

走向东西交融互动中的道学—心理学研究

——读吕锡琛教授等《道学健心智慧》

沈 文 华

已有几千年历史的道学是华夏文明生生不息的源泉之一，也是中国人赖以安身立命之歇处。道学上承黄老，中继玄学与内丹道，下接明清融三教而善自身之潮流，形成了自己独特的精神气质和品格内涵。道学心系天道立足人学，认为人的纯粹天性与大道相融相契互为一体，因倡“返朴归真”与道合一。道无取无舍而和光同尘，不限于尘俗而包容世有，超越时空而又能融摄各时代各地域，它是道学千百年来延绵不绝的源头活水和灵魂。

在当今之世，道学已越来越被东西方的人们所了解和接受。这缘于道家所特有“安顿心灵”的内在普遍性智慧和与道相合的超越情怀。近代西方在确立人的主体性的同时，世界成为人的主要认识对象和关注焦点，“我思故我在”的理性意识代表了精神的全部，人的情感、心灵等被弃之一旁。主客体的长期分离和对立、终极价值关怀的始终缺位、人的自身价值和生活世界的一直被遗忘等成为现代社会的综合病症。道学对世界人生的理解与道德理想、对生命本质的清醒认识和身心实践，无疑是盲目而浮躁之社会的一剂“清凉药”，给困顿空虚的心灵以安慰。心理学家荣格在一部道教经典的评述中指出：“中国哲学史表明，中国从来没有远离过核心的心灵因素，因此没有陷入单方面地过分自大的单一心理机能，也就保持了自我。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。而片面性，尽管它提供了动力，它仍然是未开化的标志……”^①

吕锡琛教授等撰写的《道学健心智慧——道

学与西方心理治疗学的互动研究》一书正是从西方心理学矫正意识片面性、吸收道学智慧这个角度入手，展开了道学与西方心理治疗学的互动研究。所谓“健心”，就是以实现人整体的全面进步和发展为基本目标，从道家道教思想和身心修炼活动中提取适于心理调治和治疗的有益部分，并契合心理学的治疗原则，以澡雪精神、完善人格、高尚心志，从而获得精神的安宁和升华。

该书以西方心理学的文化哲学背景为起点探讨其与道学的共同人性基础和相契之处，将道学与西方心理治疗学的主要派别进行了比较，并对道学心理调治智慧的应用研究作了探索和梳理。全书层次分明、视野开阔，内容平实易懂，分析细致深入，思维绵密，实用性较强。这在跨领域、跨东西的文化研究中不啻为一次大胆的尝试，也是道学推广普及运用中的一次全新实践。

该书的新颖之处在于立论的角度、采用的材料和道学心理调治的应用性研究。以笔者有限的见识，专题探讨心理治疗学与道学理念的共通之处，这应是首次。它的相应观点和所发掘的材料无疑将为道学在现当代的发展增添新内容和素材，拓展了道学研究的领域。此外，道学的心理调治实践也是本书的一大亮点，为道学生活化和实用性研究开辟了一条新途径，对道学进入现代人的“生活世界”做出了积极贡献。其中，特别是关于道家认知疗法的实际操作与相关材料证明了道学在心理治疗中的实际价值，相信通过不断的开发和运用，无论在自我的心理保健调适还是在临床应用中，都将会有更大的开发潜力和前景。

《道学健心智慧》通过西方心理学对于道学

的吸收融通,为我们呈现出道学与西方心理治疗学交融互动的三个特征:

首先,作者发现在认知和心理调节层面上,西方心理学对道具有非同一般的领悟力,两者有着天然的默契和共鸣。“道家的客观”、整体观、对立统一的整合性思维为西方心理学家们所推崇和效仿。他们所提倡的“道家的客观”就是对于认识对象“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”^②(马斯洛语)。以此方式可以改变心理学(包括实验科学)一味强调主动操作、设计、安排和预先安排的做法,转而以道家了解事物的途径去面对治疗对象。

同样的,道学的无为原则在心理治疗中获得了很好的贯彻运用,其目的是在治疗中让患者自己焕发出一种内在的觉悟。例如,美国心理治疗家荣·科尔兹和格雷格·约翰逊所创立的“哈卡密疗法”将无为、柔顺不争、开悟心等奉为心理治疗的根基。在《道德经与心理治疗》一书中,他们指出:“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正是这种治疗者不争、不控制的态度,在治疗过程进行时就会自然演化出各种技巧。在无为的治疗中,治疗者跟随着并护导着潜在的意识状态,因此,开悟心得到了促发。人们变得越来越有能力发掘内在体验的智慧,而治疗者只是在最低程度进行干预,以“不太帮助”的形式而尝试着进行帮助。这正是在无为状态下让万物的自主性和自身的力量得以发挥,而道哺育着每一个人。这些心理学家知道,要想悟就必须放弃我们的心志,而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。“所有道家的精神传统,都潜在地割断了我们对外在聪明和智慧的依附与忠诚。”^④

在心理调治思路,人本心理学家马斯洛主张“有效的心理咨询和心理治疗应该是道家式的”^⑤。他认为道家思想真正地尊重他人的内心世界,心理治疗师应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治愈自己的能力,让人们按照自己的方式进行修复、还原并实现自我成长。

天人合一的道家有机整体观也深刻地影响了西方心理学的发展。人与天地万物同源同构并有着共同的法则,它们是相参相连、相互影响的。这样的思维方式与反对机械主义和元素论的格式塔心理学相通。格式塔心理学认为存在着一个整体,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。人本主义心理学家强调整合,认为应摒弃非此即彼的二歧式思维方式。

由道学自然无为的行为原则、致虚守静的认知方式所衍生出来的顺应自然、安时处顺、宽容不苟、福祸相倚等对理性情绪疗法有着良好的影响作用。该书还专篇讨论了道学对于心理的具体调治作用,如对焦虑抑郁心理、浮躁心理、自卑心理等的调治探索研究,无疑是受到西方心理治疗学研究的启发。在中国心理临床实践中,中南大学湘雅医学院的杨得森教授等从《道德经》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”的道家认知疗法,通过改变个体的认知观念和应对方式,辅以静坐、太极拳、气功、瑜伽等方式,以调节负面情绪,在治疗焦虑性神经症和预防与应急有关的身心疾病方面已经取得了一定成效。

其次,在生命存在的意义与人生境界上,西方心理学也与道学有着许多相通相应之处。道家重视养德调心,心德互养,体现为返朴归真,因性而为;对物清心寡欲,不为物累,不与物迁,宠辱不惊,表现出自由的精神状态和良好的生活态度。奥地利心理学家弗兰克所创立的意义治疗学的立足点及采取的态度与道家有着某种内在的联系。他没有将治疗重心放在心理层面或社会层面,而是放在存在的意义上。因此,弗兰克倡导在精神层面上升华自己的意志和态度,认为这样才能够真正找到生活的意义,将有助于从思想的困境中解放出来,从而解决由于意义丧失而产生的各种心理疾病。意义治疗学所采用的在精神向

度展开的治疗方式，如“责任感”、“人存在的自我超越”、“选择的自由”等，这种对于意义和精神的追求，无疑为走向复归人的本性、寻求世界本质意义之道开辟了道路和做好了准备。

在人生的境界上，西方心理学在发展中与道学境界遥相呼应。道家的道法自然、天人合一、无为而治对于弥补西方文明中的精神失落和强权意志都具有积极的作用。马斯洛晚年对需求层次论作了进一步的发展，在自我实现层次上设立了自我超越层次。他认为精神性（或灵性）生活是存在本质的一部分。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。超个人心理学强调“自我”基本上属于大我的一部分，与一个更大的整体密不可分、相融相契。而这个大我在不同的文化传统中被赋予不同的名称：大我、普遍性之我、上帝、道、婆罗门、天等。马斯洛指出，不论你如何指称或诠释它，人类确有回归这更大整体之需求。重视人的精神性或超越性需求，既表明了超个体心理学对西方文化局限性的超越，又表明了西方心理学与东方智慧融合的走向。

最后，在智慧的产生和发展层面上，西方心理学表现出了对道家的浓厚兴趣和深刻理解。超个人心理学对此有几种实践途径和治疗模式的思路：绕过意识自我的束缚而直接进抵超越之境；以灵性的直观为切入点来实现对常态意识的超越性领悟；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。意义治疗学的弗兰克认为，人是身心灵紧密结合为一体的整体，人们应识别并接受人类可能存在的精神维度。在分析心理学中，道家自然无为思想给荣格很大的启迪。道学通过内丹学呈现的达到精神的客观手段，荣格认为即是精神的现实性。他认识到精神存在的客观性就是精神的本质，而道家以无为、直觉、

顿悟等非理性智慧发现了这一事实。他将此称为“内在世界的真理”，并认为呈现这一真理是精神发展的目标。道是方向与意义的原型和原则，人由此而与无限的事物产生了联系，这与我们的生命息息相关。

虽然心理学对智慧产生的途径等有部分的了解，但它局限于意识范围的治疗方式有碍于它进一步的深入。有评论认为道家的静观、玄览、致虚极守静笃、坐忘、心斋、离形去智同于大通等方法可能比西方的身体治疗更深邃周密，而这显然是无经验传承体系的心理学所无法企及的。但在另一方面，西方心理学的崭新视角和诠释方式可以使原本在中国传统概念体系中晦暗不明的“谈玄论道”容易被人理解，从而使道学智慧之光得以彰显。可通约性是比较研究的前提，它建立在道学为西方心理学所吸收运用的基础之上，同时深深扎根于中国心理治疗实践之中。因此，这样的文化交流，带有更为平等、深刻和普遍的意义。

在上述这些研究的背后，有着作者探讨中国哲学之现代出路的考量。它所试图寻找的，是道学等中国传统文化在现代社会和现代文明中的意义和价值；它所追求的，是通过对道学的现代阐释和应用，探索中国传统文化参与文化全球化的实际进程。这样的努力和成果无疑是值得尊敬的。

（沈文华，哲学博士，南京大学哲学宗教学系副教授。）

（责任编辑：首之）

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

②③④⑤转引自吕锡琛等：《道学健心智慧》，北京：中国社会科学出版社，2008年，第69、71、159、70页。