端的事例是对幼儿‘任其自然’意味着阻碍他的发展，甚至意味着扼杀他。”这也让我们意识到道家道教致虚守静等心性修炼方法在操作不当时可能对人格发展所产生的弊端。认识这些可能产生的问题，才能更好地“为之于未有，治之于未乱”，^①防患于未然。

第三，西方心理治疗学家在关注个体修养的同时，也强调良好的环境对保持、发展本性的积极作用，马斯洛强调，在良好条件下，人们渴望表现出利他、友善、诚实、仁慈等高级本性，并力图说明具体需要哪些条件。^②故他们注重社会改革和教育改革的重要性，同时还在社会现实中推动这一改革。这当然也是道学所无法企及的。道学思想家虽然也看到了外在不良环境对于心性的侵蚀，尽管他们对封建专制的政治制度进行了深刻的批判并要求统治者践履无为而治的社会治理模式，以求得保持纯朴的心性，追求各遂其性、各尽其宜、各当其能的社会环境。但是，封建专制制度以及中国传统政治设计中的缺陷，致使道学这些充满睿智的主张未能从制度的层面加以保证和实施，故道学的人格发展和完善之路常常是在极其恶劣的社会环境下进

^① 《老子》第六十四章。

^② 见马斯洛：《洞察未来》，许金声译，改革出版社1998年版，第82—83页。

行的，其心理调治和心理保健只能侧重于个人的自我修养，而无法通过社会改革以改善社会环境这一重要途径来促进人格的提升。

道学与西方心理治疗学尽管存在着本质上的差异，但是在二者相互诠释的互动过程中，我们可以感受到东西方的思想智慧在心灵深处的相通。从大洋彼岸传来的声音告诉我们，新一轮融通东西文化之航程已经开启，更高层次的东西文化之互动交融已是曙光初现！眼前也许还是孤帆点点，行程漫漫，但却一定会破浪向前，终成千帆竞发之势！而在这一伟大的航程中，源远流长、博大精深的中华文化一定能焕发出新的光辉，在全球普世化的价值中融入中华民族的风采和智慧！

主要参考文献

一、古籍文献类著作

1. 《道藏》，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社 1988 年联合影印。
2. 《道藏要籍选刊》，上海古籍出版社 1985 年版。
3. 《藏外道书》，巴蜀书社 1990 年版。
4. 《二十二子》，上海古籍出版社 1987 年版。
5. [清] 严可均辑：《全上古三代秦汉三国六朝文》，中华书局 1987 年版。
6. 郭庆藩：《庄子集释》，中华书局 1982 年版。
7. 陈奇猷校释：《〈吕氏春秋〉新校释》，上海古籍出版社 2002 年版。
8. 刘文典：《淮南鸿烈集解》，中华书局 1989 年版。
9. [汉] 严遵：《老子指归》，中华书局 1997 年版。
10. 饶宗颐：《老子想尔注校证》，上海古籍出版社 1991 年版。
11. 王卡点校：《老子道德经河上公章句》，中华书局 1993 年版。
12. 王明点校：《太平经合校》，中华书局 1985 年版。
13. 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局，1960 年版。
14. 杨明照：《抱朴子外篇校笺》，中华书局 1997 年版。
15. [元] 王重阳：《王重阳集》，白如祥辑校，齐鲁书社 2005 年版。
16. [元] 丘处机：《丘处机集》，赵卫东辑校，齐鲁书社 2005

年版。

17. [元] 尹志平:《北游录》,中州古籍出版社 1985 年版。
18. [元] 马钰:《马钰集》,赵卫东辑校,齐鲁书社 2005 年版。
19. [明]《张三丰全集》,浙江古籍出版社 1999 年版。
20. 徐兆仁主编:《全真秘要》,《东方修道文库》,中国人民大学出版社 1993 年版。
21. 徐兆仁编:《仙道正传》,《东方修道文库》,中国人民大学出版社 1993 年版。
22. 徐兆仁编:《伍柳法脉》,《东方修道文库》,中国人民大学出版社 1993 年版。
23. 徐兆仁主编:《太极道诀》(东方修道文库),中国人民大学出版社 1990 年 10 月版,第 30 页。
24. 徐兆仁编:《内炼秘诀》,《东方修道文库》,中国人民大学出版社 1993 年版。
25. 徐兆仁编:《天元丹法》,《东方修道文库》,中国人民大学出版社 1993 年版。
26. 徐兆仁编:《金丹集成》,《东方修道文库》,中国人民大学出版社 1993 年版。
27. [明]:宋濂:《元史》,中华书局 1987 年版。
28. [汉] 班固:《汉书》。中华书局 1962 年版。
29. [唐] 房玄龄等:《晋书》,中华书局 1987 年版。
30. [宋] 欧阳修、宋祁撰:《新唐书》,中华书局 1975 年版。
31. [清] 张廷玉等:《明史》,中华书局 1974 年版。
32. [清] 尤乘撰:《寿世青编》,内蒙古科学技术出版社 2002 年版。
33. 陈垣编:《道家金石略》,文物出版社 1988 年版。

二、今人著作

1. 陈鼓应:《老子注译及评介》,中华书局 1984 年版。

2. 刘笑敢:《老子古今》,中国社会科学出版社 2006 年版。
3. 陈鼓应:《庄子今注今译》,中华书局 2001 年版。
4. 胡孚琛主编:《中华道教大辞典》,中国社会科学出版社 1995 年版。
5. 卿希泰、唐大潮:《道教史》,中国社会科学出版社 1994 年版。
6. 任继愈主编:《中国道教史》,上海人民出版社 1990 年版。
7. 胡孚琛、吕锡琛:《道学通论》,社会科学文献出版社 2004 年版。
8. 胡孚琛:《道教与丹道》,中央编译出版社 2008 年版。
9. 冯友兰:《中国哲学史新编》,人民出版社 1988 年版。
10. 朱越利:《道经总论》,辽宁教育出版社 1995 年版。
11. 黄钊主编:《道家思想史》,湖南师范大学出版社 1991 年版。
12. 牟钟鉴:《〈吕氏春秋〉与〈淮南子〉思想研究》,齐鲁书社 1987 年版。
13. 谭电波、宁泽璞主编:《道教养生》,岳麓书社 1993 年版。
14. 张松辉:《老子研究》,人民出版社 2006 年版。
15. 王沐:《悟真篇浅解》,中华书局 1997 年版。
16. 胡孚琛:《魏晋神仙道教》,人民出版社 1989 年版。
17. 李刚:《汉代道教哲学》,巴蜀书社 1995 年版。
18. 郭武:《净明忠孝全书研究》,中国社会科学出版社 2005 年版。
19. 詹石窗:《南宋金元的道教》,上海古籍出版社 1989 年版。
20. 刘仲宇:《道教法术》,上海文化出版社 2002 年版。
21. 张广保:《金元全真道内丹心性学》,生活·读书·新知三联书店 1995 年版。
22. 林安梧:《中国宗教与意义治疗》,(台北)明文书局 2001 年版。
23. 曾钊新、李建华等:《道德心理学》,中南大学出版社 2003

年版。

24. 吕锡琛:《道家与民族性格》,湖南大学出版社 1996 年版。

25. 朱谦之:《中国哲学对欧洲和影响》,河北人民出版社 1999 年版。

26. 赵敦华:《现代西方哲学新编》,北京大学出版社 2001 年版。

27. 刘放桐等编:《现代西方哲学》(修订本),人民出版社 1990 年版。

28. 谢庆绵主编:《现代西方哲学评介》,厦门大学出版社 1991 年版。

29. 张汝伦:《现代西方哲学十五讲》,北京大学出版社 2003 年版。

30. 万俊人:《现代西方伦理学史》,北京大学出版社 1990 年版。

31. 张祥龙:《海德格尔思想与中国天道》,生活·读书·新知三联书店 1996 年版。

32. 那薇:《道家与海德格尔相互诠释》,商务印书馆 2004 年版。

33. 张世英:《天人之际——中西哲学的困境与选择》,人民出版社 1985 年版。

34. 张春兴:《现代心理学》,上海人民出版社 1994 年版。

35. 杨德森:《中国人心理解读——精神痛苦的根源与精神超脱治疗》,上海科技出版社 2008 年版。

36. 钱铭怡编:《心理咨询与心理治疗》,北京大学出版社 1995 年版。

37. 叶浩生:《西方心理学理论与流派》,广东高等教育出版社 2004 年版。

38. 申荷永:《理解心理学》,暨南大学出版社 1999 年版。

39. 汪新建:《西方心理治疗范式的转换及其整合》,天津人民出版社 2003 年版。

40. 刘翔平:《寻找生命的意义——弗兰克尔的意义治疗学说》,湖北教育出版社 1999 年版。
41. 彭运石:《走向生命的巅峰——马斯洛的人本主义心理学》,湖北教育出版社 1999 年版。
42. 江光荣:《人性的迷失与复归——罗杰斯的人本心理学》,湖北教育出版社 2001 年版。
43. 杨韶刚:《存在心理学》,南京师范大学出版社 2003 年版。
44. 冯川:《荣格评传》,改革出版社 1997 年版。
45. 苒珉珉:《现代西方心理学十大学派》,安徽人民出版社 1990 年版。
46. 任亚辉、杨广学:《超个人心理治疗》,山东人民出版社 2005 年版。
47. 申荷永:《中国文化心理学心要》,人民出版社 2002 年版。
48. 叶浩生等编:《心理学理论精粹》,福州福建教育出版社 2000 年版。
49. 徐俊冕:《心灵重塑:心理治疗与心理咨询》,北京出版社。
50. 周东丰主编:《远离抑郁,消除焦虑》,北京科学技术出版社 2004 年版。
51. 杨鑫辉:《中国心理学思想史》,江西教育出版社 1994 年版。
52. 张其成:《金丹养生的秘密》,华夏出版社 2005 年版。

三、国外文献

1. [德] 莱因哈德·梅依所著:《海德格尔与东亚思想》,张志强译,中国社会科学出版社 2003 年版。
2. [瑞士] 荣格:《回忆·梦·思考——荣格自传》,刘国彬、杨德友译,国际文化出版公司 2005 年版。
3. [瑞士] 荣格:《现代灵魂的自我拯救》,黄奇铭译,工人出版社 1987 年版。
4. [德] 卫礼贤、[瑞士] 荣格著:《金华养生秘旨与分析心理

学》，通山译，东方出版社 1993 年版。

5. [美] 马斯洛：《人性能达的境界》，林方译，云南人民出版社 1987 年版。

6. [美] 马斯洛：《存在心理学探索》，李文滢译，云南人民出版社 1987 年版。

7. [美] 马斯洛：《科学与科学家的心理》，邵威等译，北京大学出版社 1989 年版。

8. [美] 弗洛姆、[日] 铃木大拙：《禅宗与精神分析》，洪修平译，辽宁教育出版社 1988 年版。

9. [美] 弗兰克·戈布尔：《第三思潮——马斯洛心理学》，吕明等译，上海译文出版社 1987 年版。

10. [美] 马斯洛、罗杰斯等着，林方主编：《人的潜能和价值》，许金声译，华夏出版社 1987 年版。

11. [美] 爱德华·霍夫曼编：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》，许金声译，改革出版社 1998 年版。

12. [美] 霍夫曼：《马斯洛传：做人的权利》，许金声译，改革出版社 1998 年版。

13. [美] 夏洛特·布勒等：《人本主义心理学导论》，陈宝铠译，华夏出版社 1990 年版。

14. [美] Barry A. farber, Debora C. Brink, Patricia M. Raskin 主编：《罗杰斯心理治疗——经典个案及专家点评》，郑钢等译，中国轻工业出版社 2006 年版。

15. [美] 罗杰斯：《个人形成论——我的心理治疗观》，李绍昆主编，杨广学、尤娜等译，中国人民大学出版社 2004 年版。

16. [美] 格雷格·约翰逊、荣·克尔兹：《道德经与心理治疗》，张新立译，中国轻工业出版社 2004 年版。

17. [美] 李绍昆编：《精神学研究》第一辑，台湾商务印书馆 1998 年版。

18. [瑞士] 西尔维奥·方迪：《微精神分析学》，尚衡译，生活·读书·新知三联书店 1993 年版。

19. [美] 弗洛姆:《禅宗与精神分析》,辽宁教育出版社 1988 年版。
20. 弗洛姆:《健全的社会》,中国文联出版公司 1988 年版。
21. [美] William Blair Gould:《弗兰克尔:意义与人生》,常晓玲等译,中国轻工业出版社 2000 年版。
22. [奥] 弗兰克:《生存的理由》,游恒山译,台湾远流出版事业公司 1991 年版。
23. [奥] 法兰可(即弗兰克):《意义的呼唤》,郑纳无译,台湾:心灵工坊文化公司 2001 年版。
24. [奥] 弗兰克:《从集中营说到存在主义——活出意义来》第,赵可式、沈锦惠合译,台湾光启出版社 1987 年版。
25. [美] T. H. 黎黑:《心理学史》,刘恩久等译,上海译文出版社 1990 年版。
26. [德] 库尔特·考夫卡:《格式塔心理学原理》,黎炜译,浙江教育出版社 1997 年版。
27. [美] Wayne Viney D. Brett King:《心理学史:观点与背景》,北京大学出版社 2005 年英文影印版。
28. [美] James F. Brennan:《心理学的历史与体系》,北京大学出版社 2005 年英文影印版。
29. [美] 李绍昆:《美国的心理学界》,商务印书馆 2000 年版。
30. [加] 李安德:《超个人心理学》,若水译,台湾:桂冠图书公司 1998 年版。
31. [美] 杜·舒尔茨:《现代心理学史》,杨立能、陈大柔等译,人民教育出版社 1981 年版。
32. [德] 埃利希·诺伊曼:《深度心理学与新道德》,东方出版社 1998 年版。
33. [瑞士] F. 弗尔达姆:《荣格心理学导论》,刘韵涵译,辽宁人民出版社 1988 年版。
34. [美] 卡尔·S. 霍尔:《荣格心理学纲要》,张月译,黄河

文艺出版社 1987 年版。

35. [美] 路格·阿伯罕:《人生黑暗面》,廖瑞文译,伊犁人民出版社 1998 年版。

36. [美] 戴维·罗森:《荣格之道:整合之路》,申荷永等译,中国社会科学出版社 2003 年版。

37. [德] 胡塞尔:《胡塞尔文集》,倪梁康编,上海三联书店 1997 年版。

38. [法] 萨特:《存在与虚无》,陈宣良等译,生活·读书·新知三联书店 1987 年版。

39. [法] 萨特:《存在主义是一种人道主义》,周煦良、汤永宽译,上海译文出版社 1988 年版。

40. [德] 海德格尔:《存在与时间》,陈嘉映、王庆节译,生活·读书·新知三联书店 1999 年版。

后 记

就在书稿出版编辑期间，8级大地震降临四川汶川等地区，一霎时，地动山摇，山崩地裂，秀美静谧的山城化为一片断壁残垣，数万条鲜活的生命葬身于黄土，无数个温暖的家庭生死两隔……

这场巨大的灾难让人们刻骨铭心地感受到：在大自然面前，人类是如此渺小，生命是如此脆弱，血肉之躯是如此不堪一击！

但是，从那些超越生命极限、在废墟中坚持百余个小时的幸存者身上，从那些舍生忘死连续几天几夜抢险救灾的英雄身上，我们又真真切切地看到：面对自然灾害，人又是如此伟大，人的精神生命是如此顽强，万众一心、众志成城的力量是如此坚不可摧！

身处废墟和黑暗之中，个体的生命是那样的孤独和脆弱，三天、五天……当生理本能达到生命的极限，是什么力量让人继续存活、创造生命的奇迹？是良好的心态！那一幕幕驱走死神、顽强存活的惊心动魄之经历启示人们，当灾难降临、生死存亡之际，心灵的安和镇静与永不言弃的心态是多么重要，它能调动起体内巨大的储备能力，勇敢并且智慧地与死神搏斗，奇迹般地夺取胜利！诚如道经所言：“上天也由这个，下地也由这个”！

在现实生活中，人们固然不能成为庄子笔下“疾雷破山、飘风振海而不能惊”、“死生无变于己”的“至人”，但当灾难和死亡等威胁袭来之时，道学那种安时处顺的成熟态度和致虚守静的操作方法，有助于人们战胜担心、害怕等本能反映，以人所特有的坚强、理智的态度坦然面对，从而在有限的时间内冷静地作出正确的判断和明智的对策，将损失减少到最小；而当人们为哀伤、痛苦、焦

躁、忧郁的情绪所笼罩而不能自拔时，道学那种真朴自然、坦率不虚的人生信条还能促使人们敞开心扉、及时地倾泻消极情绪，获得更多精神援助和自我调理，减轻灾难对心灵的创伤。

面对辽阔无垠的外部世界，人类有太多的局限性，世事难料，人生难测，谁也无法知道下一刻将会发生什么！但是，让我们感到慰藉和骄傲的是，面对种种困苦、灾难和不幸，人类还有他所独有的“选择的自由”——他能够选择如何以理智的心态面对苦难，获得超越逆境的精神自由！尽量以安和宁静的心态面对灾难，活在当下，就能超越苦难，走出逆境！“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，只要精神不垮，苦难也将变成财富。当我们哀悼逝者、救援伤者、抚慰生者的同时，也在思考和梳理那些惊心动魄的生离死别所带给我们的启示，我们如何珍爱生命，如何赋予生命更丰富的意义？

如何尽快走出灾难的阴影，如何在重建家园的同时也重建我们的精神家园，如何在治疗躯体创伤的同时也治疗我们心灵的创伤？当人生面临困境、逆境甚至绝境之时我们需要如何应对？这一切，将更是一项需要长期付出努力的任务。在这里，饱含应对灾难变故之人生智慧的道学有可能提供一剂特殊的良方！

如果本书中的一些心得能够为需要抚慰的心灵带去一丝温暖，那将是我们最大的快乐和安慰！

本项目由本人提出设想和课题论证，安排全书的架构并进行统稿。各章撰稿情况如下：

引 言：吕锡琛

第一章：甘祥满、吕锡琛

第二章：贺福安、吕锡琛

第三章至第八章：吕锡琛

第九章：吕锡琛、姚 勇

第十章：吕锡琛

第十一章：杨德森、周 亮

结 语：吕锡琛

需要声明的是，由于心理治疗和心理咨询是专业性很强的学

科，故本书的操作实践一章由中国精神医学领域著名专家杨德森及其博士周亮等专业人士担任，其余章节主要是从哲学和文化以及认知的层面来探讨道学与西方心理治疗学的互动，发掘道学人生智慧对调治焦虑、抑郁、浮躁、自卑等负面心态所能给予的思想启示。虽然我们花费了大量的时间和精力来研读心理学方面的相关专著，努力去体悟道学中丰富的心理调治智慧，但毕竟“隔行如隔山”，错误和不足在所难免，诚望专业人士不吝指正，更盼望有更多的心理学专业人士投身于这方面的研究。因为学科之间的交叉、东西文化的交融是学术和文化发展的一种趋势；而建构适合中国人的心理性格、具有中国特质的心理治疗体系更是时代的迫切需要。

在本书付梓之际，本人衷心感谢国家哲学社会科学规划办、湖南省社会科学规划办、中南大学社科处和政治学与行政管理学院的领导和同事的大力支持和帮助。中国社会科学出版社的黄燕生等老师为出版本书付出了辛勤的劳动，在此一并致以深深的谢意！

吕锡琛

2008年8月识于长沙欣胜园