

宋钐“心法”思想及其科学阐释

周昌乐

(厦门大学 a. 哲学系、b. 智能科学与技术系, 福建 厦门 361005)

摘要: 在先秦诸子思想中,有关修心养性的心法思想乃是其重要构成部分;其中《管子》中的“心术篇”(及其密切相关的“内业篇”)是先秦心法思想体系的重要组成部分。基于考证材料,可以认为《管子》中的“心术篇”和“内业篇”皆为先秦思想家宋钐所著。对宋钐在遗著中所阐述的心法思想,需要借助当代科学思想成果加以开发,并阐述其重要的现实意义。宋钐主张虚无守静思想的治心方法,包括除欲保洁和去智静因两种途径,与现代不断发展的生命科学学说十分吻合。因此,挖掘并弘扬宋钐心法思想及其具体治心途径,当能为缓解人们的生活压力、调节身心健康提供有益的帮助,进而有效提高人们的生活质量。

关键词: 宋钐; 心法 《管子》; 生命科学; 进化

中图分类号: B221 文献标志码: A 文章编号: 1674-2338(2017)03-0022-10 DOI: 10.3969/j.issn.1674-2338.2017.03.003

有关修心养性的心法思想乃是先秦诸子思想的重要构成部分。对此我们可以在《论语》《礼记》《易传》《孟子》《老子》和《庄子》这些经典著作中发现大量的有关论述。但通观先秦典籍,以此为标题专论心法的篇目,只有《管子》中的“心术篇”(及其密切相关的“内业篇”)。据考证,《管子》中的“心术篇”和“内业篇”,为先秦思想家宋钐所著,本文专门探讨宋钐在遗著中所阐述的心法思想,并以当代生命科学学说来展开讨论,进而阐述其重要的现实意义。

一、宋钐心法遗著考证

宋钐(约公元前370年—公元前291年),与孟轲、庄周生活在同一时期,是战国时代黄老学派的先驱。钱穆在《先秦诸子系年考辨》“宋钐考”一文中说“余尝谓黄老起于晚周,兴于齐,又

谓道源于墨。若宋子,宗墨氏之风,设教稷下,其殆黄老道德之开先耶?”^{[1](P.342)}

《汉书·艺文志》在小说家类列有《宋子》十八篇,并云“孙卿道宋子,其言黄老意。”而郭沫若在《十批判书》“儒家八派的批判”中也指出:“《荀子》书中屡称宋钐为‘子宋子’,至少可以为他曾经师事过宋钐的证明。……但关于‘心术’一方面的见解,受宋钐的影响最深。”^{[2](P.219)}那么,宋钐的“心术”到底又包括哪些主要的思想和内容呢?

《庄子·天下篇》在论及宋钐和尹文学派时描述道“不累于俗,不饰于物,不苟于人,不忤于众,愿天下之安宁以活民命,人我之养,毕足而止,以此白心。古之道术有在于是者,宋钐、尹文闻其风而悦之。作为华山之冠以自表,接万物以别宥为始。语心之容,命之曰‘心之行’。以駺合

收稿日期: 2017-02-17

基金项目: 国家哲学社会科学基金重大项目“认知科学对当代哲学的挑战——心灵与认知哲学重大理论问题研究”(11&ZD187)的研究成果。

作者简介: 周昌乐,理学博士,厦门大学智能科学与技术系教授、博士生导师,哲学系兼任教授、博士生导师,主要从事人工智能、认知科学和心法实证方面的研究工作。

欢,以调海内。请欲置之以为主。见侮不辱,救民之斗,禁攻寝兵,救世之战。以此周行天下,上说下教。虽天下不取,强聒而不舍者也。故曰:上下见厌而强见也。虽然,其为人太多,其自为太少,曰“请欲固置五升之饭足矣。”先生恐不得饱,弟子虽饥,不忘天下,日夜不休。曰“我必得活哉!”图傲乎救世之士哉!曰“君子不为苛察,不以身假物。”以为无益于天下者,明之不如己也。以禁攻寝兵为外,以情欲寡浅为内。其小大精粗,其行适至是而止。”[3](P.1082)

依循上述描述的思想特点,郭沫若经过细致的研究,认为《管子》中的上下“心术”和“内业”等三篇内容应该是宋钐的遗著。郭沫若说“最近我在《管子》书中发现了他们(宋钐和尹文)的遗著,便是《心术》《内业》《白心》的几篇。《心术》《内业》是宋子书,《白心》属于尹文子,我已有《宋钐尹文遗著考》详细论证之,两人毫无疑问是属于道家的。”[2](P.159)这一点论断,也为当代考古学家李学勤所认同。[4]

不过,黎翔凤认为郭沫若的这个论说有误,其理由是《庄子·天下篇》中所“约宋钐之言,不见于《管子·心术》《管子·白心》《管子·内业》,仅‘白心’两字相同,不足为反证”。[5](PP.758-759)但笔者认为,黎氏之论有所疏漏,《天下篇》关于宋钐的约言中有“语心之容,命之曰‘心之行’”之言,这“心之行”不就是“心术”的另一种表述吗?况且,《汉书·艺文志》说《宋子》十八篇,《天下篇》关于宋钐的约言应该是针对整部《宋子》的约言,“心术”(含《内业》)顶多只是其中两三篇,不可能在约言中得到详述,也属正常。至于《荀子》批判宋钐“见侮不辱”,明说子宋子,而引述发挥其“心术”思想又没有标引宋子所述,这恰恰是荀子的写作风格:凡批判,皆指名道姓;而凡引述发挥则不注来源。观一部《荀子》,这种情况比比皆是。但从《汉书·艺文志》说“孙卿道宋子”来看,除了《心术》思想,不见有其他内容之传承来自宋钐(注意:其他与宋钐有关的论述都是批判性的,不是传承性的)。这反过来恰恰说明《心术》等篇正是宋钐的著述。

宋钐虽然属于黄老流派,但又受到墨家的影响,有积极淑世的精神,从上述《庄子·天下篇》的评述中甚至可看到他那种“毫不利己,专门利人”的倾向。因此,其心法思想不但兼顾了黄老的天道观,而且也强调了墨家淑世的伦理观。当

然,宋钐的淑世精神与儒家的有所不同。侯外庐等认为“就内心存养而言,宋、尹一派并不完全与思、孟学派相同,思、孟说的内心存养,归本于‘诚’的天人合一的道德情操,而宋、尹一派则归本于伦理化了的道家之自然天道观。”[6](P.203)这是我们分析宋钐心法思想时需要加以特别注意的、也是不容忽视的一个方面。

二、遵循天地虚静的“心法”观

宋钐的《心术》分上下篇,[5](PP.758-787)每篇有“经”有“传”。需要说明的是,现存于《管子》中的《心术·下》只有“经”没有“传”,而考《内业》的内容,其实为《心术》下篇之“传”。[5](PP.931-950)本文依据宋钐的“遗著”、主要为《管子》中的“心术”和“内业”,具体分析其心法(心术)思想和内容。大致来讲,可以将宋钐心法归纳为一种遵循天地虚静之道的心法体系。

所谓“心法(术)”,简单地说,就是治心方法(术),主要是遵循天道规律修身养性,以期使人们获得健康幸福的生活。因此,论述天道规律往往也构成了心法思想体系的重要部分。宋钐的“心法”也不例外,首先对天道规律做了比较系统的论述。

宋钐对天道规律的论述主要是因袭黄老传统,通过“道”与“德”互为体用的一对概念展开的。宋钐在《心术·上》篇中指出“虚无无形谓之道,化育万物谓之德。”他对此做了具体说明:“天之道,虚其无形。虚则不屈,无形则无所位迁。无所位迁,故偏流万物而不变。德者,道之舍,物得以生,知得以职道之精。故德者,得也。得也者,其谓所以然也。以无为之谓道,舍之谓德。故道之与德无间,故言之者不别也。间之理者,谓其所以舍也。”^①

关于道虚无形以生万物的道理,他在《内业》中也多有强调,如“道也者,动不见其形,施不见其德,万物皆以得,然莫知其极”;“凡道,无根无茎,无叶无荣,万物以生,万物以成,命之曰道”;以及“道在天地之间也,其大无外,其小无内,故曰不远而难极也。虚之与人也无间,唯圣人得虚道,故曰并处而难得”。

由上述论述可知,“道”虚而无形为“德”之

^①以下凡引用宋钐语录皆源自黎翔凤《管子校注》中《心术》和《内业》,仅注明篇目,不再一一指出文献出处,特此说明。

体,德化育万物为“道”之“用”(所谓“道之舍,物得以生”)。也就是说,道与德是体用关系,所以说“道”说“德”只是从不用的角度上讲罢了,其实都是指天道法则,所以又说“故道之与德无间”。

比较有特色的是,宋钐在强调“物得(德者)以生”的同时,还特别提出“知得以职道之精”,强调“职道之精”的作用,并将之与流传于天地之间的“气”关联起来。对此,宋钐在《内业》中指出:“凡物之精,(得)此则为生。下生五谷,上为列星。流于天地之间,谓之鬼神”;“精也者,气之精者也。气,道乃生,生乃思,思乃知,知乃止矣”。

古代所谓“气”,约略指现代科学所说的“能量”;“气之精”,大约是指能量所凝聚的物质精微,而所谓“鬼神”,则指幽冥不测之“气”(无形之能量)。因此,宋钐的意思是说,道用之德所生万物之次序是,先生气(能量),然后凝聚为“精”(物质精微),然后得以为“生”(生命),然后有了“思”(心智),并止于“知”(觉知意识)。这样便勾勒了一幅比较全面的道生万物的框架理论,天道规律蕴于其中。

治心方法当然离不开人心这个主体。对此,宋钐对人及其所主之心也有深刻独到的认识。特别是“心君九窍”和“心以藏心”这样的认识,超越了宋钐所处的时代,在先秦心性思想的发展中,可谓独树一帜!

首先,宋钐在《内业》认为“凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人。和乃生,不和不生。”这里的“精”,乃是指“神之至灵者”,相当于现代科学的“精神”。也就是说,人是形(体)与(精)神相和合的统一体。因此,“人者,立于强,务于善,未于能,动于故(事)者也”(《心术·上》)。

接着,在《心术》上篇中,宋钐对心(神)与九窍(含五官七窍和二阴)的功能与关系做了区分,认为“心之在体,君之位也。九窍之有职,官之分也”。也就是说,心神为君位,可以支配九窍各司其职,以视听食息等。比如,在九窍中,特别提到“耳目者,视听之官也”(《心术·上》)。

更为重要的是,宋钐可谓是我国古代强调觉知反思意识的第一人,提出了“心以藏心”的认识。其《心术·下》篇指出“心之中又有心,意以先言。意然后刑(表征),刑然后思,思然后知。”这段文字,在《内业》中稍有出入:“心以藏心,心之中又有心焉。彼心之心,音(意)以先言。音(意)然后形,形然后言。言然后使,使然后治。”

所以,治心关键就在于“彼心之心”。因此,《心术·下》接着说“凡心之刑,过知失生,是故内聚以为泉原。泉之不竭,表里遂通;泉之不涸,四支坚固。能令用之,被服四固。是故圣人一言解之,上察于天,下察于地。”而《内业》则说“何谓解之,在于心安。我心治,官乃治。我心安,官乃安。”反之则(彼心之心)不治必乱,乱乃死。精存自生,其外安荣,内藏以为泉原,浩然和平,以为气渊。渊之不涸,四体乃固。泉之不竭,九窍遂通,乃能穷天地,被四海。中无惑意,外无邪菑(灾)。心全于中,形全于外。不逢天菑(灾),不遇人害,谓之圣人。”

总之,心为精神所藏之处所。宋钐指出“藏(心神)于胸中,谓之圣人。是故民气,杲乎如登于天,杳乎如入于渊,淖乎如在于海,卒乎如在于己。是故此气也,不可止以力,而可安以德。不可呼以声,而可迎以音。敬守勿失,是谓成德。”(《内业》)对此“心神”,唯有“敬守勿失,是谓成德”。而“德成而智出,万物果得”。也就是说,达仁德而通智慧,从而万物各得其位。

那么,具体又如何治心呢?宋钐认为“心处其道,九窍循理。”(《心术·上》)因为“上离其道,下失其事”。所以“心术者,无为而制窍者也”(《心术·上》)。这就是宋钐提出的心法之宗旨。

首先,道是万物之本源,自然也是人之形神之根本。虽然它虚而无形,但人们须臾不可相离,始终与之相伴随,不离于心。宋钐在《内业》指出“夫道者,所以充形也,而人不能固。其往不复,其来不舍。谋乎莫闻其音,卒乎乃在于心。冥冥乎不见其形,淫淫乎与我俱生。不见其形,不闻其声,而序其成,谓之道。”

特别是,道在人心中的体现无非是仁爱之心。而道不远人,也须臾不离,人人可生可知,但超越视听言语,只有靠“心静气理”方可至道,生死成败皆系于此。所以宋钐在《内业》中又指出:“凡道无所,(唯)善心安爱。心静气理,道乃可止。彼道不远,民得以产(生)。彼道不离,民因以知。是故卒乎其如可与索,眇眇乎其如穷无所。被道之情,恶音(意)与声。修心静音(意),道乃可得。道也者,口之所不能言也,目之所不能视也,耳之所不能听也,所以修心而正形也。人之所失以死,所得以生也。事之所失以败,所得以成也。”

于是，治心的途径即是要“心静气理”，强调遵循天地虚静之道。《心术·上》指出“天曰虚，地曰静，乃不伐。”宋钐在《内业》中加以说明“天之道虚，地之道静。虚则不屈，静则不变，不变则无过，故曰不伐。”他从天地虚静之道中得出人当“主安静”这个人之道“天主正，地主平，人主安静。春秋冬夏，天之时也。山陵川谷，地之枝也。喜怒取予，人之谋也。是故圣人与时变而不化，从物而不移。”

“心静气理”，心静则神得，气理则精固；精固则形正，神得则德来，“形正德来”则“中静心治”。宋钐在《内业》（类似的论述也见于《心术·下》，引文中括号所列，为《心术·下》异于《内业》之处）中总结说“形不正，德不来。中不静，心不治。正形摄（饰）德，天仁地义（万物毕得），则淫（翼）然而自至。神明之极，照乎知万物，中义守不忒。不以物乱官，不以官乱心，是谓中得（内德）。有神自在身，一往一来，莫之能思。失之必乱，得之必治。敬除其舍，精将自来。精想思之，宁念治之。严容畏敬，精将至定。得之而勿舍，耳目不淫，心无他图。正心在中，万物得度。道满天下，普在民所，民不能知也。”以上即是宋钐对其“心法”思想较为系统的论述。

三、宋钐治心途径及其效果论述

如上所述，宋钐给出的治心原则，就是“心静气理”之要。具体而言，他又特别强调“除欲保洁”与“去智静因”两种途径。对此，本文分别加以归纳论述如下。

所谓除欲保洁，就是要扫除心中情欲，使心保持洁净清明的状态。宋钐认为“嗜欲充益，目不见色，耳不闻声。”（《心术·上》）即所谓“上离其道，下失其事”。所以要保守心神，就要扫除情欲。“虚其欲，神将入舍。扫除不洁，神乃留处。”（《心术·上》）其要旨则是“毋先物动，以观其则。动则失位，静乃自得。”（《心术·上》）此即是除欲保洁之法。只要除欲保洁，神将自入；关键在于守静之则。

所以宋钐强调“洁其宫，开其门”^①，这样才能“去私毋言，神明若存”（《心术·上》）。可见，除欲保洁的关键是去私欲，洁其心。至于具体的保洁除欲措施，《内业》中讲述最多，兹将有关论述罗列如下：

（一）凡心之刑，自充自盈，自生自

成。其所以失之，必以忧乐喜怒欲利。能去忧乐喜怒欲利，心乃反济。彼心之情，利安以宁。勿烦勿乱，和乃自成。折折乎如在于侧，忽忽乎如将不得，渺渺乎如穷无极。此稽不远，日用其德。

（二）察和之道，其精不见，其微不丑。平正擅匈（胸），论治在心，此以长寿。忿怒之失度，乃为之图（治）。节其五欲，去其二凶（喜与怒），不喜不怒，平正擅匈。

（三）凡人之生也，必以平正！所以失之，必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静。内静外敬，能反其性，性将大定。

（四）凡食之道，大充伤而形不臧。大摄骨枯而血涸。充摄之间，此谓和成。精之所舍，而知之所生。饥饱之失度，乃为之图（治）。饱则疾动，饥则广思，老则长虑。饱不疾动，气不通于四末。饥不广思，饱而不废。老不长虑，困乃速竭。大心而敢，宽气而广。其形安而不移，能守一而弃万苛，见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓云气，意行似天。

（五）凡人之生也，必以其欢。忧则失纪，怒则失端。忧悲喜怒，道乃无处。爱欲静之，遇乱正之。勿引勿推，福将自归。彼道自来，可藉与谋。静则得之，躁则失之。灵气在心，一来一逝。其细无内，其大无外，所以失之，以躁为害，心能执静，道将自定。得道之人，理丞而屯泄，匈中无败。节欲之道，万物不害。

大致而言，不外乎对“忧乐喜怒欲利”之情欲、甚至饮食，都加以节制、图治；所谓“节欲之道，万物不害”，使心胸平正，恢复原本“自充自盈，自生自成”的心性，并通过“内静外敬，能反其性”的道理，实现“性将大定”之目标。

除了除欲保洁外，“心静气理”更为重要的一

^①《内业》说明曰“宫者，谓心也。心也者，智之舍也，故曰宫。洁之者，去好过也（注：好过，好欲之过）。门者，谓耳目也。耳目者，所以闻见也”。

个途径就是“去智静因”。所谓去智静因,是指去其智而静守其因。所谓因者,无为之也;而所去之智,当为思虑之智,而非悟识之智(心中之心)也。这是因为,思虑之智是有限度的、是无法体悟虚无之道的。所谓“纷乎其若乱,静之而自治。强不能遍立,智不能尽谋”(《心术·上》)。此乃理性思维的局限性使然,其中的道理参见拙著《明道显性》第七章第一节。[7](PP.167-175)

一般而言,普通人都欲求思虑之智(所谓聪明),但并不能显发悟识之智(所谓智慧)。但治心之法,关键是要拥有这种悟识之智,方能彻底解脱。对此,宋铨在《心术·上》篇中明确指出:“人皆欲智,而莫索其所以智乎?智乎智乎,投之海外无自夺,求之者不得处之者夫。正人无求之也,故能虚无。”

这里,宋铨所说的“所以智”便是无为之道(悟识之智),人人具有(投之海外无自夺)却求之不得(求之者不得处之者夫),只能“不勉而中,不思而得”(正人无求之也,故能虚无)。这里的“虚无”乃是指至道也。对此,宋铨在《心术·上》里解释得非常清楚“人皆欲知(智),而莫索之其所以知(智),彼也。其所以知(智),此也。不修之此,焉能知彼。修之此,(也)莫能虚矣。虚者无藏也,故曰:去知(智)则奚率求矣。无藏则奚设矣。无求无设则无虑,无虑则反覆虚矣。”只有除去“思虑之智”、达致“无求无设”之状态,方能“无虑”而复返“虚无”之境。

自然,这不但要靠智慧,更重要的是超越智慧、不求而得,才能达成无为之道。须知,这样的无为之道,是自可安处而不可言说的,因此非强求所能立,非智力所能谋。只有“不言无为”,方能复返“虚无”之境。

所谓“大道可安而不可说。直人之言,不义(议)不顾”。宋铨对此的解释是“故曰:可以安而不可说也。莫人言,至也。不宜言,应也。应也者,非吾所设,故能无宜也。不顾言,因也。因也者,非吾所顾,故无顾也。不出于口,不见于色,言无形也。四海之人,庸知其则?言深固也。”(《心术·上》)

要知道,一切言语名相均非至道。所以宋铨说“故必知不言无为之事,然后知道之纪。殊形异执,不与万物异理,故可以为天下始。”(《心术·上》)何以故?这是因为“物固有形,形固有名,此言不得过实,实不得延名。姑形以形,以形务名,督言

正名,故曰圣人。不言之言,应也。应也者,以其为之人者也。执其名,务其应,所以成之,应之道也。无为之道,因也。因也者,无益无损也。以其形,因为之名,此因之术也。名者,圣人之所以纪万物也”(《心术·上》)。

所以要想达到虚无之境,不可执于言语名相。“思虑生知,慢易生忧,暴傲生怨,忧郁生疾,疾困乃死。思之而不舍,内困外薄。不蚤为图,生将巽舍。食莫若无饱,思莫若勿致。节适之齐,彼将自至。”(《内业》)而所谓“去智静因”,说到底也就是要不落言诠、去智与事,以达“恬愉无为”之境。

具体的方法则是“一意专心”^①。《内业》对此专门论道“气意得而天下服,心意定而天下听。抟气如神,万物备存。能抟(专)乎?能一乎?能无卜筮而知吉凶乎?能止乎?能已乎?能勿求诸人而得之己乎?思之思之,又重思之。思之而不通,鬼神将通之。非鬼神之力也,精气之极也。四体既正,血气既静,一意抟(专)心,耳目不淫,虽远若近。”因为“一物能化谓之神,一事能变谓之智。化不易气,变不易智。惟执一之君子能为此乎!执一不失,能君万物。君子使物,不为物使。”

所谓“君子使物,不为物使”,就是指做到转物而不被物转。为此,宋铨在《心术·上》里举“好恶”分别之心加以论述“人之可杀,以其恶死也。其可不利,以其好利也。是以君子不怵乎好,不迫乎恶。”他在随后的解说中进一步指出:“人迫于恶则失其所好,怵于好则忘其所恶,非道也。故曰:不怵乎好,不迫乎恶。恶不失其理,欲不过其情,故曰:君子恬愉无为,去智与故(事),言虚素也。其应,非所设也。其动,非所取也。此言因也。因也者,舍己而以物为法者也。感而后应,非所设也。缘理而动,非所取也。过在自用,罪在变化。自用则不虚,不虚则件于物矣。变化则为生,为生则乱矣。故道贵因。因者,因其能者,言所用也。”(《心术·上》)

遵循“恶不失其理,欲不过其情”的准则,但能感而后应,缘理而动,非设非取,所谓“岂无利事哉?我无利心。岂无安处哉?我无安心”(《心术(下)》)。也即物来顺应,无我之执(舍己而以物为法者也),方可达致“虚无”之境。这便是宋铨“去智静

①《心术·下》曰“专于意,一于心”。

因”之法所强调的根本之旨。

最后,宋钐的心法论述中对人所达到的成道境界也有比较全面的论述。在宋钐看来,一个成道之君子的理想境界应该是“是故有道之君,其处也若无知,其应物也若偶之,静因之道也。君子之处也,若无知,言至虚也。其应物也,若偶之,言时适也。若影之象形,响之应声也。故物至则应,过则舍矣。舍矣者,言复返于虚也。”(《心术·上》)其中要点是“其处也若无知,其应物也若偶之”。所谓“其处也若无知”,就是说超越好恶是非之智,恬愉无为;所谓“其应物若偶之”则是指达到随遇而安之心,物来顺应的境地。自然,这一切都是遵循“静因之道”的结果。

如果一定要从内外兼修来观成道君子的表现,那就是达到“正静而定”之状态。具体表现,正如宋钐在《内业》中所描述的那样“人能正静,皮肤裕宽,耳目聪明,筋信而骨强,乃能戴大圜(喻天)而履大方(喻地)。鉴于大清,视于大明,敬慎无忒,日新其德,遍知天下,穷于四极。敬发其充,是谓内得。然而不反,此生之忒。凡道必周必密,必宽必舒,必坚必固。守善勿舍,逐淫泽薄。既知其极,反于道德。全心在中,不可蔽匿。和于形容,见于肤色。善气迎人,亲于弟兄。恶气迎人,害于戎兵。不言之声,疾于雷鼓。心气之形,明于日月,察于父母。赏不足以劝善,刑不足以惩过”;“能正能静,然后能定。定心在中,耳目聪明,四枝坚固,可以为精舍”。概言之,就是外修种种体相之好;内达大清明而返于道德,使内心无所不照,无所不晓,不为外诱所动摇(赏不足以劝善,刑不足以惩过)。

甚至,成道之人还可以具备淑世治国的理想效能,这也是宋钐倾向于伦理淑世的思想特色,所谓“心安,是国安也。心治,是国治也。治也者,心也。安也者,心也。治心在于中,治言出于口,治事加于民。故功作而民从,则百姓治矣。所以操者,非刑也。所以危者,非怒也。民人操,百姓治,道其本至也。至不至无,非所人而乱。凡在有司执制者之利,非道也。圣人之道,若存若亡。援而用之,殁世不亡,与时变而不化;应物而不移,日用之而不化”;“是故意气定然后反正。气者,身之充也。行者,正之义也。充不美则心不得,行不正则民不服。是故圣人若天然,无私覆也;若地然,无私载也。私者,乱天下者也。凡物载名而来,圣人因而财之,而天下治,实不伤,

不乱于天下,而天下治”(《心术·下》)。如此等等,《内业》中也有类似的论述,不再一一列举。

总之,归纳宋钐的“心法”思想,其主旨强调的是“静因之道”的“虚无守静”之法,以达成“大清明”的境界。如果说《心术》上篇重在讲述心法之体,那么《心术》下篇(及《内业》)则更侧重于讲述心法之用。先是“心形”要正,治心守中,安心守静;然后不要被外物乱五官、从而乱了心性,并且要依靠除欲保洁和去智静因来成就“心静气理”之结果。这样便构成了一个比较完整的“心法”思想体系。

四、对宋钐“心法”思想的科学阐释

从前面对宋钐“心法”思想的论述中不难看出,有关人类个体生命的形成,除了强调道生万物之外,宋钐认为,生物是得“精”而生,并指出“精也者,气之精者也。气,道乃生,生乃思,思乃知,知乃止矣”。至于人类的个体生命,宋钐认为乃是精与气和合而生,并由此产生了能思能知的“心”;其所产生的这个“心”,不但是能君“九窍”能使之达到除欲保洁的结果;而且“心以藏心”,可以实现去智静因的目的。

如果我们把宋钐所说的“形”看作生命形体,把“气”看作现代科学所说的“能量”,把“气之精”看作能量凝聚之物质精微、特别是支配个体生命的转录基因;把能思能知看作思虑之心智、并以各种名相观念作为其内容(意向对象),将“心中之心”看作觉知反思意识、能对所思所知进行觉知反思,那么可以说,宋钐提出的“心法”途径恰恰是符合现代科学原理的,是能够促进人类个体达成持久的健康幸福生活的精神之道。

为什么呢?因为从现有的不断完善的生物进化理论来看,人类生命个体的形成与构成,大致与宋钐给出的认识框架并无矛盾,只是现代生命科学的研究更加深入和精致,对生命发生发展的支配机制和规律了解得更加具体和全面一些罢了。

根据现代生命进化科学理论可知,导致人生不幸的原因,可以归结为人们难以摆脱基因和“模因”(文化思想观念)的控制。也就是说,正是寄宿在我们体内的基因控制着我们的繁衍生息;而寄宿在我们心中(脑内)的“模因”又左右着我们的思想行为。这些“复制子”(基因和“模因”均有繁衍复制自身的功能,所以统称为复制子)有

了维护它们的繁衍利益而不惜牺牲或损害人类个体健康幸福的利益,从而使得人们经常陷入人生的困顿之中。

这里,有关自私“基因”的论述,可参见《自私的基因》一书。[8]该概念众所周知,无需解释,需要解释的是“模因”这个概念。“模因”是指“文化基因”,即代表思想、观念、行为的基本单位,也即是宋钐大段论述的“言语名相”。它们以人类个体为载体,寄宿于人们的大脑中,并通过各种媒介传播复制,可以从一个大脑进入另一个大脑。所谓“洗脑”,就是通过一组“模因”来让他人的大脑处于被操控的相似状态。这样,除了基因直接控制的自发式反应,在许多情况下,人类个体的思想与行为,实际上都是被“模因”所左右的。

加拿大学者斯坦诺维奇在《机器人叛乱》一书的前言中说“普遍的达尔文主义有一个令人震惊、叫人不安的洞见:人类是两种复制子(基因和模因)的寄主,而它们不关心人类的利益(人类)仅仅扮演着复制管道的角色。……本质上,人类就是一架复杂的机器,为基因殖民者服务。”[9](P. xx)

人生之所以悲惨,主要是因为存在如下三个可怕的事实:(一)大脑中并没有一个能够意识到一切在进行、也能控制一切的“我”的存在。所谓自我意识(心中之心),只是内省反思意识,而不是对“自我”的意识;(二)构建我们大脑的实体,并不专门企图实现对我们有好处的目标,而是为了基因繁衍目标而设定的;(三)大脑中还存在着一种“复制子”、“模因”,虽然有来自监控自发式系统的分析式系统要素,但它同样常常并非专为我们实现长远利益而进入大脑,除非通过反思评估加以过滤。

因此,为了摆脱这些“复制子”的控制和束缚,避免可怕的悲惨人生,我们必须采取有效的策略和方法,以便保障人类个体长远利益的最大化。这便是宋钐所给出的“心法”途径能够发挥积极作用的意义所在。

首先我们必须知道,作为生物个体,我们不过是我们的基因不断复制自身的临时载体。从基因的角度看,其制造我们这种载体的主要目的乃是确保其自身利益的实现:尽可能多地复制自身。为了达此目的,哪怕牺牲载体,它们也在所不惜。为了维护基因的利益,它们在载体上设定了强约束的遗传控制机制,其主要执行机构就是

我们的情欲脑(脑干系统和边缘系统),通过一套受制于基因操控的自发式系统来提供维护基因利益的保障机制。

好在随着不断的进化,基因同时也在人类大脑中形成了高级的理智脑(新皮层,特别是前额皮层),建立了一套分析式控制系统。这套系统原本也是为了维护基因利益而设置的,但由于出于应对不可预料复杂处境的需要,基因赋予了这套系统灵活的处置能力,即理性思维。结果,载体便可以或多或少地利用其所提供的反思理性,来摆脱基因的控制、维护载体自身的利益。这便是人类所拥有的独特优势。

从进化发生学的角度看,确实可以将整个人脑划分为内脑(俗称情欲脑)和外脑(俗称理智脑)两个相对互补的部分。内脑属于旧皮层,包括爬行动物之脑的脑干和古哺乳动物之脑的边缘系统;外脑则属于新皮层,主要是指灵长类发达的大脑皮层以及人类得到进一步高度进化的颞叶和前额叶皮层组织。

从生存意义上看,脑干支配生命代谢等维持生存和繁衍的基本功能,边缘系统支配情绪和记忆等调节功能,情欲脑与人类的一些情感、食色天性等本能活动密切关联,支配情欲的核心脑区主要是杏仁核。而大脑新皮层是高级认知加工活动的中枢,是人类高级理智活动的中枢,其导致理智发生的主控脑区主要是前额皮层。因此,从内脑到外脑,生存策略是逐渐向高级方向进化的。

比较理想的人脑活动状况应该是两者借助互根、互惠、互助而维持脑平衡。但在生活中由于饮食或各种色相刺激,情欲与理智的脑平衡会被打破,结果就造成了心态与行为失范。应该清楚,情欲脑与理智脑的相互关系,就像一阴一阳之谓道一样,只有相互和谐平衡,才能成全健康智慧的整个人脑。

但打破平衡的威胁首先来自基因的操控。正如斯坦诺维奇指出的“我们的自主性受基因威胁。这是因为,基因在我们的大脑中建立了一套自发式系统,这套系统受到基因的有力控制。然而,基因同时也在我们大脑中建立了一套分析式控制系统,这套系统或多或少指向工具理性(主要是后发理智脑:新皮层,特别是新新皮层),用以实现人类自身的目标。”[9](P. xxi)

通常情况下,载体的利益与其基因保持一

致；但在有些情况下，载体的利益与基因的利益并非一致，而是有原则性的冲突。比如，很多时候，基因会为了自身复制而牺牲生物载体。只是大多数生物根本没有自我反思能力，对此毫无知晓，任凭基因的摆弄。只有人类凭借自我反思能力才能区分基因与载体的利益，从而为维护自身利益而反叛基因的控制。

美国语言学家平克指出：“（自发式系统）被设计出来，是为了复制建造它们的基因，而不是为了促进幸福、智慧或道德价值。”^[10]（P.370）而斯坦诺维奇则指出：“作为载体的人类，破天荒地意识到一个惊人事实：要是符合自身的利益，基因将总是牺牲载体。人类独一无二，他们有能力面对这种令人震惊的事实。而且，他们还会借此激励自己，设计出一套独特的认知变革方案。”^[9]（P.18）应该说，宋钐给出的“除欲保洁”的“心法”途径，就是这样的认知变革方案，有助于维护人类个体利益的最大化。

因此，人们如果希望健康长寿，就要跟基因诱发的不良行为心态进行抗争。此时应当遵循宋钐在《内业》中具体所给出的忠告“节欲之道，万物不害”，“其所以失之，必以忧乐喜怒欲利。能去忧乐喜怒欲利，心乃反济。”进而还需要做到“忿怒之失度，乃为之图。节其五欲，去其二凶，不喜不怒，平正擅匈”。只有做到“平正擅匈，论治在心”，才能“此以长寿”。具体而言，可以采用多种心性涵养途径，比如诗乐礼敬之法都有助于达成“内静外敬，能反其性”，从而借此维持载体自身健康长寿的根本利益。

除了基因在线式的控制机制，人类个体还生活在一个无处不在、无时不有的特定文化环境之中，我们的理智脑会无时无刻受到各种思想观念的影响，并支配着我们的思想和行动。也就是说，人类个体不仅仅是基因的载体，还是各种文化观念（“模因”）的载体。因此，载体分析式理智系统的运用也会遭遇新的困扰，这就是不当文化“模因”的误导。所以，除了摆脱基因的控制，人们还需要不断破除习惯性“模因”观念的固化思维，比如以名利物欲为导向的思维模式，挣脱对有碍于实现个体福祉的那些不良“模因”的盲从，这样才能真正走向健康幸福之路。

确实，通过理性、特别是反思理性，运用宋钐主张的“除欲保洁”心法，我们便可做到惩忿窒欲，摆脱基因情欲导向性的控制。但是在现实生

活中，如果信仰观念出了偏差，势必会导致出了“狼窝”又进了“虎穴”的情形发生，我们仍然会陷入不良“模因”的操纵之中。正如斯坦诺维奇所说“因此，通过控制他们的分析式系统，通过发展覆盖能力（当自发式系统跟分析式系统打架时），人类就能逃出自私的基因的魔爪。……但是，我们依然还未走出可怕的丛林。因为，我们忘了一个重要问题：分析式系统的学习约束目标来自哪里？”^[9]（PP.188-189）此时，人们又该如何摆脱理性思维的局限性所带来的不良“模因”束缚呢？即如何摆脱来自第二复制子，也就是文化思想观念“模因”的束缚呢？约翰·A·鲍尔对此提出了类似的设问“我们的大脑被基因构造出来（可以说）是为了维系基因永垂不朽的单一目的。其实，这些大脑中还充斥着同样追求自身不朽这一单一目的的模因。就算我们了解这些发现，它能增加我们对人类行为的深刻理解吗？”^[11]（P.146）

应该说，“模因”跟“基因”一样，同样具有自我繁衍和传播的特性，通过对一个寄主的传播来影响其他寄主。“我倾向于认为，模因是一种大脑的控制或信息状态，当它被复制到另一个大脑中时，就可能引发全新的行为或思想。当因果来源上相似的控制状态，在副本的大脑主机上重复时，模因复制过程就发生了。”^[9]（P.189）

当然，从维护个体利益的角度看，有些“模因”是有益的，但有些“模因”对我们没有好处，甚至比基因更可怕，比如有些“模因”可以让人产生自杀念头而终止生命。不良“模因”之所以会传播，主要是因为，其符合人们特定的遗传进化的需要，比如多子多福；或者其具有自我延续的特性，比如传教性、自保性、说服力、敌对性、模拟性以及不劳而获性。在我们的日常生活中，像“心灵鸡汤”、宗教“神通”、“特异功能”等等之类的观念或信念，都属于对人们获得幸福生活毫无益处的垃圾“模因”。

一般“模因”可以被划分为通过反思获得的和未经过反思获得的两种。经过反思获得的“模因”源于自我反思认识的结果，而未经反思接受的“模因”则会成为人们盲从和迷信的内容。应该指出，凡是盲目迷信，都是由于使人丧失控制权的“模因”在作祟。因此，摆脱“模因”控制，人们必须学会自信自立，养成反思意识的批判精神，做自己的主人。

应该看到,在人的分析式控制系统中更为重要的是具有自我反思意识的广义理性(反观性批判性思维,即宋钐所说的“心中之心”),它为我们清除不当“模因”提供了强有力的工具。也就是说,为了维护人类幸福生活的利益,需要人们养成具有自我反观意识的悟识能力;只有借此破除了内心种种“模因”的束缚,人们才能获得自我觉醒并达成自在之境。这其中行之有效的一种具体途径,就是宋钐心法中倡导的“去智静因”这个智性途径。

借助体用宋钐的“心法”来摆脱“模因”的控制,首先需要人们避免接受对个体身体有害的“模因”(不可执于言语名相“言虚素也”),就是说要做到转物而不被物转。因为“思索生知……思之而不舍,内困外薄。……思莫若勿致”。这样才能“节适之齐,彼将自至”。其次,只接收反映世界真实面目的“模因”(“因其能者,言所用也”),尽量避免接受排他性的“模因”(“过在自用”),即是说达到无我之执(“舍己而以物为法者也”),以及排除不可证伪性的“模因”(感而后应,缘理而动,非设非取)。

确实,在分析式控制系统中更为重要的是反观批判性的思维意识(心中之心),因为“来自认知和决策科学的自我评估的理性原则,为我们提供了把寄生虫模因连根拔起的工具——这些模因可能隐藏在我们的目标层级中,服务于它们自身的目标,而不是服务于它们寄生于其中的寄主的目标。有人拥有评价性的模因丛,比如科学、逻辑和决策论。他们因而有这样一种能力,能够造出一种人类自我反思的独特类型。”[9](P. xxii)

当然,更加彻底的评价性“模因”丛无疑就是“去智静因”,它们有助于人们不落言诠、去智与事,能够使人们彻底从“复制子”的控制中解放出来,以达“恬愉无为”之境。具有“去智静因”这种“心中之心”的高阶意识能力之人,能够“思之思之,又重思之。思之而不通,鬼神将通之”。它们构成了人类心智独特的属性(“非鬼神之力也,精气之极也”),从而有助于我们借此将人与其他动物区分开来。低等动物直接为强约束机制所驱使,直接为基因利益服务;而人类具有弱约束机制,可以增加仅为载体利益服务的功效。

进一步而言,理性能力有狭义理性能力和广义理性能力之别。前者确保个体行事正确,尽量达成自身利益的最大化;后者确保个体正心正

行,拥有觉知反思批判意识,突破理性思维本身的局限性,实现个体的精神自由,任运自在。而所谓“去智静因”,说到其具体的方法,就是要“一意专心”;此时能够达到的境界就是“气意得而天下服,心意定而天下听。抟气如神,万物备存”。所谓破身中忿欲易,破心中观念难!正是这觉知反思批判意识(“执一不失,能君万物”),才是心法所要达到的最高境界。

如果进一步考虑如何摆脱复制子的双重控制,宋钐的“心法”则具有特殊启示:综合运用除欲和去智两种途径的结合,以达到“其处也若无知,其应物也若偶之”之目的。倡导除欲保洁,主要是对治自私基因主导的物欲横流,通过惩忿窒欲来摆脱基因的控制;倡导去智静因,则是对治“模因”主导的乱念纷飞,通过除味去妄来摆脱“模因”的束缚。这样,最后通过宋钐提倡的静因之道,人们便能跳出一切复制子束缚。所以,运用宋钐提倡的心法也就成为人们彻底摆脱一切“复制子”控制、实现自在生活境界的根本途径。

五、宋钐“心法”思想的现实意义

在所有现代科学理论之中,小到量子论、大到宇宙学,对百姓日常生活影响最大的恐怕是达尔文的进化论及其延伸所取得的生命科学成就。它们对我们的世界观、价值观和人生观,产生了巨大的影响。因此,学者们往往指称说我们现在正处在一个“达尔文时代”。

那么,在这样一个达尔文时代,我们如何充分利用诸如宋钐提倡的“心法”学说,来造益人们的健康幸福生活呢?

显然,作为人类社会的每一位成员,无不以追求健康长寿、幸福美好生活作为自己的终极愿望。除了物质丰富的保障,我们还希望身体健康,更希望精神愉悦!但事实上,对大多数人而言,结果往往适得其反,我们的生活往往并不健康、并不幸福!比如以健康来说,尽管根据巴丰系数,人类正常寿命一般可以达到100岁至175岁,但生活中,人们往往为疾病、烦恼、情欲所困,难以自拔,结果不是英年早逝,就是半百而衰,难得长寿。

眼下广泛流传着各种养生之论,其中大多数内容不过都是无益于人们健康幸福生活的垃圾“模因”而已。即使是那些切实可靠的养生道理,如古代先哲们所倡导的修养途径,大多数人也都并

非不明白,而是做不到。这又是为什么呢?如前所说,由于有了不断完善的生物进化理论,特别是有了对控制我们繁衍生息基因机制的认识,以及更加重要的对“模因”左右我们思想行为机制的认识,我们终于明白了导致人生不幸的根源,也真正认识到了宋铎所倡导的“心法”途径的可贵之处。

应该看到,面对不可测的人生和不确定的世界,作为“复制子”载体的人类个体,为了维护自身健康幸福的人生,其真正彻底的有效途径则是包括宋铎在内历代先哲们所倡导的“中华心法”;其核心要点,就在于获得自我反观的悟识能力(反思评估性的元理性思维能力,或高阶理性思维能力)。

这样一来,我们就能深刻认识中国传统文化有关修身养性学说的可贵之处。摆脱基因自发式情欲的控制,需要惩忿窒欲的慈悲心法(譬如宋铎的除欲保洁观);而摆脱“模因”分析式观念的误导则需要我们修炼除味去妄的智慧心法(譬如宋铎的去智静因论)。不管是慈悲心法还是智

慧心法,其在中国传统文化宝库中都形成了无比丰富的积累,可以为人们获致健康幸福的生活提供具体的有效途径。

参考文献:

- [1]钱穆《先秦诸子系年考辨》,上海:上海书店,1992年。
- [2]郭沫若《十批判书》,北京:东方出版社,1996年。
- [3]郭庆藩《庄子集释》,北京:中华书局,1981年。
- [4]李学勤《〈管子·心术〉等篇的再考察》,《管子学刊》,1991年第1期。
- [5]黎翔凤《管子校注》,北京:中华书局,2004年。
- [6]侯外庐《中国思想通史》,北京:人民出版社,1980年。
- [7]周昌乐《明道显性:沟通文理讲记》,厦门:厦门大学出版社,2016年。
- [8][英]R.道金斯《自私的基因》,卢允中等译,长春:吉林人民出版社,1998年。
- [9][加]基思·斯坦诺维奇《机器人叛乱:在达尔文时代找到意义》,吴宝沛译,北京:机械工业出版社,2015年。
- [10]Pinker S. *How the mind works*, New York: Norton, 1997.
- [11]Ball, J. A. Memes as replicators, *Ethology and Sociobiology*, 1984, 5(3).

Songjian's Thoughts of Mental Cultivation Methods and Its Interpretation from the Perspective of Science

ZHOU Chang-le

(Philosophy Department & Cognitive Science Department, Xiamen University, Xiamen 361005, China)

Abstract: Mental cultivation philosophy and methods have been integral parts of Pre-Qin philosophy, among which “Methods of the Mind” and “Interior Cultivation” from *Guanzi* are the cream of the crop. This paper first argues that “Methods of the Mind” and “Interior Cultivation” are authored by Song Jian, then explains Song Jian's mental cultivation methods in his posthumous works, and assesses their significance from the perspective of life science. It is discovered in the paper that his philosophical principles such as “arrive at nothingness by remaining quiet at heart”, “purify your heart by warding off your wants”, and “throw away your worries” goes well with the new development of life science. Therefore, to study Song Jian's mental cultivation methods will help people alleviate pressure, maintain mental health and improve living quality.

Key words: Songjian; mental cultivation methods; *Guanzi*; life science; evolution

(责任编辑:山宁)