

## 试论道家哲学对人本心理学的影响

### ——兼论中国哲学的普适价值及东西方文化的融会互补

吕锡琛

人本心理学是20世纪40、50年代在西方兴起的心理学流派，针对盲目照搬自然科学方法的机械主义心理学的种种弊端，马斯洛、罗杰斯、弗洛姆等人本心理学家重新回到哲学中寻求智慧，道家哲学成为他们注目的对象。罗杰斯吸收老子思想而创立“以人为中心疗法”；马斯洛更是对道家表现出特殊喜好。不少人认为，马斯洛在晚年才接受道家思想，而据霍夫曼《马斯洛传》等书，早在1942年，马斯洛就深为完形心理学家惠特海默(M. Wertheimer)关于老子和禅宗的演讲所震动，对他“正在形成中的人格理论产生了极大的影响”，并促使他阅读道家书籍。(霍夫曼，1998年b，第107页)晚年的马斯洛坦言，“在心理学中探险并走遍了各条道路”，“认真考虑全部道家的观点”之后，他主张，作为科学家、医师、教师和父母，必须使自己“更符合道家追求的形象”。(马斯洛，1987年a，第8-20页)道家哲学对人本心理学的影响主要体现在哪些方面?这一文化现象对我们认识道家哲学的普适价值及其现代转换有何启示?对东西方文化的融会互补有何借鉴?本文就此略抒浅见，就教于方家。

#### 一、自然人性论的影响

对人性的基本认识和估价是一切以人为研究对象的学科的理论基础，在这一问题上，人本心理学家与道家有相当多的一致性。道家认为，人的本性自然纯朴无邪，如以仁义礼法等外在规范束之抑之，“屈折礼乐，啍俞仁义”，不仅会扭曲自然本性，“失其常然”(《庄子·骈拇》)，更会造成“捐仁义者寡，而利仁义者众”(《庄子·徐无鬼》)的市侩行为和道德虚伪现象。《老子》反对为外物或世俗陈规所缚、所惑而泯灭质朴本性，追求“复归于朴”，认为纯朴而真实地立身处世才是实现人生价值的大丈夫：“大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华”(《老子》，三十八章)，向往遂顺真性的生活：“放于自得之场”，“物任其性，事称其能，各当其分”(郭象《庄子·逍遥游注》)。上述思想主张保持和发展自然本性，隐含了避免过度社会化、寻求人的社会价值和人生价值的协调统一等极富前瞻性和普世价值的观点。

马斯洛、罗杰斯等人的人性思想明显地折射出道家色彩而与西方传统观点相悖。在马斯洛《基本需要的类似本能性质》和罗杰斯《我的人际关系哲学及其形成》等论文中，他们

均指斥了将人性解释为恶的动物性这一“西方文明已普遍相信”的观点的片面性(参见马斯洛、罗杰斯等)。马斯洛认为人的本性是由自然演变而形成的人类所特有的“似本能”所决定的，而这一人类共同特性是中性的或者是好的，是“先于善和恶”的，如果压抑或否定这种本性则将引起疾病或阻碍人的成长。基于这一认识，他提出了独特的人格理论和心理治疗理论，既不同意斯金纳提出的以社会规范等外在力量控制、压抑人的生物本性来达到个人完善的主张，又不同意弗洛伊德提出的通过代表社会价值的“超我”对“本我”的压抑或实现升华来促进个人完善的主张，而是强调发现和保持人的内在本性对于发展人格的重要意义，主张合乎本性地生活，“摘下面具”，“没有任何做作”，心理治疗和自我治疗的首要途径是发现一个人的真实性(马斯洛，1987年a，第111—112页)，倡导“处世朴素单纯，保持一双真诚的眼睛”(见霍夫曼，1998年a，第145页)；而罗杰斯则在《成为一个人意味着什么》等文中强调，促使来访者“抛弃那用来应付生活的伪装、面具”，让他们“变成自己”，乃是“以人为中心疗法”的目标；马斯洛的《自我实现者的创造力》一文更是认识到社会文化对人类潜能和本性的压抑。(参见马斯洛、罗杰斯等)

从一定意义上说，上述思想颇似道家自然人性论的现代翻版。不过，与道家注重个人心性修养的内在超越型模式不同，马斯洛等人肯定良好的环境对保持、发展本性的积极作用，故强调社会改革的重要性。他后来还认识到，人本心理学原先简单地用生物机体或遗传天性解释人性以及“人性本善”的论述在概念上的模糊；在去世前几周他指出，人性依环境的不同而表现出善或心理病态或丑恶行为，并力图探明何种良好条件有助于人们表现出利他、友善、诚实、仁慈等高级本性(参见霍夫曼，1998年a，第82-83页)，从而纠正了人本心理学忽视社会环境和社会实践对现实人性形成发展的重要意义的偏颇，这当然是道家无法企及的。

#### 二、顺应自然原则的影响

基于对人性的高度信赖以及对西方心理学界将人当成“物”来研究等弊病的深刻反思，人本心理学家吸收了道家顺应自然的原则。马斯洛主张以“道家的客观”来弥补传统科学的客观的不足。科学的客观来自于自然科学对物、对无生命研究对象的处理，在以人为对象的心理学研究中一味强调这种方法将导致学科发展偏离正确方向。而“道家的客观”则是基于对认识对象一种关爱、宽容的态度，“赞许它的存在，欣赏它的本来面目，能使我们成为不打扰、不操纵、不干预的观察者”，改变实验科学一味强调“主动的操作、设计、安排”的做法，转而重视“道家的了解事物的途径”(马斯洛，1987年a，第23、20页)。这一立场迥然不同于以往心理学将事实与价值、“是”与“应该”相分离的方法，而是追求二者的合一，通过认识自己的特定本性(“是”)来达到伦理和价值的决定(“应该”)，这也正与道家“贵真”的主张相吻合。道家反对刻意地以忠孝礼义等外在规范束缚人，强调持守本真(是)，如此，“事亲则孝慈，事君则忠贞”(《庄子·渔父》)。也就是说，持守本性(“是”)与达到伦理和价值的决定(“应该”)是统一的，发自内心、顺应本真的行为才真正具有道德价值。这实际上提出了如何协调社会规范与人的自然本性之矛盾这一具有普遍意义的问题。

人本心理学家将顺应自然原则运用于心理治疗中。马斯洛主张，心理治疗的基本方法应该是“有帮助的伍其自然”，心理咨询不是告诉人应该做什么和如何做，它是一种“道的”

启示和启示后的帮助。“道的”意味着不干预，“任其自然”(马斯洛、罗杰斯等，第266—267页)。在罗杰斯的医疗活动中，也深深渗透老子自然无为、“见素抱朴”等思想。在《我的人际关系哲学及其形成》一文中，罗杰斯说，《老子》“我无为而民自化”等话语乃是“我最喜爱的并总结了我很多更为深刻的信念”(同上，第126页)的箴言，他创立的“以人为中心疗法”，正是顺应自然的道家智慧浇灌出来的成果。马斯洛、罗杰斯还将顺应自然等原则推广到教育领域，提出“学习者中心”的教育论，主张教师应以“道家的辅导者或老师”为楷模(马斯洛，1987年a，第189页)，从而推动了美国的教育改革。

马斯洛还通过实证研究以证明上述理论的意义。在《超越性动机论》中，他论述了对几十名自我实现者所作的研究结论，这些达到人格发展高级阶段的杰出人物正是充分认识并能够顺应自然真性之人，他们“是恬然自发，天然情真的人，他们比其他人更易于把握自己的真性”(马斯洛、罗杰斯等)。这种理论与实证研究互补的方法，证实了道家顺应自然思想对人格发展的积极作用，有助于人们认同和接受这些理论，同时也为今天如何将中国哲学智慧渗入现实生活提供了有益的启示。

这种理论与相结合的治学方法，又促使马斯洛及时地觉察到自然无为所可能产生的问题。他指出，任其自然的原则如果运

用不当,可能“使个人的无能、缺乏才能和心理障碍等一切弱点暴露无遗”(转引自戈布尔,第96页)。这说明,他对道家不是盲目地照搬,而是注意在实践中恰当地运用道家思想。

### 三、致虚守静认知方式的影响

道家认为,人天在本原上统一于“道”,人是宇宙的全息,认识主体在与万物冥合的体验中能够体悟“大道”这一世界本质规律,故提出了与西方主客二分的认知途径判然有别的“静观”、“玄览”的直觉致思途径。要求主体“致虚极,守静笃”,“无知、无欲”,“堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大通”,即收视返听,摆脱外物的干扰,弱化意识的控制,进入自然放松、无思无虑的虚静状态,如此,方能达到主体与客观世界的冥合。这是一种不受逻辑规则约束而在潜意识领域内发生的直接领悟到事物本质的直觉致思途径,是不同于西方的观察、实验和逻辑推导的特殊认识活动的,它具有了悟性、突发性和意识的非可控性等特点。在致虚守静的过程中,人们可以进入天人合一、物我两忘的逍遥境界,从而淡化自我,消解汲汲于私利、私情而产生的诸多烦恼,正所谓“及吾无身,吾有何患”(《老子》,十三章)。

人本心理学家对以上迥异于西方的认知方式十分推崇。罗杰斯在《我的人际关系哲学及其形成》一文中,引《老子》“致虚极,守静笃”等语以阐释他的心理治疗方法“非指导性”特征,还认为只有保持内心安静,不试图去强求什么,才能认识事物的真相。马斯洛更是将道家“静观默察、缄口不言之能力,善忍耐、守静笃”的方式称为“妙悟”的方法,称道“真正的道家之妙悟实为难能之举”,推崇“把自己作为静观默察的沉思者”、“不事干扰,对于体验的接受”这一道家式认知方式的积极意义:“在许多情况下这是一条通往更为可靠、更为真实的认知之路”。(马斯洛,1989年,第10章)他不仅赞赏道家这种“掌握事物本质的方法”,并将其与他的高峰体验理论联系起来:他认为,在高峰体验中会产生一种不同于一般的认知,这时的体验好像是与宇宙融为一体。而“这些发现与禅宗和道家

哲学更吻合”。他强调,高峰体验都是以突如其来的方式发生的,当人们抱着道家那种听其自然的态度时,便处于最易于形成这种体验的精神状态。(参见马斯洛、罗杰斯等,第373页)当然,马斯洛对道家致虚守静、天人合一的理解和借鉴还处于较浅的层次,但却启示我们以一种浅显通俗的方式对道家致虚守静等致思方式和心性修养方法进行现代诠释,进而发掘其激发潜能、调节心理的丰富资源。

马斯洛对于自然亦有着道家式的体悟。他在《超越性动机论》一文中说:“人把自然领悟为真、善、美——有朝一日会被理解为个体自身存在和充分发挥潜能的一种方式,理解为安适自如的一种方式。”(马斯洛、罗杰斯等)这实际上揭示了天人合一思维方式所具有的心理保健和心理治疗意义,这些认识也明显有别于西方将人与自然对立的传统观念,而流露出天人相和、亲近自然以怡情养性的道家情怀。

### 四、少私寡欲人生旨趣的影响

与西方传统以压抑、控制人的本能或自然本性为鹄的的外在超越型理论相左,马斯洛提出了充满东方特色的、以发现和舒展本性为宗目的需要层次理论,特别是后来提出的“超越性需要”更是留下了道家思想的深刻烙印。他指出,人有超越个体性的需求,这需求若得满足,个人及社会都将受惠,反之,将导致他所谓的“终极态”,变得极其空虚,缺乏意义感,焦虑不安。

从表面上看,道家主张清心寡欲,而马斯洛则主张首先应满足人的生理需要,二者似乎相悖,但如果进一步对其需要层次论作全面考察,就不难发现它们的一致——即追求由低层需要向高层需要的发展。老庄倡导超越私欲、外身无己,又揭示出利他与利己的辩证统一关系,强调利他行为对于个人发展的意义:“既以为人己愈有,既以予人己愈多”;“后其身而身先,外其身而身存”(《老子》,七、八十一章)。这与马斯洛的需要层次理论是相通的:为人、予人能够满足主体的归宿需要、自尊需要、自我实现的需要,因而精神振奋,人生充实——“己愈有”、“己愈多”,“后其身”、“外其身”,将有利于个体更好地发展和生存。

处于物质匮乏、等级森严且缺乏公平竞争的中国封建社会,道家主张在维持基本生存需要的前提下,超越物质欲望而追求精神的升华,告诫人们在物质生活方面应知止知足,不为物累,“不与物迁”(《庄子·德充符》);不要为物欲或名利地位而丧失人格,“丧己于物”(《庄子·缮性》);不要沉迷于权势财富或声色犬马而损害宝贵的生命;认为人生的真正幸福不在于荣华富贵,而在于追求“以内乐外”和身心相和、天人相和的精神境界,“以大和为乐”(稽康《答向子期难养生论》),不断提升需要的层次。

根据多年的临床经验,马斯洛亦得出了与道家相似的结论:满足于对金钱或权力的无度追求,不仅不会带来真正的快乐,而且是导致神经症的重要原因(戈布尔,第84页);相反,对爱、尊重、自我实现等高级需要的满足,“能引起更深刻的幸福感、宁静感以及内心生活的丰富感”,“高级需要的追求与满足导致更伟大、更坚强、以及更真实的个性”。因此,帮助个人不断向高级需要发展,乃是“所有心理治疗的最终目标”。(马斯洛、罗杰斯等,第202、94页)

晚年的马斯洛又在自我实现层次上增添了自我超越层次。他在《超越性动机论》一文

中提出:“人有一更高级超越的本性”,“它是真我、自我认同、内在核心、特殊品类及圆满人性的一部分”(马斯洛、罗杰斯等),超越性需要的剥夺会酿成超越性病症即灵魂病。由此,被称为第三思潮的人本心理学发展为追求以宇宙为中心、超越自我的超个人心理学。遗憾的是,这一新发展的意义至今仍被学术界所忽视。其实,超个人心理学与道家思想有着更为深刻的联系,也使马斯洛具有更浓厚的道家色彩。从老子的“道”的概念及人类道德是以“自然的道”为摹本的观点中,他看出了弥补人本主义的狭隘性的途径。在《超越的种种意义》和《2理论》这两篇标志其超越动机理论最后完成的作品中,他描述了自我超越型人格的特征。据笔者考察,其中有20余处与道家相合,这确如马斯洛在文中所说,超越型人格“比自我实现者更多一些道家思想”(马斯洛,1987年a)。

当然,马斯洛的需要层次理论是建立在扬弃、整合西方生物进化论和各派心理学研究成果及东方智慧基础上的,且勾勒出由低层向高层需要的递进过程,故其理论更具普遍意义和系统性,这是道家所无法企及的。但道家少私寡欲、宠辱不惊等人生态度更有助于个体在非良好环境中养德调心,超越依次递进的常规次序,由低层需要直抵高层需要,激发潜能,升华生命境界,创造人生辉煌,而这又是马斯洛所不及的。

### 五、几点启示

尽管人本心理学和超个人心理学的理论还有待完善,马斯洛、罗杰斯等人对道家思想的理解未必十分准确,对道家精华的了解也相当有限,但在他们的努力下,道家哲学成功地走进了现代西方人的精神世界。这一文化现象却是意味深长的,它给予我们诸多启示:

第一,对于道家哲学,我们除了从哲学史、思想史、伦理学、政治学等角度对其进行理论探讨之外,还应从生活的层面阐发其顺应自然、和谐有度、抱朴守真、少私寡欲等思想在心理保健、人格发展、精神超越等方面的功能和价值。人本心理学家在理论和实践方面的成功尝试向人们昭示,中国哲学具有融通东西文化并进行现代转换的可能性和现实性,这对于人类的安身立命和文化发展具有重要的普适价值。

第二,在深入了解自身文化的基础上吸收异质文化之长。人本心理学家超越了自身文化传统的限制,抛弃了西方文化中心论和文化霸权主义,以一种平等谦逊的态度和兼收并蓄的开放胸襟来理解和吸收非西方文化资源,这是十分难得的。而他们对道家的服膺和吸纳,又是以深切地了解自身文化和心理学发展的历史和现状,扬弃存在主义、现象学和斯金纳、弗洛伊德等人的思想为前提。他们的经验启示我们,能否有效地吸取异质文化的精华,取决于对自身文化传统和现状的认识和把握,深刻地“知己”方能更清醒地“知彼”、“学彼”,有针对性地取长补短。

第三,超越二歧式思维,整合多种学振和方法,特别是整合东西方文化,不仅是可能的而且是必要的。科学研究的途径、方法是多样的,科学真理是整合的。东西方文化虽然存在着不同的价值理念和话语系统,各有其优长和缺陷,但仍然具有相互融会补充的潜质和可能;只有相互理解、沟通、互动,才能创造出更完美的新文化。而能否将这种可能化为现实,让潜质发展成显态,关键还在于作为文化创造主体的人自身能否采取兼收博采的明智态度和正确合理的方法。人本主义心理学家正是这样做了:他们从西方机械主义心理学盲目照搬自然科学的还原论方法、导致以“人”为研究对象的心理学偏离健康轨道的失误中认识到,必须超越非此即彼或排斥异己的二歧式思

维，转而接受“整合统一的、协同一致的思维”。他们坦言，“学院派的心理学过度限于西方文化，实在需要汲取东方的资源”（李安德，第196页），道教、佛教“对今日西方具有如此的重要性”（铃木大拙、弗洛姆，第92、96页）。

第四，不断改进和发展已有的理论，有选择地吸收前人思想精华并加以现代诠释。人本心理学家不仅超越了西方流行的“各种关于原罪、人类堕落和本性邪恶的说法”，也突破了本学派原先只注重从生物学基础来静态地认识人性的偏颇立场（霍夫曼，1998年a，第82页），认识到人性善恶与社会环境和文化因素的密切联系，强调人性的动态发展。同时，鉴于60年代美国社会自恋型文化现状以及人本思潮过度强调自我个性而导致自恋症、自我中心等弊端，马斯洛、罗杰斯等人及时认识到人本理论的缺陷并吸收道家等东方智慧予以修正，从而由人本心理学进而开启了超个人心理学这一新的发展方向。

人本心理学家对道家思想的吸收又是经过改造或有选择的。马斯洛就强调应该“以一种‘美国式的道家’为指导”（同上，第95页）。他在《谈谈高峰体验》中指出，一个人要想创造，要想进行深邃的思索和理论研究，要想保持良好的人际关系，就必须将道家顺应自然、不加控制、谦恭、信赖、松弛与坚定、顽强、固执、戒备、警惕、气盛、好胜这“两个不同方面的特点和能力恰当地结合在一起”。（马斯洛、罗杰斯等）他对于自然无为等思想也并非盲目崇拜或照搬，而是结合实践中出现的放任自流等弊病，指出其可能产生的问题。这种对外来文化所持的清醒审慎态度无疑是明智的。

第五，注重理论与实践的互动。人本心理学家一方面充分认识到哲学理论对具体科学的指导和推动作用，强调哲学理论对心理学的指导，吸收东西方哲学智慧并将其运用于心理咨询和心理治疗实践；另一方面，他们的实证研究和应用研究又验证和推动了理论的完善和发展。这在当今重实用、轻理论，哲学无用论充斥于世的现实社会中，也是富有深刻启示作用的。

#### 参考文献

戈布尔，弗兰克，1987年：《第三思潮——马斯洛心理学》，吕明等译，上海译文出版社。

古籍：《老子》、《庄子》、郭象《庄子注》等。

霍夫曼，1998年a：《洞察未来：马斯洛未发表过的文章》许金声译，改革出版社。

1998年b：《马斯洛传：做人的权利》，许金声译，改革出版社。

李安德，1998年：《超个人心理学》，若水译，台湾桂冠图书公司。

铃木大拙、弗洛姆，1988年：《禅宗与精神分析》，洪修平译，辽宁人民出版社。

马斯洛、罗杰斯等，1987年：《人的潜能和价值》，林方主编，华夏出版社。

马斯洛，1987年a：《人性能达的境界》，林方译，云南人民出版社。

1987年b：《动机与人格》，许金声等译，华夏出版社。

1989年：《科学与科学心理》，北京大学出版社。

彭运石，1999年：《走向生命的巅峰——马斯洛的人本心理学》，河北教育出版社。

《荣格文集》，1987年，冯川译，改革出版社。

（作者单位：中南大学哲学系）

责任编辑：罗传芳

[回主页](#)

---

中国社会科学院哲学研究所 版权所有  
地址：北京市建国门内大街5号哲学所 邮政编码：100732  
电话：(010)85195507 传真：(010)65137826  
E-mail:tzs-zxs@cass.org.cn