

ESSAYS OF TAOIST CULTURE OF CHINA AND KOREA AND JAPAN
ORIENTAL CULTURE AND HEALTH

中国 韩国 日本道文化研究论集

东方文化与心灵健康

金勋 主编



宗教文化出版社

ESSAYS OF TAOIST CULTURE OF CHINA AND KOREA AND JAPAN
ORIENTAL CULTURE AND HEALTH

中国 韩国 日本道文化研究论集

东方文化与心灵健康

金勋 主编

宗教文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

东方文化与心灵健康 / 金勋主编. -- 北京: 宗教文化出版社,
2018.5

ISBN 978-7-5188-0556-3

I . ①东… II . ①金… III . ①东方文化—关系—心理健康—学术会议—文集 IV . ① K103-53 ② R395.6-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 102629 号

东方文化与心灵健康

金 勋 主 编

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215 (发行部) 64095315 (编辑部)

责任编辑: 霍克功

版式设计: 武俊东

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 148×210 毫米 32 开 11.375 印张 250 千字

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5188-0556-3

定 价: 48.00 元

东方文明与心灵健康（代序）

北京大学 楼宇烈

我就想以中国文化中的核心的理念，来讲跟我们心灵健康的关系问题。

在中国文化中，我想一个最基本的理念就是“中”的理念和“和”的理念。即“中和”。我们道家中有一位著名的人物，叫张三丰，大家应该都知道。张三丰在讲“道”的时候，他就曾经讲：“夫道，中而已矣。”也就是说，道就是一个“中”，“中”就可以概括。因为他说中国的三教，儒释道三教都讲一个“中”字。“道也者，中而已矣。故儒曰致中，道曰守中，释曰空中。”此三个“中”很重要。他这个就是根据儒释道三教的说法概括出来的。因为在儒家经典《中庸》里面就讲到：“致中和，天地位焉，万物育焉。”达到中和这个状态，天地就确立了，万物就在天地之间生生不息。《中庸》里面还接着讲：“中也者，天下之大道也；和也者，天下之大德也。”所以儒家把“中”作为一个非常核心的概念。天地万物的生成，都离不开“中”和“和”。“道曰守中”，出自于《道德经》。老子讲：“多言数穷，不如守中。”那么，佛教的“空中”呢？当然是中观学的理论了。“空不离有，有不离空”，所以“中道”“中观”都讲“空中”。“中”这个概念本身就讲事物本身要有的两个不同的方面，甚至认为两个对立的方面结合

在一起才可能成为一个事物。

这样，“中”达到一个和谐的状态，就是“和”。“和”是万物生成的根本。汉代的一本经典，叫做《淮南子》。《淮南子》里曾经有这样一段话，说：“天地之气，莫大于和”。天下之气最根本的就是“和”。那么，什么是“和”呢？又说：“和者，阴阳调，昼夜分，而生物。春分而生，秋分而成，生之与成，必得和之精。”所以，在中国文化中，认为达到“和”这种状态，万物才能够“生”和“成”。所以“和”，就是一种对立的统一，是生成万物的根本。在中国文化中，又认为气是一切生命的根本。甚至于说，一切生命根本就在于气，没有气就没有生命。那么，气达到一个什么样的状态才会形成生命呢？要达到“和”的状态才有生命。所以要一个生命生成，以及维持它的健康，并延续不断，都必须保持一个“和”的状态。

当然，我们讲到“和”的时候，心里应该很清楚了。“和”不是一个孤立的状态，孤立谈不上“和”。它一定是由各个方面有机结合在一起才形成“和”。所以，在中国文化中，对于“和”有这样一个简单的定义，就叫做“以他凭他自为和”：用这个来平衡那个，或者用那个来平衡这个，这才叫“和”。所以说心灵的健康也在于“和”。

中国汉代有一位思想家叫董仲舒。董仲舒的《春秋繁露》里有一篇非常重要的文章，叫做《循天之道》。遵循的“循”。意思是说，我们需遵循天道。他认为需遵循天道，循天之道才是养生之本。所谓的“天道”就是自然之道了。这个思想与道家的思想也是相通的。道家告诉我们，什么叫“中”啊？“中也者，顺其自然而已。”所以，在中国文化中，相信万事万物、天地万物，都有一个自我调整、自我完善、自我和谐的这么一种机制。只有

达到这样一种和谐的状态，生命才能够生成和继续，才能够保持健康。所以非常强调在养生中，气要达到的“和”的状态。

而气如何达到和谐呢？董仲舒又讲：“凡气从心。心，气之君也。”气是受到人的心的支配的。如果你的心意不平的话，那么气也达不到“和”的。所以，我觉得在中国文化中主张，要保持我们的身心健康，“身”和“心”是分不开的。所以，在中国文化中，讲身心健康，身和心连在一起来讲，我觉得可以概括为四个字。也就是我们经常在口头上讲到的一句话、一句成语“心平气和”。心不平，气是和不了的。所以，心灵的健康，首先要保持心的平和的状态。

那么，如何保持心的这种平和的状态呢？儒家也好，道家也好，还是佛教也好，都告诉了我们许多的方法。

我们就拿佛教来讲，佛教里特别要我们破除贪、瞋、痴三个心。这里特别关注“瞋”心。“瞋”是一种怨气、怨恨心。一个有怨恨心的人，他是不可能心平的。唐代有一位著名的僧人，叫做寒山。现在苏州还有个寺庙叫做寒山寺。这个寒山子，又是一位诗人、诗圣。他写了很多诗，白话诗。其中有一首是这么讲的，他说：瞋是心中火——瞋，就是瞋恨的瞋，贪瞋痴的瞋。这把火厉害的要命。所以他就讲——能烧毁功德林。所谓“功德林”，就是你做的各种好事，你做了各种各样功德。这个功德做了很多，像树林那样繁茂。可是，瞋心一起，这个功德林一把火就烧光了。所以有瞋心，你的心是平不了的，气当然就更和不了了。所以，佛教要求我们用忍辱来医治你的瞋恨心。他接着就讲：“欲行菩萨道，忍辱护真心”。你要想修菩萨道，你要用忍辱来护住你的真心。什么叫菩萨道？佛教里面讲的菩萨道、菩萨精神，就是为众生奉献自己的精神。《华严经》里边讲的很明白了，什么叫菩

萨道啊？“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”，是这么一种奉献的精神。所以你要为众生来奉献自己，你一定要忍辱，不能够起瞋心。只有扫除了这样一种瞋心，才能够奉献自己，来为众生服务。我想人的很多自己的问题，都是由于瞋心太多。瞋心一起，就把你所有的功益都给扫光了。所以，我们东方的文明告诉我们，一个人要身心健康，就必须心平气和。

所以，道家要我们复归婴儿，其实也就是要我们保持最原初的那种心平的状态。因为婴儿是没有那么多的瞋心的。天真、纯真，没有种种的欲望追求，不去跟别人攀比，这样才能保持一种平和的心气。所以我们常常讲，和气生财，和气不光生财，和气也让人的身体健康。所以，我觉得东方文化和文化，强调事物之间要和谐相处，这样一个理念，对我们的心灵健康有很大的启发意义的。现在的很多社会问题，我想最根本的原因就在于失去了这样一种事物之间的平衡和谐的状态，才造成的。所以我觉得，我们能够很好地去研究、很好地去发扬我们的“和”的文化、“中”的文化、“中和”的文化，对于我们今天来保持我们心灵的健康，大概很有启发意义的。

（楼宇烈教授的演讲录音，由清华大学博士生李健文整理）

目 录

东方文明与心灵健康（代序）·····	楼宇烈 1
《庄子》如何谈心的问题·····	蜂屋邦夫 1
传统文化能否保障现代人的心理健康？·····	王宗昱 15
《黄庭经》的存身神法和华丽的人体内部世界·····	李奉鎬 25
道家文化价值观的五字真言·····	詹石窗 52
《抱朴子内篇》的养生论·····	申镇植 63
日本江户时代的饮食文化·····	古藤友子 92
《周易参同契注解》引用的道教书及其流通情况·····	崔载浩 108
大巡真理会的心观·····	车瑄根 137
世道人心：道家生态心理学的当代价值·····	李明 159
《老子》与心灵健康·····	蜂屋邦夫 166
启示之后：成熟的天师道中的救济与恩福·····	祁泰履 182
韩国宗教和修炼文化·····	赵显范 192
张湛的“养神”思想及《列子》中的“心灵健康”问题 ·····	内山直树 206
从生物信号耦合的视角分析修行的意义·····	金大根 223

《太平广记》中炼丹、符箓禁咒疗法与女性身心健康问题简论

.....	杨燕 235
从性理学的观点看大巡思想关于“心”的研究.....	崔致凤 246
道教善书“生命观照”思想略论.....	于国庆 276
民众生活中所见的祈愿.....	二宫聪 289
禅与心灵健康.....	徐文明 301
接纳承诺疗法 (ACT) 与佛学的关系	祝卓宏 307
唯心思想以及日中净土教的交流.....	中村玲太 318
焦点解决在学生辅导工作中的应用.....	庄明科 330

《庄子》如何谈心的问题

东京大学 名誉教授 蜂屋邦夫

本次研讨会的主题是“东方文明与心理健康”。“心理健康”一词是现代语言的表达方式，它也包括一些日常的问题，比方说如何摆脱萎靡不振的状态或如何保持平和的心态等，不过我想超出这一日常心理活动的层面，从如何建立稳定的精神世界这一方向来限定并思考这一主题。用传统的表达方式来说就是心灵的解脱问题，也就是让心从诸多烦恼、混乱和恐惧中解脱出来，身心俱抛，达到一种了悟的境界。

用这种问题意识来看先秦思想，没有比《庄子》更贴切这一主题的著作了。用极端一点的说法的话，甚至可以说《庄子》整部作品都是在围绕心灵解脱进行撰述的。老子是庄子的思想先贤，他建构了包含天地生成论的自然哲学，并且在此基础上建立了规范世人行为的处世哲学，而庄子在继承了老子的思想后，更进一步探寻人的心灵问题，并将达到逍遥坦荡之境界作为自己的人生理想。虽然庄子后学开始涉及社会问题和政治问题，但我认为《庄子》整部书最大的关注点还是心灵解脱。^①

① 《庄子》中，算上“心斋”“心术”等“心”的复合词，“心”字大约出现了150次，另外，表现心的灵动状态的“神”字也出现了40例左右，“精神”或者表达精神之意的“精”字也有十几例。这些词都与心理活动相关，由此可看出庄子对心的重视程度。

本文将以《庄子》的《齐物论》篇为中心，根据篇中对心的相关论述来展露其解脱思想的冰山一角。

一、《齐物论》的相关论述

（一）人籁、地籁、天籁

一说到心灵问题，我们首先想到的应该都是“心斋”（《人间世》）和“坐忘”（《大宗师》），但其实《齐物论》对心灵展开了最为长篇而精细的探讨，因此，接下来本文就将沿着《齐物论》的文章脉络来考察庄子对心灵的认识。

《齐物论》以南郭子綦和颜成子游的问答开篇。文章一开头，子綦处于“吾丧我”的忘我状态，此处便已展现了超越心灵喧嚣的风姿。接着，二人的问答以人籁、地籁、天籁等词为线索勾画一种超然的境界，可以说这段篇头的对话已经表明了庄子关于心灵的基本观点。

根据庄子的说明，所谓人籁就是人吹奏乐器的声音，地籁是风吹山林树木之孔穴发出的声音。那么，天籁是什么呢？天籁则是树木的孔穴自然发出的声音，这不是树木有意发出的，也没有特定的存在（真宰）操控其发出声音。如果将地籁看成是风与孔穴自然发出的声音，那么此时地籁则可被看作天籁。也就是说，当我们认识到树木的声音是风与众窍发出的天地自然的自发活动时，天籁的概念就在这种认识中得以成立，其客观存在就是天地自然活动本身。

（二）心灵的喧嚣

庄子以人籁、地籁、天籁的说法为引子，将树木的喧闹喻为人心的喧嚣，就此进行了如下详细的描述。毋庸赘言，比起人籁、

地籁、天籁，庄子最想说的是人心。可以看出，能够像《庄子》这样将复杂的心里活动如此活灵活现地描述出来的作品，在先秦的文献中绝无仅有。

大智周全缜密，小智偏狭追究。大言气焰凌人，小言细微精致。〔因都在动用心智，所以〕睡觉时梦境纷扰，醒来后身疲气散。与人交涉纠缠，日日勾心斗角。〔心〕有的散漫疏忽，有的阴险莫测，有的谨慎精细。遇到小的恐惧则惴惴不安，大的惊恐来临时则失魂落魄。他们的发言就像利箭一样〔迅疾〕，看准别人的是非进行攻击。有时却又像发过誓一样〔片语不吐〕，不过是为了守卫胜利。他们的衰竭就像秋冬的萧条，一天天走向消亡。他们沉溺在所作为中，已不能恢复本然之性。被贪欲所束缚，愈老而〔欲望〕愈深。日益近死之心，已经无法恢复生机。他们时而欣喜，时而愤怒，时而悲哀，时而快乐，时而担忧〔未来〕，时而叹息〔过去〕，时而多变，时而执着。又轻浮躁动，奢华放纵，情欲开张，娇淫妖冶。^①

① 大知闲闲，小知间间。大言炎炎，小言詹詹。其寐也魂交，其觉也形开。与接为构，日以心斗。缁者，害者，密者。小恐惴惴，大恐缦缦。其发若机括，其司是非之谓也。其留如诅盟，其守胜之谓也。其杀如秋冬，以言其日消也。溺之所为之，不可使复之也。其厌也如缄，以言其老洩也。近死之心，莫使复阳也。喜怒哀乐，虑叹变慙，姚佚启态。

“大知”和“小知”一般认为是基于《逍遥游》篇中“小知不及大知”的理论，把“大知”解释为圆融通达的智慧，而“小知”则是细微穿凿的智慧。而“大言”“小言”则被相应地解释为述说“大知”的语言和描述“小知”的语言。如此说来，心灵喧嚣是“小知”“小言”的具体反应。但是，如果按照这种解释，地籁中就没有可以被看做天籁的特殊部分，而只有“大知”和“大

我们的心如此复杂多变，那我们应该怎样应对呢？庄子接着说：“〔这些心理活动〕就像声音从空虚的竹管中发出、菌类从蒸气中生长出来一样。日夜交替变化，却无从知晓它们从哪里萌发出来。既无可推求，不如其已乎。虽然心识生于旦暮不曾停歇，但这不正是我们的生命活动本身吗？”^①

意思是我们的心理活动自由变化并不受意志控制，如果树木被风吹动发出的声响是自然所生，那我们心灵的各种喧嚣也应该被看做是自然出现的。也就是说，庄子认为，同人籁、地籁、天籁一样，操控心产生千变万化的“真宰”既不能说有亦不能说无，而是从极端上说那就是无。因此，放任心的活动千变万化，将其当作自然现象置之不理并不为其所困，这就成为最紧要的事。

另外，以《大宗师》中“坐忘”为首的其他几篇在论述修养心灵的问题时，经常强调“忘”，但《齐物论》篇重点讨论认识或者语言的问题，并没有正面谈论“忘”的问题。

随着庄子论述的展开，可看出他对身体各部位机能的认识也与上述相同，对于“真宰”存在与否的回答仍然是否定的，而不是说不知道。庄子说，即使去仔细追寻身体活动的真实形态，无

言”是超越心灵凡尘的部分，这样一来，这段话作为天籁问答的延伸内容就比较牵强了。所以这段内容不能按照一般的理解，而应将“大知”“小知”“大言”“小言”都看成心灵的喧嚣。

请参考以下书籍。

李勉《庄子总论及分篇评注》，台湾商务印书馆，一九七三年六月。

孙雍长注译《庄子》，花城出版社，一九九八年五月。

译文中，〔 〕内是笔者补充的内容。

① 乐出虚，蒸成菌。日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎，已乎。旦暮得此，其所由以生乎。

论结果是否成功，对于我们的身体就是如此运作着的事实没有任何利弊影响。^①

总之，庄子认为苦苦追求身心活动的源头并没有意义，不如顺其自然。因此，此处结论就是，既然生而为人，接受身体发肤，就不要被外界所左右，持之守之，等待自然消亡云云。^②这暂时就是庄子围绕心的解脱问题所作的思考，不过对于这个问题后文还有进一步的分析。

（三）成心、道、言

接下来，《齐物论》围绕“夫随其成心（成见、主观的判断）而师之，谁独且无师乎”这一观点展开论述。意指虽不知心识活动由何而起，但总之是与外界相关而生，所以要持有不被外界所扰、不根据主观意识判断是非的生活态度。

但是这个问题并没有说的那么简单，庄子为了解释为什么要这样做，聚焦于语言和认识的问题进一步展开了复杂细腻的论述。只是，语言与认识问题虽然也属于心的范围，但与心灵解脱联系并不紧密，所以在此只做简单的论述。

庄子的主要观点就是道为天地自然运行之物，无处不在，并无真伪。真伪只是存在于世俗社会中，也就是道如果被小成（世俗意义上的成就）所隐，则真伪出现。仁义道德即为此例之一，就像《老子》第十八章中写道“大道废，有仁义”，即道如果废止了（被隐藏），仁义之类的“小成”便会出现。

① 如求得其情与不得，无益损乎其真。

② 一受其成形，不忘以待尽。与者相刃相靡、其行尽如驰，而莫之能止，不亦悲乎。终身役役而不见其成功，茶然疲役而不知其所归，可不哀邪。人谓之不死，奚益。其形化，其心与之然，可不谓大哀乎。

语言本来是四处皆可的，并无是非，但语言一旦被“荣华（华美之言）”所遮蔽，是非也就随之出现。即言语本来与是非判断并无关系，而是普遍通用的，但由于人开始了主观的价值判断，儒家、墨家之类的是非争论才会随之出现。

庄子认为，因为天地自然没有真与伪、可与不可、是与非的区别，所以应该顺应天地自然之道而行，超越人为的价值判断。对此，庄子的表述是“以明（绝对的明知）观之”^①与“照之于天”的境界^②，庄子亦将此种因循天地自然之道的立场称为“道枢”。

（四）“照之于天”的境界

接下来的论述大体都是从“照之于天”的角度来观察人的行为。庄子认为，人对天地万物进行的可与不可、然与不然的判断都是人为附加上去的，不然或者不可的自然之物本不存在。即站在“照之于天”的立场上，所有事物都是然与可的，都应该被完全肯定。以世俗的标准衡量出的大小美丑的事物，从道的角度来看都毫无差别；并且，从人的立场来看，分散、形成、破坏各不相同，而从道的角度来看这些都是同一的。

换言之，虽然一切事物包含矛盾，但矛盾本身即为一。这种观点与之前所述的“心中纷扰也是自然活动，应任其变化又不为所困”的主张相通。

之后，庄子插入了著名的“朝三暮四”之典故，说费心劳力四处张罗，明明做的是同一件事却不自知。^③并评价说：“名实并

① 莫若以明。

② 圣人不由而照之于天，亦因是也。

③ 劳神明为一，而不知其同也。谓之朝三。

无亏损，而喜怒之情却被左右。”^①然后又指出了正确的做法，即“亦因是也。是以圣人和之以是非，而休乎天钧。是之谓两行。”^②“因是”的“是”是指道，“和之以是非”是调和是非的意思，因为从世俗的角度来看性质相反的事物是不能调和的，所以这也是从道的角度来说的。此处，庄子用了“天钧”和“两行”这种非常具有个人风格的词语来表达自己的观点。

所谓“天钧”是指天之辘轳，成玄英疏作“息智乎均平之乡，休心乎自然之境也”^③。即“钧”含有“万物齐同”之意。“两行”是指任由矛盾或对立持续存在。即便“休乎天钧”，使事物“两行”，现实世界的事物也不会产生任何变化。“天钧”和“两行”最终是为了超越现实而提出的观点，这种观点与刚才所说的“不问身心活动由何而起，只需顺其自然”的观点如出一辙。

（五）认识的问题

庄子随之围绕是非判断、即认识的问题展开了更加细致的论述。

首先，庄子介绍了是非判断的出现过程。即人最初处于物我不分的状态，这是天地自然一体的最高境界，这个阶段中，人并不动用思考。之后人开始意识到物的存在，但在这个阶段中并没有在物与我之间划分界限，而仅仅是认识了自然的本来面目。在后来的阶段中人便开始清晰认识物我之分，并建立了秩序观，但

① 名实未亏而喜怒为用。

② 亦因是也。是以圣人和之以是非，而休乎天钧。是之谓两行。

③ 天均者，自然均平之理也。夫达道圣人，虚怀不执，故能和是于无是，同非于无非，所以息智乎均平之乡，休心乎自然之境也。

尚未确立是非的存在。^①

这三个阶段描述了人的认识从原初的混沌状态渐渐脱离出来并开始分辨物我的过程，但到此为止完满的道仍然存在。那么，当是非这种人为的价值判断出现后，会怎么样呢。

庄子道：“是非观念彰显，大道就有了亏损。大道亏损，是因为物爱得以成就。那么果真有所谓的成就和亏损吗，还是没有所谓的成就与亏损呢？”^②这里的“爱”是指爱憎好恶的感情，是对事物的执着，属于世俗世界的价值判断。由此生出无数烦恼，世俗间也开始无休止的混乱。庄子之所以既提出成就与亏损，却又质问到底有没有成就与亏损，是因为从道的角度来看既无成就也无亏损。也就是说，从人的角度看道有亏损，但那是因为人的是非观覆在了事物表面，让人看不到道在发挥作用，但其实道本身就不存在亏损一说，所以才会做出这种看似矛盾的论述。

庄子用一只眼睛观察天地自然，另一只眼睛观察人间世界。基于这两重视野的思考，让庄子的论述有时颇为晦涩，但也可以说庄子始终立足道的角度来反观人世间的种种现象。如果能把握庄子的思维特点，就能理解他极为合理、逻辑缜密的思想内涵。

返回刚才谈到的认识阶段的问题，人从最初的无分别状态朝着认知分化的方向渐渐发展，直至到达产生是非判断的阶段。而同时，人心也越来越迷茫。如此说来，人心如欲从混沌迷惘的状态中摆脱出来，只要反向回归即可。也就是说舍弃分别之心，返

① 古之人，其知有所至矣。恶乎至，有以为未始有物者，至矣尽矣，不可以加矣。其次以为有物矣。而未始有封也。其次以为有封焉。而未始有是非也。

② 是非之彰也，道之所以亏也。道之所以亏，爱之所以成。果且有成与亏乎哉，果且无成与亏乎哉。