

论作为人文科学的体验心理学

刘 昌

〔摘 要〕 作为中国传统心理学的现代转化形态,体验心理学是主客一体的心理学,它研究生命主体的生命体验及其精神境界的提升,并由此理解生活的意义与价值。体验心理学的成立逻辑在于它关注的是“我—你”关系的心理学,完全有别于以“我—它”关系为基础的实验心理学。基于体验心理学的学科属性、研究内容以及研究方法,可以认为体验心理学是一门作为人文科学的实证心理学,体验心理学既是人文的,也是实证的。体验心理学承担着中国传统心理学的现代转化的重任,它将最有可能代表中国心理学在世界发出中国心理学自己的声音。

〔关键词〕 体验心理学;中国传统心理学;人文科学

人类文明无论中西,自有文字记录以来,都存在对心理现象的观察和思考。心理学固然是一个西方词汇,但中国古人对心理现象的研究成就相比西方不遑多让。迄今为止,中国传统心理学对人类心理探索的广度和深度还远没有被西方主流心理学所认识。笔者对儒道佛思想文本所作的初步分析发现(刘昌,2021,第66—74页),中国传统心理学究其实质是以“道”为基础的体验心理学,完全有别于以“逻各斯”为基础的西方主流实验心理学。然而,与实验心理学的众所周知有所不同,体验心理学至今尚不为人知。因此,“体验心理学”作为学科名词要进入主流心理学的研究视野,首先必须要从逻辑上论证能成立的理由,并构建出其内在的学术体系,才能彰显其存在的意义和价值,最终向世界展现出一个真正拥有自己独特体系的中国心理学。

一、体验心理学何以成立?

心理学的历史绵远流长,以实验为基础的西方自然科学心理学(即实验心理学)是西方启蒙运动以来现代转型的产物,它的最重要的特点是研究过程的主客分离,即研究者以第三人称的视角观察心理现象,开展变量控制的实验,研究者与研究对象是一个主客分离的“我与它”的关系。科学心理学采取的这种研究方式源于欧洲文艺复兴后,以物理学为代表的自然科学所取得的长足进步。从17世纪到19世纪,欧洲物理学、化学、生物学等自然科学依次出现突破性进步,极大地促进了当时欧洲社会工业的发展,人们对自然科学的信心与日俱增。在这样的背景下,实验心理学的出现也就成为

刘昌,心理学博士,南京师范大学心理学院教授、博士生导师(南京210097)。本研究为国家社会科学基金重大项目(19ZDA043)阶段性研究成果。

顺理成章的事情。

自然科学在欧洲出现突破性进步的关键所在就是,欧洲文艺复兴以及随后的启蒙运动改变了人们的思维方式与世界观,其对宗教的猛烈批判催生了人的主体性意识,人的理性观念得到了极大伸张,使欧洲社会由虔诚的宗教崇拜向世俗主义转变,而自然科学的突破性进步又进一步强化了这个转变,由此导致了神秘的宗教世界图景的瓦解。这就是马克斯·韦伯所称为的“世界的祛魅”(the disenchantment of the world),即科学的理性求真对世界神秘意义的剥离(陈嘉明等,2001,第3—31页)。

在近代科学出现之前,西方社会对自然界的探索一直伴随着某种神秘主义观念。最典型的例子就是所谓炼金术(Alchemy)。炼金术的历史极其久远,曾广泛存在于古埃及、古希腊和罗马、古印度、波斯和阿拉伯地区,欧洲十字军东征后又从阿拉伯传到西欧,在12—14世纪的欧洲达到鼎盛。炼金术士企图把铅、铜这样的“贱”金属炼制成黄金这样的贵金属,他们认为存在一种神秘的“圣石”,即“哲人石”(philosopher's stone)(舒特,2006,第3—62页),它不生锈,不腐烂,不挥发,不老化,是一种“万能灵药”,可以祛除人体疾病,是将“贱”金属转化为贵金属的神秘物质。这种在西方至少持续2000多年的神秘炼金术直到近代化学的出现才最终走向衰落。

今天已经习惯了现代自然科学研究方式的人通常会认为炼金术十分荒诞。然而,如何理解像牛顿这样极富创造力的人也投身于炼金术活动中呢?牛顿认为,认识真理的方式可以有不同的途径,一条是“证明”(或“说明”“解释”)的途径,即找到可以用数学量化的因果联系,由此认识自然状态并证明其必然的发展变化;另一途径是“理解”,不是如前一条那样可以“证明”的途径,而是以试图去理解的态度对待世界上一切现象所显现出来的秩序(舒特,2006,第495页)。牛顿寻找到的前一条路径是一种分析型的客观思维方式,在其后被奉为现代自然科学研究方法的圭臬并大行其道,后一条路径在其后则似乎湮没无闻。炼金术就其当时情况而言实质上是一种融哲学与宗教、幻想与实验于一体的“神圣科学”。相对于现代自然科学采取的分析型的客观思维方式而言,炼金术实质上采取的是一种综合型的主观思维方式。

分析型的客观思维方式采取的是一种主客分离的“我与它”(以下称“我一它”)的关系,综合型的主观思维方式采取的是一种主客一体的“我与你”(以下称“我一你”)的关系。从研究形式上看,研究者与研究对象的关系从“我一你”关系彻底转向“我一它”关系,这是欧洲近代自然科学得以出现并繁荣的关键。欧洲近代的物理学、化学以及生物学由此发展起来,随后以自然科学为榜样的实验心理学也由此发展起来。

我们今天完全不能接受采取主客一体的主观思维方式研究自然物理现象,这种方式既不能保证研究的客观性,也难以防止一些有意制造的骗局,炼金术历史上就出现了不少骗局。毫无疑问,近代自然科学的出现和发展是现代性的重要成果,是人类知识和文明的巨大进步。然而,事久生弊,建立在自然科学基础上的现代技术的“双刃剑效应”在发展过程中也逐渐显现。主体性和理性化既意味着世界的祛魅,也同时带来了意义的丧失。科学理性在事实判断领域大显身手,却无法提供对世界、对人生终极意义的解释,对于解决价值问题无能为力。

实验心理学是在物理学和神经生理学的基础上发展起来的,因而完全继承了现代自然科学的所有利弊。实验心理学基于主客分离以第三人称的视角在实验室控制各种心理变量以寻求变量间的因果关系,迄今为止已经获得了有关人类心理和行为的大量知识,让我们增进了对人类心理和行为的了解。然而,一个值得提出的问题是,这些知识是有关人类心理和行为方面的全部知识吗?

对于物理(“物之理”)的研究,研究者与研究对象的关系从“我一你”关系转向“我一它”关系,这是完全正确的。物理(“物之理”)只能从“我一它”关系之中探讨,但心理并不完全等同于物理。心理存在于“我一它”关系之中,心理更存在于“我一你”关系之中。实验心理学之所以称为实验心理

学,就在于实验心理学是基于“我一它”关系研究心理和行为的。对于存在于“我一你”关系中的心理,则完全超出了实验心理学的研究边界。

“我一你”关系中的心理是主客一体状态下的心理。它大量存在于人的日常生活中。中国儒道佛思想典籍所记录的多是这类主客一体状态下的心理,笔者已专文列举并加以论述(刘昌,2002,第66—74页)。这类心理活动,皆源于对生活世界的体验,而这正是实验心理学完全无法触及的地带。

什么是体验?体验必然是主客一体的。“体验”一词在中国思想典籍中已经出现。《朱子语类》第一百一十九卷有言,“讲论自是讲论,须是将来自体验。……体验是自心里暗自讲量一次”。明王阳明《传习录》中卷有言,“皆是就文义上解释牵附,以求混融凑泊,而不曾就自己实工夫上体验”。

在西方,德国学者狄尔泰对“体验”一词情有独钟。“体验”是狄尔泰倡导的“精神科学”中一个十分重要的词汇(狄尔泰,2010,第3—70页)。狄尔泰主张哲学应当以生命为出发点,人通过自身的实践活动获得关于生命的知识,体验在这里是关键。为此,狄尔泰采纳了“描述心理学”(descriptive psychology)这个概念,认为描述心理学的任务是对体验和在体验中的心理结构加以描述和分析。狄尔泰认为,体验是一个“意识事实”。所谓“意识事实”就是说,个体的意识活动本身就是一个正在发生的事实,这个发生的事实是能够通过体验直接把握到的。显然,体验是伴随特定内容的心理活动。

由于体验无主体客体之分,也就可以说,体验是处在特定环境和时间之流中的个体在主客一体之下的内在心理活动,体验是内在活生生的经验。在体验者看来,内在的心理活动与外部的日月星辰是同样的实在。在时间之流中,无限丰富的体验活动构成了一个多彩的体验世界,并且往往难以言说。

狄尔泰寄希望于“描述心理学”能为精神科学提供可靠的认识论基础。然而,由于内在的体验活动异常复杂,而“描述心理学”并没有找到一个可以像自然科学研究那样的具体操作步骤,加之“描述心理学”一开始就与哲学紧密交织在一起,“描述心理学”在哲学思辨浓厚的环境中走向衰败是必然的事情^①。

欧洲的描述心理学家们之所以不能使“描述心理学”保持活力,本质上源于他们总是从哲学思辨的角度探讨体验,而对体验缺少深入的实证工夫。在这一方面,儒道佛思想典籍记录的大量体验实证工夫则展现了一个极其生动的画卷(刘昌,2021,第66—74页)。这是西方所缺少的并且在今天依然体现在中国人的生活之中。

前面提及在西方持续2000多年的炼金术。中国历史上也曾兴盛过“炼丹术”,它与西方的炼金术极为相似。但与西方炼金术的目标多样性有所不同的是,中国炼丹术目标单一,它以追求长生不老为宗旨,是道教心身修炼的重要方式。炼丹的道士通常在野外人迹罕至的风景优美胜地,备好工具设备,选好丹砂等各种矿物,按照神秘的仪式在丹炉中烧炼矿物制造“仙丹”,用于服食以求长生,这种炼丹术也称为“外丹黄白术”,在今天用化学可以完整地解释(陈国符,2012,第366—433页)。外丹术始于战国时期,直到明末才衰落,在中国的持续时间也不短于2000年。西方持续2000多年的炼金术最终发展出近代化学这门真正的科学,但中国的炼丹术并未发展出真正的化学,它走向了另一条路。炼丹术由原来的“外丹术”走向了“内丹术”,这种转向早在隋唐时期就开始了。内丹术所采用的术语仍是外丹术的术语,但由原来的野外胜地矿物炼丹转向人体自身精气神的修炼,同时基于阴阳五行、天人合一的法则,总结了一套类似“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”的修炼过程。在明师的指导下,只要修炼得当,内丹术确实能有效增进身体健康,祛病延年(王沐,2008,第120—176页)。

内丹术迄今仍难以获得令人信服的现代科学解释,原因在于内丹术的研究过程与现代科学迥

^①关于“描述心理学”的研究可参见王申连:《科学心理学早期的另一种声音——描述心理学研究》,南京师范大学博士学位论文,2014年。

异。内丹术是一套完整的实证过程,却是基于主客一体的研究,这与现代科学基于价值中立的主客分离研究模式完全背离。虽然如此,内丹修炼是一个事实,我们并无否定它的理由。

道教的内丹术,如同儒家的修身、佛教的禅修一样,这些中国传统学术都有一套深刻的实证工夫,都是基于主客一体的内在体验过程,其核心内容完全可以归纳为一个学术体系,那就是“体验心理学”,它不是前面提到的“描述心理学”所能囊括的,同时也与实验心理学之间存在着天然的界限。实验心理学借助感官认识的外在经验和事先的假设来揭示心理现象,这种基于客观视角的观察不可能触及内在活生生的经验。因此,体验心理学与实验心理学二者分属不同的领域。如果我们认同基于主客二分的实验心理学,那么我们同样没有任何理由否定基于主客一体的体验心理学。从这个意义上,“体验心理学”作为一个学科完全具备其存在的必要和价值。

二、体验心理学的学科性质

体验心理学既然不同于实验心理学,那么在实验心理学普遍被认为是科学的情况下,体验心理学是否也是科学的呢?这需要对体验心理学的学科性质进行合乎逻辑的阐明。

“我一它”关系的心理研究存在明确的主体和客体之分,“我”是主体,“它”是客体,这种研究一定是价值中立的,也就是排斥价值的,只能关注事实,因而是冷冰冰的,是客观的。这是实验心理学所以被认为是自然科学的原因。

“我一你”关系的心理研究无主体和客体之分,或者说,在“我一你”关系中,“我”是主体,“你”同样是主体。正如布伯所言:

原初词“我一你”可被消解成“我”与“你”,然则“我”与“你”之机械组合并不能构成“我一你”,因为“我一你”本质上先在于“我”。而“我一它”却发端于“我”与“它”之组合,因为“它”本性上后在于“我”。(布伯,2015,第24页)

布伯之所言堪称精当。在“我一它”关系中,作为主体的“我”建构并主宰着“它”以及“我一它”关系。而在“我一你”关系中,“我”与“你”都是人格主体。这里的“我”是一个有别于“我一它”关系中“我”的“我”,因为这里的“我”是在对应于“你”的关系中生成的,同时,“你”也是在对应于“我”的关系中而生成的主体。显然,在这里,“我”与“你”之间构成了“交互主体性”(intersubjectivity),也就是说,“我一你”作为一种整体的关系先于“我”与“你”并塑造着“我”与“你”。因此,在“我一你”关系中,“我”与“你”共同从“我一它”关系的冰冷状态升华到一种意义和价值境界。可以看出,“我一你”关系内在地蕴含着意义和价值问题。

所谓“意义”,指的是一种基于事物和现象的超越性蕴含,或者说是一种可能性的实现前景。“意义”的获得,即意味着价值的存在。因此,所谓“价值”,也就是事物和现象的意义。譬如,接受别人奉送的茶水,其引发的生理学事实是解渴,而带来的意义是友情(尤西林,1996,第21—26页)。在这里,前者“解渴”是一个生理层面的事实,后者“友情”既是一个意义和价值,也是一个精神层面的事实。抛开价值只探讨前者,是属于实验心理学的研究;而对后者的探讨,则超出了实验心理学的研究界限。

体验心理学既然是基于“我一你”关系的主客一体研究,在关注事实的同时,就必然关注意义和价值问题。显然,在体验心理学中,事实与价值是融合的、不可分割的,体验心理学研究的事实一定是蕴含意义和价值的事实。

因此,如果说实验心理学是自然科学心理学,那么体验心理学则是人文科学心理学。体验心理学是人文科学心理学,当然也就属于人文科学(the human science)这个大的学科领域。有学者为避免自然科学之“科学”语境,不愿意使用“人文科学”这个词汇,而代之以“人文学”一词,或用“人文学

科”取代“人文科学”,这其实大可不必。如果对科学追本溯源,可以发现科学原本就是古希腊的人文。科学作为古希腊的人文在后世的发展中分化为自然科学、社会科学和人文科学三大领域,如此理解在逻辑上是完全可接受的。此外,“人文学科”与“人文科学”的内涵略有不同。人文学科(the humanities)是文学、语言学、艺术、历史、哲学一类学科的集合名词,主要在教育实践中用于教学科目分类,它们各自内容不同,但目标一致;而人文科学则是基于这些人文学科群的内在一致性的抽象与概括,它是与自然科学、社会科学相并列而存在的。心理学作为跨越自然科学、社会科学、人文科学三大领域的交叉学科,其具体分支分别属于这三大不同领域自有其内在逻辑。正如实验心理学属于自然科学,体验心理学当然属于人文科学。

体验心理学关注价值,因此是属于“人文”的,但体验心理学也是属于“科学”的。体验作为内在活生生的经验,其过程固然是千差万别的、不可重复的,但体验就其结果而言也是可验证的可重复的(刘昌,2021,第66—74页)。因此,体验心理学同样是一门实证科学,是作为人文科学的实证心理学。如果将可验证性作为是否科学的一个重要属性,那么,体验心理学当然是科学的。实验心理学研究的可验证性表现在过程和结果中,而体验心理学研究的可验证性表现在结果上。当然,由于体验心理学的研究范式不同于实验心理学,对体验心理学研究结果的可验证性存在一定的弹性空间,这也是整个人文科学的特点。正如有学者指出,“人文学客观性的证实来自大家心灵上的共同认定,自然科学客观性的证实来自于它的运作的可重复性”(林安梧,2016,第9页)。

在心理学史中,归属于人文科学心理学的心理学门派不少,如意动心理学、精神分析学、格式塔心理学、现象学心理学、存在心理学、人本主义心理学、超个人心理学等(郭本禹,2019,第155—318页),体验心理学与它们的区别何在?体验心理学有不同于它们的独特性吗?“体验心理学”(experiential psychology)这个概念此前已经存在,并非笔者提出,笔者发现这个概念在西方心理学界极少使用,却非常适合用来诠释中国传统心理学。以儒道佛为代表的中国传统文化极为重视“亲身”在生命实践中的作用,强调体会、体察、体认、体知、体悟、躬行等内在体验过程。儒家(儒教)的礼仪、道家(庄子)的心斋和坐忘、道教的内丹、佛教的禅修等等,就修行而言,都生动地展现了体验的广度和深度。尤其是道教的内丹和佛教的禅修,现代自然科学在面对它们时展现出一种无可奈何的无力感,或斥之以伪科学,或干脆就忽视。从诠释学的角度看,无论是自然科学心理学,还是如现象学心理学、存在心理学、人本主义心理学、超个人心理学等人文科学心理学,它们都无法对儒道佛中的中国传统心理学给予恰当的解释。超个人心理学在某种程度上接纳了中国传统心理学的部分思想,但对中国传统心理学的广度和深度的认识还远远不够,无法承担中国传统心理学的现代转化的重任。这个重任只能由体验心理学来承担。

三、体验心理学的主要观点、研究内容和研究方法

总体上,笔者使用体验心理学一词,是将体验心理学作为中国传统心理学的现代转化形态。如果要给体验心理学下一个定义,可以认为体验心理学是主客一体的心理学,它研究生命主体的生命体验及其精神境界的提升,并由此理解生活的意义与价值(刘昌,2021,第66—74页)。这里的主客一体并非是原始混沌的无主客体之分,而是具有主体意识的个体将客体主体化之后的主客一体,其所呈现出来的是“我一你”关系。可以说,在体验心理学中,不存在客体,一切都是主体。“我”是主体,“你”也是主体,“他”或“它”同样也是主体,山川日月花草无一不是主体,它们之间构成了交互主体性的存在,营造了个体的生命世界。

《传习录》记载了王阳明与弟子外出游山的一则对话:“先生游南镇,一友指岩中花树问曰:‘天

下无心外之物,如此花树,在深山中自开自落,于我心亦何相关?’先生曰:‘你未看此花时,此花与汝心同归于寂。你来看此花时,此花颜色一时明白起来,便知此花不在你的心外。’”(《传习录·下》)在王阳明看来,花与“你”“我”之间构成了融为一体的存在,“你”是主体,“我”是主体,花同样是主体,“你”与花之间生成了一种意义关系,正如“我”与花之间生成了一种意义关系一样,这种意义关系就是主体间的情感认同。

因此,体验世界必然是一个有情的世界,主体藉由情感而达到感通,由感通而获得理解。这个过程皆源于个体亲身的实践(即“躬行”),并在躬行中得知(即“体知”),知与行由此达成统一。故总体而言,体验是基于主客合一的,体验的过程是知情合一的,体验最终必然表现为知行合一。

所谓“知情合一”,其意思是说,在体验世界里,知与情是交错杂糅在一起的,不可能像“我一它”关系下那样知与情能明确分离开来。体验世界是一个有情的世界,同时也是主体能达到触类旁通的感知着的世界。正所谓“寂然不动,感而遂通”(《易传·系辞上》),体验世界存在极其微妙的心理现象,随着体验工夫的加深,体验世界的微妙性随之呈现,《中庸》第二十二章所描述的正是这样的状态,“唯天下至诚,为能尽其性;能尽其性,则能尽人之性;能尽人之性,则能尽物之性;能尽物之性,则可以赞天地之化育;可以赞天地之化育,则可以与天地参矣”。这是一个充满了意义和价值的精神境界提升过程。《庄子·秋水》记载庄子与惠子(惠施)游于濠梁(濠水之桥)之上,庄子在濠梁上看见水中的鱼“出游从容”,断言这是“鱼之乐”。惠子于是问:“子非鱼,安知鱼之乐?”庄子反问道,“子非我,安知我不知鱼之乐?”惠子又说,因为我不是你,所以我不知道你;你不是鱼,所以你当然不知鱼之乐。单从客观认识论的角度看,鱼之乐是无法得知的,惠子显然是胜出了。然而,庄子在这里涉及的却是一个体验心理学的问题,鱼对于庄子而言显然也是一个主体,鱼之“出游从容”对于庄子而言是一种快乐,也正意味着庄子此时的快乐。在这里,庄子与鱼之间构成了一个“庄子—鱼”的交互主体关系,鱼进入了庄子的体验世界,鱼之乐正是庄子之乐的体现。由此可看出,庄子之学与其说是哲学,不如说是庄子的体验心理学。体验是情感的,但不能单纯归结为情感,体验会获得一种认识(即“体知”),这种认识不是基于“我一它”关系的认识,而是基于“我一你”关系的认识。通过基于“我一你”关系的认识,可直接把握事物的意义。随着体验工夫的加深,可生发出智慧,最终达成基于价值的知行合一的状态。

因此,凡涉及“我一你”关系的问题,都可以成为体验心理学的研究内容。这些内容大致包括意识、专注(心灵的沉浸状态)、同感共情、禅修顿悟、创造力或悟性(区别于理性)、智慧、幸福(幸福感)、生活的意义与价值等等,这些内容多数都是融合事实与价值的主题。如果说实验心理学是强调价值中立只关注事实的心理学,那么,体验心理学是关注事实与价值融合的心理学。总体上,体验心理学的研究对象偏重于人的心理活动的精神性,也就是说,体验心理学强调心理学的人学性质,因此,体验心理学是人学。

考虑到体验心理学承担着中国传统心理学的现代转化这一重任,体验心理学应该特别关注以下这几个问题:(1)道教内丹术的本质是什么?如何给予其合理的现代心理学诠释?(2)禅修顿悟的本质是什么?如何给予其合理的现代心理学诠释?(3)存在中国人特有的创造力吗?或者说,存在着中国人特有的智慧吗?(4)快乐或幸福是由内在心灵决定的还是由外在环境决定的?宋儒所谓“仁者以天地万物为一体”的万物一体感是如何达到的?(5)儒道佛思想的本质就是关于心灵的学问,从心理学角度看,儒道佛尤其是禅宗祖师们就是心理治疗大师,由此可推论,中国化的心理咨询和治疗最有可能也最应该在体验心理学领域突破并产生。如何才能做到这一点呢?如果中国化的心理咨询和治疗体系能够建立,这将是中国心理学为世界心理学所能做出的独特贡献之所在。

总体上,体验心理学的人学特性决定了体验心理学的研究方法具有自身的特点,并且与实验心

理学那种偏向自然科学的研究方法会有较大的区别。正如卡西尔所说,“人之为人的特性就在于他的本性的丰富性、微妙性、多样性和多面性。因此,数学绝不可能成为一个真正的人的学说、一个哲学人类学的工具。把人说成仿佛也是一个几何学的命题,这是荒谬的。”(卡西尔,2004,第16—17页)。实验心理学仅仅进行事实判断,是“说明”或“解释”的心理学,不能探讨意义和价值问题;而体验心理学是“理解”的心理学,不仅仅关注内在经验,还关注价值问题。据此,笔者在此尝试性提出体验心理学的以下五种研究方法:

第一种研究方法是文本诠释。体验心理学的主要任务之一是中国传统心理学的现代转化,鉴于中国传统心理学主要以儒道佛思想典籍为载体,其思想是以传统特有的话语系统所表述的,而中国传统心理学话语体系与现代心理学话语体系的部分不兼容性,决定了文本诠释的极端重要性。同时,如果从心理体验的角度看待中国传统心理学,可知中国传统心理学的文本载体形式多种多样,既包括儒道佛思想典籍,也包括文学作品、艺术作品(音乐戏剧绘画)、仪式(包括文献记载的和现今仍存留的)等等。这意味着文本诠释的对象不仅仅是儒道佛思想典籍,还应包括文学作品、音乐戏剧绘画、仪式等等众多形式。

文本诠释虽然十分重要,但是中国传统心理学的体验性决定了单纯的文本诠释是远远不够的。只有诠释者拥有自身的实证(“体证”)工夫,文本诠释才可能是到位的。因此,笔者将体证作为体验心理学的第二种研究方法。体证,顾名思义指的是亲身实证。儒道佛与西方学术的最大区别在于,西方学术主要崇尚基于逻辑的思辨,但中国的儒道佛学术必须建立在体证(修证)的基础上。体验心理学的研究,必须拥有这种亲身实证的工夫,才能对儒道佛思想达到契合的理解,从而有效地开展中国传统心理学的现代转化。关于体证,儒道佛都提出了一些类似的方法,有“虚心”“静观”“虚一而静”“心斋”“禅修”等等。在中国心理学界,彭彦琴教授使用了“内证”一词加以概括(彭彦琴、胡红云,2012,第75—80页)。所谓“虚心”“静观”,《老子·十六章》中佳句“致虚极,守静笃。万物并作,吾以观其复”可概括之,程颢《秋日偶成》诗中佳句“万物静观皆自得,四时佳兴与人同”亦可概括之;所谓“虚一而静”,源于《荀子·解蔽》所说,“心何以知?曰:虚壹而静。心未尝不臧也,然而有所谓虚;心未尝不两也,然而有所谓壹;心未尝不动也,然而有所谓静。……虚壹而静,谓之大清明”;所谓“心斋”,源于《庄子·人间世》所说,“若一志,无听之以耳而听之以心,无听之以心而听之以气。耳止于听,心止于符。气也者,虚而待物者也。唯道集虚。虚者,心斋也”。至于禅修,也有多种方式和门径(如禅宗的渐修和顿悟)。可见,体证的方式是多种多样的。至于陆游所说的“躬行”(“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”,陆游《冬夜读书示子聿》),则是更广泛意义上的日常生活亲身实证。通过亲身实证的体证,由体知而获得体悟,智慧便由此生发。

第三种研究方法是现象学描述。现象学描述是现象学心理学发展出的一个研究方法,可以为体验心理学所用。体验心理学时刻面向着当下的生活经验,而现象学描述是对基于当下的日常生活经验的描述,这里的描述是基于内部知觉的如实朴素的呈现,体验者必须搁置自己的任何先前假设,不作任何因果推论与解释,也就是说,不能像实验心理学那样从外部寻求心理现象发生的原因(崔光辉,2009,第136—144页)。这种描述在于发掘日常生活经验的变化性和多样性,由此领悟并理解生活的意义与价值。

第四种研究方法是表达。体验最终需要通过一定的方式表达出来。只有通过表达,人的精神生活才成为可能,生活的意义与价值才能得到肯定。体验是极其丰富多样的,这也意味着体验的表达需要多种方式。这既可以是行为的表达方式,也可以是语言的表达方式。语言的表达方式又大致可分成两大类,一类是逻辑的表达,另一类是文学的表达。体验的逻辑表达要求运用概念、判断、推理这一套逻辑工具,将内在体验言说出来,展现出一个有条理的心理学体系。这当然是极其困难的,甚

至是不可能的,因为内在体验往往是难以明晰言说的。在这种情况下,以具象思维通过类比的言说方式便成为一种选择,这就是《老子》《庄子》《论语》《坛经》等儒道佛思想典籍经常采纳的言说方式。另一方面,这也意味着文学在体验的表达方面具有更大的优势。中国历史上大量的古典文学作品都是内在体验表达的杰作,像屈原、陶渊明、王维、李白、杜甫、苏轼、李清照、辛弃疾等人的文学作品更是其中的精华。文学是触摸人之精神性的重要途径,因此,从最深层的意义来说,文学就是一种体验心理学,或者说,文学是体验心理学的另一种呈现方式。反过来,分析文学作品,对文学作品进行诠释理所当然成为体验心理学的重要研究方式,这又回到了笔者所说的第一种研究方法,即文本诠释。

第五种研究方法是践行。本质上,践行也是一种表达,即以行为或行动的方式表达。体验心理学植根于当下的日常生活之中,它理所当然要直面人的现实生活。可以说,体验意味着行动,行动也意味着体验,体验最终一定表现为知行合一。因此,体验心理学是行动的心理学的,是实践的心理学的,是知行合一的心理学的。当孟子说“我善养吾浩然之气”(《孟子·公孙丑上》)时,孟子的生命体验正表达为孟子的积极行动;当王维隐居于终南山,“行到水穷处,坐看云起时”(《终南别业》),其内心极致的悠闲和无拘无束的生命体验如行云流水般涌现出来。由此可以看到,通过践行,生活的意义与价值得到了最大程度的体现,这正是体验心理学的最高价值之所在。

四、体验心理学的未来展望

至此,体验心理学作为人文科学的整体面貌已大致清楚地展现在读者面前。考虑到实验心理学是心理学界的主流,体验心理学很可能面临这样的疑问:体验心理学是不是现代心理学发展中的一种倒退?现代科学实验心理学是从主体性和理性化中诞生出来的,其特点是基于主客二分的实验,是保持价值中立的客观观察。实验心理学为推进心理学的发展作出了巨大贡献。然而,现代科学高扬主体性,强调主体对客体的掌控的同时,存在的意义却被忘却。显然,现代科学给人类社会带来了一种危机。实验心理学研究人的心理,却完全忽视人的意义和价值,完全继承了现代科学的特点。因此,主流的实验心理学也同样给心理学带来了危机,解决这一危机的办法是,在承认基于“我一它”关系之实验心理学研究的科学进步性的前提下,开展基于“我一你”关系下的体验心理学研究,积极关注人的意义和价值。从这个意义上,体验心理学不仅不是现代心理学发展的退步,恰恰是对实验心理学的研究偏差的矫正,是科学心理学研究视野的进一步拓展。更重要的是,体验心理学承担着中国传统心理学的现代转化的重任,它将最有可能代表中国心理学在世界发出中国心理学自己的声音。

显然,体验心理学与实验心理学不是谁取代谁的问题,它们二者之间存在天然的互补性。也就是说,体验心理学与实验心理学不是相互排斥的,而是相互合作的。应该注意到这样一个事实,人时刻处在体验之中,虽然绝大多数人对此视而不见。心理体验是一个日常生活时间之流中时时经历的事实和现象,而心理实验则需要从日常生活中剥离并放到实验室中操控。当然,这并不是说心理体验研究不需要实验室。尽管体验心理学这个概念目前还未引起注意,但体验心理学所关注的心理现象在实验心理学出现之前已被广泛研究,过去2000年来中国传统心理学对心理现象的研究即是如此。从这个意义上可以说,体验是实验的基础,是体验心理学在为实验心理学不断提供丰富的研究资源,而不是相反。这方面最典型的例子就是正念冥想(“禅修”)。没有实验心理学,科学心理学难以进步;但没有体验心理学,科学心理学必将走向异化。由此可知,体验心理学与实验心理学二者一起才能构成完整意义上的心理学大厦。二者缺少其一,心理学必然残缺不全。

自科学心理学诞生以来,人类已取得了技术上的飞速进步,到今天技术已经主宰着人类生活的方方面面,人类已全面进入数字化时代,随着“元宇宙”(metaverse)概念的提出,人类正被技术深度镶

嵌在数字生活空间中。在数字化时代的技术改造和优化方面,实验心理学将发挥更大的作用,但与此同时,生活的意义与价值问题将越来越凸显,这意味着体验心理学的地位将越来越重要。在数字化时代,心理学似乎正成为人们的日常生活方式。如果说心理学是一种生活方式,那么,正是体验心理学才使心理学成为一种生活方式。

参考文献:

- [德] 布伯,2015:《我与你》,陈维纲译,北京:商务印书馆。
- 陈国符,2012:《道藏源流考》,北京:中华书局。
- 陈嘉明等,2001:《现代性与后现代性》,北京:人民出版社。
- 崔光辉,2009:《现象的沉思——现象学心理学》,济南:山东教育出版社。
- [德] 狄尔泰,2010:《精神科学中历史世界的构建》,安延明译,北京:中国人民大学出版社。
- 郭本禹,2019:《西方心理学史》,北京:人民卫生出版社。
- [德] 卡西尔,2004:《人论》,甘阳译,上海:上海译文出版社。
- 林安梧,2016:《人文学方法论:诠释的存有学探源》,上海:上海人民出版社。
- 刘昌,2021:《道的体验:论作为体验心理学的中国传统心理学》,《南京师大学报》(社会科学版)第5期。
- 彭彦琴、胡红云,2012:《内证:中国人文主义心理学之独特研究方法》,《自然辩证法通讯》第2期。
- [德] 舒特,2006:《寻求哲人石——炼金术文化史》,李文潮、萧培生译,上海:上海科技教育出版社。
- 王沐,2008:《内丹养生功法指要》,北京:中华书局。
- 尤西林,1996:《有别于涵义的意义》,《学术月刊》第10期。

(责任编辑:蒋永华)

On Experiential Psychology as a Human Science

LIU Chang

Abstract: As a modern transformation of traditional Chinese psychology, experiential psychology is a psychology that integrates subject and object. It studies the life experience of the subject and the improvement of its spiritual realm, and thus understands the meaning and value of life accordingly. The logic of experiential psychology is that it focuses on the psychology of the “I-You” relationship, which is completely different from the experimental psychology based on the “I-It” relationship. Judging by its disciplinary attributes, research contents and research methods, experiential psychology can be regarded as an empirical psychology belonging to the category of human science; that is, it is both humanistic and empirical in nature. Undertaking the important task of transforming traditional Chinese psychology into its modern shape, the experiential psychology is most likely to represent the psychology of China to express its own voice in the world of psychology.

Keywords: experiential psychology; traditional Chinese psychology; human science

About the author: LIU Chang, PhD in Psychology, is Professor and PhD Supervisor at School of Psychology, Nanjing Normal University(Nanjing 210097).