

老莊社會心理調適智慧研究

桂 勝·陸 朋

一、問題的提出

轉型社會，生活節奏快、競爭性強，工作壓力大，人際關係緊張，世風日下，人心不古，衝突和矛盾時有發生，生態環境十分堪憂，群體、家庭、社會等出現了不和諧的因素，個人也表現出了焦慮、痛苦、失望，甚至變態等現象，所有這些需要得到人文關懷，需要得到心理學的關照。費孝通在《孔林片思》一文中指出，二十一世紀是一個世界範圍內的新的戰國時代，這個時代需要“新的孔子”，認為歷代中國人在人際關係方面的思想對解決當今世界性的和平與衝突具有重要意義，值得認真發掘。在此基礎上，他提出中國的“文化自覺”問題，要求社會學家不但要關注社會的“生態”問題，更要關注社會的“心態”問題¹。筆者認為當下中國社會轉型時期，調適人們的社會心態，既需要“新的孔子”，也需要“新的老子和莊子”。老莊心理調適的智慧對我輩陶冶心境，保持良好的心理素質，促進社會的和諧大有借鑒和啟示之處，值得發掘。

二、老莊社會心理調適智慧之啟示

智慧一 如何對待矛盾

——儘量回避矛盾（不爭·示柔·裝糊塗）

不爭：

《老子·六十八章》：“善為士者不武，善戰者不怒，善勝敵者弗與，善用人者為之下。是謂不爭之德，是謂用人，是謂天古之極也”（天道）；《老子·八章》：“上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾于道，居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤”（自然之道）；《老子·八十一章》：“聖人之道，為而不爭”（聖人之道）；為的是避免以牙還牙。

示柔：

《老子·七十八章》：“天下莫柔弱于水，而攻堅強者莫之能勝”；《老子·七十六章》：“人之生也柔弱，其死也堅強。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者，死之徒；柔弱者，生之徒”，

“天下之至柔，馳騁天下之至堅”；《老子·三十六章》：“是謂微明，柔弱勝剛強”；《老子·十章》：“專氣致柔，能嬰兒乎？”柔能克剛，生機勃勃的柔更好。

裝糊塗：

《老子·二十八章》：“知其雄，守其雌，為天下溪……知其白，守其黑，為天下式……知其榮，守其辱，為天下穀”；《老子·四十一章》：“大象無形”，《老子·四十五章》：“大成若缺”，“大盈若沖”，“大直若屈，大巧若拙，大辯若訥”。明明是“大成”、“大盈”、“大直”、“大巧”、“大辯”，卻要隱藏起來，故意顯示“缺”、“沖”、“屈”、“拙”、“訥”等卑弱的樣子；明明是“大象”，卻人為地給人以“無形”的感覺。《老子·二十章》：“俗人昭昭，我獨昏昏；俗人察察，我獨悶悶”。闡明的是紬聰明、裝愚傻的道理。《老子·二十八章》：“挫其銳，解其紛；和其光，同其塵”。講的是藏匿鋒芒、涵掩光華、韜光養晦的道理。張舜徽先生認為這些“不外一個‘裝’字”ⁱⁱ。李澤厚先生認為《老子》重視“柔”、“弱”、“賤”的一方，“主要是要人們注意到只有處於‘柔’、‘弱’的一方，才永遠不會被戰勝。這就是說，不但不要過分地暴露了自己的才能、力量和優勢，要善於隱藏優勢或強大，而且不要去競賽或爭奪那種強大”。ⁱⁱⁱ

——儘量緩解矛盾（謙下·寬容·平衡）

謙下：

《老子·六十六章》：“江海之所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以聖人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之”；《老子·七十七章》：“是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢”。

寬容：

《老子·四十九章》：“善者吾善之，不善者吾亦善之，信者吾信之，不信者吾信之”。

平衡：

《老子·七十七章》：“天之道，損有餘而補不足。人之道則不然，損不足以奉有餘。孰能有餘以奉天下？唯有道者。”。

——正視矛盾

《莊子·養生主》：“為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年”；“彼節者有間，而刀刃者無厚。以無厚入有間，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣”。在矛盾的

縫隙中全身，應付自如體現了莊子的智慧。

“吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲，動刀甚微。”慎重看待和對待矛盾是莊子的心得。

——按規則和契約待人

《老子·二十八章》：“天道無親，常與善人”。但對於不善的人，老子主張“報怨以德”（《老子·六十三章》），“執左契而不責於人”（《老子·七十九章》）。他認為“聖人常善救人，故無棄人。常善救物，故無棄物”（《老子·二十七章》）。按道的規則辦事，按契約辦事，避免糾紛。

——謹慎交往

《莊子·在宥》：“世俗之人，皆喜人之同乎己而惡人之異於己也。同於己而欲之，異於己而不欲者，以出乎眾為心也。”《莊子·在宥》篇認為：世俗人都喜歡別人跟自己相同而討厭別人跟自己不一樣。希望別人跟自己相同，不希望別人跟自己不一樣的人，總是把出人頭地當作自己主要的內心追求。因此要與有“道”之人交朋結友；《莊子·外篇·山木》：“且君子之交淡若水，小人之交甘若醴。君子淡以親，小人甘以絕，彼無故以合者，則無故以離。”與坦蕩的君子為伍，不要與勢利的小人結交。君子之間的交情淡得像水一樣清澈（純潔）不含雜質，小人之間的交往像甜酒一樣。君子之交雖然平淡，但心地親近，小人之交雖然過於親密、甜蜜，但是容易（因為利益）斷交。世人應謹記於心，在現實生活中謹慎交往，千萬不要因妄交匪類而帶來遺患無窮。

智慧二 保持心中的寧靜

——“少私寡欲

《老子·四十六章》：“知止知足，禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣”。在老子看來老子最大的禍害就是不知足，最大的罪過就是貪婪。所以，以知足為滿足的人，其滿足是永恆的；《老子·四十六章》：“故知足不辱，知止不殆，可以長久”。老子認為知道滿足就不會遭到屈辱；知道適可而止就不會遇到危險，如此，可以長久平安。

《老子·十二章》：“五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口交。馳騁畋獵，令人心發狂。難得之貨，令人行妨。”色、聲、味、情、物欲會使人亂性。因此世人應“不就利，不違害，不喜求”（《莊子·齊物論》）。

——恒持“三寶”

《老子·六十七章》：“我有三寶，持而保之：一曰慈，二曰儉，三不敢為天下先。慈故能勇；儉故能廣；不敢為天下先，故能成器長。”老子展示了為人處世所把持的三條基本行為原則：第一是仁慈，第二是儉約，第三是不與天下爭得利之先。保持仁慈，就能勇敢無畏；保持儉約，就能廣積財富，心胸也能夠博大坦蕩。

智慧三 保持平常的心態

——寵辱不驚

《莊子·應帝王》：“不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷”。世人應效法至人，至人的用心好象鏡子，照過的不去送，未照的不去迎，當下照過的也不留痕跡。所以能夠經得起考驗而不受損傷。“虛而待物”（《莊子·人間世》），在莊子的眼裡虛無空寂的心境才能應待宇宙萬物，“安時而處順”，順應自然，不以得失束縛自己。

——得意休張狂

《老子·五十八章》：“禍兮，福之所倚，福兮，禍之所伏。”老子告誡世人要懂得福禍相倚的辯證關係；《老子》一書反復闡明瞭“強梁者不得其死”（《老子·四十二章》），“勇於敢則殺”（《老子·七十三章》），“兵強則滅，木強則折，堅強處下，柔弱處上”（《老子·七十三章》），人們要“去奢、去甚、去泰”（《老子·二十九章》），不要做過了。

——失意不頹廢

“人皆知有用之用，而莫知無用之用也”（《莊子·養生主》）、“弱者道之用”（《老子·四十章》）、“勇於不敢則活”（《老子·七十三章》）老莊哲學要求人們能以“無用”成“大用”，從而“知其不可奈何而安之若命”（《莊子·人間世》）。

智慧五 培根固本，長生久視

——賤物貴身，珍愛生命，

《老子·四十四章》：“名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？”世人是否弄清楚名聲和生命

相比哪一樣最親切？生命和財富相比哪一樣更貴重？得到名利和喪失生命相比哪一個更有害？老子的答案是“甚愛必大費，多藏必厚亡”（同上）。明白地告訴世人過於貪求名利，必定要付出更多的代價；過於斂積財富，必定會遭致更為慘重的損失。莊子則更崇尚自在，以保身、餘生，養親、盡年。《莊子·養生主》：“吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已！”

——養生養氣

如果說老子的“載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能如嬰兒乎？”“致虛極，守靜篤”（《老子·十六章》），給人們展示了是一條深根固祇，長生久視之道，那麼莊子的“心齋”（《莊子·人間世》）、“坐忘”（《莊子·大宗師》），則帶給世人一種生命超越的境界。老莊的貴己養生，全性葆真的生命觀耐人尋味！

結語：《史記司馬談論六家要旨》十分推崇道家，認為“道家使人精神專一，動合無形，贍足萬物。其為術也，因陰陽之大順，采儒墨之善，撮名法之要，與時遷移，應物變化，立俗施事，無所不宜，指約而易操，事少而功多。道家無為，又曰無不為，其實易行，其辭難知。其術以虛無為本，以因循為用。無成執，無常形，故能究萬物之情。不為物先，不為物後，故能為萬物主。”《漢書·藝文志》稱：“道家者流，蓋出於史官，曆記成敗存亡禍福古今之道，然後知秉要執本，清虛以自守，卑弱以自持，此君人南面之術也。”以老莊為代表的道家博大精深，本文只是從社會心理調適的角度，僅舉一隅，略加揭示。老莊雖遠，但老莊的奉獻世人的思想智慧可以用《莊子·養生主》的原話來形容——“指窮於為薪，火傳也，不知其盡也”。

ⁱ 費孝通《孔林片思》，載於《費孝通文化隨筆》，第222頁，群言出版社，2000年4月。

ⁱⁱ 張舜徽：《周秦道論發微》，第12頁，中華書局，1982年版。

ⁱⁱⁱ 李澤厚：《中國古代思想史論》，第90頁，人民出版社，1986年版。

（桂勝：武漢大學社會文化研究中心主任、社會學系教授）

（陸朋：武漢大學社會學系博士生、武漢大學外語學院講師）