

The Taoist View of Heart-Body and Modern Psychology

Meixia Qu

Yibin University
851805372@qq.com

ABSTRACT

Along With the acceleration of social rhythm and the increasingly fierce competition, people pay more and more attention to mental health, psychology can be stressed and developed. According to the research, the effect of psychological counseling will be influenced by cultural background, so it is necessary to establish the theory and method of psychological therapy based on different cultural models. Taoist culture is an important traditional culture in our country. It penetrates into all aspects of our thinking, cognition and life style. Its influence on our way of thinking and behavior cannot be ignored, the Taoist concept of mind and body is consistent with the modern concept of health, and its thought has important enlightenment to the modern people who are under various pressures. This article focuses on the Taoist “Natural inaction”, “Harmony between man and nature”, “Contentment without dispute” and other mental and physical view of refining and collation, through cultural infiltration of psychological adjustment, lasting and new.

Keywords: Taoist culture, heart-bodyview, The modern mental therapeuties

道家文化的心身观与现代心理学

曲美霞

宜宾学院
851805372@qq.com

摘要

随着社会节奏的加快和竞争的日益激烈，人们对心理健康愈加重视，心理学得以重视和发展。根据研究，心理咨询的效果会受到文化背景的影响，需要建立基于不同文化模式的心理治疗理论和方法，使心理咨询本土化。道家文化是我国重要的传统文化，渗透到我们的思想认知和生活方式的各个层面，对我们的思维方式和行为习惯的影响不可忽视，道家的心身观与现代健康的理念是一致的，其思想对承受各种压力的现代人来说，具有重要的启示。本文重点对道家的“自然无为”、“天人合一”、“知足不争”等心身观进行提炼和整理，通过文化渗透进行心理调适，历久而弥新。

关键词: 道家文化 心身观 现代心理学

1. 前言

中国传统文化犹如“深山大泽，龙蛇藏鄙”，蕴含无尽的奇珍瑰宝，其中道家文化，源远流长，更是令人瞩目。道家文化作为最高的哲学流派，其思想不仅深深影响我国古代的哲学、政治、军事、医学、养生等，而且渗透到现代人认知方式、生活方式和生存方式里，对人们的世界观、人生观、价值观、生死观

产生深远影响。道家的“自然无为”、“天人合一”、“知足不争”、“致虚守静”、“精神内守，以神御形”等重要的心身思想直接影响了中国人的生活方式，是中华文化重要的核心理念¹。

2. “自然无为”与森田疗法

2.1. “自然无为”心身观要旨

春秋战国时期暴政肆虐、法令如毛，执政者各种“有为”让百姓怨声载道，针对这种现象，《老子》一书中首次提出“无为”的哲学概念。作为道家思想中一个重要的哲学概念，它的精髓就是“无为而无不为”，其含义有三，一是认为“无为”是一种价值取向，主张虚静柔弱、无知、无事；二是认为“无为”是一种处世方法，主张顺应自然、不妄为；三是认为“无为”是一种精神境界，如无欲无求、无私无己。《老子》第十七章说到：“悠兮其贵言，功成事遂，百姓皆谓‘我自然’。”最好的统治者休闲自在，鲜少发号施令，等到事情办成了，大家都会感到“我们本来就是这样”。《老子》第二十三章有云：“希言自然，故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。”狂风不会持久，暴雨不总飘泼，天地都这样，何况是你自己呢？天地最接近道，所以天地会迅速平复下去。《老子》第三十七章亦有云：“道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。镇之以无名之朴，夫亦将不欲。不欲，以静，天下将自定。”道永远是不做作的，然而它能生养万物，则又无所不为。《老子》第五十一章提到：“德畜之，物形之，器成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之。长之育之，亭之毒之，养之覆之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”道生成了万物，却不据为己有，养育了万物却不自恃其功，导引了万物而不做万物的主宰。

2.2. 自然无为与森田疗法

道家自然无为的原则已经被成功地运用于心理治疗的临床实践中，日本著名心理学家森田很好的理解了道家的自然无为思想，并结合自己的临床经验创造了森田疗法，并将之用于实践，取得了很好的效果。森田疗法主要治疗神经衰弱和强迫观念，并把这两种疾患称为神经质。森田认为神经质是一种普遍存在的素质倾向，而并非是一种症状，是一种神经系统的过敏倾向。神经质病人普遍具有内向，对自己身心变化极其敏感、追求完美，过分自卑、主观而自我中心主义等气质²。森田疗法的治疗原则在于“顺其自然”和“为所当为”。“顺其自然”就是针对无法控制的事物，让患者承认并接纳自己的症状，接受自己本来的状态，不妄图改变和控制，过一种常规、正常的生活。“为所当为”即对于可以控制的事物，应该本着生的欲望，接受症状的同时，积极行动，带着症状去努力行动。道家的自然无为思想可以帮助个人以更加豁达的态度对待生活，面对挫折，能够自然处之，顺变不惊，保持心理平衡。半个世纪以来森田疗法在日本和中国得到了广泛的应用，使众多的神经质患者获得解放和新生。这些摆脱了生活问题困扰的患者实质上什么也没做，只是让该发生的事情发生，顺其自然。

由此可见，道家的自然无为的思想，可以帮助个体以更豁达的态度面对生活和挫折，宠辱不惊，泰然处之。

3. “天人合一”与身心健康

3.1. 天人合一心身观要旨

人的健康就是人与自然、社会和谐相处，对此，道家早有论述。在道家的思想里，人与自然的的关系就是天人关系。《老子》第二十五章说到“人法地，地法天，天法道，道法自然。”把自然法则看成宇宙万物和人类世界的最高法则。老子认为，“天”是自然之天，是不以人的意志为转移，具有规律性、长久性、客观性的自然存在。庄子对老子的天人思想做了进一步的发展，《庄子·天地》提到“无为为之之为天”。“何谓天？何谓人？牛马四足，是谓天，落马首，穿牛鼻，是谓人”，“人”即破坏了事物自然状态的人为。“牛马四足”是牛马的自然状态，“落马首”、“穿牛鼻”则是外在于牛马的人为。

在中国文化中，人与自然的的关系被表述为“天人关系”。汉儒董仲舒说：“天人之际，合而为一。”季羨林对此解释道：天，就是大自然；人，就是人类；合，就是互相理解，结成友谊。在儒家看来，“人在天地之间，与万物同流”，“天人无间断”。也就是说，人与万物一起生灭不已，协同进化。“天人合一”追求的是人与人之间、人与自然之间，共同生存，相互支撑，一道繁荣。

3.2. “天人合一”对身心健康的启示

一个人的健康，不仅仅要有健康的身体，还要有健康的身体以及对社会的良好适应状态。关于身心健康的问题，道家很早就作了阐述，道家的重要思想和观点都是围绕什么是健康以及如何获得健康进行展开和阐述的。《庄子·达生》中提到“天地者，万物之父母也”，人不是游离于自然之外的，更不是凌驾于自然之上的，人就生活在自然之中，自然是生我养我的父母，人与自然有着十分密切、割舍不断的联系，人应该尊重自然，人只有与自然和谐相处，才能达到“天人合一”的理想境。这种“天人合一”、“复归于婴儿”的理念，正是一种有效的自我心理调节方式。《庄子·天地》中还提到，“性修反德，德至同于初”。同乃虚，虚乃大。合喙鸣，咏鸣合，与天地为合。其合缙缙，若愚若昏，是谓玄德，同乎大顺。”意思是说善于修身养性就会返归自得，自得的程度达到完美的境界就同于太初之时，心胸就会非常的豁达开阔，说话无关于是非和爱憎，跟鸟一样无别，与天地融合与共存，达到人与自然、社会、他人高度和谐的状态。道家主张顺其自然，自觉地调整个体的行为，以求达到自身内的和谐、与外界环境的和谐，从而更好地保持身心健康。

4. “知足不争”与理想情绪治疗法

4.1. “知足不争”心身观要旨

人生活在世间是有欲望的，但道家认为人的欲望是难以满足的，因此提出“知足不争”的思想，作为指导人们保持心身健康的重要的理念。《老子》第四十六章有云：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。”，强调知足常乐。《老子》第九章又云：“金玉满堂，莫之能守富贵而骄，自遗其咎，功成身退，天之道。”，即金玉满堂，无法守藏，如果富贵到了骄横的程度，必为自己埋下祸根。一件事情做的圆满了，就要含藏收敛，这是符合自然规律的。《庄子·天下》也提到：“不累于俗，不饰于物，不苟于人，不伎与众”，不为世俗所累，不过分追求名利，不嫉妒危害他人，达到顺其自然。

道家在修身养性上除了强调知足外，还追求不争。《老子》第八章提到：“上善若水，水善利万物而不争，居众人之所恶，故几于道。……夫为不争，故无尤。”老子认为最完善的人应该像水一样，水滋润了万物但不与万物争利，它待在众人厌恶而不愿意呆的低洼潮湿处，沉静悠然，水的的这种美德最接近大道。当人处于这种不争的状态时，就符合了自然法则。《老子》第七十三章讲到：“天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，缉然而善谋。天网恢恢，疏而不失。”强调只有淡化了私欲才能顺应天道。《通玄真经》也认为“好事者，未尝不中；争利者，未尝不穷。善游者溺，善骑者堕，各以所好，反自为祸”，认为过分的追求和强求将适得其反，要顺势而为。

4.2. “知足不争”与理性情绪治疗法

心理学认为人的烦恼、焦虑、抑郁等不良情绪，往往是个体缺乏正确的自我认识，以自我为中心造成的。理性情绪疗法旨在根据人的认知过程，通过认知和行为技术来改变来访者的不良认知，从而矫正不良行为。老庄哲学中的处世养生之道，恰恰是缓解紧张情绪的一剂良药，其中不少思想契合了认知重建的需要。理性情绪疗法是美国临场心理学家 A. Ellis 提出的一种认知疗法，是一种帮助病人以理性思维代替非理性情绪，以缓解或消除非理性情绪给情绪、行为带来不良影响的心理治疗方法。A. Ellis 以人本主义为基础，对人的心理失调的原因和机制进行深入分析，提出了 ABC 理论，A (Antecedent) 代表诱发事件，是指服务对象所遇到的当前发生的事件；B (belief) 代表服务对象的信念，是指服务对象对当前所遭遇事件的认知和评价；C (consequence) 代表引发事件之后出现的情绪后果。他认为，诱发事件是否引起不良情绪和反应不是取决于事件本身，而是取决于个体对事件的认知和信念，主张纠正个体不合理的信念，以改变其偏差行为。道家是一门修养身心的学问，主张知足不争，见素抱朴，少私寡欲，并强调

对自身的客观认识，重视对个体的认知教导。在现在这个充满竞争的社会，很多人被压的喘不过气来，心理健康程度越来越低，甚至影响到他们的学习和生活。这部分人多数因为对一切抱有过的预期，苛求自己也苛求社会，因此把“知足不争”作为认识现实与欲望的出发点，吸收道家知足常乐、不为物累的主张，有助于促进个体实现心理平衡，达到身心健康状态，是一种具有人生指导意义的理性情绪疗法。

5. “精神内守、以神御形”与认知疗法

5.1. “精神内守，以神御形”心身观要旨

道家认为认识形神兼备、心身统一的整体，主张形神兼养，以养神、养心为要。《庄子·在宥》篇中提到：“无视无听，抱神以静，形将自正。”目无所见，耳无所闻，“神”达到了宁静的状态，那么“形”也会自正，精神状态决定身体状态。主张人们保持心境的安宁、愉快，达到虚怀若谷、无私寡欲的精神境界。《素问·上古天真论》提到养生的目标在于“能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”认为形与神俱在，就是理想的健康状态，就生命体来说，神乃形之主，形为神之宅，两者相辅相成，无神则形不可活，无形则神无以附。反映了《内经》形神统一的学术思想。《庄子·刻意》中说到“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。”养神之道在于养静，主张淡而无为，对声名物欲有节制，不过分贪求。《灵枢·本神第八》中“是故休惕思虑者则伤神，神伤则恐惧，流淫而不止。”认为人的精神遭受严重摧残，超出了身体承受范围，就可能导致多种疾病，甚至遭受生命危险。《黄帝内经》强调“心主神明”，把发挥心的作用，保养精神作为首要着眼点。因此，健康应该是身体无病痛困扰，精神无偏造之苦。

5.2. “精神内守，以神御形”与认知疗法

认知疗法 (Cognitive therapy) 产生于 20 世纪 60、70 年代的美国，它认为人的认知影响其情绪和行为，主张通过认知和行为技术来改变求治者的不良认知，从而矫正并适应不良行为的心理治疗方法。

认知指的是个体认识客观世界的信息加工活动，即对自己的认识，对他人的看法，对环境和事物的见解等。道家正是通过改变人的认知来调解人的情绪，促进心理平衡，使人们的身心得到调整。“认知疗法”认为，一个人的非适应性或非理性心理与行为，常常是不正确的认知导致的。在面对不正确的认知的时候，道家的观念往往起到很好的调节作用。《老子》第二十三章提到：“飘风不终朝，骤雨不终日”，告诉人们苦难终会过去，处于恶劣环境不要沮丧，事物处于不断变化之中。“祸兮，福之所倚福兮，祸之所伏。”《老子》第三十三章亦提到：“知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。知足者富。强行者

有志。”通过“知人”、“自知”等来正确的认识自己，辩证的看待自己，认清自卑和自傲的状态。《老子》第四十章讲到：“反者道之动，弱者道之用”，告诉人们处于弱势不要灰心，弱能胜强，柔能克刚，赋予柔弱另一种意义，帮助处于弱势中的人们改变认识，恢复信心，摆脱心理负担，学会迂回前进。

6. 总结

综上所述，道家在“自然无为”、“天人合一”和“以神御形”的思想指导下，非常重视社会心理的致病因素，并提出行之有效的“养静”以“百神”的原则，与现代心理学的思想非常吻合。正如哈佛大学心理学教师泰勒·本·沙哈尔博士所说，“积极心理学的实质其实就是在诠释《道德经》的精华，只不过是更系统化、科学化。现在的年轻人都热衷关注潮流，其实回归传统才会让我们更幸福。”发掘、撷取和整合道家文化中蕴涵的丰富心理学思想资源，汲取其合理内核，并进行现代诠释，能为现代人维持心理健康提供诸多启示。

REFERENCES

- [1] chengguying,laotse's annotation and evaluation,Beijing:zhonghua Book company,1984
- [2] Li Zilin, he influence of Taoist "Inaction"thought on psychological adjustment methods in Nei Jing.Oriental health preserving of Chinese medicine
- [3] Zhang Qin,An introduction to Taoist psychology of practice and cultivation.chengdu:Published by Prachuap Khiri Khan books,1999
- [4] yang shuying,Taoist view of mind and body and its comparison with modern psychotherapy,Guangzhou University of Chinese Medicine,2005
- [5] li xia,Wisdom of life and death,beijing:People's Publishing House,2004,122-124