

心态问题的中国哲学疗法

李承贵

(南京大学哲学系,江苏南京 210023)

[摘要]中国哲学的人学特质决定了其对人心的关注,而培育积极、健康的心态是中国哲学所追求的目标之一。基于心态问题的复杂性、多样性,中国哲学提出了一套独特的治疗问题心态的方法,其中包括自省术、制欲术、范导术、集义术、言善术等,但这五种治疗方法的理论基础实际上都是中国哲学的基本观念,从而具有了鲜明的中国特色。此五种治疗问题心态的方法,无论是就其理论基础而言,抑或就各自的性能而言,都表现为一个彼此关联、相互补充的治疗问题心态的方法体系。亦因此,其对当今社会中积极心态的培育和消极心态的化解都能表现出独特的价值。值得注意的是,作为探索治疗问题心态的学术实践,其中触及诸多富有启示性的心理学问题,比如“心”的结构、“心”的自我治理等,至今仍然是悬而未解的课题。质言之,中国哲学所提出的治疗问题心态的方法,不仅具有重要的现实意义,而且蕴含了丰富的学术价值,是中国哲学对于化解心理心态问题的特殊贡献。

[关键词]心态问题;中国哲学;疗法

[基金项目]2018年度贵州省哲学社会科学规划国学单列课题重大项目“王阳明心态思想研究”(18ZGZX04)

[作者简介]李承贵,南京大学哲学系教授、博士生导师,贵州省马克思主义中国化“两个结合”的地方实践推动高端智库研究员。

[中图分类号]B2 [文献标识码]A [文章编号]1003-7071(2023)05-0032-16 [收稿日期]2023-03-05

引言

“心”是中国哲学持续关注并进行过深入探讨的现象,从而成为中国哲学的核心范畴之一。虽然孟子言人有“四端”,以善言“心”,但如《尚书·大禹谟》云“人心惟危,道心惟微,惟精惟一,允执其中”,谓“人心”危险、“道心”精微;《左传·昭公元年》云“兹心不爽,而昏乱百变”,谓“心”如不明晰,百事昏乱。可见,中国哲学非常关切“心”的消极面相。正是出于对“心”的消极面相的警惕,中国哲学提出了丰富多样的治疗“心”的方法。由于心态问题依然普遍存在于当今社会,所以发掘、提炼、显豁中国哲学中治疗问题心态的方法是极具现实意义的。那么,中国哲学究竟提出过那些治疗心态的方法呢?

一、自省术

所谓“自省术”,就是自我反省、自我评价、自我调适和自我纠正,即主体持续提醒自己:此心是否无私,有无过错?中国哲学认识到自我反省对保持心态平和、健康的独特意义,以之为重要的治疗、化解消极心态的方式。《管子》认为,心态治疗的关键在于使心安定、平和。《管子·内业》云:“我心治,官乃治,我心安,官乃安。治之者心也,安之者心也。”即认为,心安定、平和了,感官也就不会躁动不安,而使“心”安定、平和的主体是“心”自己。那么,“心”又是如何使“心”安定、平和的呢?这是因为,“心”具有自我反省、自我检讨的功能。

一是自发式自省。所谓“自发式自省”,是指发生在日常生活中的常规性反省,即反省自己的念头是否

纯洁,检讨自己的言行是否恰当。曾子认为,人必须时刻反省自己:对人是否忠诚,待友是否诚信,老师传授的知识是否按时复习?《论语·学而》载:“曾子曰:‘吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?’”所谓“一日三省”,就是要求时时刻刻反省,强调的是自我反省功夫日常化。《左传·僖公十九年》云:“今君德无乃犹有所阙,而以伐人,若之何?盖姑内省德乎?无阙而后动。”这是说,如果君主的品德存在问题,那么攻打别国就可能失败,因而君主必须先自我反省,如果自己的品行为民众所诟病,就应该撤销攻打计划而完善自己的德性,当自己的品德被人称赞时再行动。所谓“盖姑内省德”,表达的就是时刻自我反省之意。《易传》认为,君子应通过不断自我反省,反躬自问,以寻找自己的不足,从而修养、升华自己的品德。《易传·象传》云:“山上有水,蹇;君子以反身修德。”《中庸》则强调,不管有没有人看见,也不管有没有人听到,都要警惕谨慎,勿使邪念有萌发的机会,从而保持心态平和健康。《中庸》云:“君子戒慎乎其所不睹,恐惧乎其所不闻。莫见乎隐,莫显乎微,故君子慎其独也。”既然要求无论有人还是无人在场时都必须自省,也就是将自我反省视为日常习性,使之成为一种常规性修行工夫。

日常生活中免不了遭遇不开心的事或人,从而对心态产生消极影响,因而需要时刻保持反省和觉悟。《管子·内业》云:“凡心之刑(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,利安以宁,勿烦勿乱,和乃自成。”本来,“心”之成长能自然充实、自然生成,而“心”之所以消极、阴暗、邪恶,是因为忧、乐、喜、怒、嗜欲和贪利的影响,因而只有消除忧、乐、喜、怒、嗜欲和贪利,“心”才能回归本来。“心”回归本来,就需要安定和宁静,保持不烦不乱,但这需要时刻自修、自省、自静,方能成功。《管子·内业》又云:“中义守不忒,不以物乱官,不以官乱心,是谓中得。”使内心守静而不生差错,不使外物扰乱五官,不使五官扰乱内心,这就是“心”时刻反省的结果。因此,人必须时刻警醒自己,从而使心态阳光、健康、向善。荀子认为,博学固然重要,若不天天反省,就无法避免犯错。《荀子·劝学》云:“君子博学而日参省乎己,则知明而行无过矣。”只有既广泛地学习,又时刻自我反省,才不会犯错。朱熹认为,如果要使“心”不被污坏,就必须时刻自我反省,将自我反身当作日常之事。他说:“既能尽心、知性,则胸中已是莹白净洁。却只要时时省察,恐有污坏,故终之以存养之事。”^①杨简则以自身经历强调自发式反省对于良好心态保护的意义:“吾少时初不知己有过,但见他人有过。一日自念曰:‘岂他人俱有过,而我独无也?’殆不然。乃反观内索,久之乃得一;既而又内观索,又得二三;已而又索,吾过恶乃如此其多?乃大惧,乃力改。”^②这就是说,一个人只有一而再、再而三地自我反省,对自己的恶念加以监视、管控,才能保持心态的健康。王阳明认为,良知是人的道德自觉,具有先天的分辨善恶、正邪的能力,但必须时刻使良知清醒,以察觉、监督私意和邪念。他说:“良知发用之思,自然明白简易,良知亦自能知得。若是私意安排之思,自是纷纭劳扰,良知亦自会分别得。盖思之是非邪正,良知无有不自知者。”^③可见,在日常生活中时刻对自己的意念和行为展开反省,检讨是否存在邪念,反思有没有过错,无论地点、时间,没有任何刻意,没有任何勉强,自然而然,这就是自发式反省。

二是比较式自省。自发式反省要有成效,需要确立坐标以模仿,这样就有了比较式反省。所谓“比较式自省”,就是确立一个坐标,使主体对着坐标反省自己,寻找自己的意念有没有出问题,如果有问题,找出其原因在哪里。孔子非常注重比较式反省,如《论语·里仁》载:“子曰:‘见贤思齐焉,见不贤而内自省也。’”遇见优秀的人,就向他学习;遇见落后的人,就反省自己有无类似缺点。因此,一个人如果能做到不断自省以完善自我,就没有什么可怕的。《论语·颜渊》载:“子曰:‘内省不疚,夫何忧何惧?’”反省是为了挺立、凸显内在的善力,所以没有什么可惧的。荀子也提倡面对坐标进行反省,《荀子·修身》云:“见善,修然必以自存也;见不善,愀然必以自省也。善在身,介然必以自好也;不善在身,菑然必以自恶也。”面对善,则必须严肃地自存之,面对不善,则必须忧郁地加以反省;如果发现自己身

^①《朱子语类》卷第六十《孟子十》,《朱子全书》第16册,上海:上海古籍出版社/合肥:安徽教育出版社,2002年,第1934页。

^②《慈湖遗书》卷第十七《纪先训》,《杨简全集》第9册,杭州:浙江大学出版社,2016年,第2232页。

^③《传习录中》,《王阳明全集》(上),上海:上海古籍出版社,2017年,第81页。

上的优秀品质,就坚定不移地珍视它;如果发现自己身上的不良品质,就好比自己被伤害而悔恨,从而加以改正。《管子》认为,对待毁誉的办法就是挺立自己独立不阿的精神,从而处八风而不动。《管子·白心》云:“人言善亦勿听,人言恶亦勿听,持而待之,空然勿两之,淑然自清。无以旁言为事成,察而征之,无听辩,万物归之,美恶乃自见。”人家表扬你,不轻易听信,人家嫉妒你,也不轻易生厌,静观其变,虚心地抑制冲突,最终会寂然自明。不要把道听途说当成事实,而要进行观察与考证;不要听信任何巧辩,把万事万物归并到一起,相互比较之下,美、恶就自然呈现,进而养善以化恶,使心态清净。陆九渊指出,一个人要保持自己心态健康,从师友处学习是非常有效的办法,对于师友之优秀品质,要吸收并发扬光大,对于师友之不足,要努力去除,从而使心态保持平和。他说:“某自承父师之训,平日与朋友切磋,辄未尝少避为善之任。非敢一旦之决,信不逊之意,徒为无顾忌大言。诚以畴昔亲炙师友之次,实深切自反,灼见善非外铄,徒以交物有蔽,沦胥以亡,大发愧耻。自此鞭策驾蹇,不敢自弃。今契丈之贤,乃复犹豫于此,无乃反己未切,省己未深,见善未明,以不能自奋也。倘一旦幡然沛然,谁得而御?”^①王阳明也主张在榜样面前反省,他人的长处是学习的对象,他人的不足则是需要克服的内容,以他人作为反省之参考,以养成平和健康的心态。他说:“学须反己。若徒责人,只见得人不是,不见自己非。若能反己,方见自己有许多未尽处,奚暇责人。”^②总之,比较式反省就是确立一个坐标,以之为镜鉴,照察自己的心态与行为:他人之善,衡己之有无,无则努力学习,他人之恶,衡己之有无,有则立即消除,以保护、确立健康的心态。

三是负疚式自省。日常反省要有效,也需要真切笃实,需要自我批判,这样就有了负疚式反省。所谓“负疚式自省”,就是以罪恶感为前提,通过自我批评反省、检讨自己,这既是对潜在的邪恶意识的反省,也是对已出现的邪恶行为的检讨。孟子主张对自我心理进行深刻反省,以能够自我反省为快乐,《孟子·尽心上》云:“万物皆备于我,反身而诚,乐莫大焉。”孟子主性善论,所谓“万物皆备于我”,便是“吾心万善具足”,能够反身向内体认此善,便是最大的乐事。“反身而诚”即向内反省的工夫,善是本有,但只有不断地反省,善心熠然而长久。孟子认为,一个人如果埋厌战胜自己的人,平和这种心态最好的办法就是反省自己。《孟子·公孙丑上》云:“仁者如射:射者正己而后发;发而不中,不怨胜己者,反求诸己而已矣。”人如能反省自己,从自己身上找问题,那么,不仅其心态平正健康,还能得到天下人的支持。《孟子·离娄上》云:“爱人不亲,反其仁;治人不治,反其智;礼人不答,反其敬;行有不得者皆反求诸己,其身正而天下归之。”程颐认为,自我检讨是改善心态的良法。他说:“孟子曰:‘行有不得者,皆反求诸己’,故遇艰蹇,必自省于身,有失而致之乎?是反身也。有所未善则改之,无歉于心则加勉,乃自修其德也。君子修德以俟时而已。”^③深入挖掘内心的阴暗,才能使心态光明透亮。朱熹认识到,“心”如要摆脱私欲的影响,就必须时刻检讨其有没有被“私欲”占据,如发现其被“私欲”占据,则务必立即清除。他说:“人心之公,每为私欲所蔽,所以更放不下。但常常以此两端体察,若见得时,自须猛省,急摆脱出来。”^④如能做到时刻深切反省,则邪念自息,心自光明:“学者常用提省此心,使如日之升,则群邪自息。他本自光明广大,自家只着些子力去提省照管他,便了。”^⑤陆九渊指出,如果“心”足够强大,声色利欲就无法侵入,但自身强大的前提是“心”光明无邪,坦荡如日,所谓“无欲则刚”。他说:“请尊兄今自立,正坐拱手,收拾精神,自作主宰。万物皆备于我,有何久阙?”^⑥这就是要求人必须时刻自我检讨,从“罪恶在身”观念出发进行反省。陆九渊说:“不过切己自反,改过迁善。”^⑦“切己自反,改过迁善”,就是不断地拷问自己,查找自己心上的问题,以去恶趋善。陆九

①《与诸葛受之》,《陆九渊集》,北京:中华书局,1980年,第45页。

②《传习录下》,《王阳明全集》(上),第115页。

③《周易程氏传》卷第三,《二程集》第3册,北京:中华书局,1981年,第896页。

④《朱子语类》卷第十三《学七》,《朱子全书》第14册,上海:上海古籍出版社/合肥:安徽教育出版社,2002年,第391页。

⑤《朱子语类》卷第十二《学六》,《朱子全书》第14册,第360页。

⑥《语录下》,《陆九渊集》,第455—456页。

⑦《语录上》,《陆九渊集》,第400页。

渊还说：“道行道明，则耻尚得所，不行不明，则耻尚失所。耻得所者，本心也，耻失所者，非本心也。圣贤所贵乎耻者，得所耻者也。耻存则心存，耻亡则心亡。”^①他强调以“耻”省“心”，所谓“耻”，就是反省自我言行有无令自己羞耻之处，如果有，那就立即改正。可见，以原罪的心理进行自我批评、自我检讨，从而彻底去除心中的阴暗、污浊、私意，也是一种重要的自我反省方式。

总之，中国哲学对于自我反省在心态治疗上的意义有着深刻的认知，其所提出的反省方式大体上可归纳为自发式、比较式、负疚式三种。自发式反省，意味着自我反省出于主体自我完善的本能，从而将自我反省当作日常功课，要求时刻对“心”进行拷问，表现为常态性。比较式反省，意味着主体以优秀者作为反省自我心态的标尺，从而参照而改善之，表现为模仿性。负疚式反省，意味着主体将自我反省内疚化、批判化、彻底化，不留任何死角，不抱一丝侥幸，从而消除“心”中的私意、尘埃，表现为自罪性。总之，自我反省作为调整、完善心态的方式，大致包括发现、定性、去除三个环节，其中定性是最根本的，没有定性，反省则无目标、无效果。自我反省也是多层结构的心理活动，是“心”的自我调整与完善，心态健康状况取决于“心”的自我反省状况。朱熹说：“孟子云：‘操则存，舍则亡。’人才一把捉，心便在这里。孟子云‘求放心’，已是说得缓了。心不待求，只警省处便见。”^②自我反省还必须具有强烈的时间意识，孟子所谓“求放心”，就是指不要错过化解邪念的最佳时机，而必须当机立断，在“警省处”加以处理。综合言之，反省术实际上是“心”的自我反省，也就是“以心治心”。既然是由“心”主持自我反省，则意味着自我反省源自主体自善的愿力，同时意味着自我反省以清除邪念的彻底性，从而成为所有“返本复初”修为功夫的逻辑起点。因此，自省术是所有治疗问题心态方式的根本，这个根本一旦立起来，并且足够巩固，其对于其他治疗心态方式的推行也是十分有益的。

二、制欲术

“欲”本义是指想达到某种目的或得到某种东西，亦指想达到某种目的或得到某种东西的要求，由此又引申为需要。人活着必然有衣食住行等基本需求，衣食住行便是欲，所以“欲”是人须臾不可离者。不过，“欲”在中国哲学中似乎不太受欢迎，一言及“欲”，唯恐避之不及。何故如此呢？应该是源于中国哲学对“欲”的认知。在中国哲学看来，“欲”是污染“心”的罪魁祸首。如《老子》第三章云：“不见可欲，使民心不乱。”又如，《礼记·乐记》云：“夫物之感人无穷，而人之好恶无节，则是物至而人化物也，人化物也者，灭天理而穷人欲者也。”《荀子·礼论》亦云：“人生而有欲，欲而不得，则不能无求。求而无度量分界，则不能不争；争则乱，乱则穷。”可见，中国哲学基本上将“欲”视为致害“心”的根源。此即意味着，祛除“欲”成为培养、保护健康心态的基本任务，于是有了“制欲术”。

其一，寡欲。所谓“寡欲”，就是通过减少欲望以保持平和的心态。孟子将减少欲望视为养心的最佳办法。《孟子·尽心下》云：“养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。”即是说，一个人如果能够减少欲望，尽管也会丧失善心，但仍然是比较少的；一个人如果欲望总是无法满足，尽管也能保存善心，但毕竟是比较少的。孟子不仅提出了减少欲望有助于保护心态的主张，而且提出了多欲对善心伤害的问题。这就是说，欲之多寡对于善心的保护表现出完全不同的效应。二程继承了孟子的“寡欲”观念，也认为减少欲望是养心的最佳方式：“养心者，且须是教他寡欲，又差有功。”^③减少欲望对于滋养心田具有特殊的作用。朱熹并不主张“无欲”，认为只要减少欲望，便可逐渐保存善心：“未是说无，只减少，便可渐存得此心。”^④从中医哲学的角度看，减少欲望也被视为养心的最佳办法，如孙思邈说：“故善摄生者，常少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶，行此十二少者，养

①《杂说》，《陆九渊集》，第373页。

②《朱子语类》卷第九《学三》，《朱子全书》第14册，第302页。

③《河南程氏遗书》卷第二上，《二程集》第1册，北京：中华书局，1981年，第31页。

④《朱子语类》卷第六十一《孟子十一》，《朱子全书》第16册，第1997页。

性之都契也。”^①善于保养生命的人,无不对欲望进行限制,如果能坚持做到少思少念、少欲少事、少语少笑、少愁少乐、少喜少怒、少好少恶,就能保养好生命,生命得以保养完善,“心”自然也就被保养完善。相应地,孟子“多欲则所存必少”的观念也为后来的思想家所继承。朱熹说:“若事事贪,要这个,又要那个,未必便说到邪僻不好底物事,只是眼前底事,才多欲,便将本心都纷杂了。”^②在他看来,如果一个人什么都想要,贪得无厌,虽然并不一定到邪僻程度,但是对诸事的索求没完没了,照样会影响到“心”,使“心”杂乱。孙思邈则较为全面地揭露了“多欲”的危害:“多思则神殆,多念则志散,多欲则志昏,多事则形劳,多语则气乏,多笑则脏伤,多愁则心悵,多乐则意溢,多喜则忘错昏乱,多怒则百脉不定,多好则专迷不理,多恶则憔悴无欢。此十二多不除,则营卫失度,血气妄行,丧生之本也。”^③也就是说,多思多念、多欲多事、多语多笑、多愁多乐、多喜多怒、多好多恶等,都会导致对身体的伤害,进而导致心态的不健康。这里的思、念、欲、事、语、笑、愁、乐、喜、怒、好、恶等,皆是欲,因此须祛除此“十二多”。陆九渊继承了孟子“寡欲”“多欲”对“心”有不同影响的观点,他说:“欲之多,则心之存者必寡;欲之寡,则心之存者必多。欲去,则心自存矣。”^④既然“欲去心存”,那么当欲望减少至所剩无几之时,余下的便全部是善心。因此,陆九渊要求人们持续减少欲望:“人心有病,须是剥落。剥落得一番即得一番清明,后随起来又剥落,又清明;须是剥落净尽才是。”^⑤只有将“欲”减至最少,“心”才不会被伤害,才能呈现健康的状态。总之,中国哲学基于对寡欲、多欲与“心”之关系的认识,提出了寡欲益“心”、多欲害“心”的识见,由于认识到多欲对“心”的伤害,寡欲对“心”具有保护养育作用,因而将“寡欲”视为存养善的基础,而视“多欲”为恶的根源。王廷相说:“贪欲者,众恶之本;寡欲者,众善之基。”^⑥可见,寡欲的确是中国哲学所主张的保护、滋养健康心态的基本途径。

其二,去欲。所谓“去欲”,就是通过禁止、绝灭欲望达到对“心”的保护,是“寡欲”的极端形式。这种主张基于对欲之危害性的深切认识,认为只有将欲望除尽才能确保心态安全。《老子》第十二章云:“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。”声、色、味等欲望不仅会伤害人的感官,而且会扰乱人心,因而老子主张去欲。程颐似乎赞同这种极端主张,他说:“甚矣,欲之害人也!人为不善,欲诱之也。诱之而不知,则至于灭天理而不知反。故目则欲色,耳则欲声,鼻则欲香,口则欲味,体则欲安,此皆有以使之也。”^⑦那么,如何去欲呢?基于古代文献所提供的信息,“去欲”约有三种形式:一是绝缘式,就是将人与欲望隔离。如《老子》第三章云:“不尚贤,使民不争;不贵难得之货,使民不为盗;不见可欲,使民心不乱。”不以欲为贵,不让人接触欲,让人看不见、闻不到、摸不着引发欲望之物,而与欲隔绝。这样,由于不能接触“欲”从而避免了被“欲”所诱惑,人心就不会泛起波澜。佛教所谓“清净心”就是真如本性,清净心如被情欲污染,便陷于生死轮回,不得解脱,因而需要通过修行克服情欲,祛除污染,复归清静的本心,即解脱成佛。《坛经》云:“善知识!于诸境上心不染,曰无念;于自念上常离诸境,不于境上生心。”^⑧佛教的办法也是使“心”与“诸境”隔离,从而达到“无念”状态,“无念”自然无欲,无欲则无私意、无邪心。显然,这种主张不是从根本上消灭“欲”,“欲”依然故我,只是接触不到而已。二是限制式,即将“欲”限制在特定范围之内,比如限制在意念中。禅僧法融说:“开目见相,心随境起。心外无境,境外无心。将心灭境,彼此由侵。心寂境如,不遣不拘。境随心灭,心随境无。两处不生,寂静虚明。”^⑨“境”即欲,在通常情况下,“心”常为“欲”所诱,但在本质上,“心”与“境”是一,因而能就“心”灭境,从而使“境”不复存在。如此“心”“境”皆无,哪来私欲?这就是将“欲”限制在意念之中,以“心”控制“境”或“欲”的运

①《道林养性第二》,李景荣等:《备急千金要方校释》,北京:人民卫生出版社,1998年,第576页。

②《朱子语类》卷第六十一《孟子十一》,《朱子全书》第16册,第1997页。

③《道林养性第二》,李景荣等:《备急千金要方校释》,第576页。

④《养心莫善于寡欲》,《陆九渊集》,第380页。

⑤《语录下》,《陆九渊集》,第458页。

⑥《慎言》卷之五,《王廷相集》第3册,北京:中华书局,2009年,第774页。

⑦《河南程氏粹言》卷第二,《二程集》第4册,北京:中华书局,1981年,第1260页。

⑧《坛经·定慧品第四》,赖永海主编:《佛道要籍》第3卷,北京:中国青年出版社,2000年,第189页。

⑨《心铭》,《大正藏》第51册,第457页。

行。因此,既要认识到“欲”是烦恼的根源,又要认识到由于“欲”而演绎出“去欲”的法门。天台僧人知礼说:“欲是烦恼,是故说离;欲是法门,是故说住。即离即住,唯离唯住,离深住深,离极住极。”^①因而主张去欲,而去欲的功夫就是即离即住。程颐将“欲”视为最令人恐惧的危害,认为只有“思”能限制欲的乱蹿。他说:“何以窒其欲?曰:思而已矣。觉莫要于思,唯思为能窒欲。”^②人所以为恶,都是由于“欲”的诱惑,由于沉没于感官欲望之中,导致天理的丧失,因而他主张以理性去欲。可见,“限制式”是相对温和的主张,只是将“欲”限制在一定范围之内,而且是就特定群体而言的。三是剿灭式,即彻底将欲望清除。认为“欲”百害而无一利,由于欲望致害“心”而难以监督、控制,因而出现了一种极端的主张——灭欲,就是不分青红皂白,凡“欲”必去,而且要彻底干净,不做任何妥协,不留任何余地。荀子认为,只有做到无欲、无恶,才可能养成健康的心态。如《荀子·解蔽》云:“圣人知心术之患,见蔽塞之祸,故无欲、无恶。”理学家提倡“存天理,灭人欲”,认为只有抑制甚至消灭欲望,人的心态才不会变得阴暗、消极。二程说:“克己之私既尽,一归于礼,此之谓得其本心。”^③也就是说,只有祛除私欲,心态才能回到其本来状态,才能健康。朱熹认为,人欲是天理的天敌,必须彻底铲除,天理才能显现,人心才能恢复如初。他说:“人之一心,天理存,则人欲亡;人欲胜,则天理灭,未有天理人欲夹杂者。”^④因而主张通过“居敬”“穷理”的功夫去欲:“所谓功夫者,不过居敬穷理以修身也。……若能主敬以穷理,功夫到此,则德性常用,物欲不行,而仁流行矣。”^⑤可见,“去欲”的确是中国哲学所主张的化解消极心态的一种极端方式。《庄子·盗跖》云:“弃名利,反之于心。”欲望清除,本心灿然,在本心、欲望之间进行取舍,欲望可以忽略不计。

其三,导欲。“寡欲”“去欲”都具有量化特征,“寡欲”是希望通过相对减少欲的方式,“去欲”是希望在绝对数量上对“欲”加以限制,从而保护“心”的健康。但绝大多数中国哲学家认识到,彻底清除“欲”是不可能的,因为“欲”是生命所需,从而也是“心”之所养,而且生命的个体化、特殊性要求使得欲望之满足必然是多样的。这样,中国哲学中出现了一种比较理性的、温和的、适合人性的主张,这就是“导欲”。所谓“导欲”,就是根据生命不同情状对所需之“欲”进行引导和规范。“欲”虽然为人之所本有,但若任其泛滥,必致害于心。《荀子·礼论》云:“先王恶其乱也,故制礼义以分之,以养人之欲,给人之求。使欲必不穷于物,物必不屈于欲。”荀子认识到“欲”是天之所命于人者,是人之本有的自然性,所以是不可去除的,但这种自然性又不能任其泛滥,欲之泛滥、蔓延必伤害人心,因此须对“欲”的获得和消费进行规范与引导。罗钦顺认为,“欲”是天生的,是不可禁抑的,但同样不可任其泛滥,因为其泛滥必对“心”产生伤害:“夫人之有欲,固出于天,盖有必然而不容已,且有当然不可易者。于其所不容已者而皆合乎当然之则,夫安往而非善乎?惟其恣情纵欲而不知反,斯为恶尔。”^⑥所以,须对“欲”进行引导,使其维持在合理的范围之内。那么,用什么来规范、引导“欲”呢?答曰:礼义制度。《吕氏春秋·情欲》云:“天生人而使有贪有欲。欲有情,情有节。圣人修节以止欲,故不过行其情也。”天之生人而使人有贪心和欲望,欲望产生感情,感情必须有节度,圣人遵循节度以克制欲望,所以不会放纵自己的感情,所以修节以止欲。因此,人必须从尊重、爱惜生命出发,以引导、规范自己的情欲,这样才能保持健康的心态。向秀认为,人无不有自然之欲,此是天理,但如果任其泛滥,则必伤害人心。他说:“夫人含五情而生,口思五味,目思五色,感而思室,饥而求食,自然之理也。但当节之以礼耳。”^⑦礼义制度的规范、引导,不仅可以规范人的言行、思虑,而且可以提升其品质。但礼义制度对“欲”的规范、引导必须适中,才能使“欲”对心态不产生伤害。朱熹认为,人的欲望是丰富多样的,既要满足人对“欲”的需求,又必须加以引导。他说:“亲爱、贱恶、畏敬、哀矜、敖惰各自有当然之则,

①《观音义疏记》卷第二,《大正藏》第34册,第946页。

②《河南程氏粹言》卷第二,《二程集》第4册,第1260页。

③《河南程氏粹言》卷第一,《二程集》第4册,第1199页。

④《朱子语类》卷第十三《学七》,《朱子全书》第14册,第388页。

⑤《朱子语类》卷第二十八《论语十》,《朱子全书》第15册,上海:上海古籍出版社/合肥:安徽教育出版社,2002年,第1029页。

⑥罗钦顺:《困知记》,北京:中华书局,2013年,第36页。

⑦《向秀集·难养生论》,卫绍生:《竹林七贤集》辑校,郑州:中州古籍出版社,2018年,第275页。

只不可偏。如人饥而食,只合当食,食才过些子,便是偏;渴而饮,饮才过些子,便是偏。如爱其人之善,若爱之过,则不知其恶,便是因其所重而陷于所偏;恶恶亦然。”^①诸如亲爱、贱恶、畏敬、哀矜、赦惰等,皆是欲,只有“各合当然之则”,才不致伤害“心”,所以需要对其加以规范和引导。戴震认为,“欲”是血气之自然,所以不可禁抑,但必须使之在合理范围之内。他说:“天理者,节其欲而不穷人欲也。是故欲不可穷,非不可有;有而节之,使无过情,无不及情,可谓之非天理乎!”^②只有使“欲”合节适中,才不会伤害“心”。

总之,基于对“欲”的危害程度认识之差异,中国哲学中出现了三种具体的“制欲术”,这就是寡欲、去欲与导欲。“寡欲”考虑到人欲的自然性,从而主张在数量上将“欲”控制在一定范围之内,以避免“欲”之泛滥对人心的伤害;“去欲”将“欲”的危害推至极点,视“欲”与良好心态为势不两立,从而主张绝灭欲望,但这种主张虽然有轻重之异,却违背了生命之本性,是不可取的;“导欲”是在肯定、满足“欲”的基础上,对“欲”进行规范、引导,使“欲”合乎中节,处于合理范围之内,从而使“心”处于平和状态。因此,综合来看,“导欲”是合乎人性的模式。不过,这三种“制欲术”皆由“心”主宰,朱熹说:“盖人心至灵,有什么事不知,有什么事不晓,有什么道理不具在这里。何缘有不明?为是气禀之偏,又为物欲所乱。”^③这就是说,灵明之心无事不知,无物不晓,对于“欲”运行踪迹而了如指掌。因此,究竟是去欲、寡欲,还是导欲,完全由“心”决定,从而将规范、引导“欲”以不乱“心”的“神圣使命”托付给“心”本身,这是对人主体自觉的信任,也是对人“善在我”的激励。

三、范导术

所谓“范导术”,就是借助礼乐方式对人的心理进行规范、引导和熏陶,从而使人心处于平和、中正的状态。在中国哲学中,礼乐被视为重要的范导术,认为礼乐基于各自的功能、特点,能够对言行举止进行规范和引导,对“心”进行熏陶,从而使“心”处于平和、健康的状态。那么,礼乐是如何发挥这种功能的呢?

其一,“礼”对“心”的范导。“礼”之所以能对“心”起范导作用,与“礼”的产生源于“心”的需求密切相关。“礼”最初是宗教情感的表达方式,由于早期人类对自然万象的无知、恐惧和无助,从而产生了对自然万象的敬畏,为了表达期待天帝的帮助以驱逐恐惧和解决困境的愿望,便有了祭祀天或神的仪式,这就是“礼”。《礼记·礼运》云:“礼之初,始诸饮食。其燔黍捭豚,污尊而抔饮,蕡桴而土鼓,犹若可以致其敬于鬼神。礼有五经,莫重于祭。”可见,人通过“礼”与天帝接通,向天帝表达想法和诉求,“礼”反映的是原始宗教情感,因而“礼”源于“心”。这就意味着“礼”是“心”的表现形式,是“心”的诉求,从而与“心”相贯通。《礼记·礼器》云:“礼也者,合于天时,设于地财,顺于鬼神,合于人心,理万物者也。”“礼”源于“心”,是“心”之愿望的表达,从而意味着“礼”必然反过来影响“心”。《礼记·礼运》云:“夫礼,先王以承天之道,以治人之情。”“礼”以治人情,而“情”是“心”的发用,因而治“情”也就是治“心”。

一般情况下,源于“心”的“礼”必然负载着“心”美好的期望,这种期望反馈于“心”,自然能对“心”起到纯洁、善化的作用。孔子认为,“心”是“欲”与“恶”的藏身之地,而没有比“礼”更好的去欲除恶的方法。《礼记·礼运》云:“饮食男女,人之大欲存焉;死亡贫苦,人之大恶存焉。故欲恶者,心之大端也。人藏其心,不可测度也。美恶皆在其心,不见其色也,欲一以穷之,舍礼何以哉?”欲、恶藏于“心”,难以察觉其动静,但“礼”能够穷尽人欲、恶之情状,从而协调欲、恶之心。“礼”何以察知“心”之欲、恶呢?因为“心”中有事必显露于外,必表现为言行,言行合乎“礼”则为善,言行悖乎“礼”则为恶,从而对之进行规范、引导,使“心”平和、温善。《礼记·缁衣》云:“夫民教之以德,齐之以礼,则民有格心。……故君民者,子以爱之,则民亲之,信以结之,则民不倍,恭以莅之,则民有孙心。”所谓“齐之以礼”“恭以莅之”,皆礼也,因而“格心”(归正之心)、“孙心”(顺从之心)皆由“礼”范导而成,进而言之,“礼”的规范与教化有助于消极心态的化解

①《朱子语类》卷第十六《大学三》,《朱子全书》第14册,第544页。

②《孟子字义疏证》卷上,《戴震集》,上海:上海古籍出版社,1980年,第276页。

③《朱子语类》卷第十四《大学一》,《朱子全书》第14册,第436页。

与良善心态的保护。

既然“礼”源于“心”之诉求,那么“礼”所内含的规范秩序应该合乎“心”,因而遵循“礼”的秩序而为,即意味着对“心”中“障碍”的清扫和疏通。由于自然性泛滥而造成心态运行中的障碍,导致“心”丧失本真,此时“礼”便可以发挥其疏通障碍的作用。《荀子·修身》云:“凡治气、养心之术,莫径由礼。”大凡调理性情、修养身心,最直接的途径就是遵循“礼”而为。为什么说养“心”必须经由“礼”呢?这是因为,人在动用血气、意志、思虑的情况下,循“礼”而为,就能够表现得条理有序、顺畅通达,如果悖“礼”而为,必导致昏乱悖逆、松弛缓慢。这里的志意、知虑,皆“心”之形式,其若遵循“礼”,“心”则有序顺畅,反之,则无序阻碍。《荀子·修身》又云:“凡用血气、志意、知虑,由礼则治通,不由礼则勃乱提侵。”可见,遵循“礼”不仅可以疏通心脉,而且可以使“心”回归其本来。再者,“礼”可使心态平静、和乐,二程说:“礼者,人之规范。守礼所以立身也。安礼而和乐,斯为盛德矣。”^①“礼”是行为规范,遵守“礼”是人立身的根本,安于“礼”才能和乐,这是高尚的品德。所谓“盛德”,也就是归于本心,二程说:“克己之私既尽,一归于礼,此之谓得其本心。”^②王夫之将“循礼”与“悖礼”的两种结果加以比较,认为遵循“礼”而为,则“心”康泰。他说:“有礼则心泰而行亨,无礼则心歉而行竞。”^③循“礼”,便能使人的内心世界和谐康泰,使人的行为通达顺利;不遵循“礼”,则会导致人的内心世界出现矛盾与冲突。

此外,“礼”还有助于抑制消极心态的萌发。源于“心”的“礼”,其所蕴含的元素主要是积极健康的,因而有助于抑制阴暗、消极心态的萌发。《礼记·坊记》云:“礼者,因人之情而为之节文,以为民坊者也。”朱熹对“礼”在抵御邪恶之“心”方面的作用有深切的认知,他说:“不庄不敬,则慢易之心入之矣!”^④这就是说,如果没有“礼”的规范约束,则会萌生轻慢之心,所谓不庄重、不恭敬,即悖“礼”也。可见,“礼”之于“心”,不仅可以使“心”良善化,而且可以疏通“心”之障碍;不仅可以使“心”平静和乐、回归本然,而且可以防止消极心态的出现。因此,“礼”对“心”的范导作用是内在的,“礼”在本质上是按照“心”的要求范导“心”,因为只有“心”知道需要什么,“礼”是“心”用来解决自己问题的法宝之一。

其二,“乐”对“心”的范导。在中国思想史中,“乐”是五声八音之总名,其源于“心”感物而有。《礼记·乐记》云:“乐者,音之所由生也,其本在人心之感于物也。”这就是说,“乐”是因“心”“物”交感而生,由于“心”是主,“物”是客,因而亦可认为“乐”源于“心”。故《礼记·乐记》强调:“凡音之起,由人心生也。”情感激荡,需要通过声音、肢体表达出来,此即“乐”,因而“乐”所表达的是“心”之意。既然“乐”是“心”感“物”而生,也就是说“乐”源于“心”之需,因而“乐”与“心”必然内在地贯通,从而对“心”产生影响。由于“乐”是诸艺术形式的总称,所以“乐”必然通过艺术形式及其所内含的意蕴范导、熏陶“心”。朱熹说:“乐有五音六律,能通畅人心。”^⑤不过,“乐”必须通过感官对“心”产生影响。王夫之说:“耳之于声,皆应感起物之几,而声音之感,不待往取而自入,故感人心者莫深如乐。”^⑥这就是说,“乐”之旋律通过感官进入体内,对“心”进行渗透、浸染,从而柔化、通畅人心;由于耳目对“乐”的特别喜好,所以没有比“乐”更能感化人心的。那么,“乐”又是如何对心态产生影响的呢?

“乐”感化人心,首先表现为洁净人心。人皆有七情六欲等自然性,这种自然性如果不能加以规范、引导,必然污染、伤害人心。而“乐”的传播与表演,有助于抑制人之自然性的泛滥,从而清除遮蔽“心”的尘埃、杂秽,使“心”洁净如初。《礼记·乐记》云:“先王耻其乱,故制雅颂之声以道之,使其声足乐而不流,使其文足论而不息,使其曲直繁瘠,廉肉、节奏足以感动人之善心而已矣,不使放心邪气得接焉,是先王立乐之方也。”这即是说,如果要除去“心”中的污浊、邪乱,可以《雅》和《颂》进行引导,使人愉悦而不放纵、明晰

①《河南程氏粹言》卷第一《论道篇》,《二程集》第4册,第1174页。

②《河南程氏粹言》卷第一《论学篇》,《二程集》第4册,第1199页。

③《礼记章句》卷第一,《船山全书》第4册,长沙:岳麓书社,1996年,第19页。

④《朱子语类》卷第八十七《礼四》,《朱子全书》第17册,上海:上海古籍出版社/合肥:安徽教育出版社,2002年,第2976—2977页。

⑤《朱子语类》卷第三十五《论语十七》,《朱子全书》第15册,第1298页。

⑥《礼记章句》卷第十九,《船山全书》第4册,第922页。

而不隐晦,从而抑制邪恶之念,最终使人心平和善良。朱熹也认为,只要持续、广泛地表演、播送各种形式的“乐”,就能融化“心”中的邪秽、渣滓。他说:“乐有五声十二律,更唱迭和,以为歌舞八音之节,可以养人之情性,而荡涤其邪秽,消融其查滓。”^①进而言之,“乐”可以抑制鄙诈之心的萌发,朱熹说:“心要平易,无艰深险阻,所以说:‘不和不乐,则鄙诈之心入之矣!’”^②既然“不和不乐”是鄙诈之心生发的诱因,那么“既和且乐”则是抑制鄙诈之心的利器。

“乐”感化人心,也表现为使民心趋善。荀子认为,人心的感化,风俗的醇化,移风易俗,皆可由“乐”去完成。《荀子·乐论》云:“乐者,圣王之所乐也,而可以善民心,其感人深,其移风易俗。故先王导之以礼乐,而民和睦。”先王为什么以“乐”规范、引导民众?因为“乐”可以感化人心,引导民众向善,从而风化社会,移风易俗。董仲舒也肯定“乐”善化民风民俗的功能:“乐者,所以变民风,化民俗也;其变民也易,其化人也著。”^③周敦颐对“乐”善化人心的认识似乎更为具体、深入:“作乐以宣八风之气,以平天下之情。故乐声淡而不伤,和而不淫。入其耳,感其心,莫不淡且和焉。淡则欲心平,和则燥心释。”^④在他看来,经过乐声的感染、渗透,“心”则淡定平和,淡则“心”不伤,和则“心”不淫,温良和善之心油然而生矣。

如果说“乐”对于“心”中尘埃的清除,对于“心”之良善品质的养成,主要是出于性质角度的考察,那么,心理情绪诸如喜、怒、哀、乐等非善恶性质的心理问题,是否也可以通过“乐”来调节呢?回答是肯定的。《管子》就认为“乐”不仅可以止怒,而且能够去忧。如《管子·内业》云:“止怒莫若诗,去忧莫若乐。”这就是说,如果想让人息怒,没有比“诗”更好的办法;如果想让人去忧,没有比“乐”更好的方式。朱熹认为,“乐”能通过激荡血气以抑制“小不善”的萌发:“乐者,能动荡人之血气,使人有些小不善之意都著不得,便纯是天理,此所谓‘成于乐’。”^⑤而且,“乐”的内容不同,其影响“心”的结果亦有异。王夫之说:“君子乐乎正,故以雅乐为乐,小人乐乎淫,故以奸声为乐,盖习尚渐渍而情为之移也。然小人之乐,沈湎迷惑,失其本心之顺,欣极必厌,而奚乐哉!”^⑥“乐”并非都代表“善”,只有君子之乐才对养育良善心态具有积极意义,这就将关于“乐”化解消极心态的认识推向了深入。

总之,礼乐之所以有助于问题心态的化解,乃是因为礼乐源于“心”的需求,但“心”对礼乐的期待又有所差别,因而礼乐对“心”的影响形式不尽相同。礼乐都不直接接触“心”,而是通过感官进入身体,继而影响“心”;礼乐是内容与形式的统一,其之所以能影响“心”,是因为其所蕴含的内容与精神。人心之所以被感化,是因为礼乐所蕴含的积极的、正面的、健康的内容、精神和价值,即积极的内容与礼乐形式合一,从而以礼乐形式传播而影响“心”。礼乐出于“心”,而心态是多种多样的,诸如邪正之心、刚柔之心、喜怒之心等,因而礼乐正好可以满足不同类型的心态问题,这是礼乐对心态特殊性的关照,即礼乐根据心态的不同特点,或不同的心态类型进行范导,从而更加有效。《礼记·乐记》云:“故乐也者,动于内者也;礼也者,动于外者也。乐极和,礼极顺。内和而外顺,则民瞻其颜色,而弗与争也;望其容貌,而民不生易慢焉。”因而,制礼作乐的重要任务之一,就是规范、引导“心”。《荀子·乐论》云:“乐合同,礼别异,礼乐之统,管乎人心矣。”制礼作乐的主要目的是使“心”平正、祥和、阳光,朱熹说:“只是这一心,更无他说。‘兴于诗’,兴此心也;‘立于礼’,立此心也;‘成于乐’,成此心也。”^⑦

四、集义术

何谓理义?朱熹说:“理只是事物当然底道理;义是事之合宜处。”^⑧“理”是当然的道理,“义”是事之合

①《论语译注·泰伯第八》,《朱子全书》第6册,上海:上海古籍出版社/合肥:安徽教育出版社,2002年,第133页。

②《朱子语类》卷第八十七《礼四》,《朱子全书》第17册,第2976—2977页。

③《天人三策》,《董仲舒集》,北京:学苑出版社,2003年,第6页。

④《通书·乐上第十七》,周敦颐:《周子通书》,上海:上海古籍出版社,2008年,第37页。

⑤《朱子语类》卷第三十五《论语十七》,《朱子全书》第15册,第1297页。

⑥《礼记章句》卷第十九,《船山全书》第4册,第927页。

⑦《朱子语类》卷第三十五《论语十七》,《朱子全书》第15册,第1298页。

⑧《朱子语类》卷第五十九《孟子九》,《朱子全书》第16册,第1893页。

宜处,因而“理义”含公理、道义、适宜之意,扩展而言,亦包括蕴含公理、道义、适宜的义理文字。所谓“集义术”,即将理义作为滋补心态的营养和心态治疗的方法,或使心态维持本来状态,或使心态由消极转为积极。王阳明说:“欲也者,非必声色货利外诱也,有心之私皆欲也。故循理焉,虽酬酢万变,皆静也。濂溪所谓‘主静’,无欲之谓也,是谓集义者也。”^①“集义”就是致良知,致良知就是主静,所以主静便可去欲;但只有理义才能主静,因为理义能够纯化、充盈“心”。中国哲学注重理义在养心方面的作用,提出了一些有价值的观念。

首先,静心而不躁。中国哲学认为,理义具有“安心”的功能。由于“心”有躁动不安之时,而躁动不安的“心”处于危险状态,容易出问题,所以需要使“心”镇定、冷静。董仲舒认为,如果不能以理义滋养,“心”便不会快乐,“心”无喜悦便会躁动不安。他说:“天之生人也,使人生义与利。利以养其体,义以养其心。心不得义不能乐,体不得利不能安。义者,心之养也,利者,体之养也。体莫贵于心,故养莫重于义,义之养生人大于利。”^②义与利都是用来滋养人的,利以养其体,义以养其心,如果心不能为义所养,就好比身体欠缺了利一样。因此,“心”缺失了理义便无可乐,无可乐便生窒碍,便空虚,自然就躁动不安了,“心”躁动不安就可能陷于邪僻,从而转为阴暗、消极心态,故理义之养胜于利欲之养。二程认为,“心”如不安,便会表现在言行举止、待人接物上,从而可以针对性地贯注仁义忠信,以祛除偏邪之念,使“心”安而不躁。二程说:“君子之学,必先明诸心,知所养,然后力行以求至。……仁义忠信,不离乎心。造次必于是,颠沛必于是,出处语默必于是。久而弗失,则居之安。动容周旋中礼,而邪僻之心无自生矣。”^③胡宏则认为,如能以理义充实心,便能使躁动的心安静下来。他说:“夫理,天命也,义,人心也。惟天命至微,惟人心好动。微则难知,动则易乱。欲著其微,欲静其动,则莫过乎学。”^④对于人而言,“理”是必须遵循的原则,“义”则具有无穷尽的用处,因此,人必须对理义有明确的认识和精准的把握,从而融理义于“心”,以纯化“心”,并监视和把握“心”之行踪,使“心”安而不躁。王阳明认为,心之本体本来就是不动的,但由于人的所作所为背离了义,“心”便会躁动不安。他说:“心之本体原是不动的,只为所行有不合义,便动了。孟子不论心之动与不动,只是‘集义’,所行无不是义,此心自然无可动处。……孟子‘集义’工夫,自是养得充满,并无馁歉;自是纵横自在,活泼泼地;此便是浩然之气。”^⑤“心”躁动不安,怎么办?王阳明引孟子“集义”说,认为孟子不谈心不动的问题,只要求“集义”,因为“集义”意味着理义贯注、充盈“心”,意味着所作所为皆得义,养得充裕,纵横自在,哪来的躁动不安呢?王阳明说:“理无动者也,动即为欲,循理则虽酬酢万变而未尝动也;从欲则虽稿心一念而未尝静也。”^⑥理义之所以能使“心”静而不躁,乃是因为“心”完全理义化了。

其次,公心而不私。在中国哲学中,有一种观点认为心体本善,或者无善无恶,如《孟子·告子上》云:“仁义礼智,非由外铄我也,我固有之,弗思耳矣。”朱熹说:“初来本心都自好,少间多被利害遮蔽。如残贼之事,自反了恻隐之心,是自反其天理。”^⑦但此善心需要养育,不然也会丢失或遮蔽,《孟子·告子上》云:“人有鸡犬放,则知求之;有放心而不知求。学问之道无他,求其放心而已矣。”所谓“放心”,指的是因私利而使善心丢失或遮蔽,故恢复“心”就必须转“私”为“公”。而贯注理义以使“心”转“私”为“公”是一重要途径。因为以理义充实“心”,私利就无法钻空子,就不可能污染“心”。孟子所谓“立大体”,就属于养心的举措。荀子认为,“心”需要养才能保持健康,而滋养“心”的补品是诚、仁、义等。《荀子·不苟》云:“君子养心莫善于诚,致诚则无他事矣。惟仁之为守,惟义之为行。诚心守仁则形,形则神,神则能化矣。诚心行

①《答伦彦式》,《王阳明全集》(上),第204页。

②《春秋繁露·身之养重于义》,《董仲舒集》,第207页。

③《河南程氏文集》卷第八,《二程集》第2册,第577页。

④《知言·义理》,《胡宏集》,北京:中华书局,1987年,第29页。

⑤《传习录下》,《王阳明全集》(上),第121页。

⑥《传习录中》,《王阳明全集》(中),第72页。

⑦《朱子语类》卷九十七《程子之书三》,《朱子全书》第17册,第3270页。

义则理,理则明,明则能变矣。变化代兴,谓之天德。”诚、仁、义是儒家的理义。这里,荀子所强调的就是以理义养心。而实现了以理义养心,意味着善心被找回,也就意味着筑起了杜绝邪恶污秽的坚实墙壁。朱熹也认为,理义足以固本有之善,他说:“本心陷溺之久,义理浸灌未透,且宜读书穷理常不间断,则物欲之心自不能胜,而本心之义理自安且固矣。”^①若是理义充溢于“心”,邪恶之念则烟消云散,诚如二程所言:“教人者,养其善心,则恶自消;治民者,导以敬逊,则争自止。”^②既然理义可以杜绝私欲的侵袭,可以使“心”平和明正,那么,人就应该常习义理,以义理灌溉、滋润自心,从而养成健康的心态。朱熹说:“学者须常存此心,渐将义理只管去灌溉。”^③因而在道问学过程中积累理义,也是去私欲、存公心的基本功夫。朱熹说:“未知学问,此心浑为人欲。既知学问,则天理自然发见,而人欲渐渐消去者,固是好矣。然克得一层,又有一层。大者固不可有,而纤微尤要密察!”^④私欲祛除,公心灿然。

其三,悦心而不碍。中国哲学认为,理义受人欢迎,让人喜爱,具有使人愉悦的功能,因此人们才对之欣然接受。孟子所谓“集义”,就是以理义悦心、养心,《孟子·公孙丑上》云:“其为气也,至大至刚,以直养而无害,则塞于天地之间。其为气也,配义与道;无是,馁也。是集义所生者,非义袭而取之也。”“气”之所以至大至刚,乃是因为以正义培养它而不用邪恶伤害它,所谓“以正义培养”,就是以道义浇灌、滋养,就是“集义”。所谓“集义”,就是积善,就是行事合乎道义,就是以理义滋润“心”。因此,理义好比牛肉、羊肉、猪肉、狗肉等美味佳肴,令人喜悦,令人神往,令人留恋。《孟子·告子上》云:“至于心,独无所同然乎?心之所同然者何也?谓理也,义也。圣人先得我心之所同然耳。故理义之悦我心,犹刍豢之悦我口。”孟子将理义比作味道鲜美、营养丰富的动物之肉,自然使人满心欢喜,自然有助于“心”的滋养,如《孟子·离娄下》云:“以仁存心,以礼存心。”二程认为,仁义礼智不离于“心”,便是养心,就不会生邪僻之心。二程说:“今之学者,惟有义理以养其心。若威仪辞让以养其体,文章物采以养其目,声音以养其耳,舞蹈以养其血脉,皆所未备。”^⑤理义如同威仪辞让、文章物采、动听的声音、优美的舞姿,哪一样不令人赏心悦目呢?不过,理义的魅力显然主要不在于形式,更在于内容,这个内容就是“理义通天下之志之理”。张载说:“所谓天理也者,能悦诸心,能通天下之志之理也。能使天下悦且通,则天下必归焉。”^⑥而能“通天下之志之理”的理义,当然是人之本有,与人融为一体。朱熹说:“理义是本有,自能悦心,在人如行谦于心。”^⑦为人所本有的理义,贯通所有志趣、所有事理的理义,意味着与“心”融为一片,“心”有何理由不愉悦?相反,如果没有理义,或者不合理义,便会生发羞愧愤闷之心。朱熹说:“今则终日无事,不成便废了理义!便无悦处!如读古人书,见其事合理义,思量古人行事,与吾今所思虑欲为之事,才见得合理义,则自悦;才见不合理义,自有羞愧愤闷之心。”^⑧王阳明似乎对理义“悦心”的价值有着特殊的体验,他说:“‘说’是‘理义之说我心’之‘说’。人心本自说理义,如目本说色,耳本说声。惟为人欲所蔽所累,始有不说。今人欲日去,则理义日浚。安得不说?”^⑨为什么要“存天理”?因为天理可以使“心”喜悦,所谓“理义悦我心”,就是由于“理义”有益于“心”,给“心”以滋养,“心”中充满理义,“欲”自然散去。所以,王阳明主张“心即理”,“心纯乎天理”,就是以“理义”养心,从而使“心”愉悦。戴震分析了“理义化心”与“非理义化心”的差别,从而强调理义的重要性。他说:“凡人行一事,有当于理义,其心气必畅然自得;悖于理义,心气必沮丧自失;以此见心之于理义,一同乎血气之于嗜欲,皆性使然耳。”^⑩这就是说,悖理义,“心”必然堵塞不通,顺理义,“心”必然

①《朱子语类》卷第十一《学五》,《朱子全书》第14册,第332页。

②《河南程氏粹言》卷第一《论学》,《二程集》第4册,第1190页。

③《朱子语类》卷第九《学三》,《朱子全书》第14册,第305页。

④《朱子语类》卷第十三《学七》,《朱子全书》第14册,第390页。

⑤《河南程氏遗书》卷第二上,《二程集》第1册,第21页。

⑥《正蒙·诚明篇》,《张载集》,北京:中华书局,1978年,第23页。

⑦《朱子语类》卷第一百〇一《程子门人》,《朱子全书》第17册,第3370页。

⑧《朱子语类》卷第一百一十八《朱子十五》,《朱子全书》第18册,上海:上海古籍出版社/合肥:安徽教育出版社,2002年,第3725页。

⑨《传习录上》,《王阳明全集》(上),第36—37页。

⑩《孟子字义疏证》卷上,《戴震集》,第272页。

畅通无阻。因此，“心”对于理义的渴求，好比血气对欲望的痴迷。

其四，洁心而不污。理义的吸收内化，也能够洁净心中的尘埃、清扫心中的障蔽，从而使“心”晶莹剔透。如果“心”由于疏忽保养而被污染，怎么办？朱熹说：“人心虚静，自然清明；才为物欲所蔽，便阴阴地黑暗了，此阴浊所以胜也。”^①此即以理义清洁之。《左传·僖公二十四年》云：“心不则德义之经为玩。”如果“心”不效法道德仁义便会固化，而心一旦固化，便会陷于邪恶，只有效法、融释理义，才能免于陷入顽固的心态。因此，必须以德义为准则去规范、滋养“心”，从而冲洗蒙在“心”上的污垢，使之复其本初。邵雍认为，理义可以滋润身体，同样可以滋润“心”，他说：“得天理者不独润身，亦能润心，不独润心，至于性命亦润。”^②所谓天理，就是公理、道义。因此，能够以理义养“心”，仁义忠信不离于“心”，邪恶便无机可乘。张载说：“知德者属厌而已，不以嗜欲累其心，不以小害大，未丧本焉尔。”^③所谓“知德之人知足常乐而已”，就是因“以理义润心”，使贪婪不牵累天性，从而不会因小失大、舍本求末。因此，“心”的性质完全由理义决定，朱熹说：“人心之体，虚明知觉而已。但知觉从义理上去则为道心，知觉从利欲上去则为人心，此人心道心之别也。所谓利欲如口之于味、目之于色之类，非遽不好，但不从义理上去，则堕于人欲而不自知矣。”^④既然理义足以改变“心”的性质，使知觉成为道心，那么自然要努力以理义充实“心”；而以理义充实“心”，就必须努力学习理义、消化理义。朱熹说：“今只有义理在，且就义理上讲究。如分别得那是非邪正，到感慨处，必能兴起其善心，惩创其恶志，便是‘兴于诗’之功。”^⑤“心”一旦理义化，就可以去非除邪、惩创其恶，使“心”复其本初。

可见，“集义术”主要表现在静心、公心、悦心、洁心等方面。“静心”谓理义可使“心”安静而不狂躁；“公心”谓理义可使“心”公正而无私；“悦心”谓理义可使“心”通畅而不窒碍；“洁心”谓理义可使“心”洁净不污浊。因此，“集义术”在本质上就是充分利用理义的内容，通过熏陶、纯化而使心态平静、无私、愉悦、洁净，就好比五色养目、声音养耳一样。朱熹说：“五色养其目，声音养其耳，义理养其心，皆是养也。”^⑥因而，须做到时刻不离理义。《孟子·告子上》云：“故苟得其养，无物不长；苟失其养，无物不消。”或许正因如此，“心”之理义化被视为至高无上的任务。二程说：“进学莫先乎致知，养心莫大乎理义。”^⑦因此，必须积极地、随时随刻地做到“理义悦我心”。当然，以理义养心，并非有了理义便一劳永逸，而要持之以恒。朱熹说：“人之于义理，若见得后，又有涵养底工夫，日日在这里面，便意思自好，理义也容易得见，正如雨蒸郁成后底意思。若是都不去用力者，日间只恁悠悠，都不曾有涵养工夫。设或理会得些小道理，也滋润他不得，少间私欲起来，又间断去，正如亢旱不能得雨相似也。”^⑧只有持续地以理义滋润，人心才能保持它的平和纯洁。总之，理义之于心态的滋养和保护具有培元固本的意义，诚如程颢所言：“中心如自固，外物岂能迁。”^⑨

五、言善术

中国哲学视宇宙万物为一生机体，物物贯通，而所以贯通、所以一体者，气也。《易传·文言传》云：“同声相应，同气相求；水流湿，火就燥；云从龙，风从虎。圣人作，而万物睹，本乎天者亲上，本乎地者亲下，则各从其类也。”同气相求，故物物感应，进而同类感应，进而善善感应、恶恶感应。《易传·系辞上》

①《朱子语类》卷九十八《张子之书一》，《朱子全书》第17册，第3309页。

②《皇极经世观物外篇衍义》卷第八，《邵雍集》第3册，上海：上海古籍出版社，2020年，第1415页。

③《正蒙·诚明篇》，《张载集》，第22页。

④《晦庵先生朱文公文集》卷第五十一《答董叔重》，《朱子全书》第22册，上海：上海古籍出版社/合肥：安徽教育出版社，2002年，第2361—2362页。

⑤《朱子语类》卷第三十五《论语十七》，《朱子全书》第15册，第1298页。

⑥《朱子语类》卷第九十五《程子之书一》，《朱子全书》第17册，第3228页。

⑦《河南程氏粹言》卷第一《论学篇》，《二程集》第4册，第1188页。

⑧《朱子语类》卷第九《学三》，《朱子全书》第14册，第300—301页。

⑨《河南程氏遗书·附录》，《二程集》第1册，第328页。

云：“君子居其室，出其言，善则千里之外应之，况其迩者乎？居其室，出其言，不善千里之外违之，况其迩乎？”由于善善感应有益于彼此成长，因而中国哲学倡导善善感应。既然善善感应有助于彼此的完美，因而在人人交往中，“言善”便被认可和推崇。二程说：“仁则善气也，所感者亦善。”^①“言善”就是通过言语传递善以感染人，使其心态向积极的方向转变和调整，此即“言善术”。分而言之，其主要表现为如下几个方面：

其一，“言善”就是赠人和言善语。孔子认为，如果要让自己的话受到积极响应，就必须和言善语，而不能装腔作势、毒语毒舌。可以说而不可做的事，不说；可以做而不可说的事，不做。这样，就能做到言论和行为互不伤害。《礼记·缙衣》载：“子曰：‘王言如丝，其出如纶；王言如纶，其出如紵。故大人不倡游言。可言也，不可行，君子弗言也；可行也，不可言，君子弗行也。则民言不危行，而行不危言矣。’”可见，孔子对言论的影响有着非常深刻的洞察，认识到善言之无穷力量和魅力及其所引发的积极反应。《易传》将善言比喻为芬芳的兰草，其香四溢，《易传·系辞上》云：“同心之言，其臭如兰。”因而人人爱听良言善语，如《荀子·荣辱》云：“与人善言，暖于布帛；伤人以言，深于矛戟。”将友善之言传递给人，会令人感到温暖；而将恶意之言传递给人，则比用兵器伤人还厉害。可见，“言善”的第一特质就是和言善语，令人甘之如饴。

其二，“言善”就是赞他人之善。《尚书·秦誓》云：“昧昧我思之，如有一介臣，断断猗无他技，其心休休焉，其如有容。人之有技，若己有之。人之彦圣，其心好之，不啻若自其口出。是能容之，以保我子孙黎民，亦职有利哉！人之有技，冒疾以恶之；人之彦圣而违之，俾不达是不能容，以不能保我子孙黎民，亦曰殆哉！”心胸宽阔，能容纳人，是至关重要的品质，其具体表现是：别人拥有高超的本领，就好比自己拥有一样；别人拥有崇高的品德，就从内心肯定他、喜欢他，如同从自己口中说出的一样。这样宽厚有容之人，定能保障子孙百姓享受太平幸福！相反，见人本领高超就忌妒厌恶，见人品德高尚就竭力阻挠牵制，使人没有表现的机会，如此心胸狭窄、不能包容的人，怎么可能保障子孙百姓永远享受太平幸福呢！可见，“言善”就是对他人才能和品德的肯定，人之有技，犹己有之，人之有德，如己出之，从而将善心、善意传递给对方，使对方心情舒畅，而与你同心，并成为你的知己。荀子认为，世上无人不爱听甜言蜜语，所以君子都注意讲话的艺术。《荀子·非相》云：“凡人莫不好言其所善，而君子为甚。故赠人以言，重于金石珠玉；观人以言，美于黼黻文章；听人以言，乐于钟鼓琴瑟。故君子之于言无厌。”人人都喜欢谈论自己认可的好东西，君子尤其如此。在君子看来，把“善言”传递给人比赠送金石珠玉还要贵重，把“善言”传递给人看比让人观看礼服上的彩色花纹还要华美，把“善言”传递给人听比让人听钟鼓琴瑟还要快乐，所以君子不厌其烦地“言善”。一个人不断地从他人的言语中得到夸赞，其“心”不能不喜悦敞亮。

其三，“言善”就是善归人、过归己。“言善”的另一表现形式，就是将善归人，将成就、功劳都归于人，将过错归于己。《礼记·坊记》云：“善则称人，过则称己，则民不争；善则称人，过则称己，则怨益亡。……善则称人，过则称己，则民让善。……善则称君，过则称己，则民作忠。……善则称亲，过则称己，则民作孝。”这就是说，如果人们都能做到“善归人、过归己”，就可以消除争夺之心、怨恨之心，而且能够养成彼此谦让的心态，乃至忠信之心、孝顺之心等良好品质。张载所谓“达善”“达不善”，非常清晰地表达了“善归人、过归己”的观念。他说：“君子于天下，达善达不善，无物我之私。循理者共悦之，不循理者共改之。改之者，过虽在人如在己，不忘自讼；共悦者，善虽在己，盖取诸人而為，必以与人焉。善以天下，不善以天下，是谓达善达不善。”^②这就是说，如果人做到“无物我之私”，那么无论善还是不善，都能心平气和地对待：人有循理之善，便与之共同分享喜悦；人有不循理之恶，便与之共同改正。因此，“过”虽在人犹如己为，“善”虽在己而归于人。也就是说，善与不善，皆以天下大公为准则，如此“善归人、过归己”的博大胸怀、宏大气

^①《河南程氏遗书》卷第十八、《二程集》第1册，第224页。

^②《正蒙·中正篇》，《张载集》，第29页。

象,自然会感染人。因此,对于善言善行,不应独自享有,而要与人分享,这才是真正的快乐。朱熹说:“善,不是自家独有,人皆有之。我习而自得,未能及人,虽说未乐。”^①并且,一要做到“以善予人”,二要做到“以人善为己善”。朱熹说:“舜之不迷,此恐不足以言之。善为说辞,则于德行或有所未至;善言德行,则所言皆其自己分上事也。此说得之。‘善与人同’,以己之善推而与人同为之也。‘舍己从人’,乐取诸人以为善,以人之善为己之善也。”^②只有做到“以人之善为己之善”,才是“言善”,才能感染人而成就“善心”,舜之于象所为,即明此理也。

其四,“言善”就是不揭人短。“言善”不仅要积极地将善传递给人,还必须做到不言人恶,因为如果言人恶,势必导致所有“言善”的成果都将化为泡影,都将前功尽弃。孔子深知不揭人恶的重要,《论语·卫灵公》载:“子曰:‘躬自厚而薄责人,则无怨矣。’”如果做事出了问题,首先必须深刻检讨自己,而少指责别人,这是非常有效的心理方式。所以,当子贡向孔子提出“子贡与颜回谁贤”的时候,孔子机智地回答:“弗如也,吾与汝弗如也。”(《论语·公冶长》)也许孔子就是认为子贡不如颜回,但将“吾”搭进去,效果就极佳。第一,老师我都不如颜回,说你子贡不如颜回应该没有什么不高兴的吧?站在子贡的角度想,老师都不如颜回,我还有什么好抱怨的呢?第二,即便子贡有想法:我比颜回强,他也不好意思说出来,因为他要这样说,就等于说自己比老师孔子还强。第三,这种心理暗示法,表明孔子对人的心理是有深入、准确的研判的,故以“牺牲自己”获得一个想要的结论。孟子则认为,如果揭人之短,就必须考虑到消极后果。孟子说:“言人之不善,当如后患何?”(《孟子·离娄下》)这表明,孟子自觉到“言人之短”可能给自己带来祸患,也就意味着言人之不善,不仅给对方带来烦恼,也必给自己带来不利,造成心态矛盾和冲突。因此,多言人之善,勿暴人之恶,无疑是有益于健康心态之培育的。

其五,“言善”就是明辨是非。“言善”也包括明辨是非,即“言善”意味着对是非的判断,从而也意味着“言善”并非和稀泥,并非没有原则,反而要是非分明。王充认为,如果缺乏善心,就会是非不分,就会颠倒黑白,善恶不辨。他说:“无善心者,白黑不分,善恶同伦,政治错乱,法度失平。故心善,无不善也;心不善,无能善。心善则能辩然否。然否之义定,心善之效明,虽贫贱困穷,功不成而效不立,犹为贤矣。”^③这就是说,如果一个人能怀抱、挺立一颗善心,并将善心传播,就能做到是非分明、善恶两清,不会因为贫富穷达而受影响。张载认为,善善、恶恶是相互感应的,善必有善呼应,恶必有恶呼应,从而明辨善恶。他说:“鹤鸣而子和,言出之善者与!鹤鸣鱼潜,畏声闻之不臧者与!”^④鹤在树荫下鸣叫,其幼子附和着叫声,这说明鹤鸣为善;而当鹤在田野上鸣叫,鱼闻其声而潜入水里,这说明鹤鸣为恶。所以,人应该努力使自己言善,多传递善给人。张载说:“象忧喜,舜亦忧喜,所过者化也,与人为善也,隐恶也,所觉者先也。”^⑤据文献记载,象一直想置兄长舜于死地,但都没有成功,而舜对象的恶行了然于心,所以“象忧亦忧、象喜亦喜”,完全将象的所为内化于心而包容之,这就是与人为善,而隐匿其恶,以致最后象为舜的大善所感化,阴暗之“心”转变为光明之“心”。可见,“言善”即隐含了对是非的判断,是善恶的标尺。

总之,言善术也是中国哲学特别重视的一种治疗问题心态的方法。对于中国哲学而言,“言善”的理论基础是万物一体的宇宙论和人心本善的心性论。万物一体的宇宙论主张物物感通、同类感应,进而善善贯通、善善感应;人心本善的人性论主张人有先天之善性,人皆有趋善之心理,因而“言善”必然会得到发自内心的呼应。因此可以说,言善术是中国哲学基本观念的逻辑推论。中国哲学不仅阐明了言善术的理论根基,而且探讨了其具体方式:一是必须保证所言是“善”的、甜蜜的、柔和的、诱人的;二是所言必须含有对人肯定、夸赞之意;三是所言将善归人、将过归己;四是所言不揭他人之短,隐恶扬善;五是所言能辨别是非。这样,言善术不仅表现出丰富性,而且具有很强的针对性,从而在治疗问题心态方面获得积极效果。朱熹

①《朱子语类》卷第二十《论语二》,《朱子全书》第14册,第678页。

②《晦庵先生朱文公文集》卷第四十一《答程允夫》,《朱子全书》第22册,第1877页。

③《定贤篇》,王充:《论衡》,上海:上海人民出版社,1974年,第422页。

④《正蒙·乐器》,《张载集》,第57页。

⑤《正蒙·作者》,《张载集》,第38页。

说：“以善及人而信从者众，则乐。”^①二程说：“自得而至于无我者，凡善言美行，无非所过之化。”^②这就是说，言善术的积极意义并不限于个体心态，而且能扩展到社会心态。概言之，中国哲学对于言善术的根据、内涵、特点及其治疗方式和效果等都表现出深刻独特的识见。

结 语

基于治疗问题心态的五种方式的提出过程，以及关于五种治疗问题心态方式的内容的陈述，或可作如下推论：

其一，五种治疗问题心态方式的理论基础是中国哲学基本理念。何以如此说？“反省术”意味着主体先天具有自善之自觉，而自善之自觉是建立在“人先天具有善性”这一中国哲学基本理念之上的；“制欲术”意味着保护善心以限制“欲”为前提，而“限制欲以保护善心”的理论基础是“以义求利”这一中国哲学基本理念；“集义术”意味着通过理义的熏陶使“心”得以纯洁、平和，而理义是正气，是气之精华，所以通过理义熏陶以纯洁“心”是建立在“立正气以养心”这一中国哲学基本理念之上的；“范导术”意味着以礼乐的感化使“心”中正平和，而以礼乐的感化使“心”中正平和是建立在“中和为大本达道”这一中国哲学基本理念之上的；“言善术”意味着通过传递善以感化人心而使之纯美祥和，而通过传递善以感化人心是建立在“物物相通，同气感应”这一中国哲学基本理念之上的。因此可以说，此五种治疗、化解问题心态的方法，其理论基础是中国哲学基本理念，从而亦彰显了上述方法的中国特色。

其二，五种治疗问题心态的方式构成了一套有机互补的方法体系。如上讨论表明，自省术、制欲术、范导术、集义术、言善术等治疗、化解问题心态的方式，各具独特功能和价值。“自省术”要求自我检讨、自我反省，时刻对自我心理、动机等进行监视和照察，以及时把握心态的状况，从而抑制阴暗心态的发生；“制欲术”是通过对欲望的控制、规范和引导以保护心态不受污染和伤害，强调根据欲望的强弱、多寡采取有针对性的制欲措施，从而引导欲望合理地运行，使“心”处于平和状态；“集义术”是通过理义的熏染，使理义融入于“心”而使“心”“纯乎天理”，实现理义与心态的融合而夯实心态健康的基础；“范导术”是通过礼乐的推行和播送，“礼”以规范言行，“乐”以感化人心，使礼乐内含的营养成分转化到“心”中，从而使“心”处于中正平和状态；“言善术”是通过传递善以感染对方，使言语中的“善”浸入人心并善化之，从而呈现乐观向上之心态。可见，由于五种治疗问题心态的方法各有其独特的功能，各有其解决的方式，各有其不同的功效，从不同方面为治疗、化解问题心态作出贡献，从而构成了功能多样、相互补充的治疗、化解问题心态的方法体系。

其三，五种治疗问题心态的方式在提出过程中所表现出的心理学启示。不难看出，在中国哲学提出五种治疗问题心态方式的过程中，涉及诸多心理学问题。比如，关于问题心态的来源，既然需要控制欲望、保护心态，说明“欲”与问题心态之发生有关；既然理义有助于心态的滋养，说明理义对问题心态的治疗具有特殊的价值；既然礼乐的推行和播送对于心态的健康具有积极意义，说明礼乐与心理存在密切关系；既然言善有助于化解心态郁结，说明语言对于心理有着直接的影响。再如，既然对于心态问题可采取五种不同的治疗方式，说明心态问题错综复杂，其对治既要有针对性，又要有综合性。特别需要关注的是，无论是反省术、制欲术、范导术、集义术还是言善术，由谁来反省？由谁来制欲？由谁来范导？由谁来集义？由谁来言善？令人惊讶的是，中国哲学对此提出了探索性答案。《荀子·正名》云：“人之所欲生甚矣，人之恶死甚矣；然而人有从生成死者，非不欲生而欲死也，不可以生而可以死也。故欲过之而动不及，心止之也。心之所可中理，则欲虽多，奚伤于治？欲不及而动过之，心使之也。”也就是说，人的言行举止皆由“心”主宰，这就是“以心治心”。那么，“心”何以治理自己呢？因为“心”具有双层结构，《管子·内业》云：“心以藏心，心之中又有心焉。”人心（识神）之中潜藏着、保藏着元神，这个元神就是“道心”。朱熹说：“只是这一个心，知

^①《朱子语类》卷第二十，《朱子全书》第14册，第677页。

^②《河南程氏粹言》卷第一《论学篇》，《二程集》第4册，第1189页。

觉从耳目之欲上去,便是人心;知觉从义理上去,便是道心。”^①正是出于义理的“道心”担任“精一”之使命,朱熹说:“道心、人心,本只是一个物事,但所知觉不同。‘惟精、惟一’,是两截工夫;精,是辨别得这个物事;一,是辨别了,又须固守他。”^②所谓“精一”,就是以“道心”主宰“人心”,使“人心”安定、平和。因此,中国哲学实际上将“心”分为双层结构,一为“道心”,一为“人心”,而“道心”是主持反省的“心”,是能够使心态安定、平和的“心”。这种讨论的启示是:“心”是否真的存在双层结构?双层结构的“人心”“道心”为什么性质完全不同?“道心”为什么能处于主宰地位而使“心”处于平和状态?等等。可见,中国哲学在提出治疗问题心态之方式的同时,触及诸多心理学的问题,从而引发了心理学方向的思考。

其四,五种治疗问题心态的方式之于当代中国社会心态问题之解决的意义。心态问题在当今中国社会仍然是重大课题。据相关文献统计,当今社会,人们的心态总体上是积极、乐观的,但仍然存在较为严峻的心态问题。比如,公共事务上的冷漠心态,职业观上的浮躁心态,人生观上的娱乐化心态,生活观上的厌世心态,价值观上的虚无心态,后疫情时代的悲观心态,等等。这些问题心态源于错综复杂的原因,所以需要综合多种方法加以诊治。而中国哲学提出的反省术、制欲术、范导术、集义术、言善术等方式,显然是有其独特且实际的意义。“反省术”是要求人时刻反省自己的心态以监视其变化,从而防止问题心态的萌发;“制欲术”是要求对私欲与公心的关系有合理的把握,从而防止私欲对心态的浸染;“范导术”是通过“礼”对言行的规范和“乐”对“心”的感化,从而培育平和心态;“集义术”是借助理义的浇灌和滋养,使“心”纯美刚强,从而抵御邪念的侵袭;“言善术”是通过传递善以唤醒、激活内在善性,从而使“心”光明灿烂。可以说,中国哲学所提出的五种治疗问题心态的方式,具体而合乎人情,如能加以实践和推广,对于当代中国社会中积极心态的养护和消极心态的改善,都有其独特的意义与价值。

Chinese Philosophy Therapy for Mental Problems

LI Cheng-gui

(Department of Philosophy, Nanjing University, Nanjing 210023, China)

Abstract: Based on the complexity and diversity of the psychological problems, Chinese philosophy has proposed a set of unique methods to treat the psychological problems, including self-examination, desire control, model guidance, righteousness, and kindness. However, the theoretical basis of these five treatment methods is actually the basic concepts of Chinese philosophy, which has distinctive Chinese characteristics. These methods can show unique value to the cultivation of positive mental attitude and the resolution of negative mentality in today's society. It is worth noting that the academic practice of exploring and treating problem-solving attitudes is still an unresolved topic to this day. In short, the method of treating problem mentality proposed by Chinese philosophy not only has important practical significance, but also contains rich academic value. It is a special contribution of Chinese philosophy to solving psychological problems.

Key Words: psychological issues; Chinese philosophy; therapy

[责任编辑:何石彬]

①《朱子语类》卷第七十八《尚书一》,《朱子全书》第16册,第2663页。

②《朱子语类》卷第七十八《尚书一》,《朱子全书》第16册,第2664页。