

老庄思想与时代意识观

林雍信 嚴家建

马来亚大学中文系

内容摘要：

西方心理学重新肯定了意识的重要性，开拓了中西文化互相交流的桥梁。老庄思想在借鉴近代西方心理学价值重估之余，亦能够体现出道家在意识方面的超越性和多元化。老庄思想在先秦时代就建立工夫论和境界观的哲思。这些工夫论和境界观均以“道”和“德”为主导。西方心理学缺乏对自然界的探索，将其归纳为自然科学的范畴，同时也没有对“道”的整体了解和体悟，因此造成了局限和缺陷。超个人心理学虽吸纳了东方哲学的种种新概念，却未能很妥善地融合，主要在于对“体道”而“显德”的知识体系未趋完善。本文认为，老庄思想恰恰能补足这些缺陷。

关键词：

老庄，道，德，心理学，意识

前言

关于意识的研究，近代心理学经历了一番曲折后，才被重新接纳。当心理学第二股势力行为主义盛行时，意识的研究一度被排斥门外。有赖于精神分析和人本主义的努力下，意识研究才重新回到现代心理学的主流中。这段曲折的经历，让西方文化不仅肯定了意识的重要性，也开拓了中西文化互相交流的桥梁。然而，本文认为老庄思想在借鉴近代西方心理学价值重估之余，亦能够体现出道家在意识方面的超越性和多元化。

随着超个人心理学的崛起，老庄思想与现代心理学的意识观有着更多相互参照与相互丰富的价值。老庄思想作为东方文化传统中别树一帜的哲思，已有悠久的历史，并被视为解决人的精神困境的知识体系。与西方心理学相比，老庄思想在先秦时代就建立了工夫论和境界观的哲思。这些工夫论和境界观均以“道”和“德”为主导，从而促使老庄思想以更高的视域去鸟瞰人类意识的心理活动的同时，亦指引了人类意识有方向地发展，形成“德全者”的人格：圣人、至人、神人等。

西方心理学家在初始的意识研究之路上，如马斯洛就曾经承认学院派的心理学过度限于西方化，实在需要汲取东方的资源，进而汲取道家的诸多概念于其心理学。这无疑显示了，老庄思想在西方心理学界的受接纳程度，以及值得开拓的空间。但是，西方心理学界对于老庄思想中的意识研究，尚未触及更深广的层面，尤其是对经由领悟“道”而体现“德”的层次。

本文认为，造就西方心理学这一现象有种种因素，除了传统的西方文化中缺乏老庄思想一体两面的独特思维，西方心理学比较侧重于概念和理论分析，不像老庄思想把个体与自然视为一个整体，通过生命去体验“与道合一”的神秘体验，因此造成西方心理学意识研究局限于人的个体生命，直到超个人心理学的崛起，才革命性地突破了这个枷锁。超个

人心理学与老庄思想在意识转换、“小我”与“大我”相通这类课题上,是值得探讨的中西互补的空间,也是能产生视域融合的最佳平台。

壹、老庄思想与西方心理学意识观

首先,我们必须了解,西方文化中意识的概念,以及“意识”在其文化发展中,它的意涵并非一成不变,各个权威都对意识观做出了诠释。根据霍涌泉的说法,最早给意识下定义的是哲学。首先是培根使用“意识”一词,随后洛克再对意识给予了一个明确的定义,即“意识就是一个人对自己思想里发生了什么的认识”。胡塞尔认为,意向性表现了意识的基本性质,对某物的意识就是意识的本质所在——“意识总是对某物的意识”。¹

本文发现,受过东方哲学熏陶的学者对意识的见解,经过视域融合后,除了把意识看成一种心理现象之外,更把它提高至“觉醒”、“觉知”等高峰体验。中国学者认为,意识是一种觉醒的心理或精神状态。在此状态下,经由感觉与知觉而有所觉知,而且对自己心理上所记忆、理解、思维、想象、忧虑以及计划或进行中的行为活动,也有所理解。²其中真正“高级的”状态,除了具有低级状态的一切特性外,还具有一些超越低级状态的能量,能更深刻地理解实现。因高级的意识状态是经过训练所达到的改变的意识状态,故它具有很高的价值。³次者是指意识的转化。老庄思想在经由闻道、体道和悟道后,从认知进入超越和解脱的状态,正是意识的转化对个体生命产生正面而积极的影响。

从老庄思想中,不难发现在先秦时代人们已注意到人的心理现象,还致力提出了:

¹ 霍涌泉:《意识心理学》,上海:上海教育出版社,2006,第159页。

² 张春兴:《心理学原理》,杭州:浙江教育出版社,2012,第127页。

³ 车文博:《透视西方心理学》,北京:北京师范大学出版社,2007,第376页。

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，是谓玄德。（《老子》第十章）

庄子也主张人要顺势而为，有曰：

安时而处顺，哀乐不能入也。古者谓是帝之县悬解。（《庄子·养生主》）

若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也，唯道集虚。虚者，心斋也。（《人间世》）。

其特殊之处在于，老庄思想不仅仅停留在对人的意识或心理活动的叙述，更提出了通过工夫论达致的境界观，呈现出以更高的体验来应对人的意识活动。

本文认为，在对老庄思想意识进入价值重估与现代诠释时，西方心理学在叙述意识的多面现象，进行了相近的解说和分析，的确有其不可磨灭的贡献。同时，除了意识之外，西方心理学家也划分了下意识、潜意识及前意识。然而，这些概念虽有助于现代人认知意识，却无法令人的意识得到“革命性”的“突破”。倘若在参照中西两方对意识的研究后，可以得到新的“革命性突破”，那才会为新世纪的意识研究带来意义。

贰、道家的整体性和心理学的局限性

曾有学者指出，近代西方心理学与东方传统心理学有部分重叠，但却各自往不同的领域和方法探索。笔者认为，这是由于西方心理学缺乏对自然界的探索，将其归纳为自然科学的范畴，同时也没有对“道”的整体了解和体悟，因此造成了局限和缺陷。老庄思想中的“道”概括了

“有无”、“大小”、“内外”、“天地”和“阴阳”等等相对之说，同时也兼顾互化运动以及变化之规律，这是西方心理学尚未触及的方方面面。与此同时，从老庄哲学中超越的“道”落实到人间世的“德”，“德全者”所领悟和实践者也是西方心理学所缺乏的方向。老子有曰：“知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿”（《老子》第二十八章）。庄子则主张“自事其心者，哀乐不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。”（《庄子·人间世》）这是老庄思想中的独特思维，可以视为意识研究中一个先进的方向。

与此同时，本文发现不少学者都指出了西方心理学的意识研究，存在需要改进的不足和欠缺，而老庄思想能够发挥“弥补”和“丰富”的作用。张春兴曾言，传统西方科学心理学一直把独立的个人和内在的自我作为研究的重心。独立的个人是与他人和外界相分离的，内在的自我则是自我中心主义的，把个人的心理意识局限在有限的范围之内。另一方面，超个人心理学则特别强调超越自我、超越个人、消解个人与他人和外界的分离，而达到一种忘掉个人的无我（non-self）或大我（large-self）的状态。⁴

老庄思想从“道”中接收到的“宇宙意识”的喻示，就是一种体道重德的表现。这个领域，恰巧是近代西方心理学虽回归了意识研究，却尚未深入了解的领域。老庄思想让人遵循道的规律修身养性，促使人的意识回归平静、无畏之时，德不仅仅作为内敛的“德者不形”的工夫，更是德者修炼的方向和指标。老庄思想中的“德”并不局限于儒家伦理的“德”，也有别于西方文化中的“私德”和“公德”。盖因老庄思想中的“德”，注重于“与道合一”、“德不形者”的实践。老子有曰：

昔之得一者，天得一以清；地得一以宁；神得一以灵；谷得一以盈，万物得一以生。（《老子》第三十九章）。

庄子则主张：

⁴ 车文博：《透视西方心理学》，北京：北京师范大学出版社。2007，第368页。

平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而外不蕩也。德者，成和之修也。德不形者，物不能离也。”（《庄子·德充符》）。据此，我们可清楚认知，老庄思想有着更高的神秘体验。

布兰特·寇特莱特（Brant Cortright）指出，精神分析和人本——存在取向都关心自我的恢复和提升，差别在于比较强调何者。精神分析基本上是以处理过去的创伤、消除防卫、运用情感转移进入最深的自我，而恢复和提升自我的潜能。人本——存在取向则透过强调当前的自我结构、开启新的可能性来自由表达自我、运用治疗关系学习以新的方式建立关系，而恢复和提升自我的潜能。⁵

近代中国心理学家车文博曾指出，心理学的三种势力都在自我的范畴之内，超个人心理学开始把自我放进更大的脉络之中。⁶ 笔者则认为，由于传统西方心理学对于意识的研究，一直在对“自我”的肯定和否定，直到近代心理学才肯定“自我”，企图建构“超我”、“觉知”的范畴。相比之下，老庄思想更早就由“有无”、“无无”迈向了更高峰的体验，其对于意识的作用，更多倾向于“闻道”、“体道”和“悟道”的终极目标。

叁、道家“体道”、“显德”的重要性与超个人心理学的互补

从中西多位心理学家的阐述中，我们发现了意识观螺旋式的发展阶段。同时，亦印证了东方哲思是在超个人心理学崛起后，中西意识观逐渐走近的阶段。然而，超个人心理学虽吸纳了东方哲学的种种新概念，却尚未能很妥善地融合，主要在于对“体道”而“显德”的知识体系未趋完善。本文认为，传统西方科学心理学一直把独立的个人和内在的自

⁵ 布兰特·寇特莱特著，易之新译：《超个人心理治疗》，台北：心灵工坊，2005，第66页。

⁶ 布兰特·寇特莱特著，易之新译：《超个人心理治疗》，台北：心灵工坊，2005，第57页。

我作为研究的重心。独立的个人是与他人和外界相分离的，内在的自我则是自我中心主义的，把个人的心理意识局限在有限的范围之中。这个格局不仅形成了局限，更是步入了歧途。老庄思想很早就让我们认识到，意识是可以在“宁静”、“去智”、“凝神”下融入宇宙。庄子有曰：

至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。

（《庄子·应帝王》）

也就是说，我们只有从蒙蔽的记忆和情感中跳脱，才能让个人的意识提升到宇宙的意识。庄子甚至用了夸张的手法，警示感官或是对道的蒙蔽：

人皆有七窍以视听食息，此独无有，尝试凿之。日凿一窍，七日而浑沌死。（《庄子·应帝王》）

从中西心理学家的研究结果显示，意识研究的发展是多重性的，在四股势力发展以后，意识先是从“发现”（精神分析心理学），“忽略”（行为主义心理学），“再发现”（人本主义心理学）乃至“超越”（超个人心理学）的螺旋式上升形态，这与时代精神和社会价值的侧重点不无关系。如霍涌泉说的：

以中国为代表的传统认识论，特别关注人的认识活动即意识的无限性与超越性特征，所谓“人生也有涯，而知也无涯”。而西方传统文化则多注重发掘人类认识和意识活动的有限性。文艺复兴以来，从物理学等自然科学所确立的“自限于有限的”科学认识观念，到康德哲学中的“意识极限”理念，乃至现代管理学中的有限合理性策略，无不折射出西方文化中的有限性认识论和方法论蕴涵。⁷

本文认为，由于西方心理学对于“有限”和“无限”的知识体系，一开始就误入“歧途”，也因此对意识研究的进展，过去不断徘徊于“有”或“无”之间。虽然，其意识研究偶有触及宇宙意识的状态，但其方法更纠结于概念的梳理，而不是体验的境界观中。诚然，意识的主观性与客观性的问题是哲学认识论历来争论不休的一个问题。当代西方

⁷ 霍涌泉：《意识心理学》，上海：上海教育出版社，2006，第188页。

意识哲学在这方面主要盛行以下三种不同的观点：第一种强调意识的本质是主观性；第二种观点认为，意识的主观性与客观性之间永远无法统一；第三种观点强调主观性与客观性的矛盾差异完全可以解决。⁸笔者倾向于第三种观点，认为主客两者不是对立的，而是可以藉由中国哲学的工夫论方法得到调适，让其矛盾得到消解而平行。

肆、道家的觉醒与西方心理学的歧路

道家把“心”分析为两个层面，与精神分析把心理活动分析为“意识”和“无意识”——从表面上看——颇为相似，但郑开不觉得两者殊途同归，指出道家心性论比精神分析更为深阔、更为有力。虽然，救治心灵痛苦和社会病态都是两者的共同志趣。⁹

与此同时，本文也发现，近代的超个人心理学的意识研究，虽然比较接近老庄思想的境界观。然而，出于过多强调当下治疗的目的和功用，忽略了如何让人恒久地保持觉醒的意识。从老庄思想中，我们发现，人们通过“心斋”、“坐忘”等工夫论而达致的“神游”、“逍遥”，能更有效地让过去的“恐惧”和“焦虑”在不同阶段重返时，不受其威胁感和无力感的操控。老子有曰：

不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。（《老子》第四十七章）

为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。无为而无不为，取天下常以无事；及其有事，不足以取天下。（《第十八章》）

此外，庄子主张“出入六合，游乎九州，独往独来，是谓独有。独有之人，是谓至贵”（《庄子·在宥》），阐述了独自无拘无束地去，又自

⁸ 霍涌泉：《意识心理学》，上海：上海教育出版社，2006，第145页。

⁹ 郑开：《道家心性论及其现代意义》，陈鼓应主编，《道家文化研究：“道家与现代生活”》第22辑，北京：三联书店，2007，第191页。

由自在地来的“神游”的游世意识。这样的人既拥有万物而又超脱于物。本文坚信，能够通过体道而游世的意识，才是恒久之道。

另一方面，胡塞尔说：

心理学以及一切精神科学都是相关于一种通过内部经验普遍给予的精神关联域的。内部经验并不给与任何外部秩序，它并不识认部分（*Stucken*）和独立成分（*Elementen*）之间的区别。它只识认出内部缠结之状态。此状态被缠结于一普遍关联域的统一体中，后者本身必然在内部直观中被同时给与。¹⁰

又说：

如果人们从观念性对象返归主体上形成观念对象的意识，就可以相信，内部的被动因素和主动性因素（在其中诸对象被主体形成并成为明证的所与者，而且通过方法的反思和现象学的分析能够被直观地加以揭示）不是人的行为生命的经验偶然性结果或偶然的事实性因素，他们可以通过另一种方式加以思考。¹¹

也就是说，意识是人的精神内部的直观，我们需要换另一种方式去思考对意识的了解，因为它并非像物理科学般可以作为割裂分裂的研究碎片，而是一个整合的状态。本文认为，倘若我们无法以正确的方向去探索意识，那就会如西方心理学般，由于过度注重自然科学的方法，在探究的过程中步入“歧途”而陷入无尽的虚无黑洞当中。

伍、老庄思想与整合心理学

本文认为，现代心理学若摒弃了东方哲思的养料，就无法弥补其“不足”、“失调”和“欠缺”，导致其在意识研究上的突破面临困难

¹⁰ [德]胡塞尔著，李幼燕译：《现象学心理学》，北京：中国人民大学出版社，2015，第45页。

¹¹ [德]胡塞尔著，李幼燕译：《现象学心理学》，北京：中国人民大学出版社，2015，第27页。

重重。维尔伯（Ken Wilber, 1949-）是超个人心理学家中从事意识研究的主要理论家，在西方哲学、发展心理学和东方精神超越性等研究领域都有很大的学术影响。整合心理学是一个涵盖范围非常广泛的理论体系，但是，该理论体系核心的观点仍然以他早期提出的意识谱理论为基础，这个意识谱理论也是对东西文明的一种整合。在这个意识谱理论中，意识分为心灵层（mind），存在层（existential）、自我层（ego）、阴影层（shadow）四个基本层次，每一层分别代表个体对自己的不同理解，按照从高到低的顺序呈下降式排列。¹²

本文认为，虽然在其整合心理学中，维尔伯进一步发展了他的意识谱理论，把“精神”（spirit）视为其意识理论体系的核心，是一种可“付诸行动的精神”¹³，并把意识理论提升到了另一个高度，认为它是活跃而能够积极参与行动的内在因，同时也是一切反应或行动的推动力。但是，维尔伯并没有把“德者”的“德”作为意识活动的主导因，促使其关于意识的学说在尝试发挥更大的作用时后劲不足。

此外，西方心理学历经一番曲折，才把意识研究归属心理学领域，比起老庄思想，显得尚处于尝试和试验阶段。丰富的老庄思想除了叙述意识的多元体验之外，老早就已经触及了人在生死存亡时刻的达观，并把生死看成是生命的一体两面。因此，意识在生死之间，少了预设和未知的恐惧、焦虑，反而处之淡然。

本文还发现，维尔伯在其开创的整合心理学中，最进步的思想是“小我”和“大我”的互相融合，同时也提出了意识的四维度。然而，这虽在理论和概念上有所建树，但缺少了一个中心思想为统摄，比如老庄思想中以“道”为中心思想的元素，这就是为何近代西方心理学发展到第四代的超个人心理学后，反而无法形成思想、学说一致的学派；相

¹² 杨韶钢：《超个人心理学》，上海：上海教育出版社，2006，第74页。

¹³ 杨韶钢：《超个人心理学》，上海：上海教育出版社，2006，第75页。

形之下，由于老子和庄子持有一个共同的“道”，虽然相隔百年，却能够相通而进一步发展的主要原因。

结语

近代西方心理学发展到超个人心理学，在意识的研究方面，与老庄思想有了更多可比较的空间。当中两点是彼此最接近的课题，即是意识的转换，以及意识可从个人延申至宇宙的体验。然而，超个人心理学却尚未触及悟道者以及体现德者的境界观，这是挺可惜的。

本文认为，老庄思想不仅探索了意识作为心理活动，并且通过工夫论把意识提升达致德者的高度。庄子有曰：“宇泰定者，发乎天光。发乎天光者，人见其人，物见其物。”（《庄子·庚桑楚》）又说：“人有修者，乃今有恒。”（《庄子·庚桑楚》）总之，注重修养的人，才能保持较高的道德修养境界。

另外，面对生命中的忧患，庄子主张“敬中以达彼，若是而万恶至者，皆天也，而非人也，不足以滑成，不可内於灵台”（《庄子·庚桑楚》），谨慎地持守心中的一点灵气用以通达外在事物，不让它滋扰内心精神世界的稳定。这不仅有助于精进个人的意识稳定，而且德全者和悟道者的境界更能为世界和环境产生扩散性的改变和感染力。

参考文献

- 高明：《帛书老子校注》，北京：中华书局，1996。
郭庆藩：《庄子集释》，北京：中华书局，1988。
陈鼓应：《老子今注今译》，北京：中华书局，2000。
陈鼓应：《庄子今注今译》（全三册），北京：中华书局，2009。
詹剑锋：《老子其人其书说》武汉：湖北人民出版社，1982。

- 张涅：《庄子解读——流变开放的思想形式》，济南：齐鲁书社，2003。
- 霍涌泉：《意识心理学》，上海：上海教育出版社，2006。
- 潘菽：《意识——心理学的研究》，北京：商务印书馆，1998。
- 张春兴：《心理学原理》，杭州：浙江教育出版社，2012。
- 车文博：《透视西方心理学》，北京：北京师范大学出版社，2007。
- 燕国材：《中国心理学史》，杭州：浙江教育出版社，2005。
- 杨韶钢：《超个人心理学》，上海：上海教育出版社，2006。
- 李安德著，若水译：《超个人心理学》，台北：桂冠图书有限公司，2002。
- 布兰特·寇特莱特著，易之新译：《超个人心理治疗》，台北：心灵工坊，2005。
- 胡塞尔著，李幼燕译：《现象学心理学》，北京：中国人民大学出版社，2015。
- 郑开：〈道家心性论及其现代意义〉，陈鼓应主编，《道家文化研究：“道家与现代生活”》第22辑，北京：三联书店，2007。

The Perspective of Consciousness in Laozi and Zhuangzi's Philosophy and Contemporary Western Psychology

Kah Kean YAM, Jong Shin LIM

Universiti Malaya, Department of Chinese Studies

Abstract

Western psychology has reaffirmed the importance of consciousness and opened up a bridge for mutual exchange between Chinese and Western cultures. While drawing on the revaluation of the value of modern Western psychology, the thoughts of Laozi and Zhuangzi can also reflect the transcendence and diversity of Taoism in consciousness. The thoughts of Laozi and Zhuangzi established the philosophical thinking of the theory of cultivation and the concept of realm in the pre-Qin period. These theories are dominated by "Tao" and "Virtue". Western psychology lacks the exploration of the natural world and classifies it as a category of natural science. At the same time, it does not have a holistic understanding and realisation of "Tao", which has caused limitations and defects. Although transpersonal psychology has absorbed various new concepts of Eastern philosophy, it has not been properly integrated, mainly because the knowledge system of "understanding Tao" and "showing virtue" has not been perfected. This article believes that the thoughts of Laozi and Zhuangzi can make up for these defects.

Keywords

Laozi and Zhuangzi, Tao, virtue, psychology, consciousness