

本刊特稿

# 论庄子心理学

刘 昌

〔摘 要〕 作为先秦时期著名的思想家,庄子在被魏晋人士重新发现后,其影响至今持久不衰。庄子思想中表现出强烈的“道”的体验工夫,其思想表达的诗性化、隐喻性以及语言的具象性等特征,意味着可以对庄子思想展开心理学的诠释。庄子心理学本质上就是“自由的体验心理学”。它以精神自由为内容,并认为通过“心斋”“坐忘”等忘我的生命体验可获得精神境界的提升,达到一种拥有智慧和至情的心身状态。作为一个完整的体系,庄子心理学以建立在具象概念基础上的具象思维为重要特征,它是体验心理学的典型代表,并将对未来心理学的发展发挥重要作用。

〔关键词〕 精神自由;自由的体验;庄子心理学;体验心理学

作为先秦时期著名的思想家,庄子(约公元前 369—公元前 286 年)在被魏晋人士重新发现后,其影响至今持久不衰,表现在庄子思想不断被后人诠释。今人多称庄子思想为“庄子哲学”,这是由于 20 世纪的中国学术受到来自西方哲学的巨大影响所致。但如果考虑到哲学原本的逻各斯中心主义的特点,“庄子哲学”一词无疑展现了对庄子思想的曲解。庄子思想表达的诗性化、隐喻性以及语言的具象性等特征,都表明“庄子哲学”一词不可能是庄子思想的现代唯一表述。相反,庄子思想中表现出强烈的“道”的体验工夫,意味着“庄子心理学”一词同样有资格成为诠释庄子思想的另一种选择。

但“庄子心理学”一词的使用在庄子思想研究的文献中却甚为罕见。有学者郎擎霄(1934,第 161—191 页)在其所著《庄子学案》一书中有专门一章名“庄子之心理学”,这或许是最早如此使用者。此后从心理学视角探讨庄子思想同样稀缺,有限的研究冠之以“庄子/《庄子》心理学思想”来探讨的论文仅见余铁城(1987,第 329—334 页),另外则只见于在有关中国心理学史的著作中谈及,如高觉敷(1985,第 105—117 页;2005,第 65—75 页)、燕国材(1998,第 105—119 页)、汪凤炎(2013,第 153—171 页)等。这些研究难能可贵。

庄子思想全部反映在《庄子》一书中。该书的奇特之处在于,它本是一部思想性著作,但同时文学性极强,又可以说是一部文学作品。这使得《庄子》相比其他先秦诸子作品更显奇特,其瑰丽的诗性语言和无所不在的隐喻在无形之中增加了庄子思想的理解难度。读《庄子》如同在山阴道上行,使人应接不暇。现今通行的《庄子》文本是庄子去世 500 多年后由西晋的郭象(252—312 年)删订而成的,它不仅包含庄子本人的思想,也包含庄子门人对庄子思想的发挥,甚至还可能夹杂了部分伪作。

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)的阶段性研究成果。

目前多认为内篇是庄子本人所著,但可能存在少量的混入(后人整理庄子文集时所),而外篇和杂篇则多为庄子门人和后来道家的作品,但也存在少量庄子本人的著述。就庄子本人所著的内七篇而言,内七篇表面上看似彼此不相干的孤峰,实则是一条完整的山脉,整体上十分严谨。笔者在此讨论的是庄子心理学,而非《庄子》心理学,故所依据的文本主要限于《庄子》内七篇,当然,为了佐证庄子本人的思想,也会引用外篇或杂篇的文本。

探讨中国传统心理学思想,已有的研究多以现代主流心理学的概念和体系为参照进行,这可能是中国传统心理学研究早期必须要经历的一个阶段,但这种研究方式所展现出的中国传统心理学的面目支离破碎,最终总是被肢解为现代心理学不同分支学科的附属和陪衬,完全遮蔽了中国传统心理学的本真。其中的重要原因可能在于,中国传统心理学研究所依托的文本,其话语系统与现代心理学兼容性不够(刘昌,2018,第5—13页),从而造成了研究的困难。庄子心理学研究如何才能避免这一困境?解决这一问题只能有赖于尽可能领会《庄子》文本,同时结合研究者自身的生活实践亲证,基于“心理学诠释”的原则(刘昌,2018,第5—13页),将庄子思想中的心理学内核揭示出来。笔者认为,庄子心理学是一个完整的体系,并将庄子心理学诠释为“自由的体验心理学”。这一名称的涵义是说,庄子心理学的本质是体验心理学,并且是关于精神自由的体验心理学。以下笔者逐一论证之。

## 一、何谓自由的体验?

在现代人文社科学术领域中,“自由”首先是一个政治学概念,即政治自由(political liberty)。其最简明的理解,或许是近代学者严复所说的“群己权界”。“群”即公域(社会公共领域),“己”即私域(私人生活领域)。自由首先要求将可行使权力的公域与拥有权利的私域区分开来,每个人都有一个不受权力干涉的私人生活领域。因此,自由必然是个人的自由。每个人都可以行使自己的自由权利,但是不能侵犯他人的自由权利。这种现代政治学意义上的自由(政治自由)在从秦汉到晚清时期的中国社会并不存在,即使是在庄子生活的战国时期也付之阙如。

中文“自由”一词的出现相当早。早在东汉,赵歧注《孟子》便使用了“自由”一词。《孟子·公孙丑章句下》言,“则吾进退岂不绰绰然有余裕哉?”赵歧注:“今我居师宾之位,进退自由,岂不绰绰然舒缓有余裕乎?”中国古典文学中使用“自由”一词不在少数,如唐柳宗元《酬曹侍御过象县见寄》诗云,“破额山前碧玉流,骚人遥驻木兰舟。春风无限潇湘意,欲采蘋花不自由。”又如王安石《拟寒山拾得二十首》之四诗云,“风吹瓦堕屋,正打破我头。瓦亦自破碎,岂但我血流。我终不嗔渠,此瓦不自由。”无论是赵歧还是柳宗元王安石,他们使用的“自由”基本上不是现代政治学意义上的“自由”。今日普通大众日常使用“自由”一词多数情况下依然是中国传统意义上的,以至于读柳宗元、王安石这样的诗不会有任何理解上的障碍。

可以看出,传统中文语境下的“自由”一词仅指个人的随性自在、怡然自得,恰如李白《山中问答》诗所描述的内心闲适状态,“问余何意栖碧山,笑而不答心自闲。桃花流水窅然去,别有天地非人间。”这种自由实为庄子之“逍遥游”(“乘天地之正,而御六气之辨,以游无穷”)。但这种自由仅属于个人层面,是一种礼仪制度之外的自由,故有学者称之为“无关系的自由”(陈静,2012,第49—53页)。此种“无关系的自由”一旦涉足礼仪制度,在皇权看来便成为一种异己的危害性力量,“自由”便成为随意散漫、恣意放纵的代名词。据冯梦龙《智囊》记载(冯梦龙,2007,第2页):

太公望封于齐。齐有华士者,义不臣天子,不友诸侯,人称其贤。太公使人召之三,不至;命诛之。周公曰:“此人齐之高士,奈何诛之?”太公曰:“夫不臣天子,不友诸侯,望犹得臣而友之乎?望不得臣而友之,是弃民也;召之三不至,是逆民也。而旌之以为教首,使一国效之,望谁与为君乎?”

大意是,齐国有一位叫华士的隐士,没有归顺周天子,也不和诸侯交往。姜太公多次召他不来,便认为此人是“弃民”兼“逆民”,于是下令诛杀。显然,华士为求一己之自由的不合作态度严重惹怒了姜太公。又据《后汉书·逸民列传》(范晔,1965,第2763—2764页)记载,隐士严光早年与刘秀同在长安游学,严光年长当时已是成名的儒士,刘秀年少许多并且十分倾慕于年长的严光。后刘秀称帝,严光更名改姓隐居乡野垂钓。光武帝刘秀思念严光心切,派人查访并找到严光,将其请至京城洛阳同寝叙旧,要拜严光为谏议大夫。严光坚辞不就,归耕于富春山。后北宋名相范仲淹给严光修建祠堂,著《严先生祠堂记》以歌赞之曰:“云山苍苍,江水泱泱。先生之风,山高水长。”(吴楚材、吴调侯,1987,第385—386页)然而,严光的行为遭到后世明太祖朱元璋的严厉鞭挞,认为严光这种人是奸邪之辈,并设立罪名严惩当时他所认定的严光一类的人。其实,严光的隐逸行为正是“精神自由”的体现。晚清之前的中国社会纵然没有现代意义上的政治自由,但精神自由从未曾缺少。庄子以“逍遥游”开中国历史上首个阐释精神自由的先河,为后世隐逸者、魏晋人士之风流奠定了思想基础。

笔者将精神自由(spiritual freedom)定义为,具有独立人格的个体可以超越内在的生理和心理、尤其自身观念的约束,达到一种精神上的自由自在自得的状态,不被外物所束缚。如果政治自由是指去除外在社会制度上的不合理限制,那么,精神自由是个体超越自身的主观限制。因此,从经验科学的层面看,政治自由属于政治学的范畴,而精神自由则属于心理学的范畴。毫无疑问,一个理想的社会应该首先保证政治自由。有了社会的政治自由,个人的精神自由才会更容易达成。但是,纵观有文字记载以来几千年的人类社会,人们对政治自由的清楚认识只是最近几百年才逐渐获得的,其相对成功的实践也只限于少部分国家或地区。在人类没有认识清楚政治自由之前,精神自由自然就成为社会中一部分人的追求目标。不过,即使在拥有政治自由保障的社会中,精神自由并不必然体现在每一个人身上。因此,站在个体的角度看,社会的政治自由并不必然保证个人的精神自由,这意味着精神自由问题将是人类的永恒问题,也正体现了精神自由问题的独立地位与重要性。而且,精神自由不是一个抽象的概念,而是活生生的个人经验现象,即体验。由此,笔者将作为活生生个人经验现象的精神自由称为“自由的体验”(lived experience of freedom)。本文将“自由的体验”作为一个重要的关键词,是为了凸显对庄子之精神自由开展心理学研究的必要性和重要价值。

## 二、庄子对自由的体验——“逍遥游”

庄子是中国历史上第一位系统关注精神自由的人。庄子生活的战国时代,周天子权力已经衰落,各诸侯国之间为称霸而频繁发动战争,各国君主也大多生性残暴,以致民不聊生,生灵涂炭。在如此剧烈动荡的社会里,个人当如何生活和面对?彼时与庄子同时代的孟子(公元前372—公元前289年)正以其“仁政”学说游说各国君王,倡导“兼爱”“非攻”的墨家门徒也遍及天下,儒墨两家都以热忱的情怀投身至拯救社会的活动中。然而,庄子采取了冷眼旁观的态度,站在高处俯视着人间社会的动荡。庄子拒绝入楚国为相,主动选择了“无用”(《齐物论》所言之“无用而寓诸庸”),主动选择了贫困。外表冷峻的庄子,其实内心如火山涌动着炽热的岩浆。《庄子》内篇正是庄子处在这一身心状态下的产物。

庄子并不相信儒墨两家的主张能改造当时的动荡社会。在庄子看来,儒家指望统治者实施仁政是完全不可能的,而墨家的“兼爱”“节用”“非乐”等主张违背人性,同样行不通。庄子把目光投向个体的精神自由,将个体生命的自我完善作为追求目标,在内篇之首《逍遥游》(也作《逍遥遊》)中提出<sup>①</sup>:

---

<sup>①</sup>本文《庄子》文本的引用皆以郭庆藩:《庄子集释》(北京:中华书局,1961年)为准,以下不再一一说明。

故夫知效一官，行比一乡，德合一君，而徵一国者，其自视也亦若此矣。而宋荣子犹然笑之。且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣。彼其于世未数数然也。虽然，犹有未树也。夫列子御风而行，泠然善也，旬有五日而后反。彼于致福者，未数数然也。此虽免乎行，犹有所待者也。若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！故曰：至人无己，神人无功，圣人无名。

此段大意是，那些才智足以胜任一方之官，行为足以堪当一乡表率，品德足以符合一君要求，如此能赢得一国信任之人，他们看待自己其实也像蜩与学鸠一样自视甚高。对于这样的人，宋荣子付之一笑。而且宋荣子受到举世称赞并不更加勤勉，受到举世非难并不因此沮丧，如此宠辱不惊，境界相当高了，但这还不够。列子能驾风而行，轻盈自如，不再追求人世间的享受，境界较宋荣子更高，不过还是有所依赖。只有那种能“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷”的人，才能做到无所依赖不受束缚，达到真正的自由。

“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷”，字面含义或许可理解为，遵循宇宙万物的规律，把握“阴”“阳”“风”“雨”“晦”“明”等六气的变化，就可以遨游于无限的境域。这正是庄子所认为的“逍遥游”。何谓“逍遥”？何谓“逍遥游”？《天运》篇里说，“逍遥，无为也”。据前人的训诂集释，“逍遥”也作“消摇”，“无为”则得“消摇”，“盖消者，消其习心，摇者，动其真机，习心消而真机动，是之谓消摇。惟消摇而后能游，故曰‘消摇游’也。……‘游’者，出入自在而无所沾滞义”（钟泰，2002，第3页）。唐陆德明谓“逍遥游”意取“闲放不拘，怡适自得”，晋司马彪云“言逍遥无为者能游大道也”（郭庆藩，1961，第2页）。陆德明的解释类似今日所谓“优游自在”，“逍遥游”当然有此义，但不易把握要点，容易引起误解，故司马彪的解释更切题明了。以今日言之，“逍遥游”可释为摆脱世间一切束缚的精神绝对自由。无疑，这是庄子心中的理想目标。

“逍遥游”的重心在“游”，出入自在而无所沾滞，这是一个在场的体验状态。这里的“游”并非一般之“游”，而是“游大道”（“逍遥无为者能游大道”）。在《庄子》中，“逍遥游”之“游”既包含“游心”，也包含“游世”。“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷”，这是游心。除此之外，《齐物论》中的“乘云气，骑日月，而游乎四海之外”以及“寓诸无竟”，《人间世》中的“乘物以游心，托不得已以养中”，《德充符》中的“游心乎德之和”“游于形骸之内”，《大宗师》中“游乎天地之一气”，《应帝王》中的“游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉”，等等，皆属于“游心”，体现了庄子精神的无拘无束。

但人间没有与世隔绝的世外桃源，“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷”的“游心”，此种逍遥游对一般人毕竟太过于不食人间烟火。“逍遥游”不应该是浪漫的想象，必须要落实到具体的现实生活中，尤其在动荡的社会里更是如此。在动荡的社会里如何才能做到“逍遥游”呢？庄子给出了“游世”的方案。庄子在《外物》篇里说，“唯至人乃能游于世而不僻，顺人而不失己”，意思是，只有“至人”才能游世而不避世，顺从他人却不失去自己。在《山木》篇里，庄子提出了一个“虚船”理论来说明如何游世：

方舟而济于河，有虚船来触舟，虽有偏心之人不怒。有一人在其上，则呼张歛之。一呼而不闻，再呼而不闻，于是三呼邪，则必以恶声随之。向也不怒而今也怒，向也虚而今也实。人能虚己以游世，其孰能害之！

一个人驾船渡河时，忽见另一只船撞过来，这个人连喊了好几声不见回应，就会大骂另一只船上的人。但如果发现撞过来的是一只空船，纵然是再容易动怒的人也不会有情绪反应。显然，人是否生气实质上是关乎船上是否有人。由此看来，人若能使自己像一只空船那样虚己以游世，则不会受到伤害。庄子在《人间世》讲了一则故事，是关于“虚己以游世”的生活案例：

颜阖将傅卫灵公太子，而问于蘧伯玉曰：“有人于此，其德天杀。与之为无方则危吾国，与之为有

方则危吾身。其知适足以知人之过，而不知其所以过。若然者，吾奈之何？”蘧伯玉曰：“善哉问乎！戒之，慎之，正汝身也哉！形莫若就，心莫若和。虽然，之二者有患。就不欲入，和不欲出。形就而入，且为颠为灭，为崩为蹶；心和而出，且为声为名，为妖为孽。彼且为婴儿，亦与之之为婴儿；彼且为无町畦，亦与之之为无町畦；彼且为无崖，亦与之之为无崖；达之，入于无疵。汝不知夫螳螂乎？怒其臂以当车辙，不知其不胜任也，是其才之美者也。戒之，慎之，积伐而美者以犯之，几矣！”

颜阖要出任卫灵公太子傅，卫灵公太子德薄尤甚，颜阖没有任何选择而不得不去。他要做卫灵公太子的老师，又不能与太子一起作恶，而过于坚持自己的原则也会危及自身，于是向蘧伯玉请教怎么做。庄子借蘧伯玉之口提出“形莫若就，心莫若和”的处世方法，要颜阖顺着他，且保持内心平和。“彼且为婴儿，亦与之之为婴儿”“彼且为无町畦，亦与之之为无町畦”“彼且为无崖，亦与之之为无崖”则是“形莫若就，心莫若和”的具体展开，这三者意思大致相同，就是说太子想怎么做就让他去做，否则就是螳臂当车的结局。这似乎表明庄子的“游世”带有玩世不恭的成分，以致后来有些人将庄子冠之以滑头主义者的名号。这是对庄子的巨大误解，因为庄子恰恰是愤世嫉俗的。首先，当社会黑暗到令人窒息甚至生命不保时，人们的善恶观念必然会出现变化。更何况，庄子有不同于儒家之独特的善恶观，庄子反对儒家“以身殉名”之类舍生取义的价值观（《骈拇》），认为这违背了人的本性。人的本性天然追求自由，即便动物也是如此，如《养生主》篇所言，“泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲乎樊中”。庄子认为仁义恰恰是残害道德的工具，正如《马蹄》篇所言，“道德不废，安取仁义？”，意思是，人的自然本性在此，哪里用得着仁义呢？由此看来，庄子的“游世”正是面向当时社会的一种智慧应对策略。

要在社会的夹缝中成就“逍遥游”，除了“形莫若就，心莫若和”，庄子还提出了“无用”（《人间世》《山木》）“处乎材与不材之间”（《山木》）等处世方法。《山木》篇记载：

庄子行于山中，见大木，枝叶盛茂。伐木者止其旁而不取也。问其故，曰：“无所可用。”庄子曰：“此木以不材得终其天年。”夫子出于山，舍于故人之家。故人喜，命竖子杀雁而烹之。竖子请曰：“其一能鸣，其一不能鸣，请奚杀？”主人曰：“杀不能鸣者。”明日，弟子问于庄子曰：“昨日山中之木，以不材得终其天年；今主人之雁，以不材死。先生将何处？”庄子笑曰：“周将处乎材与不材之间。”

这应该是庄子弟子记下来的一则现场实录，“无用”“处乎材与不材之间”等，是“虚己以游世”的生动展现，也是对《齐物论》所言之“不用而寓诸庸”的具体诠释。

“虚己以游世”的本质是养生。人活在上，首先重在养生。养生者，存养生命也。庄子在《养生主》中提出了“缘督以为经”的原则，认为遵循这一原则“可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”，这是“虚己以游世”的形而上表述。“缘督以为经”，《庄子集释》中释为“顺中以为常也”（郭庆藩，1961，第117页），这里“督”为“中”，则“缘督”为“顺守中道”。在《养生主》中，庄子以庖丁解牛的寓言故事对此进行了演绎。庖丁解牛的故事虽然耳熟能详，但考虑到其重要性，仍将原文引用在此：

庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，砉然响然，奏刀騞然，莫不中音，合于桑林之舞，乃中经首之会。文惠君曰：“嘻，善哉！技盖至此乎？”庖丁释刀对曰：“臣之所好者道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非（全）牛者；三年之后，未尝见全牛也；方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然。技经肯綮之未尝，而况大軱乎！良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也；今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。彼节者有间而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣。是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟，动刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。”文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”

这段文字表面上看是描述了一场异常精美绝伦的解牛技艺表演。庖丁从“所见无非全牛”到“未

尝见全牛”，直至“以神遇而不以目视”“以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地”，体现了技能的熟练化过程。然而奥妙就在于此，技能的熟练化正是由“技”进“道”的过程。这一过程之初，庖丁与牛分别作为主体和客体的界限分明，然而，“以神遇而不以目视”意味着主客体界限已经消失，“游刃有余”之“游”分明已不再是技艺的表演，而是道的体验。庖丁完全摆脱了物的束缚，以“神”的状态游于“道”之中，庖丁与“道”已融为一体，完全达到了自由状态。这正是庖丁的“逍遥游”。就此而言，道的体验正是自由的体验。通过庖丁解牛，庄子对道的体验作了至为生动的描述，也对精神自由给予了深刻的诠释。以今日眼光视之，这里展现出的内涵与其说是庄子哲学，不如说是庄子心理学。

### 三、作为自由体验的“逍遥游”何以实现？

无论是“游心”还是“游世”，这些都是“逍遥游”的不同形式。当然，这只是狭义上的区分。广义而言，二者并不能截然区分开来。庄子在《逍遥游》篇中告诉我们，只有无所依赖（“无待”）才能做到逍遥游。庄子笔下的逍遥游者首先是“至人”“神人”“圣人”，“至人无己，神人无功，圣人无名”（《逍遥游》），这类人已忘名不求名，不求功不居功，总之都忘却了自己，属于得道的人。至人的形象如《齐物论》所言，“至人神矣！大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山、飘风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外，死生无变于己，而况利害之端乎！”至人天热不觉其热，天冷不觉其冷，山崩海啸不惊，更是无关生死。神人的形象与此类似，如《逍遥游》所言，“肌肤若冰雪，淖约若处子；不食五谷，吸风饮露；……物莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流、土山焦而不热。”圣人的形象如《齐物论》所言，“圣人不从事于务，不就利，不违害，不喜求，不缘道，无谓有谓，有谓无谓，而游乎尘垢之外。”圣人无心于有为之事，不逐利，不躲避祸害，不攀求道，这显然不是儒家所说“齐家治国平天下”之圣人，而是不求名的圣人。

“至人”“神人”“圣人”应该是三位一体的，异名而同实，都属于“真人”。庄子在《大宗师》里专门讨论了真人，“且有真人而后有真知。何谓真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，过而弗悔，当而不自得也。若然者，登高不栗，入水不濡，入火不热，是知之能登假于道者也若此。古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。……古之真人，不知说生，不知恶死。其出不欣，其入不距。翛然而往，翛然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终。受而喜之，忘而复之。是之谓不以心捐道，不以人助天，是之谓真人。”大意是，唯真人才有真知（不是“小知”）。真人已臻至道境，不凌寡，不自恃，不图谋，登高不颤慄，入水不湿身，入火不灼热。真人入眠无梦，醒来无忧，饮食不求甘美，呼吸深沉。真人对于生死不存留于心，凡事顺其自然。庄子如此描述“真人”，显然“真人”是庄子心中的“大宗师”，是庄子心中的理想人格化身。

普通人只有通过修炼才能得道，才能达到真人之逍遥游境界。《庄子》书中描述了不少这样的得道之人，如南郭子綦（《齐物论》）、王骀（《德充符》）、伯昏无人（《德充符》）、哀骀它（《德充符》）、卜梁倚（《大宗师》）、颜回（《大宗师》）、壶子（《应帝王》）、庖丁（《养生主》）、轮扁（《天道》）、梓庆（《达生》）、佝偻丈人（《达生》）等，这些人多数都是草根人物，甚至是残疾人（如王骀）、相貌丑陋者（如哀骀它）。《达生》篇中还描写了吕梁一善游水的男子：

孔子观于吕梁，县水三十仞，流沫四十里，鼋鼍鱼鳖之所不能游也。见一丈夫游之，以为有苦而欲死也，使弟子并流而拯之。数百步而出，被发行歌而游于塘下。孔子从而问焉，曰：“吾以子为鬼，察子则人也。请问蹈水有道乎？”曰：“亡，吾无道。吾始乎故，长乎性，成乎命。与齐俱入，与汨偕出，从水之道而不为私焉。此吾所以蹈之也。”孔子曰：“何谓始乎故，长乎性，成乎命？”曰：“吾生于陵而安于陵，故也；长于水而安于水，性也；不知吾所以然而然，命也。”

这则故事描写的场景十分震撼。吕梁瀑布高悬二三十丈,冲刷而起的激流和水花远达四十里,连鼋鱼鳖都不敢待,却有一壮年男子在这急流中畅游无碍。这令在一旁看到这一切的孔子惊奇不已,以为他是在寻死,待壮年男子从水中游出后,孔子才发现这男子不是寻常人。在孔子的追问下,吕梁男子才若无其事地说他并没有什么特别的方法。吕梁男子所做的一切都只是顺其自然,他出生于山地就安于山地的生活(“始乎故”),长大了生活在水边就安于水边的生活(“长乎性”),不知道为什么会这样而就这样(“成乎命”)。至于游水,吕梁男子不过是随着水里的漩涡下到水底,又随着向上的涌流游出水面,顺着水势而不作任何违拗而已。显然,吕梁男子已经与水浑为一体,却并不知其所以然。如同庖丁“以神遇而不以目视,官知止而神欲行”,吕梁男子同样已达到与“道”浑然一体的逍遥游境界。

吕梁男子是现实生活中一个极其普通的人,之所以得道,究其实来自于他的日常生活修炼,他甚至没意识到他一直在修炼,或者说他的修炼一直处在无意识的“无己”状态中。这种“无己”状态即庄子在《齐物论》中所说的“丧我”(“今者吾丧我”)。在庄子看来,有“我”就会有“成心”,由此会产生种种是非,所以只有丧我才能得道。所谓“丧我”,本质上就是去掉成心,不执着己见,如此看世界万物便不再有是非,视万物齐一(“道通为一”)而得道,达到“寓诸无竟”的逍遥游境界。

但“丧我”并非十分具体的表述,“心斋”和“坐忘”才是“丧我”的具体修炼工夫。“心斋”作为修炼工夫出现在《人间世》,以颜回打算出仕卫国的故事而引出。颜回有强烈的济世情怀,渴望立德立功,看到卫国国君专横与生灵涂炭就坐不住了,决定去卫国拯救百姓于水火。当颜回向孔子辞行时,孔子对颜回的自身安全极为担忧。孔子认为,强行以德感化恶人,反而会被恶人认为是故意炫耀(“强以仁义绳墨之言术暴人之前者,是以人恶有其美也”),如此难免自身祸患。立德立功没有错,但如果事先抱着立德立功的想法就错了,因为这是有心而为之,即事先已经有了“我”。只有除去这个“我”,才能免除祸害,达到古之至人“先存诸己而后存诸人”的境界。于是,孔子给颜回提供了“心斋”的方案,让颜回去掉自己的功名之心,不再为名利所动后,才可以去卫国。见到卫君后,卫君若能纳谏才能进谏,不能纳谏则不要进谏(“入则鸣,不入则止”),要做到全无杂念,随遇而安,顺其自然,如此差不多合乎“心斋”的要求。

“心斋”即“斋心”,即洁净内心,洗净内心。庄子在《人间世》中的表述是,“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。”结合陈樱宁(1989,第319—321页)的解释大概可译解为,修炼者必须摒除杂念,专注于呼吸之气,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,而是要用“气”听,此时不知不觉进入“虚”的境界。耳只限于听,心只限于征知,而气却因“虚”能容纳万物,唯其如此“道”才能汇汇聚于“虚”的状态中。此“虚”的状态即“心斋”。在这里,“虚”可理解为一种无情无欲的虚寂状态,故“心斋”是一种养气的工夫,以此工夫修炼能获得一种空明之境,内心一片光明,此即“虚室生白”。

在《大宗师》篇,庄子再次安排颜回出场见孔子,一共三次。颜回每次见到孔子都说他进步了,第一次是“忘仁义”,第二次是“忘礼乐”,第三次是“坐忘”。前两次孔子都不以为然,但到了第三次孔子表示惊愕,便问:“何谓坐忘?”颜回说:“堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大通,此谓坐忘。”孔子听后十分赞叹,表示颜回已经超过了自己。颜回对“坐忘”的解释是,忘却身体四肢,去除耳聪目明,与道融为一体,此之谓“坐忘”。颜回的解释表明“坐忘”是一个过程。这个过程在《大宗师》篇中有关卜梁倚向女偶学道的叙述中有了更详细的展现。卜梁倚学道三天后忘却天下(“外天下”),七天后不受物役(“外物”),九天后忘却自身(“外生”),忘却自身后,便达到了空明之境(“朝彻”),达到空明之境后便能得道(“见独”),得道后就能贯通古今(“无古今”),从而超越生死,达到与道合一、不受任

何困扰的“撓宁”状态。总体上,“坐忘”或“心斋”都是一种要求极高的道的体验过程,二者都是关于“丧我”的描述,其差别在于,“心斋”是道的体验之初级阶段描述,而“坐忘”则是入道之后有关道的体验之境界过程描述,这个境界过程大致是,首先忘却仁义礼乐,然后忘却自身,达到物我皆忘,从各种束缚中彻底解脱出来,最终与“道”融合,实现精神上的绝对自由。

这里存在一个逻辑上的悖论,无我之下,“自”(自我意识)已不存,既然如此,无我之下的自由能否称之为自由呢?“丧我”是从有我到无我,本质是排除自我意识,因此,无我状态本质上无所谓自由。然而,人的有我状态与无我状态是相互凸显的,故相对于有我状态而言,无我状态却是精神自由的。这正如小孩在童年游戏生活中并没有意识到自由自在的存在,直到长大成人后才意识到童年生活的自由自在。笔者认为,童年自由自在的游戏生活极可能就是庄子逍遥游思想的原型。

#### 四、庄子对体验的言说

逍遥游作为自由的体验,就庄子而言是道的体验。什么是“道”?《庄子》一书并未对“道”进行严格定义,而问题在于“道”本身不可能严格定义。《大宗师》篇云,“夫道有情有信,无为无形;可传而不可受,可得而不可见;自本自根,未有天地,自古以固存。”此处“情”当释为“情实”。大意是,道的存在真实可信,故可传可得,传即心传,得即悟得;道无为且无形,故不可受也不可见。道先天地而生,万物以其为根本。《知北游》篇对此有进一步说明,“道不可闻,闻而非也;道不可见,见而非也;道不可言,言而非也。知形形之不形乎?道不当名。”道无所不在,却不可闻,不可见,不可言。道不当名,谓名不足以言道,这完全杜绝了对“道”做任何直接言说的可能性。笔者认为,道是主客一体化的产物,或者说是一种交互主体性的存在。因此,道可以体验,但不可直言。庄子显然明白这一点,在《寓言》篇提出“言无言”。钟泰释“言无言”为“虽言而不悖于无言”(钟泰,2002,第653页),此解甚好。直接言“道”则背离“道”,但或许可以间接言说“道”。由此,庄子创立了独特的诗性言说方式,以寓言、重言、卮言巧妙地言说“道”,最大程度地规避了语言的有限性,展现了其言说不可言说的强有力功夫。

寓言是寄寓之言,是寄之他人或他物的故事。重言是世人所重之言,多为古圣之言先贤之言耆硕之言。卮言,司马彪谓支离无首尾言也(郭庆藩,1961,第946页),钟泰释之为“支离之言”(钟泰,2002,第650页)。卮言表面上看来是支离的,但实为合于道的无心之言,在《庄子》内篇中则是除寓言重言之外庄子本人的议论性言说。庄子以寓言、重言、卮言的诗性言说方式行文,充满激情,挥洒自如,既具有音乐性,又有极强的跳跃性。这种诗性言说本质上是具象思维的产物(刘昌,2021,第66—74页)。“道”不能言说,却要对道的体验展开言说,只能基于具象概念表达,其思维必然是直觉的、跳跃的。《齐物论》是内篇中最具理论性的论说文,即便如此,该篇完全采用了诸如“天籁”“真宰”“臣妾”“真君”“成心”“道枢”“环中”“以明”“天府”“天钧”“天倪”“物化”等具象概念,完成了对“道通为一”观点的论证,使“逍遥游”在理论上成为必然。

然而,理论上的必然并不一定会成为现实。要使“逍遥游”成为现实,个体必须经历艰难的修炼过程。为此,庄子提出了“丧我”“心斋”“坐忘”等修炼工夫,其修炼过程就是一个通向道的体验过程,即由“丧我”而“得道”。从心理学视角分析,庄子关于道的体验过程表现为从有我到无我、从小知到真知、从理情到至情等几个方面的变化。

从有我到无我,实质是从主客二分到主客一体的变化过程。庄子的“物化”是对这一过程的典型描述。在《齐物论》篇中,庄子叙述了自己梦蝶之事,“昔者庄周梦为胡蝶,栩栩然胡蝶也。自喻适志与!不知周也。俄然觉,则蘧蘧然周也。不知周之梦为胡蝶与?胡蝶之梦为周与?周与胡蝶则必有



分矣。此之谓物化。”庄周梦见自己变成了蝴蝶，欣然自得地飞舞着，感到十分惬意，完全忘记了自己是庄周。忽然间醒来，发现自己是庄周。庄子感到惊愕，不知是庄周梦中变成了蝴蝶，还是蝴蝶在梦中变成了庄周？庄周与蝴蝶必定是有区别的，但在梦中庄周与蝴蝶可以相互转化。庄子称此为“物化”。在庄子的蝴蝶梦里，没有主体，也没有客体，主客体完全合一，自我意识完全消失，呈现出无我的精神自由状态。这种状态也正是“心斋”和“坐忘”的状态。“无我”即“无用”，做到了无我，自然就能做到无用，无用方为大用，庄子选择了“无用”作为立身之道，终身践行了自己的思想主张。

从小知到真知，体现为智慧的涌现。如何达到智慧的涌现状态？首先必须要去“小知”。《外物》篇云，“去小知而大知明”，显然，庄子将“小知”与“大知”明确区分开来。《齐物论》篇云：“大知闲闲，小知间间”，成玄英疏，“闲闲，宽裕也。间间，分别也。夫智慧宽大之人，率性虚淡，无是无非。小知狭劣之人，性灵褊促，有取有舍，故间隔而分别。无是无非，故闲暇而宽裕也。”（郭庆藩，1961，第51页）成玄英疏完全符合庄子原意。后世很多学者认为（如章启群，2019，第100—110页），庄子既然要齐物且齐论，那么“小知”与“大知”不应该有区别，且庄子对“小知”与“大知”应该是同样贬斥的。这种看法是错误的。如果小知与大知是等同的，岂不是说庄子之知之行与惠子之知之行并无本质区别？（杨立华，2020，第69页）本质上，持这种看法的学者未能领悟庄子的齐物论思想，这是因为，万物齐一或道通为一的体道境界，唯有真人之真知才能做到（“唯达者知通为一”），这种真知也就是大知。因此，真知或大知是体悟万物齐一的前提。小知遮蔽了人的本然之“明”，此“明”即《齐物论》中“莫若以明”之“明”。要去小知，必须让本然之“明”显现。让本然之“明”显现，其实就是“丧我”，这样通过“心斋”获得“虚室生白”的内心光明境界，通过“坐忘”同于“大通”（“道”），如此才能获得真知或大知。因此，真知是一种道的体验状态，然而道不可言，故真知表现为“不知之知”，本质上是一种无我状态下的智慧涌现。关于“不知之知”，《知北游》篇有言：“不知深矣，知之浅矣；弗知内矣，知之外矣。……弗知乃知乎，知乃不知乎！孰知不知之知？”这几句像绕口令的话所表达的意思是，能懂得“不知之知”的人太少，那些自称知的人其实已离道甚远，并非真知。只有自称不知的人方能体道，才是真知。所以，“不知之知”才是对不可知的“道”的领悟，正如《知北游》所言，“无思无虑始知道”。显然，“不知之知”并非不可知论，它其实是人在主客一体（或无我）状态下的表现，正所谓“此中有真意，欲辨已忘言”（陶渊明《饮酒二十首·其五》）。因此，真知或不知之知并非纯粹的认识论，而是认识论和价值论的完美统一。就此而言，有学者主张“道家的反智论”（余英时，2004，第159—169页）是完全不成立的。

从理情到至情，是庄子追求自由的必然结果。庄子极易被认为是一个无情论者。《德充符》篇记载了庄子与惠子的一场对话。惠子问：“人故无情乎？”庄子说：“然”。惠子又问：“人而无情，何以谓之人？”庄子反问：“道与之貌，天与之形，恶得不谓之人？”惠子也反问：“既谓之人，恶得无情？”庄子便说：“是非吾所谓情也。吾所谓无情者，言人之不以好恶内伤其身，常因自然而不益生也。”惠子又追问：“不益生，何以有其身？”庄子说：“道与之貌，天与之形，无以好恶内伤其身。今子外乎子之神，劳乎子之精，倚树而吟，据槁梧而瞑。天选子之形，子以坚白鸣。”二人唇枪舌剑，互不相让，最终以庄子强有力的反击而结束这场对话。惠子以为庄子是无情论者，为此而诘难庄子，实质是惠子与庄子二人对无情的看法不同。庄子所说的无情是指“不以好恶内伤其身”，显然，庄子并不否定情欲的存在，只是强调不能因人的好恶爱憎等情欲伤害自己的身体，情欲必须要由理性来控制。因此，庄子主张的无情，准确说是以理制情，可简称“理情”。理情或以理制情是一种有意识的活动，是道的修炼过程中的一个初级要求。而对于得道者而言，以理制情已不存在，理情已化为至情，正如《大宗师》所言，圣人“利泽施乎万世不为爱人”。普通的得道者纵然不能如圣人这般，也可以做到“相忘于江湖”，其所在的《大宗师》篇原文是，“泉涸，鱼相与处于陆，相响以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。”在

庄子看来,在泉水干涸的陆地上“相濡以沫”而挣扎,这看似恩爱有情实则远离大道,不如走向广阔的天地(“江湖”)彼此相忘各自逍遥于大道中。这并不是无情,而是一种至情。

## 五、结论——自由的体验心理学

庄子之“道”自本自根,先于天地而存在,就此而言,庄子之道是抽象的、绝对的。但是,道又是可以体验的,庄子的逍遥游即是道的体验。本文将逍遥游诠释为自由的体验,那么,庄子之道的体验当然是自由的体验。这是本文论述至此必然得出的结论。不过值得注意的是,“道”是中国思想史中诸子百家都经常使用的一个概念,先秦的老子、管子、孔子、庄子、荀子、韩非子各自都讲“道”,秦汉之后的儒道佛各家都讲“道”,但彼此意义并不完全一致,甚至差别很大。从这个意义上,“道”只是一个虚位概念。因此,以现代心理学来诠释庄子思想,笔者拟将作为概念的“道”隐藏,并将庄子之道的体验转换为“自由的体验”。

论述至此,庄子的心理学体系可以说呼之欲出。一言以蔽之,庄子心理学就是“自由的体验心理学”,它以精神自由为内容,通过“心斋”“坐忘”等忘我的生命体验,人可以获得精神境界的提升,达到一种拥有智慧和至情的心身状态。它是笔者倡导的体验心理学的典型代表(刘昌,2021,第66—74页;2022,第70—78页)。具体展开来,首先就内容而言,庄子心理学的核心是“无我”或“忘我”(庄子谓之“无己”或“丧我”)。在无我的状态下,人的各种成见(庄子谓之“成心”)已不存,“我执”已去,各种偏见(庄子谓之“小知”)消除,思维定势消除,智慧(庄子谓之“真知”“不知之知”)随之涌现。与此相应,在无我的状态下,人的各种激烈情绪(如大悲大喜)也不再出现,随之而来的是一种自然宁静的喜乐状态,此即前文所说之“至情”。智慧的涌现伴随至情的状态,即一种精神境界的提升,也正是精神自由的状态,笔者称之为“自由的体验”。无我状态本无所谓自由,其所以称之为自由,是相对于有我状态而言的。其次就形式而言,庄子心理学是主客一体的心理学,它以建立在具象概念基础上的具象思维为重要特征。庄子心理学作为一个完整的体系,笔者所以名之为“自由的体验心理学”(experiential psychology of freedom),其理由已如上所述。

庄子心理学的价值可以从横向和纵向两个视角体现出来。从横向的视角看,庄子的心理学思想与同时代的孟子有重大区别,如果说庄子的心理学思想主旨是自由的体验,那么孟子的心理学思想主旨则是道德的体验。这两者几乎是互斥的,当然也构成了互补,共同丰富了中国传统心理学的内容。从纵向的视角看,庄子心理学对于今日心理学的价值在于,庄子心理学是基于生活世界的心理学,它关注的是生命体验,以及生活的意义与价值。今日之主流心理学是基于科学世界的心理学,它倡导理性客观和价值中立,人始终被当作机器来对待,以至于引起了后现代心理学的强烈不满。问题在于,后现代心理学尽管对主流心理学强烈不满,却始终未能构建出有效抗衡主流心理学的学科体系。而后现代心理学对意义和价值的寻求,早在两千多年前就是庄子思考和实践的对象,就此而言,庄子心理学如黑夜中的一盏明灯,一直在发出自己的光。对于未来心理学的发展,庄子心理学必将成为重要的思想资源并由此作出重要贡献。

### 参考文献:

- 陈静,2012:《自由的含义:中文背景下的古今差别》,《哲学研究》第11期。  
陈樱宁,1989:《道教与养生》,北京:华文出版社。  
范晔,1965:《后汉书》,北京:中华书局。  
冯梦龙,2007:《智囊全集》,北京:中华书局。

- 高觉敷,1985:《中国心理学史》,北京:人民教育出版社。
- 高觉敷,2005:《中国心理学史》(第2版),北京:人民教育出版社。
- 郭庆藩,1961:《庄子集释》,北京:中华书局。
- 郎擎霄,1934:《庄子学案》,上海:商务印书馆。
- 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,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。
- 刘昌,2022:《论作为人文科学的体验心理学》,《南京师大学报(社会科学版)》第4期。
- 汪凤炎,2013:《中国心理学史新编》,北京:人民教育出版社。
- 吴楚材、吴调侯,1987:《古文观止》,北京:中华书局。
- 燕国材,1998:《中国心理学史》,杭州:浙江教育出版社。
- 杨立华,2020:《庄子哲学研究》,北京:北京大学出版社。
- 余铁城,1987:《庄子心理学思想试探》,《心理学报》第3期。
- 余英时,2004:《文史传统与文化重建》,北京:生活·读书·新知三联书店。
- 章启群,2019:《渊默而雷声:〈庄子〉的哲学论证》,北京:商务印书馆。
- 钟泰,2002:《庄子发微》,上海:上海古籍出版社。

(责任编辑:叶 忠)

## On Zhuangzi's Psychology

LIU Chang

**Abstract:** As a famous thinker in the pre-Qin period, Zhuangzi's influence has remained enduringly strong since he was rediscovered by the scholars in the Wei and Jin dynasties. His thought is characterized by a strong advocacy of the effort to experience "Dao", poetic expressions, metaphorical nuances, and concreteness in the use of language, suggesting that Zhuangzi's thought can be psychologically interpreted. Essentially, Zhuangzi's psychology is an "experiential psychology of freedom". It takes spiritual freedom as its content, and believes that one can achieve an elevation of spiritual realm and a state of mind and body with wisdom and heartless feeling based on selfless life experience such as *Xinzhai* 心斋 (fasting the mind) and *Zuowang* 坐忘 (sitting and forgetting). As a complete system, Zhuangzi's psychology is characterized by concrete thinking based on concrete concepts. It is a typical representative of experiential psychology and will play an important role in the future development of psychology.

**Keywords:** spiritual freedom; lived experience of freedom; Zhuangzi's psychology; experiential psychology

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