

致良知与幸福感

舒 曼*

【摘 要】 中国传统文化与现代心理学研究呈现融合的趋势,以往的研究多从“致良知”的思想内涵、道德修养价值等方面进行探讨。然而,随着现代认知神经科学的发展,“致良知”作为一种心理过程,以动态的观点探索“致良知”思想与幸福感之间的内部机制是十分必要的。本文借鉴现代心理学的研究成果,梳理了“致良知”的思想内涵与幸福感精神实质的内在联系;并以此为据,讨论“致良知”思想何以能促进人类的幸福感。这样的探讨,将有可能使阳明心学在新时代焕发出新的光彩。

【关键词】 致良知;幸福感;认知神经科学

随着本土心理学研究的蓬勃发展,更多的心理学研究转向于中国传统文化,尤其是以儒道释为代表的传统文化引发研究者的兴趣,现代心理学思想涉及了传统文化在现实生活中的应用,并作为人们认识自我及感知外部世界的依据。如“言行一致”、“说得好,还要做得到”等古训和阳明心学“知行合一”思想精髓具有高度的一致性,至今不仅被人们广为称颂,还被许多人视为安身立命之本、追求幸福生活之源。

“龙场居南夷万山中,书卷不可携,日坐石穴,默记旧所读书而录之。”(《王阳明全集》,第1023页)王阳明深邃的目光仿佛洞穿尘寰,这一画面是阳明心学臻于化境的明证。对此,我们也许会觉得意犹未尽,“致良知”为王阳明“圣门之正法眼藏”,业已成为环绕着我们追求幸福的一种生活方式。我们不禁思索,致良知与幸福感具有什么样的关联?有趣的是,不同的文化对此问题有不同的回答,东方文化针对“致良知”思想多侧重于修身养性,以及如何进行道德践履以转化自己的生命使之“内圣外王”;而现代心理学的研究多侧重于实证研究,以探索传统文化中的心理学思想是如何抑制消极情绪,培养积极乐观情绪,这样的研究有助于人们提升生活满意度,在宏观层面促进社会和谐,整体提升人类的主观幸福感(subjective well-being, SWB)水平。由此可见,不同的研究进路殊途同归。

随着现代科学技术的不断进步,认知神经科学异军突起,各种研究成果得到了迅猛的发展,为研究者提供了更丰富的研究方法和更多的科学实证,同时为消解东方文化的独尊与颇具西方特色的研究于多元文化共存。本研究试图从认知神经科学的角度来理解“致良知”思想内涵与幸福感的内在关联。进而,从应用视野来诠释阳明心学“致良知”思想对幸福感的促进价值,这不仅是心理学研究中国化的需求,同时也是共品智慧、共享传统文化的喜悦。

*澳门城市大学应用心理学博士研究生,华东交通大学副教授,330013。本文在写作过程中,得到广州大学郭斯萍教授及南京师范大学刘昌教授的悉心指导,谨致诚挚谢意。

一、致良知与幸福感联系的机制

阳明心学“致良知”思想与幸福感具有哪些内在联系,这是首先要回应的问题。本文将在既往研究的基础上,借助于认知神经科学的研究成果,使“致良知”思想为促进幸福感的研究,也力求获得更有说服力的证据。

(一) 良知直觉的价值

“良心正性,人所均有”是良知的本体内涵,如看朝阳之景,在光芒之下,会消融你我,整个人会有对生命的感恩,以及对现实及未来负责的心态。“见父自然知孝,见兄自然知弟,见孺子入井自然知恻隐,见盗贼入室而斗”(《王阳明全集》,第768页),自然而然,超越了认知判断,是良知最纯净的表达,这便是良知的直觉。由此可见,良知不仅是通过概念来判断,更主要是通过直觉去了解事物。良知作为一种直觉道德行为,强调直觉在道德判断的主导作用,直觉是大脑的基本奥秘。直觉就是从语言文字的约束中跳出来,进入到一个全新的领悟模式,犹如手指接触烫的东西,立刻把手指缩回,尽管也有理性思考的作用,但与直觉相比是沧海一粟。脑机制的双加工模型对此也提出相应的支持证据,道德品行作为一种善行,主要涉及两个方面:一是与道德习得与模仿有关,主要是在认知推理层面上发生的;二是较为内隐的情绪过程(帮助他人意念启动愉快的情绪反应)(李万清、刘超,2012,第B02版)。当然,我们不能过分地夸大直觉的价值,不应完全摒弃认知。因为大多数情况下,面对相应的情境,这两种心理过程的脑机制会同时发生作用。

许多道德判断都是无意识的,不为肉眼所见,而且发生在我们意识之外,我们时刻对不断发生的事情进行即时“正性或负性”的情感评价,比如当手捧热饮时,可能会被人们认为更热情,表现为更慷慨。身体的情绪知觉会启动我们的积极认知,甚至我们都没有意识到。Kahaeman等(1997)认为,潜意识会有一种即时效用(instantaneous utility),即能激发我们的愉快体验,个体就能产生快速的反应。我们对是否为“至善”的判断会在极短的时间做出“好与不好”的评判,这几乎是一种自动化过程,并伴随相应的情绪化过程。研究证据表明,大脑左右半球对于即时情绪加工过程是不同的,大脑左半球与积极情绪有关,更能激活MPFC、杏仁核、扣带回等复杂脑区(Craik, Moroz & Moscovitch, et al., 1999)。有研究发现,正性词汇及积极情绪能诱发杏仁核的活动,并通过与海马、前额叶的相互作用产生正性情绪。为此,心灵用直觉的方式运作有助于提升幸福感(Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon & Diener, 2005)。

人们相信直觉对于生命具有重要的价值,尽管一些价值较为隐蔽。如对迎面而来的汽车做出快速反应,对落水儿童即刻进行救助,直觉不仅有助于保护自我,更可以做出至善之举。从进化论角度进行理解,直觉不仅有助于我们更好地适应环境,增加他人的福祉,同时也能激荡起精神性情感,从而提升主观幸福感(刘文利、魏重政、刘超,2017,第68—69页)。与此同时,行为所产生的正效用也能带来快乐,无论是心理还是生理都会产生更为强烈的反应。美国学者研究发现(Cowell & Decety, 2015),个体产生亲社会行为不仅是自动注意的过程,还有大脑正电位时间的推迟(表现出对认知控制过程)。当我们全神贯注地工作时,偶尔听到一些词汇,如“爱情”、“幸福”等词语,尽管我们没有意识到自己听见了,然而这些词却会启动我们对整个句子的理解。神经系统是一个相互联结的网络,当一些特定的信息激活了其中的某些神经突触的联结,就会自动启动相应的神经网络。潜在信息会影响具体的行为,与之相关的实验也证实了这一点,如请人在行走时同时补全含有“聪明的”、“可爱的”等词语的句子,研究者发现这些人行走的速度明显发生改变,但这些人并没有明显的意识。这与我们现实生活的经验较为一致。通常无意识会启动相应的行为,在洁净淡雅的环境中工作,即使工作一整天,

也保持桌面的整洁,而且这种现象,许多人并不知情,大多是在无意识的神经机制中启动的。直觉会激发无意识的情绪,并会对知觉产生影响。例如在家看恐怖片会无意识地将风吹动房门的声音误以为坏人闯入;而心情好的时候会觉得一切都很美好,“我见花儿多妩媚”,甚至一整天都会过得很有意义。

致良知作为一种普遍的直觉,同时会激活相应的神经功能产生幸福感。个体在产生某个正性评价时,如遇到奖励性事件,已有神经电生理学的证据对此进行了验证。正性刺激也会激活杏仁核,从中脑的伏隔核(nucleus accumbens, NAc)投射到腹侧被盖区(ventral tegmental area, VTA)的多巴胺系统会被激活;而某个负性评价的产生,例如接触到令人厌恶的东西,则与乙酰胆碱的生成密切相关(Hoebel, Avena & Rada, 2007)。Hoebel等(2007)的研究证实,人脑中存在两个可分离的、不断竞争着的系统,遇到奖励性事件,产生幸福感;而负性评价则需要一种功利判断,尽管也可以激活背外侧前额叶皮层、前部扣带回皮层、右颞顶联合区等与认知控制加工相关脑区,但相对于类似于“良知”的至善体验,这种情绪直觉会保持得更为久远。这与我们现实生活中的体验是一致的,比如我们在回忆时,经常会把一些细小的令人愉快的事件回想得比实际所经历的要更为美好,而通常会将不愉快的事件进行过滤和最小化,愉快的细节存留脑海里泛化为美好的感受。此外,也进一步说明良知是一种普遍的亲社会行为,如主动帮助他人、见义勇为等善行义举,从古至今,是无论具有高尚品格的圣贤,还是平凡之人都有的一种道德情怀,在一定程度上视为积极情感,从更广的意义上体现了“自我服务”的倾向,从而提升了幸福感。

(二) 共情的效用

王阳明“致良知”的思想实质是站在“心即理”的心学立场上,赋予心的至善之理,如“鸟兽犹有知觉者也,见草木之摧折而必有悯恤之心焉”(《王阳明全集》,第345页)。因而,对人类而言,良知是自然产生的,同理心也是与生俱来的能力,刚出生的婴儿对其他婴儿的哭泣也会做出类似的情绪发应,甚至灵长目动物也展现出共情的能力,黑猩猩会更多选择自己和另一只黑猩猩获得食物代币,而不选只有自己能获得满足的代币(Horner & Proctor, et al., 2010)。共情是一种自动的、无意识的过程,当个体置身于道德情境中,大脑与情绪相关的脑区,如后部扣带回以及角回会进一步激活,接下来将试着从共情角度来诠释这一现象。

共情能激发强烈情感,从而提高积极情绪,认知神经科学领域有关的共情研究提供了相应的证据。至善可视作为一种积极情感,有关情景性共情研究发现,由于正性情绪的参与,杏仁核和视觉皮层会明显地增强活动。杏仁核是人类情绪系统的核心结构,对情绪的激发起着至关重要的作用。学者对品行障碍的青少年与正常青少年进行对比,发现他们的杏仁核灰质体积相对于正常青少年而言更小。由此可见,杏仁核灰质的体积与共情能力呈正相关(LaBar & Cabeza, 2006; Greenberg & Rubin, 2003)。共情能激活大脑神经元的生理及情绪唤醒,同时进一步拓宽了我们的认知,激发我们的积极行为。因为共情的认知神经基础是由动作知觉和情绪分享系统构成,这与致良知是极为类似的体验,其作用是整体调节和意识控制,从而产生更好的适应行为,以获得一种愉快的体验。产生这种体验时,大脑中相应的动作或情感的部位会被激活,这种能力是与生俱来的,从而产生亲社会行为。共情能力越强的个体,会在他人需要帮助时付诸行动,这与致良知“知行合一”的思想合题,天赋良知同时要进道德践履。

从上述观点来看,共情所产生的效应是良知与幸福感的中介。大脑神经科学研究表明,知情交融的情绪共享是由于外界的情绪同样激活了大脑相关区域的活动,Rizzolatti 与 Gallese 等人(1996)借助于行为实验以及脑成像技术,通过巧妙的实验观察到恒河猴在其他同伙做出相应的动作时,大脑腹侧运动前皮质上神经元就会被激活。同样,我们在足球比赛时,会被热情的观众所感染,触发产生强

烈的情绪共鸣,哪怕是一个较为内敛的人,也会情不自禁地热血沸腾,情绪是从一个心灵传递到另一个心灵,或者从此刻传递到彼刻的事物。例如,我们获得善意的关爱,我们内心也拥有了爱,并学会了关心他人,这说明情境引发情绪共情相应的大脑区域被激活了。这些研究说明,当我们关注心灵的至善与美,就会获得持续的愉悦感受,在精神上得到成长的同时得到了幸福感。

我们还应该注意到,除了在感受他人的情绪以外,人类还具备观点采择能力——“认知共情”(cognitive empathy)。认知共情是在信息加工的基础上,能够理解和推测,区分自我与他人。(Craig et al., 1999)的一项PET研究中也发现了知与行的转换会促进认知共情并进一步激活了右侧额叶,由此可见,培养理性情感及善良品德,有助于提升幸福感的水平。认知共情在致良知上具有独特的价值,从认识论角度来说,是关于良知的推送至极的道德修养。

(三) 知的路径

王阳明指出:“‘知止而后有定,所谓尽夫天理之极,而无一毫人欲之私者得之。’”(《王阳明全集》,第3页)在物欲横流的现实世界,纯净的内在精神在清扫杂欲中被认知,不断趋善避恶,进行道德修行。“认知”对于强烈反省倾向的至善追求者而言,具有道德转化的力量。在现实生活中,认知会产生实际效用,心智会激活生命的活动,通过长期的、深切的反省“知善就能为善”,将生命引向王阳明先生所说的“大人”境界。

由此可见,认知是“天地之仁”的起点,欲“止于善”必“穷其理”及“格致诚正”。但认知具有一定的局限性。首先,在现实中,尽管很多人是各自领域的专家,但离开这个领域去另一个领域,就未必是专家了,这就是格物致知不断扩充认知视野的价值。一旦放下自我,不断穷其理,内心就会充满着幸福,这是智慧主体与人文精神的体现。其次,认知与善意是不可分割的。我们都会注意到,如果一个人固执己见,一意孤行,那他的心就自我封闭起来,无法看到问题的多种层次,也就缺乏“格物致知”的道德修行。反之,真正心存善意的人,会愿意与世界万物建立联结,就会看到问题解决的诸多可能性。“格物致知”帮助我们不同的角度看待问题,认识到事物是不断变化的,理解我们与世界的联结,并最终提升我们的幸福感。

“知”首先认知内心真实的呼求。在混沌未开的时代,由于人们科学知识的缺乏,对心灵事件的解释缺乏相应的材料和依据,常会体验到恐惧和困惑。假如对黑屋子一无所知,我们走近它会就感到害怕,一旦我们熟悉它,就会感到安适自在。情同此理,不确定的事件往往难以释怀,比如患病确诊后心理更加安宁;考试结束后了解结果可以增强对未来状况的掌握,并获得安全感。由此可见,反观自身的“知”就是对自己的一种尊重,从而可以获得更愉悦的情绪体验。

王阳明认为,只有构成社会的人进行积极认知并进行道德修行成为君子,世界才会趋向和平,人们才能得到幸福。幸福是一种个体的主观体验,尽管生活艰难,但我们仍拥有提升与改善生活质量的优势力量,一旦积极投身于例外的优势及过去小小的成功,就会带来持久的愉悦体验。在进行自我探索时,多采用积极的语言,就能不断获得新的感悟,积极的认知可以消除未来的恐惧,产生自我赋能;而消极认知是潜在威胁的信号(Lyubomirsky, 2012)。fMRI 数据显示,积极认知不仅可以激活相应的脑区域,同时还将引发更多改变的动力,如母亲对青春期叛逆的孩子进行不同的认知有不同的反应,母亲对孩子叛逆认知构建为“独立”、“成长”与“自主探索生命的意义”,则激活了与愉悦情绪及认知密切相关的眶额叶皮层、内侧前额叶等脑区,多巴胺系统被激活,产生愉快的情绪体验;假如母亲将之行为构建为“不听话”、“顶撞家长”、“不道德”等负性词语,则产生令人厌恶的负面情绪,对于负性的评价则与乙酰胆碱的生成密切相关(Hoebel, Avena & Rada, 2007)。

良知是身体的主宰,从现代心理学来看,至善的品德是人格的一种稳定的维度。但就良知和形体

的关系而言,思想行为受良知的指导,阳明认为人的相关言行都受到良知的支配,提倡在心上下功夫。当我们为一些问题苦思冥想时,我们经常要花很多时间来考虑,甚至吃饭睡觉也都在思考,突然脑海中出现了我们想要的答案,这是因为我们大脑一直在无意层面进行信息加工。生活常识告诉我们,泥水任它放在哪里,它自然就会变得清澈。另一个隐喻是,如果置身于明亮的房间之后,你想研究星星,你必须等上一段时间。已有的脑成像研究发现(Grant & Gino, 2010),额叶(边缘系统回路)在认知评价及革除积弊扮演了重要角色。

二、致良知促进幸福感

如前所述,“致良知”与幸福感是有渊源的。特别是在早些时候人们对心理治疗讳莫如深时期,要消除负面情绪,提升正向情绪,人们会采用静坐、禅修、行善等方式以获得心灵的慰藉。即使在当前物欲横流的今天,只要我们虔诚地在个人修行下功夫,使不断出现的私欲与恶念被抑制,让善行成为我们心灵的一部分,并付诸实践,对于提升幸福感是有效的。

(一)“致良知”为幸福感提供了基本的土壤

王阳明曾说:“吾生平讲学,只是‘致良知’三字。”(《王阳明全集》,第1039页)尽管我们大多数人都难以体会“致良知”所提倡“至善”的深刻内涵,但追求幸福是生物最基本的动力,而良知就像照片的底色一样,无论照片是什么色彩,个体内心总是心存善念。更为有趣的是,新近的心理科学研究表明,良知是每个人天性所具有的,如孩提之爱与路人之知是良知本体的自然呈现,尽管这不是良知的全体。因此,只有把心从世界的“强光”中收回,聚焦于灵魂深处,进一步扩充至极,良知本体才会像既深且纯的池水一样呈现。根据人性“趋乐避苦”的基本法则,引发善行的基本动机是“自利”,当然“自利”不同于自私,例如看到他人有痛苦而不伸出援助之手,心灵则不得安宁,假如施以善行,就会产生良好的感觉,从而解除心灵的痛苦。人本主义心理学家罗杰斯(Carl Rogers)认为,当我们发现有人需要帮助,站在他人的立场,就会产生同理心式的关怀,这种普世情怀人皆有之,“人性本善”的思想在一定程度为人们实现幸福感奠定了基础。“致良知”思想中“天命之性,粹然至善”(《王阳明全集》,第375页),为人们获得幸福感提供了相应的潜能,我们所要做的是按照德行实有诸己的本原,去除积淤,不断获得成长,以完善生命的意义,实现至善之理,达自我完善之幸福。

“性无不善,故知无不良”(《王阳明全集》,第375页),良知作为本体,构成了无限微妙的意义世界,心灵受此力量的滋养,将散发无穷的活力,退则以事父母,扩而充之则治天下保四海。从这个意义上来说,“致良知”思想在现实生活中的表现可在一定程度上视为一种积极情感。当然,积极情绪也会促进善行,例如处于热恋中的恋人,常会对乞丐给予更多施舍。良知与幸福感之间具有正向的关联。但更多的时候这些潜能无法实现,是因为各种私欲杂念使之无法专注于目标活动,无法获得满足感和幸福的体验。正如阳明所说:“若良知之发,更无私欲障碍,即所谓‘充其恻隐之心,而仁不可胜用矣’。然在常人,不能无私欲障碍,所以须用致知格物之功胜私复理。即心之良知更无障碍,得充塞流行,便是致其知。”(《王阳明全集》,第375页)由此可知,我们要不断学会克制私欲、清扫障碍使“良知”恢复本来面目并得以“昌盛”,从而重现良知本体,这不仅是“格物致知”工夫复归良知本体的过程,也是促进个体潜能、善意、才华实现的过程,这是良知本体朝向自我实现的本能倾向(《陆九渊集》,第253页)。因而,“致良知”思想从积极方面来说是扩充良知到至极以提升幸福感。从自我实现方面来说是去除私欲障蔽,使得良知本体获得本来面目的过程。这说明良知本体充拓得尽的过程,充分体现了良知本体与幸福感的关系,也即本体与工夫的统一。

可见,“良知”为幸福感提供了心之本体,奠定了追求幸福的基础。正如阳明所说:“性无不善,故知无不良,良知即是未发之中,即是廓然大公,寂然不动之本体,人人之所同具者也。”(《王阳明全集》,第375页)从这个意义上来说,良知作为先验的道德主体,存在天理之昭明灵觉处,通过后天的道德修养及实践践行,至善心体就会自然而然地呈现。良知为德性的内在之源,为提升幸福之本。“无人故意为恶”,从认识论来说,人作为主体一旦对良知有了本质的认知,具备“善”的知识就不会任私欲遮蔽,同样具备成为圣贤的基础。弗洛伊德的人格结构论也有类似的诠释,人格的构成包含本我、自我及超我三部分,超我是道德的我,本我遵循快乐原则;只有超我得到表达,才会产生幸福感的体验。比如,在公交车上犹豫要不要给老人让座,最后做出让座的行为后会产生道德美感,获得愉快的情绪体验。在现实生活中,只要我们遵循内在的道德良知,不断修行就会形成高尚人格,同时也会获得幸福感体验。

(二)“致良知”为幸福感提出了践行的路线

王阳明的心学理论,一言以蔽之,曰良知与致良知,致良知与知行合一从思维方式到内涵实质基本一致。所以,我们还可以说,追求幸福是人类意识与生俱来的、不可抹杀的本质特征。当然,在这里我们强调良知作为一种本能的存在,并非意味着人们的良知天生就具备而不需要后天的培养和训练。事实上正好相反,良知彰显至善心体需要以“事”磨练,通过道德践行才有成圣的可能。正如一颗饱满的种子,赋予了生长发芽及开花结果的可能,但仍需要精心呵护,悉心照料。情同此理,幸福感所蕴含的智慧与致良知蕴含的伟大智慧是相通的,Aristotle提出的幸福论(eudaemonism)是基于个体的自我实现(self-realizationism)基础上的,认为我们每个人都有获得幸福的倾向及潜能,能否获得幸福感取决于人们是否能够按照内在的倾向性从事有益心灵成长及适应社会的行为(《西方幸福论》,第32页)。

“如知其为善也,致其为善之知而必为之,则知至矣。知犹水也,人之心无不知,犹水之无不就下也。决而行之,无有不就下者。决而行之者,致知之谓也,此吾所谓知行合一者也。”知善知不善是良知,致其知善或知不善之知而必为之,才是致知,由此可见,“致”就是指“为之”(《王阳明全集》,第567页)。知行合一,依良知持续地践行以体验到一种持续心灵整合感和幸福感。良知人人本有,只是不能致其良知。在当今社会,面临各种诱惑时,当我们有不同寻常的强烈投入,专注于内在快感(至善本体)的体验,就会获得幸福感。Aristotle提出幸福是一种至善实现论,他认为,要达到“至善”就要克服各种困难,追求人生的意义,像富兰克林等伟人一样充分秉承内心道德规范和抑制外在诱惑,努力践行“至善就是幸福”(《西方幸福论》,第36页)。从这个意义上来,幸福是一种在现实生活中投入的活动,使自我的潜能得以实现,从而体验到人生的幸福感。

“致良知”说“止至善”,“止至善”是“穷理”与“格致诚正”的合题,“致良知”也是“良知”与“知行合一”的合题。“穷理”与“格致诚正”的自觉统一性的知行合一所最终实现和完成的就是一个实有的最高具体性的统一,即为“至善”。“知而不行”有悖于“知行合一”,并不能获得幸福感的体验。Maslow认为,幸福感源自于真实自我潜能的实现,当我们从事与内心价值相一致的活动时,会产生强烈的自我价值感和心灵的至善感(马捷莎,2007,第45页)。Waterman将依照心灵体验全身心的投入活动中的状态称之为“个人表现”(personal expressiveness),这种表现有助于自我实现的体验,是一种获得幸福感的愉悦感。一名和尚走向一位师父说:“我刚来到这座寺庙,求你慈悲给我一些指点,让我获得幸福”。师父问道:“你吃了早饭没有?”“吃了”,“那就去把你的碗洗了吧”。问道者犹如当头棒喝,想用思想来填塞生命的贫乏,不如用身体力行的方式来践行。

阳明说:“未发之中即良知也,无前后内外而浑然一体者也。”(《王阳明全集》,第478页)如果良

知不为人欲所蔽,私意所隔,他强调良知就是天理。良知使其自然明觉处,只待到纯净的良知意识出现时,个体不仅能见到被觉察的事物,也见到与天地万物相通的真我。心灵就回到它原来的纯净,排除了恐惧与欲望,在心灵与其宇宙的源头之间的和谐就会不求而得,要收回完全内在的焦点,像婴儿般柔软和轻巧,就是一种警觉性的状态,即虚心而坐;至善是心灵的一种特殊状况,像火焰从一支蜡烛传到另一支蜡烛,这种内心的力量,会带来前所未有的幸福。与此同时,将获得强大的力量,“无需举起一根指头”。统治者善用静止,就能以其神秘的道德力量自动地使人臣服,统治他人时,别人甚至不知道他在统治。

三、结语

心理学的研究旨在帮助人们解决现实生活中的问题,更重要的是促进人们获得幸福感。认知神经科学最新研究成果已为“致良知”思想内涵对于提高主观幸福感提供了一定的证据,并证实了致良知的思想内涵与幸福感具有正向关联,这为诠释传统文化提供了新的路径,同时也拓展人们对幸福感的认知。尽管如此,现代心理学对“致良知”思想而言仍有许多有待深入探讨的问题。现今对“致良知”脑机制的探索仍然处在入门阶段,在应用研究上存在很多亟待解决的问题。例如,“致良知”在幸福感形成的过程中,理论与实际如何有机结合?如何结合致良知思想的应用,通过训练和评价,进一步提升生活质量,获得幸福感?此外,还有在新时代情境下,如何获得幸福感?都应该考虑具体的文化情境及不同的社会环境。对这些问题的深入探讨,将有助于人们更好地理解致良知。

总之,从认知神经科学的视野对致良知思想的诠释处于一种探索阶段,仍有许多值得研究的地方,需要我们不懈探索。笔者相信,在不久的将来,博大精深的阳明心学能更好地服务于人们的幸福生活。

参考文献:

- 王阳明,1992:《王阳明全集》,上海:上海古籍出版社。
- 陆九渊,1980:《陆九渊集》,上海:中华书局。
- 冯俊科,1992:《西方幸福论》,长春:吉林人民出版社。
- 马捷莎,2007:《论人的自我实现》,《黑龙江社会科学》第1期。
- 李万清、刘超,2012:《道德的脑机制:关于道德现象的科学研究》,《中国社会科学报》第3期。
- 刘文利、魏重政、刘超,2017:《从脑与认知神经科学视角看儿童道德发展和教育》,《人民教育》第1期。
- Corey, L. M. K. & H. Jonathan, 2003, *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived*, Washington: American Psychological Association.
- Cowell, J. M. & J. Decety, 2015, “The neuroscience of implicit moral evaluation and its relation to generosity in early childhood”, *Current Biology*, vol.25, pp.93—97.
- Craik, F. I. M., T. M. Moroz & M. Moscovitch, et al., 1999, “In search of the self: a positron emission tomography study”, *Psychological Science*, vol.10, pp. 26—34.
- Grant, A. M. & F. Gino, 2010, “A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.98, pp. 946—955.
- Greenberg, D. L. & D. C. Rubin, 2003, “The neuropsychology of autobiographical memory”, *Psychiatry Research*, vol.10, pp. 687—728.
- Hoebel, B. G., N. M. Avena & P. Rada, 2007, “Accumbens dopamine acetylcholine balance in approach and

avoidance” , *Current Opinion in Pharmacology*, vol.7, pp.61—62.

Horner, V., D. Proctor, K. E. Bonnie, A. Whiten & F. B. M. de Waal, 2010, “Prestige affects cultural learning in chimpanzees” , *PLOS One*, vol.5, e10625 (www.plosone.org).

Kahneman, D., P. P. Wakker & R. Sarin, 1997, “Back to Bentham? Explorations of experience utility” , *The Quarterly Journal of Economics*, vol.112, pp.375—405.

Kim-Prieto, C., E. Diener, M. Tamir, C. Scollon & M. Diener, 2005, “Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being” , *Journal of Happiness Studies*, vol.6, pp.261—300.

LaBar, K. S. & R. Cabeza, 2006, “Cognitive neuroscience of emotional memory” , *Nature Reviews Neuroscience*, vol.7, pp.54—64.

Lyubomirsky, S., 2012, *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, New York: Oxford University Press.

Rizzolatti, G., L. Fadiga, V. Gallese & L. Fogassi, 1996, “Premotor cortex and the recognition of motor actions” , *Cognitive Brain Research*, vol.7, pp.131—141.

Waterman, A. S., 1993, “Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment” , *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.64, pp.678—691.

(责任编辑:蒋永华)

Gaining Good Knowledge and Happiness

SHU Man

Abstract: There is a tendency for Chinese traditional culture and the contemporary psychology to reach an agreement on the understanding of conscience. Previous studies on Wang Yangming’s theory of *zhiliangzhi* 致良知(gaining good knowledge) mainly focused on such aspects as its theoretical content and the cultivation of moral integrity. The contemporary neuropsychology, however, views *zhiliangzhi* as a psychological process and studies the importance of the internal mechanism between *zhiliangzhi* and happiness from an interactive perspective. In this paper, we try to examine the inner connection between *zhiliangzhi* and happiness by reviewing the research findings in contemporary psychology and accordingly discuss how *zhiliangzhi* can improve the sense of happiness. This discussion will make it possible for Yangming School’s theory of mind to shed new light on psychological studies in the new era.

Key words: gaining good knowledge; happiness; cognitive neurosciences