

《道德经》的心理调治方法初探

覃青必, 吕锡琛

(中南大学政治学与行政管理学院, 湖南长沙, 410083)

摘要:《道德经》中的修身养性思想,从心理调治的角度看,可归纳为返朴归真法、层层超越法、忘我静修法。返朴归真法是通过解除外界对自我本性的异化、恢复自我的真朴本性来调治行为主体的心理问题或心理疾病;层层超越法是运用《道德经》中的辩证法思想去超越万事万物,以一种“无执”的心境来调治行为主体的心理问题或心理疾病;忘我静修法是通过淡化、自我意识来调治行为主体的心理问题或心理疾病。

关键词:《道德经》;心性道德修养;心理问题;心理疾病;心理调节;心理治疗

中图分类号:B223

文献标识码:A

文章编号:1672-3104(2005)01-0023-05

在物质生活日益富饶而生活压力日趋加重的现代社会中,心理问题和心理疾病已经成为困扰人类的痼疾,如何排遣负面心理,保持心理健康成为不容忽视的课题。中国古代的哲人重视修身养性,《道德经》在两千多年以前就提出“涤除玄鉴”、“复归于朴”、“俭嗇寡欲”,可谓是世界上最早注重心理保健的作品。作者以其丰富的生活阅历和亲身体验总结出来的人生智慧历久弥新,具有穿越时空的价值,既能帮助人们对于自身的心理问题或负面情结进行自我调治,亦可在现代心理咨询和心理治疗中发挥作用。本文试图对这些既能“自我调适”又能“治病救人”的心理调治智慧加以现代诠释,并归纳总结为便于理解和操作的方法。

一、返朴归真法

返朴归真法的理论基础是《道德经》^[1]中“见素抱朴”(十九章)思想。《道德经》认为,“朴”是道的本性,“道常无名,朴,虽小,天下莫能臣也。”(三十二章)即道永远是无名而朴质的状态,它虽然幽微不可见,天下却没有人能臣服它。“朴”是指木之未成器者,即事物未经雕凿装饰的自然状态。而对人而言,“朴”主要包括以下三个方面的内容:①愚。“我愚人之心也哉!沌沌兮!俗人昭昭,我独昏昏。俗人察察,我独闷闷。”(二十章)我真是愚人的心肠啊!混混沌沌啊!世人都光耀自炫,唯我独暗暗昧昧的样

子。世人都精明灵巧,唯我无所识别的样子。“愚”不是蒙昧,而是理智看透一切后复归于一种淳朴与天真的超理智境界,它是一个自觉的心性修养过程。②无欲。“无名之朴,夫亦将不欲。不欲以静,天地将自正。”(三十七章)即用道的真朴来安宁万物,就会不起贪欲,不起贪欲而趋于宁静,天下便自然复归于安定。“无欲”是一种泯灭一切贪欲的安宁、虚静的状态,它又是“朴”的一个重要内容。③俭。“俭”是《道德经》的“三宝”之一,“我有三宝,持而保之:一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先。”。“俭”是指生活的质朴状态,如《道德经》中描述的“小国寡民。使有什伯之器而不用;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。邻邦相望,鸡犬之声相闻,民至老死,不相往来。”(八十章)

“朴”是《道德经》中的最高道德要求,它是与“道”同一的。“为天下谷,常德乃足,复归于朴。”(二十八章)即作为天下的川谷,常德才可以充足,而回复到真朴的状态。所以为了体悟大道,《道德经》要求我们“见素抱朴”(十九章)、“敦兮其若朴”(十五章)。但在现实生活中,由于人们的巧智、贪欲,人逐渐被异化,从而失去其真朴的本性,“人多利器,国家滋昏;人多伎巧,奇物滋起;”(五十七章)“五色令人目盲;五音令人耳聋;五味令人口爽;驰骋畋猎,令人心发狂;难得之货,令人行妨。”(十二章)这时的个人处于一种“强”、“躁”、“华”的失道状态。针对这种人

收稿日期:2004-05-11

作者简介:覃青必(1978-),男,广西河池人,中南大学政治学行政管理学院2003级伦理学研究生,主要研究方向:中国传统伦理思想。

本性的异化状态,《道德经》主要通过以下三个方面来恢复人的真朴本性。①“绝仁去义”,即摒弃仁义礼智等一系列道德规范,因为“失道而后德,失德而后仁,失仁而后义,失义而后礼。夫礼者,忠信之薄,而乱之首。”(三十八章)②“绝智弃辩……绝伪弃诈……绝巧弃利”(十九章),即摒弃异化人性的一切巧智与做作。③“塞其兑,闭其门”(五十二章)、“常使民无知无欲”(三章),即关闭嗜欲的孔窍和门径,去除追求感官享乐的欲望,以保持内心的真朴状态。

上述思想对于现代人类保持心理健康具有重要启示作用。在经济与科技至上的现代社会,市场经济与科学技术成为时代的新宠。市场经济与科学技术虽然在人类社会各个方面都给我们带来了莫大的好处,但也给我们造成了各种各样的麻烦。市场经济在满足人们的各种欲望的同时,也激起了人们层出不穷的各种各样的欲望;同时科学技术在帮助我们绝对优势地战胜大自然的同时,也使得我们走向大自然的对立面,并给我们带来无穷无尽的异化之苦。我们正处于《道德经》中所说的“奇物滋起”、“令人心发狂”的时代,我们离自己的真朴本性越来越远,走上一条异化的不归路。在心理学意义上,异化使人性受到扭曲,使人失去本真状态,从而导致人严重的焦虑与不安,产生各种各样的心理疾病^[2](144-145)]。可以说,当代人大部分的心理问题和心理疾病,都是这种贪欲与巧智对人的异化所造成的。比如焦虑症,它是由紧张、忧虑、恐惧等感受交织成的情绪状态;再如忧郁症,它是一种欲望受挫的失落反应,等等^[3](631-635)]。显然,这些心理疾病与人们长期不断的欲望受挫有关,而长期欲望受挫很大程度上是因为个人处于一种欲望过多的异化状态。

同样,科技异化也导致我们的许多心理疾病。科技迅猛发展的结果,使人反被科技控制,我们从“人”自为的存在变成了“物”被动的存在。科技异化在心理治疗学上主要表现为意义世界的丧失。意义世界的丧失表现为人找不到其存在的价值,觉得生活乏味不堪,陷入一种存在之空虚的状态^[4](120-122)]。人们极有可能通过自残的手段,比如酗酒、吸毒等等,来麻痹自己,而这样又会导致错综复杂、层出不穷的各种心理疾病,比如人格异常、精神分裂等^[3](633-666)]。可见,背离自己质朴的本性、一味地追逐贪欲与巧智以及意义世界的丧失是引发不少心理问题和心理疾病的重要根源。

因此,要解决这类心理问题,就要把患者从贪欲与巧智的执迷中拉出来,解除异化,使其复归于其本

真之性,这才是釜底抽薪的方法,这即是我们说的“返朴归真”法。在心理辅导、心理治疗的实践中,“返朴归真”法包括以下几个步骤:

①形成心理医生与来访者的彼此信任关系。治疗者应从以下三个方面去营造彼此的信任关系^[3](689-690)]。首先,治疗者要进入到来访者的内心,设身处地地去体会其心理历程,包括他的感觉、需求、欲望、恐惧等等,感患者之所感;其次,要充分理解来访者的感受,了解其生活上的困难,分担其心灵上的焦虑与痛苦,让来访者领会到治疗者真正进入了自己的内心世界;最后,治疗者的态度必须表里合一,真诚一致,杜绝一切矫揉与造作,使来访者感觉到治疗者的诚恳与人情味。只有在这种理想的治疗气氛下,来访者才会有充分的安全感,才对治疗者有充分的信任,从而能在治疗者面前无拘无束地真诚地表露自己。只有在这种彼此信任的治疗气氛下,治疗者才能掌握来访者的真实信息,展开返朴归真治疗法,才能解除来访者的异化,为他找回其本真之性。

②引导来访者对过去经验去伪存真。对于自己过去的经验,已迷失本性的患者往往不能分辨哪些经验是自己基于自我本性选择、评价的结果(我们称这类经验为自我经验)^[5](226-228)],哪些经验是自己迫于外界压力而作出的选择与评价的结果(我们称这类经验为非自我经验)。患者对非自我经验感到焦虑不安,但他往往没有意识到这是由于自己本性受到异化的结果。对此,治疗者必须在聆听来访者心声、掌握来访者真实信息的基础上,引导其对自己过去的经验进行鉴别,一是引导他对过去的经验去伪存真,找出自我经验部分;二是引导来访者对这些自我经验进行回顾、体会和总结,以此来接近自我的本性;三是引导来访者对非自我经验进行独立的再评价或虚拟的再选择。通过这种开放的、不受别人影响的再评价、再选择过程,使来访者进一步接近自我本性,看到自我的真面目,从而解除掉来访者外在的异化,增强、恢复来访者的自信心。

③引导来访者通过向内自省,恢复质朴的本性。当来访者通过认识自我找回失去的信心之后,治疗者应更进一步鼓励其通过向内自省对自我本性进行自我检讨,剔除其异化部分,以《道德经》所倡导的真朴之道来调整和恢复自己的质朴本性。《道德经》所倡导的“朴”主要包括三方面的内容:一是淳朴,其对立面是巧智;二是虚静,其对立面是贪欲;三是俭朴,其对立面是奢侈。治疗者引导来访者恢复其真朴之

本性,应包括以下两个方面:一是以“朴”的三方面内容为标准,引导来访者分辨自己的价值观或人格结构中哪些属于真朴本性部分,哪些属于非真朴本性部分,比如追名逐利、虚荣心等等就属于非真朴本性部分。二是引导来访者剔除自我中非真朴本性部分。这一步治疗者可以通过追根问底法来实现,即对来访者的非真朴本性部分进行层层追问,直至得出一个否定的结论。比如对求名心的追问,结果来访者就会发现,名并不是自己的真实本性所需,名只不过是个人在群居状态下讨好大众、企图获得大众好评的虚荣心作怪。三是引导来访者去体验其真朴本性,在此种体验中,来访者会享受到一种超然物外的宁静恬然的心境,而这种心境,又会促使来访者进一步体验到其真朴本性。通过这样反复体验,来访者才会逐渐建立起自己的质朴本性。

④引导来访者在待人接物中力图率真去伪。当来访者认识并恢复其真朴本性之后,治疗者应该进一步帮助其保持这一良好状态,在日后的为人处世中力图因循自己的真朴本性进行独立的选择与评价。起初,来访者可能会有疑惑,也可能会因外界的压力而产生动摇,这时治疗者应该澄清疑惑,鼓励来访者坚持自己的立场。同时治疗者还要进一步耐心地引导、鼓励来访者进行下一个选择或评价。只有在这种不断地选择和评价中,来访者方能真正保持自己的质朴本性,从而在人生旅途中能够率真去伪,在天地间无拘无束地舒展自己质朴的本性。

二、层层超越法

层层超越法的理论基础是《道德经》的宇宙生成论。《道德经》认为,宇宙万事万物都是从“道”演化出来的。“道生一,一生二,二生三,三生万物。”(四十二章)这是无形质之“道”向下落实成有形质之“道”,并最终彰显为整个宇宙世界的过程。这同时也是“道”的异化过程,从“一”到“二”到“三”到“万物”,“道”逐渐由纯无的本真状态而发展演化为“万物”。“万物”是我们身处其中的、能够真实体验到的整个生活世界,它同时也是离“道”最远的地方。所以体悟“道”,必须从现实生活出发,现实生活是体“道”的真实基础与逻辑前提。从“万物”到“三”到“二”到“一”到“道”,这是我们从整个生活世界出发,通过“参道”而层层消解与超越,并最终达到体悟到“道”的过程。这是发挥我们的主观能动性,有意识

地把握“道”的过程。这个自主的过程与前面的宇宙演化过程是相反相成的,所以《道德经》说“天下有始,以为天下母。既得其母,以知其子。既知其子,复守其母,没身不殆。”(五十二章)“既得其母,以知其子”是通过“道”来把握万事万物;“既知其子,复守其母”是通过消解、超越万事万物来把握“道”。消解、超越万事万物而把握“道”,我们名之为“层层超越法”。

层层超越法在《道德经》中随处可见,“天下皆知美之为美,斯恶已;皆知善之为善,斯不善矣。”(二章)这是对美、善的消解与超越;“有无相生,难易相成,长短相形,高下相盈,音声相和,前后相随,恒也。”(二章)这是对矛盾对立的消解与超越;然后是“万物并作,吾以观复。夫物芸芸,各复归其根。”(十六章)这是对万事万物之差别的消解与超越;“无,名天地之始;有,名万物之母。”(一章)这是对万有的消解与超越;最后是“道可道,非常道;名可名,非常名。”(一章)这是对“可道”、“可名”的消解与超越,并最终体悟到了“道”。这是一个完整的“既知其子,复守其母”消解与超越过程。“层层超越法”以万事万物的辩证统一关系和人的意识自由为其理论前提,我们正是通过事物矛盾双方的相互消解来超越万物的,这是消解、超越成为可能的客观条件;而我们的意识自由则是使超越成为可能的主观条件,人如果像动物一样被动地受制于环境,没有任何意识自由,当然就不能超越环境了。

《道德经》中的超越精神是很有效的心理调治之方。人类的许多心理问题和心理疾病,往往是由于我们执迷、纠缠于某事某物造成的,此时的个人由于受此种事物的控制与摆布,从而导致其在心理活动上失去自我控制能力而处于失衡的状态,最终导致心理疾病^[5](239-244)]。执迷于理智,一方面使人囿于理智对万物的区分,导致个人的偏执、自以为是;另一方面使人因理智而过分压抑情欲,形成弗洛伊德说的“超我”对“本我”的压制。执迷于经验表象,一方面导致人本主义心理学说的“片面的自我认同,即把自我等同于经验界的某一事物;另一方面使人的心理活动随外界波动不已,处于无法自我调控的失衡状态;执迷于自我的某些情感体验,则使人受制于这些情绪,导致诸如恐惧症、强迫症、忧郁症等等。所以,治疗这类心理疾病,我们可以通过层层超越法,把来访者从执迷中拉出来,还他一个天高海阔的精神自由世界。层层超越法利用矛盾的对立统一这一普遍规律来达到超越之目的,从低一级的矛盾到高

一级的矛盾,逐级消解与超越,最终根除来访者的心理疾病。下面,我们针对受挫而引起的心理问题,运用层层超越法,通过三个步骤对受挫者展开心理调治:

① 消解因失败而产生的负面情绪。沉溺于失败激起的负面情绪往往使受挫者无法正视失败这一事实,所以,拨开这些负面情绪是我们展开调治工作的第一步。消解失败而产生的负面情绪,可以通过以下两个方面来实现。一是通过参加一些室外活动,比如爬山、游泳、打球等等,转移行为主体的注意力,疏导其因失败而引起的负面情绪;二是通过对失败的理性分析来实现。应该认识到,既然失败已是既成事实,上帝也改变不了,那么我们的后悔、惋惜、愤愤不平除了给自己甚至亲人、朋友带来不必要的伤害外,还会带来些什么呢?以上两步是个不断重复、交叉进行的过程,只有消解掉由于失败而激起的一些负面情绪,才能成功地使行为主体坦然接受失败这一事实,而不是一味地逃避。而这正是展开调治工作的前提。

② 消解行为主体对失败的过分意向。在《道德经》看来,万事万物都是矛盾的对立统一关系。所谓“曲则全,枉则直,洼则盈,敝则新,少则得,多则惑。”(二十二章)矛盾双方互相作用,一方蕴涵着另一方的因子,而且处于永恒的运动变化中。基于此,我们力图让患者明白,失败的对立面是成功,失败因成功而成为可能,它本身就蕴涵着成功的因子,所以我们常说:失败乃成功之母。这是利用失败的对立面“成功”来拉开行为主体与失败的距离。此外我们还得鼓励行为主体多参加一些有意义、有价值且容易实现的社会活动,比如参加社会慈善活动,等等,以实际行动来淡化自己对失败的过分意向。

③ 消解行为主体对失败—成功这一对矛盾的过分意向。《道德经》的作者告诫我们珍爱生命,与宝贵的生命相比,功名利禄是次而又次的,故功利心不可太重。名与利只不过是身外之物,生不带来,死不带去,我们又何必以牺牲身心健康为代价来追名逐利呢?这种淡化功利之心的主张能够有效地减轻心理压力。《道德经》还告诉我们,大千世界,包罗万象。失败—成功这对矛盾只不过是沧海之一粟,远不能取代整个生活世界。过分在意成败则无异于井底之蛙,把原本丰富多彩的生活简化为一孔之见。故人类应该从得失成败的束缚中解脱出来,不再执着于现象界任何一对矛盾,从而重新面对整个生活世界。更重要的是,应该以实际行动来重新体验整

个生活世界,培养多种兴趣爱好,尝试新的生活方式,培养起健康的生活心态。

④ 与生活保持一定的距离。沉浸于生活往往是“不识庐山真面目”,是找不到生活的终极意义与价值的。所以最后一步,我们得试着追问自己人生的终极意义与价值,适当接触一些形而上的东西。比如读读哲学书,或到庙宇去体验一下宗教关怀,等等。形而上的思考能帮助人们与生活保持一定的距离,从而体验到超生活的意义与价值。这能防止行为主体丧失人生意义,陷入存在之空虚状态。应该说,到了这一步,我们的心理调治工作可以初见成效了。从开始对失败的惋惜、愤愤不平到后来对整个生活世界的体认,行为主体逐渐可望获得一个积极、健康的心态。

三、忘我静修法

《道德经》认为,过分地关注自我或自我意识过重,这往往是产生祸患的根源,故曰“吾所以有大患者,为吾有身”(十三章),患得患失,锱铢必较,外界稍有刺激就引起自我的激烈反应,影响身心健康。同时,个人过于注重自我与表现,往往容易处于“自见”、“自是”、“自伐”、“自矜”(二十四章)等“非道”的状态。所以,为了体悟大道,我们就得通过“参道”的工夫来淡化、甚至泯灭自我意识,“圣人常无心”(四十九章),以求达到一种柔弱不争、虚静无为的境界。当我们达到这种境界后,外界激起的一切祸患便找不到实际的着力点而化为乌有了,所以《道德经》说“……及吾无身,吾有何患?”(十三章)这里所说的“无身”,不是厌弃生命,否定自己的身体,而是为了更好地养护生命而淡化自我,忘却自我,摆脱患得患失、顾影自怜而引起的负面情结。如何淡化、泯灭自我意识呢?《道德经》说:“塞其兑,闭其门,挫其锐,解其纷,和其光,同其尘,是谓玄同。”(五十六章),即塞住贪欲的孔窍,闭起贪欲的门径,不露锋芒,消解纷扰,含敛光耀,混同尘世,这就是玄妙齐同的境界。这是《道德经》淡化、取消自我意识,混同于万事万物的方法,我们名之为“忘我静修法”。它力图通过淡化、消解自我的存在来消解某些心理问题,这完全不同于西方文化的“通过强大自我去硬碰硬地解决存在的问题”,它充分体现了东方文化的智慧与特色。“忘我静修法”根源于人的自我超越的潜能。人类不仅有自我的意识,而且还有超越自我的意识,即可以

通过反观自我从而把自我当成客体来超越,并最终忘掉自我,达到一种“无我”的纯意识境界^{[5](253)}。

自我意识是我们自我统合,形成人格的关键,但自我意识过强则有害于我们的心理健康^{[5](226-227)}。过分的自我意识一方面会造成个人同环境的紧张、对立关系,而个人同环境的紧张、对立关系如果长期得不到缓解,则容易导致许多心理疾病。如泛虑症、恐惧症、强迫症等一些心理疾病。这些心理疾病就是由于个人同环境的紧张、对立关系造成的^{[3](633-634)}。另一方面过分的自我意识会导致狭隘的个人中心主义。个人中心主义使个人走不出自我的圈子,最终会变得鼠目寸光、心胸狭窄、自私自利。个人中心主义除了给我们的人际关系带来麻烦外,还有可能导致反社会人格异常^{[3](663)}。所以,对于这些因过分自我意识而导致的心理疾病,我们都可以通过“忘我静修法”淡化甚至泯灭自我意识来达到我们的治疗目的。忘我静修法没有直接针对哪一种心理疾病提出具体的治疗对策,它只通过消解自我存在来总体地消解掉患者的各种心理疾病。忘我静修法更像一种个人修行,它主要包括以下两个层次:

① 致虚守静,只留下一个没有任何经验内容的纯意识的自我。排除一切思虑活动和杂念(“涤除玄览”),反观内照:“致虚极,守静笃。万物并作,吾以观复。夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,静曰复命,复命曰常,知常曰明。……没身不殆。”(第十六章)行为主体让自己的内心虚寂、清静达到极点,才能反观体悟到万物生长、活动、循环往复的情形,才能透过复杂纷纭的现象,看到万物回到它们的根源

- - “静”,也即复归本性。复归本性就是自然的常道,懂得这种自然的常道就可以称作明智。懂得这种常道的人则能通达事理,摆脱一切外物之累,从而消解困扰自我的心理问题或负面情结。

② 用“反观法”超越自我的各个层次,层层消解直至达到一种“物我两忘”的无意识境界。“反观”就是把反观对象当作有别于反观者(我们称之为“真我”)的客体来观望。真我因观望而超越观望对象,从而处于“无执”的状态。自我是由各个层次构成的,自我的各个层次是我们的反观对象。首先我们要反观我们的举止言行,真我看见我在说话,我在走路,我在吃饭……。通过反观使“真我”超越这些经验界的举止语言,处于一种“无执”的境界。真我是一切言行的最终根源,但真我并没有凝执于这些言行。其次,反观我们的身体。我有一个身体,我可以支配这个身体的各个部分,我用脚走路,用手来抓东西,用嘴来说话……。通过这样的反观使真我超越肉体的存在,我拥有这个身体和这个身体的各个部分,但我并不等同于它们的任何一部分。最后,淡化直至取消“真我”的存在,达到无意识境界。这一步是通过意识的自我反观功能来实现的。

参考文献:

- [1] 陈鼓应.老子今注今译[M].北京:商务印书馆,2003.
- [2] 林语堂.中国宗教与意义治疗[M].台湾:明文书局,1996.
- [3] 张春兴.现代心理学[M].上海:上海人民出版社,2002.
- [4] 弗兰克.活出意义来[M].台湾:光启出版社,1987年.
- [5] 李安德.追求自我[M].台湾:桂冠图书公司,1998.

View on the way of psychology recuperation in Tao-te Ching

QIN Qing-bi, LU Xi-chen

(The Department of Philosophy, Central South University, Changsha 410083, China)

Abstract: From the view of psychology, this paper carries on and annotates the idea of cultivating one's mind through mediation in Tao-te Ching, and induces three psychology recuperations: returning to simplicity, transcending in layers, and selfless meditation. Returning to simplicity is returning to clients original nature through getting rid of his alienation caused by the outside world, and treating his mental problems or mental diseases. Transcending in layers is leading client to transcend all things gradually by using the dialectics idea in Tao-te Ching, and treating his mental problems and mental diseases by his own detached mood. Selfless meditation is treating clients mental problems and mental diseases through leading him to weaken his own self-consciousness.

Key words: Tao-te Ching; cultivating mind and morality mental problem; mental disease; psychology-adjustment psychotherapy

[编辑:颜关明]