

求道与自性化

——从荣格分析心理学看老子的道论思想

周学辉*, 吴睿#

泰山学院教师教育学院, 山东 泰安

收稿日期: 2022年7月20日; 录用日期: 2022年8月17日; 发布日期: 2022年8月26日

摘要

“道”是中国传统文化的精髓, 蕴含着古代先民对世界的感悟与体验, 同时也是中国古代哲学的核心, 它构成了中国传统文化的基础。该研究立足于荣格分析心理学理论, 综合运用文献分析法、比较研究法以及阐释学方法, 对老子思想中的道论进行深入系统的研究和探索, 明确“道”的自性化内涵, 并从中提炼出老子思想中的中国式自性化道路。

关键词

荣格, 分析心理学, 自性化, 道论

Pursue TAO and SELF

—Lao-Tzu's Thoughts on Tao from the Perspective of Jung's Analytical Psychology

Xuehui Zhou*, Rui Wu#

School of Teachers Education, Taishan University, Tai'an Shandong

Received: Jul. 20th, 2022; accepted: Aug. 17th, 2022; published: Aug. 26th, 2022

Abstract

As the essence of Chinese traditional culture, the “Tao” not only contains the ancient people's perspective on the world, but also is the core of ancient Chinese philosophy, which constitutes the basis of Chinese traditional culture. Based on the analytical psychology theory founded by Jung, us-

*第一作者。

#通讯作者。

ing literature analysis, comparative study and hermeneutics methods, this study aimed to deeply explore the theme of the “Tao” in Lao-Tzu’s thoughts, clarified the individualization connotation of the “Tao”, and further concluded the way of Chinese individualization in Lao-Tzu’s thoughts.

Keywords

Jung, Analytical Psychology, Self, Tao

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

荣格所创立的分析心理学深受道家文化的影响,与道家文化中的老庄思想更是联系密切。老庄所阐发的“道”的思想,对荣格所创立的分析心理学具有方法论意义,是其“重要基石和方向指引”([1], p. 171-172)。荣格曾在其自传《回忆·梦·思考》中高度评价老子,并认为老子是一个有着与众不同的洞察力的代表性人物([2], p. 200-201)。申荷永教授认为:“荣格读《老子》,是在体验老子;荣格之与“道”,也是其切身的体验与感受。而“道”,这个中国文化最神奇的概念,也是荣格心理学的一种内在基石。”[3]

2. 自性与自性化

荣格认为自性是人格的完整性,是方向与意义的原则与原型,心灵发展的目标即自性([2], p. 143-145)。詹姆斯·霍尔认为荣格的自性概念有三层意义:心灵作为整体单位来运作;从自我的观点来看,原型的最高核心;自我的原型根基[4]。陈灿锐和申荷永认为可以从整合性、秩序性、中心与完整性、神圣与超越性这四个方面来理解荣格的自性概念[5]。

自性意味着人格的完整,而自性化则是为了实现人格完整而不断努力的过程。荣格曾说:“我使用‘自性化’一词,旨在表示一个人变而为心理学上的‘个人’的过程,即一个单独而不可再分的统一体,或‘整体’。”([2], p. 294-295)安德鲁·塞缪斯认为自性化过程是围绕以自性为人格核心的一种整合过程[6]。从毕生发展心理学的角度来说,自性化也可以看做一个人实现其自生命伊始就具有的潜能的过程[7]。

自性化是一个人不断努力接近自性,成为真正自己的过程。那么这个过程究竟是怎样呢?朵拉·卡尔夫说:“我们可以把分析心理学所努力实现的过程,也即荣格称之为自性化的过程,理解为去认识人类整合性的过程。在整合性中包含着一种超越相互对立的态度,以及整合对立双方的努力。”[8]荣格曾这样描述这一过程,在他看来心灵发展的目标即自性。而靠近自性的过程并不是线性的,而是螺旋上升的([2], p. 144-145)。

3. 道与自性

荣格所创立的分析心理学深受道家哲学的影响,以老庄思想为首的道家哲学是荣格思想的重要源泉。而道作为道家的核心思想,更是与分析心理学有着千丝万缕的关系。

如果说道家哲学的最终目的是得道,成为有道之人——能够自由掌握自身命运的人,那么分析心理学自性化的目的与道家是一致的,那就是成为真正的自己。正如荣格所说:“如果我们将道作为整合分离的方法和途径,那么或许我们就接近于道的心理学意义……毫无疑问,隐藏在无意识中的对立面便实

现其‘逆转’过程,意味着我们存在无意识法则的重组,其目的在于获得‘自觉的生命’(慧命),或用中文的表达,悟道。”([1], p. 158-159)本文就道与自性,道与自性化这两个主题进行了比较。通过比较,笔者认为道即自性,自性是荣格分析心理学所赋予的道的心理学意义,而自性化正是无限接近道,回归道的过程。荣格多次引用老子的话来说明他所感受到的道的意象,在他看来道的意象所象征的正是自性与自性化的内涵。正如申荷永教授在其著作《荣格与中国文化》中所说:“在道意象中,包含了荣格所思考的原型与自性,以及分析心理学的核心:自性化的过程。”([1], p. 160-161)

4. 道与自性化

通过比较老子道的概念与荣格自性概念,笔者认为《老子》一书蕴含着中国式的自性化道路。这一道路以道为核心,由闻道、悟道、体道这三个阶段构成。闻道也就是明确道的概念,获得对道的认知;悟道阶段的目的在于初步获得自性的相关体验,与自性初步建立联系;最后是证道阶段。证道阶段目的在于经由已经初步建立的与自性的联系,使意识中的自我不断靠近无意识中的自性,从而实现人格的整合与转变,也就是实现自性化。

4.1. 闻道与自性的认知

《老子》一书有着大量对道的描述,这也是为什么《老子》会被称为大道之书的原因。荣格对《老子》一书高度认可,在他看来:“这部五千字的书包含古老中国智慧的本质。它象征了公理智慧、创造智慧,以及可传达智慧……在东方以及西方都是伟大象征的著作。圣者总是要写出包含所有生命秘密的大作。”([1], p. 218-219)本研究认为,书中这些对道的描述中,有一部分内容是为了帮助读者闻道,也就是了解何为道,从而在意识中建立道的概念,拓宽读者的认知局限。另一方面,通过对道的描述,可以坚定读者的求道之心,并对大道有初步的了解,为下一步的悟道打下基础。而对道的认识,正是对自性的认识。正如荣格所说:“对道的认识也具有救赎和提升的效果。”[9]本研究认为,闻道阶段主要由三部分构成。

4.1.1. 闻道的人

在老子看来可以把求道的人分为三类,分别是“上士”、“中士”以及“下士”。这三类人对道的态度各有不同,“上士闻道,勤而行之;中士闻道,若存若亡;下士闻道,大笑之。不笑不足以为道”(《道德经》,第四十一章)。一个普通人随着对道的体认,可以从“下士”过渡到“中士”,进而上升到“上士”的高度。

闻道阶段的目的是为了认知道的存在。在荣格看来,自性不可了解,然而可以通过自性意象来与自性建立联系。借由荣格的著述,借由心理分析师的帮助,来访者可以认识到无意识,可以从自己的认知上了解无意识中的自性。而这也是自性化之始。

4.1.2. 道的本体

闻道阶段目的之一是在于了解道的性质,也就是如何定义道的问题。然而道的本体究竟怎样呢?老子在《道德经》的第十四章、二十一章以及二十五章分别描述了道之体:“视之不见,名曰夷;听之不闻,名曰希;搏之不得,名曰微。”“道之为物,惟恍惟惚。”“寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天地母。”

在老子看来,道是无形无想不可描述的,然而又确实有那么一个东西,为了指示它,表明有这个东西,所以勉强用“道”来命名它。然而事实上,道是超脱于名相的,不可用言语文字来表述,也无法被人们所认知。

正如荣格对自性的理解,“我们用‘自性’(来表达道之整合与超越),来与狭隘的自我作比较……自性的意思,不仅在于我,而是普及万物,如阿特曼,如道。自性是心灵整体。”([1], p. 176-177)在荣格看来,自性与道具有某些相似的特质。从心理学角度看,我们可以把道看做自性的中国式表达。

4.1.3. 道的功用

道之体无形无相,不可言说。然而它之所以能为人所识,在于它的功用,也就是它发挥了什么作用。正如引力无形无相,然而科学家牛顿通过苹果下落可以推测有这样一种向心力的作用。道之体可以被人们认识,也正是由于它的功用。那么道的功用有哪些呢?

老子认为道德功用主要体现在两个方面。首先,在老子看来,是道创造了万物,万物莫不由道而来。所以万物的存在本就说明道的存在,“万物恃之以生而不辞”(《道德经》,第三十四章);其次,道是对立面的统一,可以实现对立面的转化。老子说:“有无相生,难易相成,长短相形,高下相倾,音声相和,前后相随”(《道德经》,第二章)。可见在老子看来人世间的一切现象都是对立面的转化;不仅如此,道具有统一的性质,是一个整体,“万物负阴而抱阳,冲气以为和”(《道德经》,第四十二章)。此外,为了维持这个整体,对立面还要相互补充,维持平衡,“天之道,其犹张弓与?高者抑之,下者举之;有余者损之,不足者补之”(《道德经》,第七十七章)。

在道的这两个功用中,荣格尤其重视道的对立转化功能。荣格曾在其代表性著作《心理类型》一书中,把道看做“中国哲学中的调合象征”。在他看来:“道教伦理的目的在于,从对立的紧张这个宇宙内在本性出发,返回到道,从而获得拯救。”[9]

4.2. 悟道与自性的体验

“悟道”是一种通过自己的内心,体验道感悟道的方法。通过第一阶段的闻道,个体对道有了全面的认识,然而这些认识还只是停留在认知阶段,尚未触及我们自己的内在体验。如何把知识转换为我们内在的体验,是第二个阶段悟道阶段所要实现的任务。对于从第一个阶段向第二个阶段过渡,也就是从对道的认知过渡到对道的感悟,老子提出的方法是:“为学日益,为道日损。损之又损,以至于无为。无为而无不为。”(《道德经》,第四十八章)

为学的是知识,而道并不是知识。为了了解道,知识是必不可少的,然而当到了某一阶段,就应该转而感悟道而不是继续陷于知识的海洋中。那么如何由“为学”转为“为道”呢?学者高明认为:“‘为学’指钻研学问,因日积月累,知识日益渊博。‘为道’靠自我修养,要求静观玄览,……复返纯朴。”([10], p. 250-251)“致虚极,守静笃”正是老子提出的第二个阶段悟道的方法。而这也正是与无意识沟通的方法。

学者王中江从哲学角度探讨了如何靠近形而上学的“道”,在他看来:“从形而上学方法的角度来说,二者与人的心智结合形成的‘虚心’与‘静观’法门,被道家认为是通向‘本体之道’的有效途径。”[11]冯友兰说:“《老子》所讲的‘为学’的方法,主要的是‘观’。它说:‘致虚极,守静笃。万物并作,吾以观复。’‘观’要照事物的本来面貌,不受情感欲望的影响,所以说:‘致虚极,守静笃’。这就是说,必须保持内心的平静,才能认识事物的真相。”([10], p. 134-135)

本文认为,“致虚极”与“守静笃”二者相辅相成。“致虚极”是以一种开放包容的心态去接纳道,而“守静笃”则是意识无意识的和谐所带来的一种心灵平静状态。如果要体认人内在的自性,需要意识向无意识敞开,让其可以自主表达自己。然而,现代人过于发达的理性,“科学至上”所带来的正是意识与无意识的隔阂、分裂。而这种分裂在荣格看来,正是引发现代人精神问题的原因。所以,如果要寻找人内在的“自性”,首先要做的正是以一种开放的、包容的心态面对无意识,接受来自无意识的信息,

而这正是“致虚极”所要表达的心理意义。正如老子所说：“敦兮其若朴，旷兮其若谷。”（《道德经》，第十五章）

正如荣格晚年在其自传中所说：“老子云：‘俗人昭昭，我独昏昏’，他所表达的正是我在耄耋之年所体会到的。”大道殊途同归，晚年的荣格与老子因道而交集共鸣，他们此时此刻跨越千年的时光而会面。对老子来说，他体会的是“道”；对荣格来说，他体会的是“自性”。然而不管是道也好，自性也好，它们仅仅只是名言的指代，他们所指向的那个心中的“月亮”是一致的。正如申荷永教授所说：“回归于道，返璞归真，也便是荣格与道，荣格与道家的渊源。”（[1], p. 220-221）

4.3. 体道与自性化实践

本文认为，《道德经》第十章正是老子教给我们的体道方法，其中包括了“载营魄抱一”的身心感受法；“专气致柔”的呼吸观察法；“涤除玄览”直觉体道法；“天门开阖”的内外整合法以及“明白四达”的无为修身法；“爱民治国”的道德处事法。

4.3.1. “载营魄抱一”身心感受法

所谓“营魄”，《河上公章句》一书解释为魂魄，《内观经》云：“动以营身之谓魂，静以镇形之谓魄。”苏辙《道德真经注》则区分魂与魄，认为：“魄之所以异于魂者，魄为物，魂为神。”杜光庭《道德真经广义》则认为：“人生始化曰魄，既生魂，阳曰魂，魄则阴虚，魂则阳满。”可见魂与魄各有所指，意思并不一致。

在老子看来，只有魂与魄相互整合，才能真正抱一。至于如何实现魂魄的整合，则方法因人而异。从传统道家修炼来看，内丹修行的炼精化炁、炼炁化神以至于练神返虚正是一条魂与魄不断整合为一的过程；在分析心理学理论框架下，积极想象的技术也是一种卓越的整合魂与魄的方法。

本研究则认为，“载营魄抱一”本身便是一种体道的方法，简单来说，就是通过关注自身意识与身体的生理感受来逐步靠近无意识中的大道。事实上，不管是意识流中的信息还是身体的悸动，既有来自外在的刺激，也有来自内在无意识的影响。客观的体验这些来自内外的感受正是身心整合的重要方法，也是人本身的功能。正如老子所说：“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。”（《道德经》，第七十章）

4.3.2. “专气致柔”的呼吸观察法

对“气”的解释历来众说纷纭，有说此处的气为精气，如《河上公章句》中所说：“专守精气使不乱，则形体能应之而柔顺矣。”苏辙则认为：“神不治则气乱，强者好斗，弱者喜畏，不自知也。神治则气不妄作，喜怒各以其类，是之谓专气，神虚之至也，气实之始也。”在这里，气指的是呼吸之气，神于气互影响。冯友兰认为：“‘专气’就是‘转气’。这个气包括后来所说的形气与精气。转气就是把形气与精气结聚在一起。”这里的气包含两种意思，即身体的呼吸之气，也可指生理的气血。

在本研究中，我们认为，“专气致柔”是一种通过观察呼吸而使内心获得平静的方法，类似佛教的正念或止观法门。观察自己呼吸，让自己的注意力专著于呼吸之上。在这个过程中，呼吸会越来越轻柔，而这正是意识逐渐趋于平静的过程。通过这种观察呼吸的训练，意识的状态会趋于平静，潜意识中意象可以自由的浮现。保持觉知而不加以干涉。在这个过程中，意识与无意识开始交融，自性得以浮现。

4.3.3. “涤除玄览”的直觉体道法

《河上公章句》对“涤除玄览”一句的注释为：“当洗其心，使洁净也。心居玄冥之处，览知万事，

故谓之玄览。”根据《河上公章句》的注释，“涤除”是内心保持清净光明的方法，而玄览则是一种空明的感觉。冯友兰认为：“‘玄览’即‘览玄’，‘览玄’即观道。要观道，就要先‘涤除’。‘涤除’就是把心中的一切欲望都去掉，这就是‘日损’。‘损之又损’以至于无为，这就可以见道了。见道就是对于道的体验，对于道的体验就是一种最高的精神境界。”可见在冯友兰看来，涤除玄览就是一种见道的方法。而张岱年则明确指出，“涤除玄览”是一种直觉体道法。他认为：“老子讲‘为道’，于是创立一种直觉法，而主张冥会宇宙根本。‘玄览’即一种直觉。”

荣格在其著作《心理类型》一书中曾探讨过直觉对人的重要作用。在荣格看来，直觉是一种无意识的过程，“它(直觉)并不是单纯的知觉或觉察，而是一种对对象加以改造的积极地、创造性的过程——正如其从对象之中获得的过程那样。但是，因为这一过程是无意识地从知觉那里引申出来，因此它也在对象之中产生一种无意识效应。”([9], p. 281-282)

4.3.4. “天门开阖”的内外整合法

“天门”一词历来解释颇多。《河上公章句》中认为，“治身之天门谓鼻孔”，这是从养生之术上来讲；而王弼则认为，所谓的天门是“天下之所有从也”，这是把天门看做道的另一种称呼；范应元则认为：“天门者，以吾之心神出入而言之。”在本研究中，我们认同范的注释，并进一步把“天门”视为意识与无意识交融的临界点。这里的天门的内涵类似于内丹家所谓玄关一窍。在这里，我们突出的是“天门”整合意义，也就是所谓的“开阖”问题。本研究认为，“天门开阖”在这里象征内外整合的枢纽。

《河上公章句》一书认为：“治身当如雌牝，安静柔弱。”我们认为安静柔弱阐释的是意识对无意识的开放态度，而这也正是荣格分析心理学中积极想象要点，洞察而不干涉的无为态度。正是通过意识与无意识交汇处的“天门开阖”的作用，无意识中的意象得以浮现，而意识并不对此加以分析评判而是专注于觉察。

4.3.5. “明白四达”的无为修身法

“明白四达”的无为处事法针对的是如何对待所学。正如王弼所说：“言至明四达，无迷无惑，能无以为乎？则物化矣。所谓道常无为，侯王若能守之，则万物自化。”其所对应的正是如何获得“为学日益”与“为道日损”这两者之间的平衡。之前，我们也曾讨论过“为学日益”与“为道日损”之间的关系。“为学日益”指的是道的认知，然而认知的目的在于体道。所以，当到达一定的程度，就要重体验而减少认知的束缚，也就是佛教所谓的破“知见障”。而无为正是从“为学日益”过渡到“为道日损”的重要方法。

4.3.6. “爱民治国”的道德处事法

“爱民治国”讲的正是个体与集体之间的和谐共存。之前的“明白四达”更多的是针对个体修养，而最后的“爱民治国”则针对的是个体与集体之间的关系。自性化并不意味着自身与社会的隔离。在荣格看来，自性化意味着个体自身更好的融入集体之中。在莫瑞·斯坦看来荣格的自性化包括涵容/滋养阶段；适应/调整阶段以及最后的中心化/整合阶段。

在这三个阶段中，第一个阶段所要处理的是个体与母亲的关系，而第二和第三个阶段都涉及到如何适应和调整与外在世界的关系。在适应/调整阶段，莫瑞·斯坦认为该阶段“受所采取行为的后果法则和对更大世界所要求的表现和成就的支配”。在该阶段，个体必须学会调整自己，让自己学会面对来自社会的各种挑战。第三阶段中心化/整合阶段同样要面对社会。然而相比第二阶段，个体可以更好的处理与社会的关系，并且“应对与调节现实社会的要求消耗相对较少的精力。”([7], p. 181-182)

基金项目

2021 年泰山学院博士科研启动基金项目支持(5013210008)。

参考文献

- [1] 申荷永, 高岚. 荣格与中国文化[M]. 北京: 首都师范大学出版社, 2018: 171-172.
- [2] 荣格. 荣格自传: 回忆·梦·思考[M]. 刘国彬, 杨德友, 译. 上海: 上海三联书店, 2009: 200-201.
- [3] 申荷永. 中国文化心理学心要[M]. 北京: 人民出版社, 2001: 334-335.
- [4] 詹姆斯·霍尔. 荣格解梦书: 梦的理论与解析[M]. 廖婉如, 译. 台湾: 心灵工坊, 2006: 50-51
- [5] 陈灿锐, 申荷永. 荣格与后荣格学派自性观[J]. 心理学探新, 2011(5): 391-396.
- [6] 申荷永. 荣格与分析心理学[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2012: 77-75.
- [7] 雷诺斯·K.帕帕多普洛斯. 荣格心理学手册[M]. 周党伟, 赵艺敏, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2019: 180-181.
- [8] 高岚, 申荷永. 沙盘游戏疗法[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2012: 79-80.
- [9] 荣格. 荣格文集: 心理类型[M]. 储昭华, 沈学军, 王士鹏, 译. 北京: 国际文化出版公司, 2011: 166-167.
- [10] 陈鼓应. 老子今注今译[M]. 北京: 商务印书馆, 2003: 250-251.
- [11] 王中江. 道家形而上学[M]. 上海: 上海文艺出版社, 2001: 84-85.