

## 儒家對身心靈的治療--以王陽明為範例

曾春海

國立政治大學哲學系教授

### 提要

由王陽明的苦難一生可總結出，一個人儘管在困境中經歷身心種種痛苦的煎熬，若體驗不出靈能（靈性生命）的真實生命及活出其意義，則精神缺乏終極托付。在此一情境中，人無法昇華自己的人生境界，因此，陷入在身心的痛苦深淵中。皇天不愧苦心人，陽明終於體悟出「心即理」、「知行合一」、「致良知」即「一體之仁」的心學四大精義。他的精神世界充滿了無窮的活力和意義。在他五十七歲即將病故之際，他的學生在旁向他請教遺言時，他平靜的說：「此心光明，夫復何言。」他活出了人生的究極意義，短暫的生命卻閃亮出永恆的真理光輝。王陽明活得有價值。死得夠尊嚴，他留給我們身心靈治療的寶貴生命智慧。

**關鍵詞：**王陽明、心即理、致良知、聖人、萬物一體

## 一、問題的提出

我們不可諱言的說，現代化是二十世紀以來人類文明的主流，在工具理性的蓬勃發展與高度運作下，科技化、商品化、民主化和都會化，大力促進了人類經濟空前的成長。隨之所影響的人生價值觀，形塑成以個人為本位的消費享樂為普世化的價值取向。在商品經濟不斷的煽情下，由人之生理及心理機能與生具有的七情六慾經不起種種誘惑，已近乎徹底的解放而貪婪的縱慾無度。這真是個充盡物力與人欲橫流的時代，人們在唯我至上的意識宰制下，不自覺的在利益競逐中與他人對立分化，以算計、利用之謀略對待他人，造成人與人之間的冷漠無情，相互猜疑，衝突與相殘的事件層出不窮。另一方面，傳統的希臘哲學與基督教信仰已不再具普世性的信服力，人的精神生活頓失終極托付，心靈生活逐漸枯竭。於是，富裕的經濟生活與貧困的精神生活，形成尖銳的對比及失衡。《老子》早已指出人若陷溺在五味、五音、五色的物化生活中，感性終告麻痺而失去既有的快樂。同時，在對生理及心理慾望標的物之競求過程中，人不但衍生身心的疲憊，精神的焦慮不安，也造成人對他人的緊張對立而自陷於孤立和患得患失的無常恐懼中。

時至今日，不論西方和東方皆面臨了哲學的困境。在西方，由古希臘柏拉圖哲學與基督教神學所鑄造的宗教哲學信仰，對世俗大眾而言，形式意義大於實質涵義。同樣的在東方的華人世界中，儒家與道家所揭示的天人合一之人生終極價值，及佛教轉識成智，涅槃解脫的人生安頓智慧，已失去人們原有的真誠信仰。

目前的華人世界在商品經濟的浪潮下，共趨於重商主義。在這一世俗化的商品掛帥時代，許多人只顧追求自己物質享受及世俗心理慾望的滿足，不自覺地疏離了自己的性靈生命及精神生活價值的追求。二次大戰結束後，精神的虛無主義不但瀰漫了西方，如今也籠罩在東方的華人世界中。東方與西方都在今天共同面臨了內在深層的心靈困境，德國的存在主義哲學家雅士培（Karl Jaspers, 1883~1969）在所著〈危機時代的哲學〉一文中描述了當代人的心靈困境。他認為我們這個時代已在事實上呈現了各種方式的虛無主義。人們似乎已放棄了生命中一切的內在性，因為，他們似乎不肯承認有超越世俗價值的理想。他們只是蹣跚地走過一個對他們而言僅為偶然的世界，他們漠然地死，也漠然地殺人。法國存在主義作家卡繆（Albert Camus, 1913-1960）在其名著《異鄉人》及《西齊弗的神話》中也表達了現代人存在的荒謬性和無意義感。例如《異鄉人》所表達的是一位對自己及週遭世界的人冷漠、疏離的精神虛無主義者，他只是每天漠然的活著，漠然地殺了人，也漠然地面對自己在法院的審判及所判決的死刑。精神的虛無主義（Nihilism）之徵狀是感到人生的茫然無根，生命沒有崇高的價值理

想可以追求。因此，人的精神生活缺乏可一輩子的安頓處，在精神空虛狀態中，內心有著深層的焦慮不安，孤獨無助的失落感。世俗大眾在精神虛無的痛苦煎熬下，不得不追求外在的金錢、財物、權位、酒色美味、…等來逃避自我而求得一時的補償性滿足。如果連這些世俗價值的標的物都追求不到時，則自我的生命內、外皆空無一物，於是陷入頹廢而酗酒、吸毒，甚至步上自殺或殺人的悲劇。

當代人的精神虛無病究竟是如何發生的呢？瑞士人文心理學家榮格（C. Jung 1875~1961）在所著《追求靈魂的現代人》（*Modern man in Search of a Soul*）一書中，指出人與歷史文化的疏離，人與他人的疏離及人與自我的疏離等三大主因來論述人類在工業化後所陷入的心靈困境。人的自我理解是要透過自己所隸屬的歷史文化之根性，以及與他人的聯繫來進行的。榮格說：「要是我們把否認傳統視為和肯定現代之意識是同一回事的話，那便完全是自欺欺人的勾當。」<sup>1</sup>現代人若鄙視歷史文化的傳統，不珍惜一己生命與所從出的歷史文化之臍帶關係，則只活在現在與未來的時間斷崖中，一味追求現代化之求新求變，自以為毫不留情的走出歷史的陰霾，卻不自覺地在另一失根的陰霾中迷失了自己。試觀台灣有財富或有權勢的人，很多人活得不快樂，甚至得了憂鬱症，其找不到生命的真諦，心靈空虛得不到安頓，可不言而喻。人精神上的孤獨空虛，煩躁焦慮與所衍生的痛苦有時超過肉體上痛苦的折磨。精神上的空虛與苦悶常源於生命意義的迷惘，因此猶太裔的德國精神醫學學者富克朗（Frankel）提出了意義治療法（Logotherapy），由字源學觀之，「Logos」指意義「meaning」。意義治療法的意涵指「人對存在意義的追尋」，追尋一個人的生命意義，其意向在尋求人生存下去的推動力，因此，「意義治療法」旨在引導精神不愉快者揭露隱藏不明之「存在意義」（logos）是什麼？本文試圖以中國明朝的王陽明為範例，闡述儒家在「意義治療法」，亦即「人對存在意義的追尋」這一課題上所蘊含的理論。

## 二、陽明在三十七歲之前對人存在意義之探尋和挫折

王守仁，字伯安，後人都尊稱他為「陽明先生」。他生於公元一四七二年，卒於一五二八年，浙江餘姚人。他的父親王華於公元一四七一年考上進士第一名，亦即狀元，也期望王陽明能和他一樣的，在科舉制度上求得功名，在陽明童年時代安排他人私塾讀書。陽明十二歲時，有一次問塾師（老師）：「何為第一等事？（亦即能做天下第一等事的第一等人，所

<sup>1</sup> 楊格著，黃奇銘譯，《追求靈魂的現代人》（台北：志文出版社，1984），頁 233。

做的第一等事是什麼事？」塾師回答說：「惟讀書登第耳」。老師說：「就像你父親，考中天下第一名狀元，使你的祖先和你的家人獲得最高的榮譽」。陽明回答說：「登第恐未為第一等事」，意指考上狀元並不是人生所追求的最高意義，因為在科舉考試制度中每三年就會產生一位狀元。被問的老師反問陽明人生所追求的最高意義是什麼？陽明毫不猶豫的回答說：「學聖賢，也就是說能學成聖人才是人生追求的第一等事。」十二歲時的王陽明雖然才氣縱橫，心高志大，可是他所理解的「聖人」是能在政治、軍事上建大功立大業的英雄式人物，他年少時喜歡讀兵軍書研究軍事，練習騎馬射箭，組織玩伴，自任指揮官，玩官兵捉強盜的遊戲。十五歲時，他騎馬出長城居庸關，考察軍事情勢，有志經略四方，建功立業以實現他所謂的「聖人」志業。當他聽到陝西一帶有盜匪作亂時，還好幾次想上書朝廷，一陳己見，被他的父親責罵制止。他十八歲時，在由江西回浙江的旅途上遇到研究朱熹學的學者婁一齋，向他陳述自己的做聖賢大志。婁一齋教導他，成聖賢必須透過朱熹格物窮理的為學途徑才能實現。陽明當時很信服，他基於人生意義的自覺和探索，主要是不甘於平平庸庸的，無意義地活著，他要做聖賢的真正意含在立志做超俗拔群的第一等事，成為世界上第一等人，活出人生的最高意義和價值，才不虛度生而為人的寶貴生命。

朱熹哲學的基本形上原理是「理一分殊」。「理」指統攝萬物之理的太極之理，「分殊」指在太極的規範下，藉「氣」所化生的分殊性個物。太極之理內在於分殊性的萬物中，萬物以不同的氣稟結構反映太極之理於一端。依此種形上理論，任何個別的存在者，皆可藉吾人的格物窮理而貫通至超越的太極至理。陽明為實現成聖賢之志，接受婁一齋所教導的朱熹所說的成聖賢方法。他廿一歲時在北京打算切實實踐朱熹格物致知的方法，在官署隨興對著庭院中所種的竹子為格物窮理的對象，企圖能窮究出統攝萬事萬物的終極性之存有，亦即太極之理。陽明聚精會神的對竹子研究了七天，不但未獲致太極至理，亦即形上的第一原理，而且用腦過度而病倒了。陽明對這一挫折感嘆的說：「聖賢是做不得的，無他大力量去格物了。」<sup>2</sup>陽明的格竹行為說明了他對形上真理的誠摯及成聖賢的理想之堅持。他認為要用盡心力來真實體悟，才能獲致對生命有啟發性和導引性的真理。可是，他這次向外在的竹子來窮究統攝宇宙與人生的終極性原理—太極之理，卻是失敗了。

可是陽明於二十七歲時仍未放棄聖賢之志，他認為辭章藝能不足以獲致宇宙人生的終極之理。可是他所向師友們請教的成聖成賢之法又不通暢，內心惶恐困惑之餘，藉談養生之道

<sup>2</sup>《陽明傳習錄下》(台北：正中書局)，頁100。

來寬慰自己。有一天他讀到朱熹上宋光宗疏中說到「居敬持志，為讀書之本；循序致精為讀書之法。」似乎恍然大悟以前格物窮理不合方法。於是再度依朱熹所提示的讀書方法去研究《四書》、《五經》。他由經典中粹取最精要的聖賢之言，唸得非常精熟，希望自己的心境能與聖賢的心境契合。可是陽明再度藉書中之理契合聖賢的人格心境之期望，又再度受到挫折而失敗了。他檢討其中的原因，是他從書中所攝取到的，只是有關聖賢所說的一套知識，他反省了自己的思想與言行只是刻意倣效而已，缺乏自發性的誠意。然而，聖賢人格不是可由一套外在知識塑造成的。陽明自覺其心中真實的想法和行為意向與他從書中攝取到的聖賢道理有所隔閡。他失望的認為聖賢的人格生命有其天賦的元素，所謂：「益委聖賢有分」。他自認天賦不足而在挫折之餘想修習道教健康長壽術，甚至成神仙的養生術。因為，他認為縱使得不到精神性的永恆，也不甘心和沒有靈性的草木般的同朽，活得毫無意義。換言之，在身、心、靈的三重生命中他暫時擱置了靈性生命的經營，而專注在淨心全性以求得肉體生命的長壽。

他在三十一歲這一年寫了篇〈九華山賦〉表明了他無法實現聖賢的靈性生命，救世救人無望，轉而想逃避自己對人世的崇高道德責任，而想自足於心理和生理的健康長壽了，這時他得了肺病，身體虛弱需要修養，道教的養生說引起了他的興趣。於是，他建築了一個洞室（後人稱陽明洞），置身其中修習道教全真保性的導引術。他專心於道教的修煉法，進步到幾乎可以未卜先知，可是他自覺到這只是玩弄自己的精神，不是人生所追求的崇高意義和價值所在，乃放棄了道教的祕術曲技。可是儒家的成聖成賢的理想仍找不到確實的實踐方法，他在心理的挫折徬徨之餘，一籌莫展，於是想選擇徹底的佛教出世生活，來獲得失落靈性生命之經營法後的心理補償。他企圖離世遠去，過全然遺世獨居的生活。這是關係到存在終極價值的抉擇，他必須自我談判，說服自己與身體所慾求的貪婪對象決裂。他也必須說服自己與心理的社會慾望如權力慾、身分地位、榮顯感、驕傲感……等決裂。事實上，這些生理及心理上的世俗慾望皆可在強烈的出世意願下逐一消解。可是出世也得斬斷世間的家庭生活，亦即能以慧劍斬情絲。然而，陽明真能徹底的否決倫理親情的家庭生活價值嗎？他終於遇到無法克服的人生大難題了。因為他一直無法忍心捨棄恩重如山的父親和特別疼愛他的老祖母。<sup>3</sup>陽明深刻的反省到所以不能棄絕親情的深層理由，因為，愛親之情的根由推究到最後是

---

<sup>3</sup> 陽明十三歲時，他的母親不幸逝世，陽明非常悲傷，後來一直受祖母的萬般疼愛照顧。他在四十八及四十九歲遇到宸濠之亂時，曾屢次上疏，乞求歸葬祖母與慰省父病，甚至還有棄職逃歸的意念。

「愛」的根性。孟子早已指出愛親人是人的良知。<sup>4</sup>若為了出世，執意地斷絕人在兒童時期即顯露出來的愛親本性，則斷滅人性愛親根性的人還能是人嗎？

陽明在入世與出世的終極價值之衝突下，切身體驗出的人性本真性的「愛親」事實，是實存性的體驗之真，不可謂為獨斷。對陽明透過生命感受所體驗出來的靈性生命之真理，有著強烈的應然性。因此，就人先驗的靈性生命而言，人應該要愛自己的親人，且更進一步的去愛其他人。他當下體證出人與現世或世俗生活有著根本的聯繫。孔子早就指出：「鳥獸不可同群，吾非斯人之徒與而誰與？」<sup>5</sup>陽明由愛親本性的肯定，証成出家生活不是人身、心、靈最後的安頓。經過這一心路歷程的曲折後，他再度肯定人的生命意義在積極的過入世生活。此時，陽明抉擇入世精神的理由，是經過他對人性的深層洞悟而得的，與少年時期夾雜了功名的憧憬與英雄崇拜的入世理由不同。他經過考驗後的入世精神源發於民胞物與的仁愛心靈，亦即儒家的真精神。他在三十三歲主持山東鄉試時，作〈山東鄉試錄〉一文，以經世精神來判別儒家與道家、佛教之異，其中最重要的論點是儒家以經世濟民為抱負，其憂民愛民的本懷，源發於人的道德心靈，所謂：「聖人各有憂民之念，而同其責任之心。」他認為對人類的責任心與人的愛親之念是同屬於人之所以為人的「種性」。因此，他澄清了儒家所以積極的參與政治是基於人類愛。他理解了當初志在成聖賢是立基於對人生的至道，亦即對終極性的價值理想追求的熱忱。同時，他經過一番心靈的歷鍊後，深刻的體悟到人生的「至道」當蘊涵在人真切的「種性」，意即人生而為人的「人性尊嚴」上。「至道」必須體驗到實存性的真切感上。他總結他對出家與入世衝突的體驗，堅信人生的至道，亦即終極價值在儒家，而不在道家與佛教。他從小以來所懷抱的參與政治以求建功立業的英雄壯志受挫，曾退求委身於道教，轉追求自我的全真保性。如今，陽明在曲折的探索人生意義的心路歷程中，體証了這些所追求的目標都不是至道，亦即非人生終極價值所托付處(commitment)。他深刻的體悟了天下第一等人所應做的第一等事，亦即他年少時所崇尚的經國之志不必立基於英雄崇拜與顯赫功名的憧憬，而是當發自真實的深層人性，就像自發性的愛親本性般。此刻的他雖然意識到活出人生深刻意義所當抉擇的路向，可是他仍不清楚如何成聖賢的實踐途徑。

公元一五〇六年，也是陽明三十四歲這年，他與湛甘泉一見定交，湛甘泉的哲學要旨在人生任何情境中，人應自覺地隨處體認天理。對超越的、普遍的、永恆性的天理之體認，不

<sup>4</sup> 《孟子》說：「孩提之童無不愛其親也！」《論語》說：「孝悌為人之本歟！」

<sup>5</sup> 《論語·微子》，十八章。

只是人處在心靈沉靜時，也在與周遭世界有所意識而產生聯繫時。湛甘泉認為「心與天地萬物為體」意指心的存有與活動和天地萬物存有的根性有無形的精神性聯繫性。心靈能感通於天地萬物。天地萬物都是心靈憑藉來豐富地表現活動力的現象或範圍。他說：「心也者，包乎天地萬物之外，而貫夫天地萬物之中者也。」意指仁心（超越的道德心靈）與天地萬物共同從屬於同一形上原理，因此，仁心所感發出的道德意識能意向於萬物，憫恤（同情作用）萬物。同時，心靈意識作用的對象範圍不受時間、空間的限制。遍在天地萬物，亦即具統攝性的天理（最高形上原理）隨仁心對人與萬物的感通而回應和顯發。若超越有形萬物的無形之心靈（形上的道德心靈或仁心）處在澄明安靜、公正不偏時，才足以自發性的呈顯出天理。王陽明吸收了湛甘泉這種學貴自得的身心之學，勉勵人要有崇尚聖賢及成為聖賢的高尚心志。

### 三、對人性生命意義之覺悟和實踐方法

陽明三十五歲時，因無法容忍宦官劉瑾攬權排除賢良的異己，當時連受人尊敬的戴銑也被陷害，於是，上書皇帝（明武宗）予以營救。陽明因此而觸怒劉瑾，陽明被逮捕，且在朝庭被廷杖四十大板，飽受肉體痛苦及心理上被羞辱之痛苦，還被貶到蠻荒之地的貴州龍場驛，任驛丞的職務。他原本體弱多病，受酷刑時昏過去，且大病一場。他憑著豪放的精神，不屈不撓的養病，終於恢復了他的健康，歷練了九死一生的人生滋味。三十六歲時，他在遠赴龍場的路程上，在錢塘江邊發現劉瑾派的刺客尾隨著他，他立刻機警地假裝投江自殺，再搭上一條商船到舟山，不幸遇到颶風，漂流到福建海岸。上岸後在樹林中走了幾十里，走進一無人的小廟，靠著香案入睡，半夜被外面繞著走廊吼叫的老虎驚醒。三十七歲時來到龍場驛，窮山惡水，原始林木中繚繞著蒸鬱濕毒的空氣，若吸入後則可能產生難以醫治的惡病而致死。陽明不但在物質生活上困苦萬分，還要擔心劉瑾隨時再派刺客殺他的可能性，內心的鬱悶和外在的瘴癘之氣，內外交攻，死亡的威脅令他寢食不安。面對死亡危脅的焦慮，陽明要如何才能安頓當下的身心呢？世俗的得失榮辱，他可以在心理層面上不在乎；但是對生死的懸念和焦慮之苦是心靈難以承受的折磨之苦。他不得不找尋生命的意義和死亡的尊嚴，以開釋因為未通透生命超越的意義所在而陷入執生懼死之苦。不久，他的侍從都生病了，他便親自為他們料理生活瑣務，不但為他們餵食，且吟唱詩歌，講幽默笑話逗他們開心。同時，他勇敢的面對死亡威脅的挑戰，作一石材棺，天天對著石棺澄心默想如何超化生死執念之苦。沉思生死超脫之路久了，他覺得心中的苦悶逐漸減輕，可是他不甘心向命運屈服，仍忘掉幼年以來所確認的人生意義在做世間第一等人及第一等事的豪情壯志。有一天，他思考著，若古

代聖賢豪傑之人，身處和他一樣的逆境和困境，則他們會有何等作為呢？到半夜，他突然靈光乍現，好像有人啟示了「格物致知」的真理。他驚喜而大叫地跳起來，把旁人嚇了一大跳。他頓悟到他苦苦追尋了近三十年的聖人之道，原來完足俱備在自己的深層心靈中，亦就是在上天所賦予我們生而為入的人性中。他覺悟出他一生所想做聖人做不到，如今，若聖人在世，處在他的困境中，所能做的事不過和他一樣，那就是把人內在高尚的道德心靈充分的流露出來。他徹悟到〈大學〉中所提的格物致知之旨的意義，他說：「始知聖人之道，吾性（我的本性）自足，向（過去）之求理於事物者，誤也。」換言之，實現聖人之道之真理就在人能向內在心靈探索，將純真純善的道德心靈自發性的活出來。以這種光明磊落的心靈來做人做事，這就是能盡心盡力的聖人人格特質了。這一受啟發性的生命智慧，可說是陽明純真純善的心靈和險惡的人生境遇情境的磨擦中所體驗出來的，這是實在性的體驗之知。這種心靈智慧是陽明用無數次生死交關的艱苦和危難所錘鍊出來的人生真理。他晚年在所作的「次謙之韻」這首詩中說：「須從根本求生死，莫向支流辨濁清。久奈世儒橫臆說，競搜物理外人情。」<sup>6</sup>意指人應針對生與死的根本問題，在生活世界的經歷中來體驗和追尋人生的真諦，不要在倫理的知識性問題上，枝微末節的問題上抽象的辨析天理人欲。換言之，人生意義是人的生命在情境中的當下課題，不只是理性思辨的、抽象的學術性問題。

人處在順境時，對生死問題不易有深刻的體驗，生死的緊急關頭是人認真思考生命之意義與死亡尊嚴的人生根本問題。陽明認為人生的意義及人性的尊嚴，其考驗處，取決於心靈對之是否有真切的感受，對心靈而言是否有實踐性、內省性、福樂感與莊嚴感。他曾經對湛甘泉說：「夫求以自得，而後可與之言學聖人之道。某（指自己）幼不問學，陷溺於邪僻者二十年，而始究心於釋老，賴天之靈，因有所覺。」<sup>7</sup>在身心靈的個別涵義中「身」指生理，「心」指在條件制約反映下的心理，「靈」指天之心，亦即具先驗性、自覺自擇的道德心靈。陽明對道德心靈用許多名詞來表述，質言之，指具道德性良知的德性心。他的心靈哲學有豐富的涵意，重要者有四義：心即理、知行合一、致良知及一體之仁。良知是道德心靈的首要本質，良知的靈明自覺對人與天地萬物有天生的感通作用。人之生命活動可為良知所靈明自覺的天理貫徹充周。就良知對天理之靈明自覺作用而言，良知之所在，即天理之所在。他說：「知是理之靈處，就其主宰處說便謂之心，就其稟賦處說便謂之性……只是這個靈能不為私

<sup>6</sup> 《王陽明全書》卷二十。

<sup>7</sup> 《甘泉文集》卷十八。



欲遮隔，充拓得盡，便完全是他本體，便與天地合德。」<sup>8</sup>良知之「知」是道德心靈對萬物（世界）感通時，所自發的靈明自覺之知，天理內蘊於道德心靈，且流通於道德心靈中，或許這就是心靈能有道德感的原因所在。對陽明而言，具道德意識的良知本心才是身（生理）心（心理）的主宰，人之生命意義與價值源發的根源，在倫理道德世界中的人情義理，亦即情義，對人的道德心靈有自顯自明的特徵。陽明舉例說：「知是心知本體，心自然會知，見父自然知孝。」<sup>9</sup>兒女見到父母親所油然而萌發的孝愛心意，陽明認為係源於道德心靈先驗的意向性，兒女對父母應該盡孝道，這是源於道德感中道德心靈的先驗意志，這種意志係由良知所引領的。對陽明而言，良知所知者係天理亦即稟具於心靈中的先驗道德律。他在《傳習錄》上冊說：「這心之本體，原只是個天理，原非無禮，這個便是汝（你）之真己。這個真己是軀殼的主宰。」「軀殼」指人的身體，因為身心靈是渾全的有機的整體，其主宰亦即具生命自覺自主作用的主體性道德心靈，亦即良知本體。

人生崇高意義的迷失，陽明認為常因為身（生理）心（心理）與道德心靈的疏離，換言之，靈能被私欲遮隔。陽明所說的「私欲」意指未經道德心靈覺察、抉擇和導引的七情六欲。那就是說，生理和心理的慾望成為生活內容的全部，人生命的向度侷限於七情六欲的執著。如此，人的自我意識只意識到一己身心的感受、欲求和以自我為中心的利害算計，缺乏道德心靈對他人的關懷和愛顧，更不可能產生對這個世界無私奉獻和滿全等高貴行為，人性的尊嚴與深刻意義也無從自覺和實現了。陽明不但在遍嚐人生的種種曲折和痛苦後，體認到生理與心理的受苦若有意義的話，此一意義的根源乃出於人與生俱有的先驗的道德心靈之自覺與作為，這是他建構「心即理」命題的原因。然而，人的道德心靈雖可以在境遇感通中召喚出來，未必能當下貫徹成實踐性的道德意志，追究其原因，與許多世俗之人道德心靈未能感召出來一樣，其主因是人的整個生命陷溺在身（生理）心（心理）的嗜欲和自私的智巧中。孟子認為身心的感官欲望，係向外追求對象物，具世俗欲求的官能，稱之為「小體之官」<sup>10</sup>，具良知良能的道德本心稱之為「大體之官」。孟子指出活出生命意義之路向，所謂：「先立乎其大者，則其小者不能奪也，此為大人而已矣。」<sup>11</sup>人若想立「大體」以導正「小體」，其方法在找回流失於物欲競求的習心，或世俗的心理，所謂：「學問之道無他，求其放心而已矣。」

<sup>8</sup> 《陽明傳習錄》上，第121節。

<sup>9</sup> 同上著作，第8節。

<sup>10</sup> 《孟子·告子上》。

<sup>11</sup> 同上著作。

至於如何收攝七情六欲之心的放縱，孟子提出的消極方法為「養心莫善於寡欲」<sup>12</sup>。他更提出了積極的方法，所謂：「以仁存心，以禮存心。仁者，愛人。有禮者敬人。」他的消極方法旨在減少或降低人的嗜欲，消解自私自利的自我中心心態。至於積極方法則在以人文關懷的愛人之心為主體，以謙恭有禮的態度對一切有人格尊嚴的世人予以應有的尊敬。《孟子·公孫丑上》第二章還提出了「養浩然之氣的靈修法」，所謂：「其為氣也，配義與道；無是，餒矣。是集義所生者，非義襲而取之也。行有不慊於心，則餒矣。」浩然之氣當係由道德本心所感發的道德意志力之強力表現，亦即要配合凜然的道義才有充沛的力量。南宋的理學大家朱熹對人身之氣與浩然之氣之區別和整體關係做一詮釋，可資為身心（人身之氣）與靈（浩然之氣）論述架構的理解。他說：「氣只是一個氣，但從義理中出來者即浩然之氣；從血肉身中出來者，為血氣之氣耳。」<sup>13</sup>浩然之氣的本質當屬發自道德心靈，向善的先驗意向性。楊儒賓進一步的詮釋說：「這種能力雖然隱藏在天地之間，但其萌發處卻只在人身上一點良知流行處。唯有順著此靈光一點不時彰顯，最後才可光耀天下。」<sup>14</sup>在孟子靈修的工夫實踐中，知性知天和盡心盡性是養心的最高境界，養氣是養心的具體內容，養出充塞於天地間的浩然之氣則是聖人生命與天地同流共化的至境。身心靈層層相依相轉進，修得靈光閃耀天下的光輝人格處，則以道德本心之靈統攝貫統身心，生理及心理與心靈運化為一整個生命體，此時身心皆獲致精神化的靈性意義而成為精神化的身心，換言之，大體之官與小體之官相融合為一大丈夫的浩然氣象。孟子所謂：「可欲之謂善，有諸己之謂信，充實之謂美，充實而有光輝之謂大，大而化之之為聖，聖而不可知之為神。」<sup>15</sup>

孟子的心性哲學或道德意識哲學對宋明理學，尤其是心學有深廣的影響。王陽明向來被認為是孟子心學發展的最高峰，他對孟子思想的融攝是有深度且有創見的。《王陽明全書·舊序》引錢德洪對陽明的評論：「先生之學風三變，其為教也亦三變，……居貴陽時，首與學者為知行合一之說，自滁陽後，多教學者靜坐。江右以來，始單提致良知三字。直指本體，令學者言下有悟。是教亦三變也。」陽明三十八歲（公元一五〇九年）時提出「知行合一」說，貫穿了他中晚年思想。他的學生徐愛提出人為何知孝愛父母，卻不能行孝的疑問。陽明認為知而不行，其心思很可能已被私欲隔斷，此人的心思已不是知行的本體了。良知之知是

<sup>12</sup> 《孟子·盡心下》。

<sup>13</sup> 《朱子語類》（台北：漢京文化事業有限公司，1980年），卷五十二，頁10。

<sup>14</sup> 楊如賓著，《儒家身體觀》（台北：中央研究院，中國文哲研究所，2004年），頁157。

<sup>15</sup> 《孟子·盡心下》。

具有推動行為的意志力的，能知則必然有能行的內在動力，這才是真正的良知良能。對父母親的孝愛不是客觀獨立於道德心靈之外的存在，而是子女們對父母親感念恩情，油然而生於道德心靈的意向性。此意念若不摻雜任何自私自利的算計或心機，則知孝的知實在就是一發動的心，在不受私念打斷下，即知即行，能發動即知即行的道德心靈就是知行的本體。陽明說：「若是知行本體（仁心或道德心靈的本來狀態），即是良知良能。」<sup>16</sup>他在五十歲時提出「致良知」的學說，在此之前，他教導學生的靈修方法有三種。第一，從學術理論上作理解和詮釋，以獲致學理的說服力。第二，以靜坐的工夫，暫時離開俗事的紛擾，澄心冥思來求放心之收攝，返觀內視道德心靈中所蘊含的良知良能。第三，在靜坐後澄心證體之基礎上，進一步做存天理去（消解）人欲（自私自利的執迷），具體的說，就是在事上磨鍊，亦即就心上磨鍊，期能由「知（本體）」直接貫徹到「行（發用）」上。他的事上磨鍊是針對自己所萌發的意念進行省察其是善或惡的檢驗，包含了正心與修身，是身、心、靈的修養工夫。

#### 四、對活出生命意義至高境界的開悟——致良知與一體之仁

陽明中年時代的身心靈修養法以「誠意」為主，晚年則以「致知」為中心。因為心遇事而發動為意念，若無道德的本心做超越的判斷準據，則無從省察此一動心起念的意念是否為道德上的善。道德心靈中的良知是至善的準據，良知係本體之知，是誠意的根據。陽明把道德意義上的良知闡釋為「本體之知」，是本心的自覺自知，所謂「心悟」，能心悟的心才是一有靈明著察能力的心，才能隨所發而知「意」是否為善的。因此，「致知」的真切意義，對陽明而言不是盡知識之知，而是盡道德自覺的良知之知。致良知之「致」有兩層意義：一是發用道德判斷所需的是非之心（道德理性）；二是發出道德意志，亦即為善去惡的意向力。陽明認為若能致良知，則才能有誠意。若能有誠意，則知行合一才有可能性。同時，若我們在生活世界中能致良知，則可涵養成大人、仁者，乃至於以天地萬物為一體之境界。他在五十六歲（逝世前一年）那年講授〈大學問〉謂：

大人者，以天地萬物為一體者也。其視天下猶一家，中國猶一人焉。若夫間形骸而分爾我者，小人矣。大人之能以天地萬物為一體也。非意之也，其心之仁，本若是其與天地萬物

<sup>16</sup>《陽明傳習錄》中冊〈答陸原靜第二書〉。

而為一也。<sup>17</sup>

「大人」指能充盡良知而人格達到完滿的成熟程度者，大人在致良知的狀態是仁愛感通於天地萬物的整全世界。那麼，人的同情心和愛心發揮到極至，為何能遍及整個世界呢？陽明在〈大學問〉中賦予存在學的詮釋，他說：「是其一體之仁也。雖小人之心亦必有之，是乃根於天命之性而自然靈昭不昧者也。是故謂之明德。」<sup>18</sup>「一體之仁」指仁心或良知或道德本心所蘊發的道德意識與天地萬物存在著無形的、內在的、精神性之聯繫，血脈相聯，休戚相關。一體之仁的仁心是人類所普遍共同的先驗心靈，縱使缺德行的小人也有仁心的德性。仁心或道德心靈根源於形上的終極存有—「天」所賦予，對上天所賦予仁心的先驗道德律有「靈昭不昧」的自悟自明能力。更有意義者，一體之仁有對世界進行無形的交感融通之道德意識作用，而產生豐富的、悲天憫人的聯繫作用。他對一般人不理解理解的「一體之仁」的涵義，在〈大學問〉中做了精闢的闡釋。他說：

見孺子之入井，而必有怵惕惻隱之心焉，是其仁之與孺子而為一體也。孺子猶同類者也。見鳥獸之哀鳴穀鯨，而必有不忍之心焉，是其仁之與鳥獸而為一體也，鳥獸猶有知覺者也。見草木之摧折，而必有憫恤之心焉，是其仁之與草木而為一體也，草木猶有生意者也。見瓦石之毀壞，而心有顧惜之心焉，是其仁與瓦石而為一體也。

仁心所感發的同情心、愛心不僅涵蓋人類世界，更涵攝天地間一切源出於天的存有者，其間無鳥獸、草木、瓦石的分別。由仁心所發動的一體之仁，不僅是人類愛，更是對整個世界的關懷和充盈著愛的全球責任和使命意識。一體之仁不但是無限的愛之泉源，也是人享受至福之樂的心源，陽明說：「樂是心之本體，仁人之心，以天地萬物為一體，訴合和暢，原無間隔。……良知即是樂之本體。」<sup>18</sup>、「此心安處是樂也」<sup>19</sup>，本體之樂才是人生至真至善至美的快樂或幸福。

---

<sup>17</sup> 《王陽明全書》，卷二十六。

<sup>18</sup> 《王陽明全書》〈與黃勉之書〉。

<sup>19</sup> 《陽明傳習錄》下。

## 結論

從王陽明所成就的最具代表性的儒家心學來看儒家的身心靈及安身立命的意義托付是饒富哲學意義的。陽明在童年時代被他考上狀元的父親安排在私塾裡跟老師讀，目的在將來參加科舉考試，以追求功名和官場上的榮華富貴。用功讀書求得考場上的勝利和榮譽，這是要憑藉理性、意志和對名譽、榮華富貴有所愛好的心理需求及心理能力的。榮華富貴的世俗價值不但滿足人求榮耀的社會心理需求，也可滿足富有的物質生活，這一身體感官的欲求。陽明十二歲時認為這些標的物雖可滿足生理及心理的欲求，卻不能滿全人生崇高的精神需求（心靈需求）。他與眾不同的認為人生的究極意義在能做天下第一等事的第一等人。然而，以當時人生閱歷不深，生命尚未曲折歷練過的少年王陽明而言，以他心理上的聰明仍不能深刻的領悟出第一等事與第一等人的真諦是什麼？那是屬於人性生命結構的那一層面之能力。

後來由於他積極的藉朱熹格物致知的成聖方法來實踐自己生命中的價值理想，經過認真的體驗，雖挫折連連，卻給了他寶貴的反省和檢討機會。由於他豪邁剛正的性格不畏強權，上書朝廷伸張正義，結果被劉瑾政治迫害。他經歷身心種種痛苦的折磨和危難後，在面對死亡威脅的人生困境中，頓悟出只要一個人能誠懇的充盡仁心仁性，善待這個周遭世界，則當下就活出聖人（完滿的道德人）的人格光輝和超越凡俗的生命意義了。由陽明的苦難一生可總結出，一個人儘管在困境中經歷身心種種痛苦的煎熬，若體驗不出靈能（靈性生命）的真實生命及活出其意義，則精神缺乏終極托付。在此一情境中，人無法昇華自己的人生境界，因此，陷入在身心的痛苦深淵中。皇天不愧苦心人，陽明終於體悟出「心即理」、「知行合一」、「致良知」即「一體之仁」的心學四大精義。他的精神世界充滿了無窮的活力和意義。在他五十七歲即將病故之際，他的學生在旁向他請教遺言時，他平靜的說：「此心光明，夫復何言。」他活出了人生的究極意義，短暫的生命卻閃亮出永恆的真理光輝。王陽明活得有價值，死得夠尊嚴，他留給我們身心靈治療的寶貴生命智慧。

## 參考書目

- 《陽明傳習錄上、中、下》，台北正中書局。
- 《王陽明全書》，上海古籍出版社。
- 《四書》。
- 《甘泉文集》。
- 《朱子語類》，台北：漢京文化事業有限公司。

楊如實著，《儒家身體觀》，台北：中央研究院，中國文哲研究所。

楊格著、黃奇銘譯，《追求靈魂的現代人》，台北：志文出版社。

牟宗三，《從陸象山到劉蕺山》，台北學生書局。

唐君毅，《中國哲學原論》，原性篇，台北學生書局。

曾春海，《陸象山》，台北：東大圖書公司。

曾春海，《朱熹哲學論集》，台北：文津出版社。

曾春海等著，《中國哲學概論》，台北：五南出版社。

初稿收件：2006年12月18日

初審通過：2007年01月03日

二稿收件：2007年01月12日

二審通過：2007年01月17日

#### 作者簡介

曾春海 Tseng Chun-hai, 1948年生

國立政治大學哲學系教授

輔仁大學哲學博士

著作計有《易經哲學原理》等十一本專著

通訊地址：台北市杭州南路一段25號7樓之一

電話：(02) 23964904

# **Healing of Mind, Body, and Spirit from a Confucian Perspective — The Example of Wang Yang-Ming**

Tseng Chun Hai

Professor, Department of Philosophy, National Chengchi University

## **Abstract**

Even if a person struggles hard, without realizing the ultimate meaning of life and putting it into practice, it is still impossible for him to encounter the ultimate spirituality and extricate himself from his mental and physical distress. Walking on a rugged path during his lifetime, Wang Yang-Ming came to realize the four principles of the philosophy of the Mind (心學): “the Mind is the Principle” (心即理), “Unity of Knowledge and Action” (知行合一), “Fulfillment of Innate Knowledge”(致良知), and “By Ren the Innumerable Things are Regarded as One Substance” (一體之仁); therefore, these spiritual treasures enriched his life. Before he was about to die at the age of fifty-seven, his disciples asked for his last words, and he replied peacefully, “Without darkness is my mind; thus, no words to be uttered.” His life was short but spectacular, revealing the shining light of the ultimate and eternal Truth. Wang Yang-Ming made his own life valuable and died with dignity. What he left for us is the precious wisdom to heal our ‘mind, body, and spirit.’

**Keywords:** Wang Yang-Ming, the Mind is the Principle, Fulfillment of Innate Knowledge, sage, the Innumerable Things are Regarded as One Substance