

心理学:中国传统心理学思想研究专题

# 道的体验: 论作为体验心理学的中国传统心理学

刘 昌

**〔摘 要〕** 对儒道佛心理学思想的文本分析发现,中国传统心理学究其实质是以“道”为中心的  
体验心理学,完全有别于以“逻各斯”为中心的西方实验心理学。中国传统心理学中表现出的种种心  
理体验,如“孔颜乐处”“坐忘”“禅修”等,是高度“个人的”,但是凡有此体验的又有相通的感受,因此  
也具有“客观性”,表明体验也是一种“可重复性的”实证过程。中国传统心理学要进行创造性转化,必  
将经历一个否定之否定的过程,出现实验心理学与体验心理学并存的格局,并最终迎来真正拥有自己  
独特体系的中国心理学。

**〔关键词〕** 道;体验;体验心理学;中国传统心理学

在人类建立的庞大学科知识体系里,如果论及与日常生活有紧密联系的学科,心理学无疑是十  
分突出的学科领域。面对日常生活中的种种心理现象,大凡有正常思维的人天然都会去思考。由此  
上升至一个民族,尤其是对于有几千年文明史并顽强屹立于东方的中华民族,在其发展过程中必然  
涌现出其特有的心理学。关于此,可将其概括为“中国传统心理学”(刘昌,2018年,第5-13页)。然  
而,中国传统心理学的本质内涵究竟是什么,对这个问题的探索耗尽了100年来几代中国心理学  
研究者的心血,迄今似乎依然令人茫然,难以理出头绪。

如果以公元1582年西方传教士利玛窦来华作为时间分界点、并认为利玛窦来华之后西方心理  
学开始影响中国的话,那么在此之前,中国人对心理的探索毫无疑问是在没有“心理学”概念的情况  
之下,以自己独特的话语在中国本土地域言说自己的心理学探究。即便在利玛窦来华之后,也还要  
再经历300年左右的时间,“心理学”一词才从日本传到中国然后被普遍接受,由此带来了中国的心理  
学话语言说体系的彻底转换。这种话语言说体系的转换,正是当代中国人研究中国传统心理学面  
临重大困难的根本原因。

如果我们站在中西方文化的大视野中审视中西方心理学的探究历史,我们不得不承认,人类不  
同的文化体系固然有其内在部分相通的一面,但由于不同地域环境所致的不同思维方式必然导致中  
西方文化的巨大差异,这种差异也会在中西方心理学研究中表现出来。在我看来,中西方心理学的  
差异表现为,如果说西方心理学主要表现为以“逻各斯”为中心的实验心理学,那么,中国传统心理学

---

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)阶段性成果。

主要表现为以“道”为中心的体验心理学。也就是说,中国传统心理学究其本质是体验心理学。

“体验心理学”作为学科名词迄今尚未进入主流心理学的研究视野。如何理解“体验心理学”?这可以从与实验心理学的比较中窥出端倪。实验心理学在近 100 多年来是心理学界使用最为广泛的词汇,其作为主流心理学科以其“价值中立”和“客观”而广受人们(尤其是中国心理学者)的信赖。总体比较而言,从研究范式上看,如果说实验心理学是基于第三人称视角的主客二分的心理学,那么体验心理学是基于第一人称视角的主客一体的心理学;从研究过程来看,如果说实验心理学是基于第三方控制的心理学,那么体验心理学是基于自我控制的心理学;从研究性质来看,如果说实验心理学是严谨有序的人工心理学,那么体验心理学则是生动活泼的生命心理学。既然体验心理学如此不同于实验心理学,在实验心理学一直被公认为客观可靠的情况下,体验心理学必须要从逻辑上论证能成立的理由,才能彰显自己的存在价值。这也是理解中国传统心理学的本质是体验心理学的先决条件。

## 一、中国传统心理学中的心理体验种种

体验是一种基于日常生活亲身实践的感受,不同个体将生活中的感受上升到人生观、价值观或世界观的言说就构成了个体不同的体验哲学,因此,体验本质上是生命体验,而这个体验过程本身就构成了“体验心理学”(或“生命体验心理学”)。中国古人基于其自身亲历的敏锐觉察,从不同视角提出了不同的学说,最典型的代表是儒家、道家、佛家,每一家又有不同的支派。迄今留存的许多传统典籍里记录了他们的言说,这些言说展现了儒家、道家、佛家等众多学派丰富多彩的心理体验,构成了中国传统心理学的主要内容。

中国文化传统下的儒家、道家、佛家,他们的心理体验指向一个共同的对象,即“道”。“朝闻道,夕死可矣”(《论语·里仁》),这是儒家求道的真情表白;“道,可道,非常道”(《老子·一章》),这是道家体道的透彻总结;“平常心是道”(《景德传灯录》卷第二十八诸方广语江西大寂道一禅师),这是佛家悟道的隽语箴言。因此,儒道佛等各家的心理体验是关于“道”的心理体验,只是在道的体验过程中表现出各自不同的内容和特色。

儒家的传统典籍四书(《论语》《大学》《中庸》《孟子》)非常强调修身。《大学》中提出的三纲领(“明明德”“亲民”“止于至善”)和八条目(“格物”“致知”“诚意”“正心”“修身”“齐家”“治国”“平天下”),体现了儒家的修身治国之道,这种修身过程究其实质是一个建立在心理体验之上的过程。这一点在《大学》文本中即可得到确证。《大学》中说,“所谓诚其意者,毋自欺也。如恶恶臭,如好好色,此之谓自谦。故君子必慎其独也。……富润屋,德润身,心广体胖,故君子必诚其意”。这里“诚其意”“毋自欺”“慎其独”“德润身”“心广体胖”种种,皆从心理体验角度出发解释“修身”。如果说《大学》基于心理体验阐述了儒家的修身治国之道,那么《中庸》是儒家典籍里一篇纯粹的关于“中庸之道”心理体验的论文,尤其对“诚”的心理体验描述极为细密而深刻(刘昌,2019年,第65-74页)。

《大学》《中庸》对心理体验的描述是层级递进推理式的,《论语》《孟子》对心理体验的描述则是直观且生动活泼的。在《论语·为政》中,孔子说,“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”这与其说是孔子的心理发展观,不如说是孔子关于生命历程的心理体验观。在《论语·阳货》中,孔子说:“予欲无言。”子贡就说:“子如不言,则小子何述焉?”孔子接着说:“天何言哉?四时行焉,百物生焉,天何言哉?”这里展现的其实是孔子对于“天道”的体验。在《论语·述而》中,孔子说,“饭疏食饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣。不义而富且贵,於我如浮云。”同一篇中,孔子自述自己“其为人也,发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至”。在《论语·雍也》中,孔子称赞颜回道,“贤哉,回也!一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其

乐。贤哉，回也！”这是被后世宋儒称道的“孔颜乐处”，是修养工夫极高之后所达到的精神境界，几乎可以说是儒家生命体验心理学最鲜明生动的例证。

《孟子·尽心上》提出“尽心知性”的修养工夫，即“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣”，其意思是说，性有仁义礼智之端，人性是天赋，天在人之外，但同时体现在人性中。通过性，人才能与天沟通。因此，充分发挥自己的本心（“尽其心”），便能认识人性，并能进而认识天。孟子从心见性知天，在修养工夫上从身体内向身体外扩充，伴随主体道德意识的发动及扩大，主体的生命力量也在扩大（杨儒宾，2019年，第159页），从而产生一种无所畏惧、不可动摇的正气，即“浩然之气”，“其为气也，至大至刚，……塞于天地之间”（《孟子·公孙丑上》），其意思是，它盛大无限，不可屈挠，有气吞山河的伟力。显然，在孟子看来，只要具有“浩然之气”，便能达到“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”（《孟子·滕文公下》）的“大丈夫”境界。可以看到，孟子的修养工夫是一个惊心动魄的心理体验过程。毫无疑问，孟子是儒家体验心理学最重要的人物。

如果说儒家的心理体验主要表现为道德心理体验，那么道家的心理体验更多表现为自然宇宙的心理体验。《老子》一书提出“为学”和“为道”两种不同的认识探求方式，“为学”是探求外物的知识活动，是老子所反对的。老子倡导“为道”，即体验自然的“道”，因为“道”是天地万物的根源（“玄牝之门，是谓天地根”《老子·六章》“道生一，一生二，二生三，三生万物”《老子·四十二章》）。为此，老子强调“致虚”和“守静”的工夫（“致虚极，守静笃”《老子·十六章》），去除内心的杂念（“涤除玄览”《老子·十章》），“和光同尘”（《老子·五十六章》），如此便能“不出户，知天下；不窥牖，见天道”（《老子·四十七章》），达到“无为”的高妙境界（“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴”《老子·五十七章》）。

老子的“道”偏向自然宇宙的“道”，庄子的“道”偏向精神境界的“道”（陈鼓应，2015年，第196页）。在庄子看来，“道”不是高不可攀的，因为“道”无所不在，“道”在蝼蚁，“道”在瓦甓，“道”在屎溺（《庄子·知北游》）。那么，如何求道呢？正如老子强调语言作用的有限性（“知者不言，言者不知”《老子·五十六章》）一样，庄子同样注意到语言作用的有限性，认为“语之所贵者意也，意有所随。意之所随者，不可以言传也”（《庄子·天道》），故不能通过语言求道，只能通过“心斋”“坐忘”的工夫体道。

所谓“心斋”，“心”指精神作用，“斋”指斋戒。《庄子·人间世》中说，“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。”意思是说，心志专一，排除干扰，专注听呼吸之气，因鼻息无声，故不用耳听而用心听，待工夫深入后，心气连成一片，无须再着意于用心听，而是听其自然，此时不知不觉进入“虚”的境界，“虚”就是“心斋”（陈樱宁，1989年，第319-321页）。耳只能听，心只能感应，气却因“虚”而能容纳万物，只有“道”才能汇集于“虚”。“虚”可理解为一种无情无欲的虚寂状态。可见，“心斋”是一种养气的工夫，旨在达到一种空明之境，即一种摒除情欲保持虚寂的精神作用状态。

所谓“坐忘”，指端坐而浑然忘掉物我的精神状态。《庄子·大宗师》中说，“堕肢体，黜聪明，离形去知，同於大通，此谓坐忘。”意思是说，忘掉自己的身体，忘掉自己的知识，忘掉周围的世界（包括一切世俗的外在规范和内在规范），使身心与“道”融合，以此达到“丧我”，实现精神上的绝对自由。因此，“坐忘”是一种要求极高的体道工夫。庄子的这种体道工夫直接成为后世道教的一种重要修炼方法，也为禅宗提供了精神资源。

体道是一种什么样的境界？按照庄子的说法，是“乘天地之正，而御六气之辨，以游无穷”（《庄子·逍遥游》），是“乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”（《庄子·逍遥游》），是“天地与我并生，而万物与我为一”（《庄子·齐物论》），这毫无疑问是“道”的体验。庄子的体道，需要在摒弃知识、摒弃语言、摒弃一切外在规范的前提下才能做到，如此才有“道”的“体验”。在我看来，庄子的思想与其说

是哲学或美学(“庄子的哲学是美学”,李泽厚,1986年,第178页),不如说是体验心理学更为恰当。庄子才是中国体验心理学的重要代表人物。庄子进一步开辟了道的日常生活性(“道无所不在”《庄子·知北游》),这无意之中成为后世有唐一代出现的中国佛教禅宗的先声。

禅宗作为中国化的佛教,从菩提达摩到慧能,历经南朝时期的梁、陈,再到隋、初唐,凡两百余年,发展逐渐成熟。禅宗的重要典籍《坛经》宣扬顿悟法门,主张心性本净,佛性本有,强调“无念”“无相”“无住”,“见性成佛”。其对语言文字的态度,已由慧能明确道出,“佛性之理,非关文字”(郭朋,1983年,第122页),一如释迦牟尼佛在灵山会上拈花示众对迦叶尊者所曰,“正法眼藏,涅槃妙心,实相无相,微妙法门,不立文字,教外别传”(《五灯会元·释迦牟尼佛》)。

作为禅宗的真正创立者,慧能对传统佛教的修炼方式“坐禅”进行了重新阐释。“何名坐禅?此法门中,一切无碍,外于一切境界上念不起为坐,见本性不乱为禅。何名为禅定?外离相曰禅,内不乱曰定。外若著相,内心即乱。外若离相,内性不乱。……外禅内定,故名禅定。”(郭朋,1983年,第37页)在慧能看来,外在的静坐凝心专注观境并非坐禅的本质,坐禅本质上只是一种内性不乱的心理状态。因此,《庄子》特别强调的“心斋”“坐忘”等体道工夫与《坛经》中所说的“禅定”似并无太大区别,这既表明佛教禅定当初传入中国并被中国人接受有一定的传统基础,也表明中国人的内心体验工夫从某种意义上具有一脉相承的特点。

“坐禅”被慧能重新定义,意味着参禅方式的重大改变。禅宗“不立文字”所针对的是概念化的佛典经论文字,“禅”不可言说(“说似一物即不中”,《景德传灯录》卷第五南岳怀让禅师),但不言也无以传。随着马祖道一开辟的江西洪州禅的迅速崛起、以及自耕自足的农禅的出现,寺院全体僧众共同劳作,劳作成了禅修的重要手段(孙昌武,2016年,第221页),禅宗的参禅活动完全抛弃了抽象的佛教术语,并使用日常生活中极其普通的语言。如此,参禅的言说方式开始出现巨大变化。谨从《景德传灯录》所记载的众多对话中摘引几例:

僧问:“如何是佛法大意?”师曰:“庐陵米作么价?”(《景德传灯录》卷第五吉州青原山行思禅师)

僧问:“如何是佛法大意?”师云:“春日鸡鸣。”(《景德传灯录》卷第八潭州石霜大善和尚)

问:“如何是佛法大意?”师曰:“春来草自青。”(《景德传灯录》卷第十九韶州云门文偃禅师)

(李翱)问曰:“如何是道?”师以手指上下,曰:“会么?”翱曰:“不会。”师曰:“云在天,水在瓶。”(《景德传灯录》卷第十四澧州药山惟俨禅师)

上述在外人看来答非所问的对话,却是禅宗最典型的言说方式。僧徒提出“如何是佛法大意”“如何是道”这类彼岸世界的终极问题,禅师们却答之以“庐陵米作么价?”“春日鸡鸣”“春来草自青”“云在天,水在瓶”这样的此岸日常生活现象。农禅僧众在自然的田园中劳作,禅宗丛林里简单的人际关系、睿智的机锋禅语,使禅修弥漫着浓浓的田园诗情画意,它不是桃花源,却胜似桃花源(杜继文、魏道儒,2007年,第285页)。显然,在禅宗看来,“平常心是道”“平常心无造作,无是非,无取舍,无断常,无凡无圣”(《景德传灯录》卷第二十八诸方广语江西大寂道一禅师),超越时空的终极意义的“道”只能通过对当下具体时空的体悟把握,“道”是“饥来吃饭,困来即眠”(《景德传灯录》卷第六越州大珠慧海禅师),“道”是“运水及搬柴”(《景德传灯录》卷第八襄州居士庞蕴),“道”只在于当下生动活泼的现实生活心理体验中。

在禅宗产生之前,对日常生活心理体验的重视,既见之于早期先秦的儒家和道家,也见之于后期的魏晋名士。《世说新语》记载:

王子敬云:“从山阴道上行,山川自相映发,使人应接不暇。若秋冬之际,尤难为怀。”(《世说新语·言语》)

王子猷尝暂寄人空宅住,便令种竹。或问:“暂住,何烦尔?”王啸咏良久,直指竹曰:“何可一日无

此君!”(《世说新语·任诞》)

王子猷居山阴,夜大雪,眠觉,开室命酌酒,四望皎然。因起彷徨,咏左思《招隐》诗,忽忆戴安道。时戴在剡,即便夜乘小船就之,经宿方至,造门不前而返。人问其故,王曰:“吾本乘兴而行,兴尽而返,何必见戴!”(《世说新语·任诞》)

晋人对自然的一往情深(“山阴道上行”),对当下的注重(“何可一日无此君”),对生活过程的看重(“造门不前而返”),这种对自然与生活的唯美体验,达到了一个空明澄澈的高度,正是晋人日常生活心理体验的典范。

因此,禅宗对心理体验的重视,虽然有来自印度佛教的影响,但在中国本土也绝不是无源之水无本之木的,同样也有来自中国本土的影响,这种影响建立在更早的魏晋玄学基础上,最终实渊源于道家,当然也隐隐吸纳了儒家的实践精神。就此而言,儒家、道家和佛家有关“道”的体验其实是一种伟大的生命体验,它理所当然应该被后世的人们所铭记。

## 二、体验何以可能?

作为日常生活亲身实践的感受,体验是建立在主客一体基础上的,通过第一人称的视角,以体验者的身体为参照感应自身及由自身扩展开来的时间和空间环境。这使得体验完全不同于建立在主客二分基础上的实验,决定了通过体验所看到的世界与通过实验所看到的世界是完全不同的。

基于主客二分的实验,将观察对象置于第三人称的视角,实验者以工具操纵人工控制的环境,由此所获得的结果是独立于观察者的不受观察者影响的“客观知识”。这种“客观知识”是“价值中立的”,是“客观的可重复验证的”,自古希腊以来尤其是西方近代文艺复兴以来,经过长时间的不断积累和更新,构成了一部精彩纷呈的西方自然科学史。自西学东渐以来,它带给中国人的观念就是,只要是实验就是科学的,故也称为“科学实验”。西方科学的成功,使实验的可靠性变得毋庸置疑。

自先秦以来,中国总体上缺少西方这种严格的价值中立的实验传统,中国人对自身及世界的认识基本上是基于主客一体的体验式的,即使出现了所谓客观中立的实验研究,也未能成为被古代中国人普遍接受的观察和思考方式。普遍存在于儒家道家佛家中的体验式观察和思考,决定了中国文化传统不可能产生西方意义上的科学,这也意味着以体验为特色的中国传统心理学完全不同于西方的实验心理学。因此,如果要将中国传统心理学的本质归结为体验心理学,其所面临的问题就在于,体验何以可能?只有在逻辑上论证这一点,才能保证作为名词的“体验心理学”有成立的逻辑根基,在此基础上,作为体验心理学的中国传统心理学才能成立。

体验的世界既然是主客一体的,必然意味着体验者非常强调用“心”感受(而不是操控)周围的时空环境,体验者所感受到的时空必然是有情的,并且与体验者是相互默契的。于是,体验者的世界观自然是一个有机整体的世界观,宇宙便成为一个有机整体的宇宙。这可从中国传统典籍《易经》和《易传》中得到清楚的展现:

“天尊地卑,乾坤定矣。卑高以陈,贵贱位矣。动静有常,刚柔断矣。方以类聚,物以群分,吉凶生矣。在天成象,在地成形,变化见矣。是故刚柔相摩,八卦相荡,鼓之以雷霆,润之以风雨。日月运行,一寒一暑。乾道成男,坤道成女。乾知大始,坤作成物。乾以易知,坤以简能。……易简而天下之理得矣。”(《易传·系辞上》)

“有天地,然后有万物。有万物,然后有男女。有男女,然后有夫妇。有夫妇,然后有父子。有父子,然后有君臣;有君臣,然后有上下;有上下,然后礼仪有所错。”(《易传·序卦》)

站在西方科学的角度看,我们尽可以嘲笑《易传》所描述的这种有机世界观的“有趣”或者“荒

谬”，然而，这种世界观对于作为体验者的古代中国人而言不正是相当合理的吗？它是古代中国人体验世界的心理展示。它不是西方人的科学理性智慧，而是古代中国人的价值理性智慧和诗性智慧，这种智慧广泛展现在儒道佛的各种典籍中。

在古代中国人所建构的体验世界里，其基于直观形成的概念虽然有“抽象”的味道，但这种抽象依然不脱离具体的形象，故本质上是“具象概念”。例如，“阴”“阳”用以表示两种相互对立的“气”，没有舍弃具体形象，并成为儒家和道家典籍里的基本概念，如“一阴一阳之谓道”（《易传·系辞上》），“万物负阴而抱阳”（《老子·四十二章》）。其他还有“五行”“太极”“八卦”“天地人”等等，都成为中国人思维时所使用的基本概念。建立在这种具象概念基础上的思维，可称之为“具象思维”，这种思维迄今依然是大多数中国人的思维方式。

抽象思维是古代中国人所缺乏却是古希腊人欧洲人擅长的思维方式，这种建立在抽象概念基础上的思维，经由亚里士多德等西方哲人创立的逻辑，便演绎出一个以逻各斯（logos，理性、本质、可言说）为中心的极为丰富又复杂的语言世界，构成了西方的哲学典籍和自然科学典籍，在西方社会发展中发挥着巨大威力。相比于西方典籍，以具象思维为主的儒道佛各家所留下的文字都给人惜墨如金、一字千金的感受。尤其是道家和禅宗，在体道的过程中都注意到语言文字表达功能的有限性。《庄子·天地》记载了这样一段对话：

桓公读书于堂上，轮扁斫轮于堂下，释椎凿而上，问桓公曰：“敢问，公之所读者何言邪？”公曰：“圣人之言也。”曰：“圣人在乎？”公曰：“已死矣。”曰：“然则君之所读者，古人之糟粕已夫！”桓公曰：“寡人读书，轮人安得议乎！有说则可，无说则死！”轮扁曰：“臣也以臣之事观之。斫轮，徐则甘而不固，疾则苦而不入，不徐不疾，得之于手而应于心，口不能言，有数存焉于其间。臣不能以喻臣之子，臣之子亦不能受之于臣，是以行年七十而老斫轮。古之人与其不可传也死矣，然则君之所读者，古人之糟粕已夫！”

这段话的大意是，有个在堂下削木斫轮的工匠叫轮扁，看见桓公在堂上读书，便放下椎凿走上堂来问桓公读的是什麼，桓公说读的是圣人之言，轮扁问这个圣人还在吗，桓公说已经死了，轮扁便说你所读的是古人的糟粕，桓公立刻恼怒了，要求轮扁给个说法，否则处死。轮扁就以自己斫轮这件事来说理。轮扁说，斫轮如果轮孔宽了则轮辐易滑脱而不坚固，轮孔紧缩则轮辐滞涩难入。只有轮孔不宽也不紧，斫轮才能得心应手，这其中的技巧只可意会不可言传。我不能明确地告诉给我的儿子，我的儿子也不能从我这继承我的斫轮技巧，所以我现在七十了还在斫轮。因此，既然古人及其所不能言传的东西都消失了，那么您所读的不过就是古人留下的糟粕而已。在这里，庄子借轮扁之口生动地描述了一类不能言传的知识。这类知识现在一般称之为“默会知识”（tacit knowledge）。<sup>①</sup> 两千多年前的庄子能够如此深刻地认识到这一点，没有深刻的体验工夫是做不到的。

“默会知识”这一概念由波兰尼（Michael Polanyi）在1958年提出。默会知识完全不同于可以言传的客观知识，它是一种“个人知识”（波兰尼，2017年），必须要通过行为体现出来，即表现为一种“做”的活动。尽管如此，很多情况下默会知识的传递还是要不得不借助语言文字，此时只有通过“取象比类”和“类比推理”的方式才能进行。“取象比类”是具象思维的具体方式。正如《易传·系辞下》所说，“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”，中国古人以体验来观察和思考，必然要借助“取象比类”“类比推理”的方式表达自己的思想。<sup>②</sup>

<sup>①</sup>现代认知心理学研究个体认知心理时提出了“程序性知识”（procedural knowledge）的概念，虽与“默会知识”含义接近，但所指更具体。

<sup>②</sup>仅就《老子》一书，随处都能看到这种思维方式。例如，“治大国，若烹小鲜”（《老子·六十章》），“江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王”（《老子·六十六章》）。

如果说西方思想典籍主要以“逻各斯”为中心的话语言说体系所构成,那么以儒道佛为主体的中国思想典籍则主要是由“道”为中心的话语言说体系所构成。逻各斯本身就是语言,因此,西方思想的话语言说体系主要是基于逻辑推演展开的客观知识体系。道不可言说,但体道和传道却不能不言说,有时甚至还要努力言说。认为中国哲学具有反语言倾向(邓晓芒,1992年),这是对中国文化没有真正认识所造成的误解。古代中国思想家以体验的方式言说难以言说的“道”,只能基于具象概念表达,因此,其思维是直觉的、跳跃的,形散而神不散。从先秦思想、魏晋玄学、唐五代禅宗,再到宋明理学,其典籍都是中国思想家对不可言说的“道”试图努力言说的产物,并已成为人类思想宝库的重要组成部分,表明道的体验同样能产生伟大丰富的思想。

对“道”的体验和体悟达到一定的工夫,能有效提升精神境界。前文提到的“孔颜乐处”就是体道工夫达到一定程度之后出现的精神境界,这当如何解释呢?我们固然可以说快乐不在于物质享受而在于精神追求,然而没有真切的修身工夫,这能做得到吗?宋周敦颐每令二程(程颢、程颐)“寻仲尼、颜子乐处,所乐何事”。由此“孔颜乐处”成了宋儒不断讨论的话题。程颢便拥有孔颜乐处的体验,其所作《偶成》诗写道,“闲来无事不从容,睡觉东窗日已红。万物静观皆自得,四时佳兴与人同。道通天地有形外,思入风云变态中。富贵不淫贫贱乐,男儿到此是豪雄。”无疑,“孔颜乐处”源于道的体验,其实质是体道者拥有“道”的体悟之后又因为“道”不可言说而表现出的日常行为反应。这种体验是“个人的”,但是凡有此体验的又有相通的感受,因此这种体验也是“客观的”。据此而言,“孔颜乐处”没有任何神秘主义色彩,它与孟子所说的“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”(《孟子·滕文公下》)的“大丈夫”境界是完全一致的。

对“道”的体验和体悟达到一定的工夫,同样能激发心灵智慧。一部《老子》,一部《庄子》,一部《坛经》,与其说是知识,不如说是智慧。知识可以通过推理获得,但智慧只能通过“道”的体验获得。在禅宗的禅修体验活动中,当学道者“识自本心”“自见本性”时,即引发顿悟,心地澄澈,完全进入到一种心灵自由的状态,智慧(“般若”)可以随时随地出现,它不仅与逻辑推理没有任何关系,而且任何逻辑推理都会抑制其产生。这在禅宗公案中得到了充分的展现。例如,《景德传灯录》卷第四记载鸟窠道林禅师与白居易“斗机锋”的一则公案:

杭州鸟窠道林禅师,本郡富阳人也。……后见秦望山有长松,枝叶繁茂,盘屈如盖,遂栖止其上,故时人谓之鸟窠禅师。复有鹊巢于其侧,自然驯狎,人亦目为鹊巢和尚。……元和中,白居易出守兹郡,因入山谒师,乃问师曰:“禅师住处甚危险。”师曰:“太守危险尤甚。”白曰:“弟子位镇江山,何险之有?”师曰:“薪火相交,识性不停,得非险乎?”又问:“如何是佛法大意?”师曰:“诸恶莫作,众善奉行。”白曰:“三岁孩儿也解恁么道。”师曰:“三岁孩儿虽道得,八十老人行不得。”白作礼而退。

在这段公案中,鸟窠禅师道行超然,巢居于松树上,与乌鹊结为邻居,自然而亲近。白居易慕名前来谒见,见眼前情景,便脱口而出说,禅师你的住处很危险,鸟窠禅师即刻回答说,太守你更危险,白居易听了不以为然,反问道“弟子位镇江山,何险之有?”鸟窠禅师说,你周围环境险恶(“薪火相交”),你内心妄念不断(“识性不停”),处境怎么不危险呢?白居易一听无法回答,只得再找另一个话题问,如何是佛法大意呢?禅师告知以“诸恶莫作,众善奉行”,白居易又不以为然,回答说这是三岁小孩也懂的道理,禅师则说“三岁孩儿虽道得,八十老人行不得”,这不啻是一声棒喝,再次让白居易哑口无言。鸟窠禅师机锋频出,对话之中容不得半点思索,智慧源源不断涌出,展现出极强的魅力。禅宗公案中充满了类似浩如烟海的机锋转语。在禅修体验活动中,尽管每个得道者顿悟得道的方式都不一样,但只要“自见本性”而悟道,便都能生出如鸟窠禅师一般的智慧。因此,类似于“孔颜乐处”,禅修体验同样是“个人的”,但是凡有此体验的又有相通的感受,即禅修体验也具有“客观

性”。这何尝不是一种“可重复性的”实证呢？从这个意义上可以说，体验就是体证，体证也是实证，<sup>①</sup>作为一种实证的体验与体证便因此成为可能。

### 三、中国传统心理学作为体验心理学的意义和价值

前面我从理论上对“体验心理学”与“实验心理学”做了区分，这个区分意味着“体验心理学”作为一个学科名词在逻辑上是成立的。体验心理学被心理学界所忽视，并不意味着体验心理学不存在。我们或许可以对“体验心理学”给予一个适当的定义，即体验心理学是基于第一人称视角的主客一体的心理学，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。中国传统心理学可以看做是体验心理学在中国特定文化环境下的表现，因此，说中国传统心理学究其实质是体验心理学，从逻辑上同样也是成立的。

对中国传统心理学的误读通常来自两个方面，一是认为中国“没有心理学，但有心理学的思想”，这必然导致对中国传统心理学进行碎片化的理解，并容易导致猎奇式的“挖掘”，最终肢解掉中国传统心理学。由于这一观点在学界影响甚大，故在一定程度上使得中国传统心理学的研究进展缓慢。二是不能把握诠释的“度”。诠释的“度”从某种意义上是一个仁者见仁智者见智的问题，但是依然存在可遵循的原则。诠释不足或过度诠释所呈现出来的碎片化和被曲解的中国传统心理学思想，让对中国传统心理学感兴趣的人乘兴而来失望而归。这两方面问题所导致的对中国传统心理学的误读，使中国传统心理学如同被烟雾袅绕的巫山神女一般难以向世人展现其真容。那么，说中国传统心理学的本质是体验心理学，是不是对中国传统心理学的正确解读呢？或许愚者千虑终有一得，笔者期盼能得到大雅君子的指教。

自1921年中华心理学会成立，心理学在中国的发展正好经历了100年。100年来的中国心理学发展带给我们最突出的印象就是，实验心理学（广义而言）起初如涓涓细流，到如今如江河奔涌蔚为大观。作为体验心理学的中国传统心理学的发展，在西方涌现过来的实验心理学面前似乎戛然而止。然而，实验心理学兴盛繁荣的表面之下其琐屑和杂乱并不令人乐观。归根结底，单一的实验心理学造就的是脆弱的心理学生态系统，心理实质的多面性天然要求心理学必须是多样化的生态系统，在这个系统里，既应该有基于第三人称视角下的实验心理学，也应该有基于第一人称视角下的体验心理学。作为体验心理学的中国传统心理学要进一步发展，必须借此机会将中国传统心理学中有生命力的内容创造性地转化为现代的体验心理学，同时也要将中国传统心理学中有生命力的内容创造性地转化为实验心理学的研究主题，以进一步完善实验心理学。如此，中国传统心理学将经历一个否定之否定的过程，出现实验心理学与体验心理学并存的格局，并最终迎来真正拥有自己独特体系的中国心理学。

列维—布留尔曾对中国传统科学作过十分负面的评价：“中国的科学就是这种发展停滞的一个怵目惊心的例子。它产生了天文学、物理学、化学、生理学、病理学、治疗学以及诸如此类的浩如烟海的百科全书，但在我们看来，所有这一切只不过是扯淡。”（列维—布留尔，1981年，第514—515页）一个欧洲学者以西方科学的标准对中国传统科学做出这样的评价是不奇怪的。毕竟，要全面透彻地认识中国传统文化是十分困难的，这一点不论是西方人还是中国人自己都是如此。但是，基于本文的分析至少我们可以有把握地说，中国传统心理学对生命体验的研究存在着西方心理学所不擅长的一

---

<sup>①</sup>彭彦琴教授曾以“内证”概念撰文讨论过这方面的问题，参见：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。



面。如果说未来中国文化对世界能有所贡献的话,其最主要的贡献一定是在心理学方面。在实验心理学成为显学的今天,中国传统心理学作为体验心理学在中国特定文化环境下的表现,未来通过创造性转化产生中国心理学后,必将为世界心理学的发展作出不可忽视的贡献。

#### 参考文献:

- [英]迈克尔·波兰尼,2017:《个人知识》,许泽民译,上海:上海人民出版社。
- 陈鼓应,2015:《庄子的开放心灵与价值重估——庄子新论》,北京:中华书局。
- 陈樱宁,1989:《道教与养生》,北京:华文出版社。
- 邓晓芒,1992:《论中国哲学中的反语言学倾向》,《中州学刊》第4期。
- 杜继文,魏道儒,2007:《中国禅宗通史》,南京:江苏人民出版社。
- 郭朋,1983:《坛经校释》,北京:中华书局。
- [法]列维·布留尔,1981:《原始思维》,丁由译,北京:商务印书馆。
- 李泽厚,1986:《中国古代思想史论》,北京:人民出版社。
- 刘昌,2018:《中国心理学:何以可能? 如何建立?》,《南京师大学报》(社会科学版)第4期。
- 刘昌,2019:《中庸之可能与不可能:兼论中庸心理实证研究之困境》,《南京师大学报》(社会科学版)第5期。
- 孙昌武,2016:《禅宗十五讲》,北京:中华书局。
- 杨儒宾,2019:《儒家身体观》,上海:上海古籍出版社。

(责任编辑:蒋永华)

## Lived Experience of *Tao* :

### On Traditional Chinese Psychology as Experiential Psychology

LIU Chang

**Abstract:** Our textual analysis of Confucianism, Taoism, and Buddhism found that the essence of traditional Chinese psychology is experiential psychology based on the lived experience of *Tao*, which is completely different from the Western experimental psychology based on *Logos*. The various psychological experiences shown in traditional Chinese psychology, such as “Confucius and Yan Hui’s cheerfulness” (*Kong Yan Le Chu*), sitting oblivion, and meditation, are highly personal. In the meantime, those lived experiences are also objective because anyone who has those experiences has the same feelings, indicating that lived experience is also a repeatable empirical process. For the creative transformation of traditional Chinese psychology, it will inevitably undergo a process of negation of negation, hence the coexistence of experimental psychology and experiential psychology, and finally Psychology of China will come into being.

**Keywords:** *Tao*; lived experience; experiential psychology; traditional Chinese psychology

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