

周一骑 著



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心性修养与心理治疗/周一骑著. —天津: 天津社会
科学院出版社, 2001. 9

ISBN 7-80563-917-5

I. 心… I. 周… II. ①个人-修养-研究②精神
疗法-研究 N. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 060767 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 荣长海

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354 (办公室)

(022) 23003323 (发行科)

电子信箱: TSSAP@Public.tpt.tj.cn

印刷: 天津雍阳印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32

印 张: 8.5

字 数: 220 千字

版 次: 2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~1000 册

定 价: 15.00 元

版权所有 翻印必究

前言

凡人都会生病,有病就要医治,乃是天经地义的事。然而,细究起来,身体状况不佳才会生病,真气不足,外邪乘之;免疫力不强,才受感染。养生先于治疗,防病胜过医病。事后补救,不如预先防范。养生之道,古已有之。《黄帝内经》,早有探讨。故养生是本,治病是末。本末虽不可偏废,但本到底重于末。理由有三:其一,本先于末。其二,健康是常态,生病是变态。变态须恢复常态,而不是常态趋向变态。其三,养生近于常识,治病属专门之学。养生之道简单易行,普通人易于了解;饮食有节,起居有常,人人当下能知能行;医道精深,只有少数专家才能掌握。越是普通平凡的,越能普及推广,价值也越大。

有身病,也有心病。心病与身病同理。养生之道不仅限于生理,还包括心理。心理养生,古人称为心性修养之学,二千多年来,探讨从未中断。博大精深,奇珍异宝,俯拾即是。西方心理治疗学,从创立至今,不过一百年,远未达于成熟之境,而且大体偏于医治心病,养生之道,少有讲究。故中国传统的心性修养之学应与西方现代心理治疗之学相互补充借鉴。

中国传统心性修养之学的特点是:着眼于普通人的日常生活,简明明白,接近常识,一般人易于掌握,依靠自己不依靠他人,能有

效调动当事人自身的能动性。西方心理治疗学的特长在于对症下药,鲜明确切,对付心理痼疾常有奇效。

中国传统心性之学与西方心理治疗学产生于不同的历史文化背景,有各自的名词概念、理论体系、学术路径。但人类心理毕竟有其一般性,双方虽各有偏轻偏重,也未尝没有互相沟通对话之可能。本书即是此方面的初步尝试。

目 录

前言	(1)
----	-----

上篇 心性修养

第一章	孔子的修养论及其人格	(3)
第二章	孟子的修养论	(39)
第三章	庄子的修养方法及人格	(59)
第四章	老子的修养论	(92)
第五章	荀子的修养论	(111)
第六章	慧能的修养论及人格	(127)
第七章	周敦颐及二程的人格及修养论	(143)

下篇 心理治疗

第八章	荣格治疗方法	(163)
第九章	行为疗法	(189)
第十章	人本主义治疗方法	(205)
第十一章	存在心理治疗	(224)
第十二章	认知疗法	(240)
第十三章	心理社会疗法	(256)

上 篇
心性修养

第一章 孔子的修养论及其人格

一、仁——修养所要达到的境界

仁是孔子学说的核心概念。孔子的修养方法，就是求仁的历程。

虽然孔子屡屡说到仁，但却没有确切解释过仁。一个大学者怎么能对其学说的核心概念不做界定呢？在今人看来，这是不符合学术规范的。但今日的学术规范大多从西方移来，在未曾接触西方学术之前，中国本土是否就没有学术规范？或是中国本土学术自有其独特的规范？其实只要形成学术传统，就会有相应的学术规范。从孔子至今，中国已有二千五百年的学术传统。中国的学术，由孔子开其先河。平民讲学从孔子开始，故历史上孔子被称为至圣先师。欲了解中国本土学术，须先了解孔子的学说，从孔子学说的风格上，我们可以推寻出中国独特的学术规范。

孔子的学说的最鲜明特色是平易亲切、贴近生活。孔子所谈论的都是日常人生的普通问题。现代学者常把自己局限于狭窄的专业范围里。他们将日常人生划分为众多小的领域，然后画地为牢，占据其中一块。这样做虽然可以把某些问题研究得很精深，但因为在一个狭窄的角落里走得太远，所以常常远离了普通人生。他们发明了许多术语，术语的使用无疑方便学者彼此的交流，但代价是学术与生活脱了节。普通人听不懂学者们在说些什么，学术好像是高深莫测的。学者们则沉浸于他们的学术领域内不能自拔，不肯放下架子，俯就普通人的日常问题。孔子的学说没有这种弊病：他要解

决的是普通人的寻常问题，而不是只有学者才关心的纯学术问题；他从不另造普通人所不易懂的专门字眼，只用日常的语汇表达思想；他不想把从学者造就成专才，却给他们指点了一条贴近人生的坦途。所谓“君子不器”^①，就是不把人训练成为工具，只具有器用的价值。孔子的学说既然不离日常人生，我们就不妨从最普通，最一般的意义上去理解。

从仁字的构成看，古训说“从人从二”，又说“相人偶”，也就是两人相处的意思。人不能遗世独立，总要与他人相搭档、相配合才能生活。只要人彼此相处，就有一番相处之道。我们究竟该以什么心情，抱什么情感与他人相处呢？孔子所说的仁，就在此方面加以指点。仁是心境，不是抽象的伦理原则。心境如何，只有自己才知晓。所以，仁要在与他人的接触中自己去体验感受。孔子没有关于仁的系统的理论，他只指点出求仁的途径，至于什么是仁，仁的境界如何，还要求仁者自己在实践过程中去体悟了。

仁是我交融的心境

人是带着某种情感与人相处的，一切行为，都在某种情感下发出。求仁之学，特别重视人际相处的情意面。仁是一种待人的心情。

樊迟问仁。子曰：“爱人。”^②

仁就是爱人之心。

颜渊季路侍。子曰：“盍各言尔志”^③？子路曰：“愿车马，衣轻裘”^④，与朋友，共敝之而无憾”^⑤。”颜渊曰：“愿无伐善，无施

① 《论语·为政篇》。

② 《论语·颜渊篇》。

③ 盍：何不也。

④ 衣轻裘：此处误多一轻字，当作车马衣裘。

⑤ 憾，恨义。车马衣裘，常所服用，物虽微，易较彼我，子路心体廓然，较之与朋友通财，更进一层。

劳^①。”子路曰：“愿闻子之志。”子曰：“老者安之，朋友信之，少者怀之^②。”

子路、颜渊、孔子三人的人生理想都是一种心境。子路希望在物质的享用方面与朋友不分彼此，他愿把自己的车马、衣裘等物与朋友共享，而在心上却不觉有一丝遗憾。颜渊愿对朋友有善意，有功劳，在心里却好像没有这回事。孔子的愿望是：老者希望我养之以安，朋友希望我交之以信，少者希望我怀之以恩，他人希望我做到的，正是我愿做到的。孔子与其弟子所希望达到的，都是一种不分彼此、人我交融、没有隔阂的心境。这种心境，就是仁的境界。

仁是推己及人之道

人的感觉，只能及身而止，他人的痛痒，我是感觉不到的。可是人之彼此交往，正需要一种“同感”。终日相处而互不相知，该是多么可悲的事。我们痛苦的时候，多么希望别人理解自己的心情呀！与人分享快乐不也是很开心吗？能超越躯体的隔阂，体会到他人的痛痒，该是多么可贵的心境。具备这种心境要有比较敏锐的感觉：如果缺乏丰富的体验，自身的痛痒尚且不敏感，如何能体会到他人的？察言观色的本领也是不可缺少的：能从对方的表情察觉到其心情。最后，还得有相当的想象力，但这种想象力不是虚幻的梦想，而是一种“拟想”：设身处地为对方着想，假如我是他该有什么感觉？推己及人是一种本领，须经相当的训练培养才能具备。孔子说：

不患人之不己知，患不知人也。^③

可见知人之不易。但人与人毕竟是同类，一切快乐痛苦诸感觉毕竟相去不远，推己及人并未超出普通人的能力。孔子称此为

① 伐，夸张义。己有善，心不自夸。劳谓有功，施亦张大之义。善存诸己，劳施于人，此其别。

② 此三之字，指他人，老者我养之以安，朋友我交之以信，少者我怀之以恩也。《论语·公冶长篇》。

③ 《论语·学而篇》。

“恕”。恕，从字义上看，“如”是由此至彼的意思，“如心”正是推己及人之义。

子贡曰：“如有博施于民而能济众，何如？可谓仁乎^①？”子曰：“何事于仁^②，必也圣乎^③？尧舜其犹病诸^④！夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人^⑤。能近取譬，可谓仁之方也已^⑥。”

子贡问曰：“有一言而可以终身行之者乎？”子曰：“其恕乎？己所不欲，勿施于人。”^⑦

从消极方面说，自己不想要的，他人也不想要，不把自己所不想要的加于他人就是恕。从积极方面说，自己想具有、想达到的，也希望他人能具有、能达到。仁者的心，通畅宽敞、敏感醒觉，他人与自己的感觉可以轻松地反映到心上来。

仁是人人力所能及的

孔子说：

仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。^⑧

我未见好仁者，恶不仁者。好仁者，无以尚之^⑨。恶不仁

① 施，给与义。济，救助义。子贡谓能广博施与，普遍救济，如此必合仁道。

② 此犹谓非仁之事。孔子非谓博施济众非仁，乃谓其事非仅于仁而可能。

③ 此处圣字作有德有位言。仁者无位，不能博施济众。有位无德，亦不能博施济众。

④ 病，有所不足义。尧舜，有德又有位，但博施济众，事无限理，虽尧舜亦将感其力之不足。可见仁道与博施济众有辨。

⑤ 立，三十而立之立。达，如“是闻也非达也”之达。己欲立，思随分立人。己欲达，思随分达人。孔子好学不厌，是欲立欲达。诲人不倦，是立人达人。此心已是仁，行此亦即是仁道，此则固是人人可行者。

⑥ 譬，取譬相喻义。方，方向方术义。仁之方，即谓为仁之路径与方法。人能近就己身取譬，立且见人之与我，大相近似。以己所欲，譬之他人，知其所欲之亦犹己。然后推己及人，此即恕之事，而仁术在其中矣。《论语·雍也篇》。

⑦ 《论语·卫灵公篇》。

⑧ 《论语·述而篇》。

⑨ 尚，加义。好仁者无以尚之；好仁者喜爱于仁道。其心好仁，更无可以加在仁道之上之事物存其心中。

者，其为仁矣，不使不仁者加乎其身^①。有能一日用其力于仁矣乎？我未见力不足者。盖有之矣，我未之见也^②。

仁不是一套深奥难解的哲学，或是什么高远难行、强人所难的价值准则。仁只是真切感知他人痛痒的能力，因此，仁仅仅是人之常情。凡具备社会知识，有了一定人生经验的成年人，都可由日常生活中体验到此种境界。孔子的学说，植根于日常生活之上，切近人情，为普通人所易知易行。与之相较，西方的各种理论学派，大多从日常生活以外别有所得，然后求以其所得应用于人生。这极易产生某些流弊：其一，不普通，不平易，常人不易理解，学术与人生脱节，学说背离常识，只成为专家过问的事。其二，脱离日常生活的学术钻研，没有一个中心，一个基点，容易分道扬镳，各不相问。以其各自所得应用于人生，往往头痛医头，脚痛医脚，顾此失彼，解决一个问题，又生出二三个问题来。其三，以偏概全，将局部的结论推衍扩大到全体，难免穿凿。孔子的为仁之学给我们开示了一条学问的坦途：回向常识，学术与人生打成一片。

仁是情感的真诚表达

中国人常说：人非草木，岂能无情。喜怒哀乐之情与生俱来，感情生活发自生命的深处，更接近生命的原始状态。仁毋宁说更接近情感与直觉，而比较远离抽象的思想。仁者的心是温暖的、有朝气的、富于同情的。能有意识使内心回归于自然状态的人，就是仁者。孔子的求仁之学，常在好恶等情感上指点。他说：

好仁者，无以尚之。恶不仁者，其为仁矣，不使不仁者加乎其身。^③

① 其心诚能恶不仁，其人亦即是仁人，因其能不使不仁之事物行为加乎其身。孔子言，未见此等好仁恶不仁之人。

② 盖，疑辞。谓或有肯用力而力不足者。《论语·里仁篇》。

③ 《论语·里仁篇》。

唯仁者能好人，能恶人。^①

吾未见好德如好色者也。^②

富与贵，是人之所欲也，不以其道，得之不去也^③。贫与贱，是人之所恶也，不以其道，得之不去也^④。君子去仁，恶乎成名^⑤？君子无终食之间违仁^⑥。造次必于是，颠沛必于是^⑦。

好色好富贵是人之常情，好仁好德同样也是真情。修养之道，贵在不以此好妨害抑制彼好。好仁好德未必妨害好色好富贵，但好色好富贵却容易妨害了好仁好德。仁是人我交融的一片真情，能时时在心上感觉到对方他人，心中即感到惬意愉快。这种感觉，无需外在条件，当下即可获得。心中若有所获的满足感即是德。富贵与美色是身外之物，获得了也只是有了一种占有感，占有感不是生命的内在充实，这种得到底不是真得。惟有内心发出的一段真情，才能永驻心头。爱一个人，未必为所爱者感觉到，但有真爱者并不因对方未感觉到而失却其一往之深情，在其心中，所爱者永远与之相伴。孔子说：

德不孤，必有邻。^⑧

仁是内心的安顿之所

仁是喜怒哀乐的由衷表达，无须外在条件，当下就可满足。仁只需从自己心上求，不必向外求之于人。孔子说：

求仁而得仁，又何怨^⑨？

怨生于不满。心获满足，自然没有怨。孔子说：

① 《论语·里仁篇》。

② 《论语·子罕篇》。

③ 处，安住之义。

④ 去，违离之义。

⑤ 言君子所以为君子，以其仁也。

⑥ 终食之间，谓一顿饭时。

⑦ 两是字指仁。造次，匆促急遽之时。颠沛，颠仆困顿之时。《论语·里仁篇》。

⑧ 《论语·里仁篇》。

⑨ 《论语·述而篇》。

放于利而行，多怨^①。

利必向外求之于人，争之于人。凡事以利为先的人，难免有怨：怨别人负我，怨社会不公道，怨上天没长眼，却不知怨由利心起。怨恨不能使对方有丝毫的改进，只会加深彼此的矛盾。

仁者对人不失温情与善意，不把对方当做达到自己目的的工具，只一味在自己身上下工夫。时时顾念他人者，心中总是一片温暖与惬意。

孔子说：

不仁者，不可以久处约^②，不可以长处乐。仁者安仁^③，知者利仁^④。

处困境不安分守己，处顺境骄奢放纵，无论什么处境，都不能安，究其原因，皆由心不安而起。从外境上求安，如同缘木求鱼。仁是心的安乐窝，何不反就己身，求得心安？心居于仁的境界则处处可安，外境的变化，不足以扰乱仁者内心的平和。

仁的境界可以择取

孔子说：

里仁为美^⑤，择不处仁^⑥，焉得知^⑦？

仁是美妙的心境，常人只知在贫富穷达等外境之间舍此取彼，却不知好的心境也可选择。我们的社会极度崇尚智能活动，常以智能的高低衡定一个人的价值。但在孔子看来，脱离情感生活单独估

① 放，依仿之义。谓行事皆依照利害计算。多怨：若专在利害上计算，我心对外将不免多所怨。孔子曰：“求仁而得仁，又何怨。”若行事能依仁道，则不论利害得失，己心皆可无怨。此怨字，当指己心对外言。放于利而行多怨，正与求仁得仁则无怨，其义对待相发。《论语·里仁篇》。

② 约，穷困之义。

③ 谓安居仁道中。

④ 知仁之可安，即知仁之为利。此处利字，乃欲有之之义。《论语·里仁篇》。

⑤ 里即居义。居仁为美，犹孟子云：“仁，人之安宅也。”

⑥ 处仁，即居仁里仁之义。

⑦ 《论语·里仁篇》。

定智能的价值是没有意义的。知的最高功用,是配合情感生活,使内心达于和谐完美的境地。

二、求仁的工夫

守而不失

仁是内心一段纯真质朴的感情。此段感情天生本有,而人每以造作失去。仁在日常用语里有果实内核之义。桃杏的种子称为“桃仁”、“杏仁”。仁是生命的根核,它有一种由内向外,生发滋长的自然倾向。从草木的发芽、抽条、开花、结果的一系列生命的外在表现过程中,我们可以推断是种子内部的生命力在起作用。仁是生命内部一段欣欣生意,此生意更多表现为情感。只要能将此感情真切表达出来,其人就是一仁者。反之,若掩盖藏匿,违背真心,便是不仁。孔子说:

巧言令色^①,鲜矣仁^②。

巧言令色者,专在言语外貌上装点,不敢表露真情。惟恐他人不高兴,其用意只是想讨好他人,利用他人。真情如果不表达出来,自己也将感觉不到。人心失却真情,行事便没有凭借。这种人,什么是真情,什么假意,也许连他自己都不清楚。居心叵测者,不知会做出什么事情来。真心少,也就是仁心少。所以,求仁不难,只要不失真情即是。孔子说:

君子无终食之间违仁。^③

孔子称赞弟子颜回说:

① 巧,好。令,善。

② 《论语·学而篇》。

③ 《论语·里仁篇》。

回也，其心三月不违仁^①，其余则日月至焉而已矣^②。

所谓不违，是说本来在此，只要不离开便是。仁之难得，不是难求，而是轻易离去。所以孔子又以“守”字说仁：

知及之，仁不能守之，虽得之，必失之。^③

求仁需要一番“守”的工夫：不自欺、不违心，只诚实地做人便是。

孝弟忠信为本

人降生于世，最先接触到的是家人。婴儿对于父母兄长都有一份相亲相依纯真的感情，中国人称此为孝悌心。孝悌心是仁心的最早流露。人能长保此相亲相依纯真的感情不失去，他就是一仁人。

有子曰^④：“其为人也孝弟，而好犯上者鲜矣^⑤。不好犯上而好作乱者^⑥，未之有也。君子务本，本立而道生^⑦。孝弟也者，其为仁之本与？”^⑧

孝悌心是与生俱来的，难得而易失，这种对人的相亲之心是宝贵的，有必要加以有意识地培养。儿童常能以真挚的感情对待父母，养成习惯，长大之后容易以此心情对待其他人。仁心即孝悌心的扩展。孝悌心更多是天性的流露，仁心则出于人文修养。

孔子还以忠信作为培养仁心的根基。孔子说：

十室之邑，必有忠信如丘者焉，不如丘之好学也^⑨。

① 仁指心言，亦指德言。违，离义。心不违仁，谓其心合于是德也。三月，言其久。三月一季，气候将变，其心偶一违仁，亦可谓心不离仁矣。

② 至，即不违。违言其由此他去，至言其由彼来至。如人在屋，间有出时，是违。如屋外人，间一来入，是至。不违，是居仁也。至焉，是欲仁也。颜渊已能以仁为安宅，余人则欲仁而屡至。日月至，谓一日来至，一月来至。所异在尚不能安。《论语·雍也篇》。

③ 《论语·卫灵公篇》

④ 有子，孔子弟子，名若。

⑤ 善事父母为孝，善事兄长为悌。犯，干犯。鲜，少。

⑥ 作乱，逆理乱常之事。

⑦ 务，专力也。本，根也，始也。

⑧ 《论语·学而篇》。

⑨ 十室，小邑。忠信，人之天质，与生俱有。丘，孔子自称名。《论语·公冶长篇》。