



# 《左传》、《国语》的心理疾病与心理健康思想

赵彩花<sup>1,2</sup>, 黄希庭<sup>1</sup>

(1. 西南大学心理学院, 重庆市 400715; 2. 韶关学院文学院, 广东 韶关 512005)

**摘要:**《左传》、《国语》的心理疾病与心理健康思想是在春秋理性与迷信交织存在的时代背景下发展起来的,因而带有浓重的时代思想烙印。它记载了心疾、无慧和童昏等生理性心理疾病,描述了顽、贪、恹、无厌和好洁等心理性心理疾病,并对生理性与心理性心理疾病的关联有理性认识;分别论述和总结了情绪、神志等生命力、行为乃至人格等方面与心理健康的关系和影响;包含“视正听和”、日常行动不“壹”、分业居住、教育和“节”制是达到和保持心理健康途径的思想。这些对今天心理健康建设具有可贵的借鉴和指导意义。

**关键词:**《左传》;《国语》;心理疾病;心理健康;途径;意义

**中图分类号:**B848 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2007)04-0019-07

## 一、前言

《左传》、《国语》是记录我国春秋时代历史的两部史书,包含着丰富的内容,当时的科技、军事、民俗乃至心理学思想都有较全面地反映,它们因而成为研究此时段思想文化现象的重要资料。它们的一般心理学思想早有研究<sup>[1]</sup>,但春秋时代作为一个政治、思想的特殊转折时期,已具有丰富的健康心理学思想,尚有待发掘和厘清。

心理学发展史证明,心理现象的认识、心理学知识的获得与当时的生产实践、科学水平以及当时人们的思想观念密切相关,并受其制约,健康心理学思想更是如此。春秋时代,铁器的使用与推广,私田数量飞速增长,手工业、商业、贸易随之发达,出现了“私门富于公室”的现象,原有的社会秩序和权力分配受到了严重挑战并发生动摇。并且随着生产实践,人们的科学水平不断提高,数学的发展,天文学的进步,二十八星宿体系已经齐备,留下了宝贵的日食、流星雨等天象观测记录;地理和乐理等知识也都有了可贵的客观认识与探讨;医药学方面,人们对鬼神致病论产生了怀疑,出现了“疾病

的真正原因进行朴素唯物地说明的各种尝试。生产力的发展,科技的进步,促使社会政治、思想的大变革,原有的天命神学逐渐被对事物客观的认识所替代。但春秋毕竟是一个新旧交替的时代,传统与科学、理性与迷信交织存在,科技与理性之光照亮人们认识自己,对心理现象、心理学知识的归纳日趋客观和科学,对心理疾病与健康也投入更多理性地关注和思考,但毕竟受到时代的局限,因而常常科学认识与传统鬼神信仰掺杂,甚至一段话中论疾病缘由则有祖宗鬼神致病和生活习惯致病并存的现象。本文试图对产生于这样的思想认识背景下的《左传》、《国语》的心理疾病与心理健康思想做一探讨,以期对本土健康心理学多一份发掘,同时秉着“古为今用”的原则,希望为现代人们的心理健康及途径提供一份历史的参考。

## 二、《左传》、《国语》对心及心理疾病的论述

心是我国传统哲学的重要范畴,随着历史的演进,它的内涵也不断变化和扩展。《左传》、《国语》之中,心的内涵主要有二:一指心脏,常与耳、鼻、口

\* 收稿日期:2007-03-18

作者简介:赵彩花(1967-),女,湖南邵阳人,西南大学心理学院,博士后研究人员,广东韶关学院,副教授,主要研究人格心理学。

通讯作者:黄希庭,教授,博士生导师。

基金项目:教育部哲学社会科学重大攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”(05JZD0031),项目负责人:黄希庭。

等感官器官等类出现；二指思维器官及思维活动。如《左传·僖公十五年》记载，秦穆公向晋国大臣阴飴甥询问晋国对其国君被扣押的反应，阴飴甥借两种不同的见解趁机向秦穆公分析利弊，秦穆公听后深表赞同：“是吾心也。”<sup>[2]300</sup>意思是我也是这样想的啊。这里“心”既指思维器官——心脏，又包括思维器官的活动——心思。由于当时人们认为心兼有心脏及现代科学中的脑的功用，《左传》、《国语》论心理疾病兼有生理性和心理性两层含义，具有鲜明特色，总结如下：

### （一）生理性心理疾病

**心疾** 《左传》、《国语》出现“心疾”共计六次，都没有病状的具体描绘，从上下文看，其所谓“心疾”即今天的心脏病。如《左传·昭公二十二年》：“王有心疾。乙丑，崩于荣崎氏。”记载周景王因“心疾”即心脏病驾崩。另有《左传·庄公四年》载楚武王事：“楚武王荆尸，授师子焉以伐随。将齐，入告夫人邓曼曰：‘余心荡。’邓曼叹曰：‘王禄尽矣。盈而荡，天之道也，先君其知之矣。故临武事，将发大命，而荡王心焉。若师徒无亏，王薨于行，国之福也。’王遂行，卒于櫜木之下。”<sup>[2]135-136</sup>这里的“心荡”指心跳异常，似乎在悬荡，后来《战国策·楚策一》用文学语言描写了这种情况：“心摇摇如悬旌，而无所终薄。”假如不是情绪波动引起的一时的心率变化，则是心脏有问题。楚武王在列阵誓师，入告祖庙的时候，突然觉得“心荡”，从不久便死于军旅中看，他的“心荡”是“心疾”也就是心脏病的表征。但所可注意的是楚武王夫人邓曼却是从祖宗鬼神致使楚武王“心荡”的角度来认识问题，认为它或是预兆楚国这次军事行动失败，或是预示楚武王将死。这件事发生在春秋早年，可见那时对“心疾”的认识不像春秋中晚期那么客观。到了战国，“心疾”一词有时用“心病”代替，如《易·说卦》：“坎为水，为沟渎，……其于人也，为加忧，为心病。”成书于战国后期的《黄帝内经》其《素问·标本病传论》已经能对它做较详细的症状归纳：“心病先心痛，一日而咳，三日胁支痛，五日闭塞不通，身痛体重，三日不已，死。”后来大约到唐代时“心疾”才包括精神病，如唐李肇《唐国史补》卷中：“初，刘辟有心疾，人自外至，辄如吞噬状。”<sup>[3]</sup>可见此“心疾”实为今天的精神病。而在春秋时期，“心疾”所指即现代医学的心脏病，没有指精神病的例证。

**童昏** 《左传·成公十八年》载：“周子有兄而无慧，不能辨菽麦。故不可立。”周子即晋悼公，晋国大臣弑杀晋厉公后推立国君，以嫡长为标准，应

该选周子的哥哥做国君，因他“无慧”，即今天所谓的弱智、智商低下，因而推选了周子。春秋时代认为智慧、智力属于心的功能，所以“无慧”是心功能低下的器质性疾病。“无慧”这一类人春秋时代称之为“童昏”。《国语》记载古人把先天性材质缺陷的人分为八种，它们分别是蓬蔕、戚施、僬侥、侏儒、矇瞍、瞽瘖、聋聩、童昏，其中“童昏”的特点是“不可使谋”<sup>[4]386</sup>，心理年龄和智力都停留在儿童期的某一阶段，但年龄又不再是儿童，因而取名为“童昏”。《左传》载鲁昭公19岁“犹有童心”<sup>[2]1154</sup>，也即指的是鲁昭公19岁了，本来应该具备成人的心智，可他的智力和行为表现仍远远滞后，此“童心”体现的就是弱智，但鲁昭公还能应付基本的日常生活，还不在于真正的“童昏”类病人之中。对待真正的“童昏”病人，春秋时代主张把他们流放到僻远的地方去：“童昏、瞽瘖、僬侥，官师所不材，以实裔土。”<sup>[4]387</sup>虽然现代科学已经知道智力属于脑的功能，但春秋时代则认为是心的功能，所以把“无慧”“童昏”归属于心病类病人。

### （二）心理性心理疾病

《孟子·告子上》说“心之官则思”，心具有“思”的能力，它能产生欲望和各种情绪，好的欲望和情绪能帮助个体的发展以及与群体的和谐，坏的欲望和情绪所起的作用则截然相反，《左传》、《国语》记述了不良欲望和情绪引起的心理性疾病：

**顽** 《左传·僖公二十四年》记载周大臣富辰议论耳鼻口目心使用失当：“耳不听五声之和为聋，目不别五色之章为昧，心不则德义之经为顽，口不道忠信之言为瞽。”耳目心口不但分别具有听声音、辨颜色、善思维、道言语的能力，而且应该择取最和谐者以养之，比如耳能听，却偏不倾听声音中五音组合成的和谐美妙的乐章，这样的耳朵仍然是聋的，与不能听任何声音没有区别；眼睛能看颜色，但不能识别五色交织的华章，这样的眼睛仍是昧于识物；心能思考判断，却不能以德义作为判断标准，这样的心仍然不明事理；口能言语，讲的却是与忠信道义相反的话，这样仍与不能说话没区别，甚至更糟，因而提出“即聋从昧，与顽用瞽，奸之大者”<sup>[2]345</sup>，认为君王要是使用这些顽昧不仁的人治理国家，将会使国家走上邪僻之路。春秋时代人们已经认识到心是耳目鼻等器官的枢纽，耳鼻喉等感官感知活动都需要经过心的判断，心以德义为准的评判事物才是正道，反之则是“顽”，“顽”是心使用不当出现的一种病态。同时由于心是认识事物的枢纽，它本身的错误认知还能导致其他心理疾病的

产生。用健康心理学的眼光来衡量,“顽”实为心理性疾病的源头,同时它本身就是心理疾病。史载舜“父顽母嚚”,父亲和后母都不能心则德义,心理不健康导致屡次谋害舜的行为。

贪恹无厌 贪恹就是贪婪的意思,对某物的占有欲永无止境,达到了病态的需求或嗜好的程度,《左传》以“贪恹无厌”一词来描述,并且称这种欲壑难填的心为“豕心”<sup>[2]1562</sup>,认为其表现的贪欲非人心能范围,只有毫无理性的猪心才能概括,由此可见嗜好达到的病态程度。这种人被称为“饕餮”,其特性是:“贪于饮食,冒于货贿,侵欲崇侈,不可盈厌,聚敛积实,不知纪极,不分孤寡,不恤穷匮。”<sup>[2]523</sup>这种人对饮食、财货等占有欲永没有满足,囤积聚敛的欲望无边无际,他的需求已不是由于生理性匮乏,而是一种精神性的病态依赖。并且他们没有丝毫的同情情感,为满足个人欲望,可以不顾及任何人事和生命,如卫灵公喜好鹤,给鹤衣以文绣,坐以高车,封予高官,而人民却糟糠不厌,转死于沟壑之间;莒国国君庚舆喜好剑,每铸一剑,一定要用活人试剑<sup>[2]1500</sup>。弗洛伊德认为人在成长的不同时期有不同的满足欲望,受到压抑就会以某种病态性的需求或嗜好表现出来。《左传》、《国语》没有这方面的专门分析,但对于病态性的嗜好多有描述,从对贪恹无厌的描写中可见出它实为一种心理性疾病。

当然,“顽”与“贪恹无厌”在春秋时代被认为是坏的心理品质,实是其时代思想观念衡量评定的产物。因为那时的人们仍然以“周礼”作为衡评事物的标准,因而,不以仁义道德作为心的准的,不顾“君君、臣臣、父父、子子”的秩序,一味满足个人的贪欲便被维护周礼者冠之以“顽”或“贪恹无厌”;加之春秋是新旧思想交替时期,旧的思想禁锢开始松动之时,原来本性受到严重压抑的人到此时便变本加厉地扩展个人欲望,“顽”和“贪恹无厌”确实成为时代较为突出的心理特点。具有这种心理特点的人便被正统者视为心理有毛病。但随着周礼日益衰弛,到了鼓吹满足个人欲望的战国时期,情况发生了大变化,《战国策》中的策士们甚至堂而皇之地宣称人生的目的就是要取得“金玉锦绣”、“卿相之尊”<sup>[5]</sup>,韩非子也已把人生而贪婪视为正常的人性,所以战国时一般都不再把“顽”和“贪恹无厌”归属于心理不健康。

好洁 爱清洁、讲卫生是一种良好的生活习惯,但过了度,如整天因担心细菌而不停洗手,害怕感染病菌而断绝与外界往来等则是病态的表现。

《左传》记载的邾庄公就属于这类人。守门人用水冲洗宫廷,邾庄公望见了这种不整洁的现场发怒了,守门人解释说是因为有人在此小便,邾庄公立即命令捉拿小便者,由于没能迅速缉拿归案,愈加恼怒的邾庄公“自投于床”时却倒在炉火上,严重烧伤致死。《左传》作者评论说“庄公卞急而好洁,故及是”<sup>[2]1613</sup>,认为性急而好洁,才导致了这种结果。其实“好洁”才是真正的主因,当好洁到了成为心理障碍的程度,偏狭的注意力聚焦眼前的问题而不顾其他,情绪自然失控,严重的后果不难设想。邾庄公的“好洁”实为心理性疾病。

### (三)生理性与心理性心理疾病的关联

心理性疾病能导致生理性病变,这已经成为现代人的通识,其实早在春秋时代人们对此便已经有所认识。如《左传·襄公三年》记载楚国子重率军攻打吴国,取得了一些战果的同时,楚国也被吴国俘虏了一员良将,失去了驾邑,楚国人认为“子重于是役也,所获不如所亡”,“楚人以是咎子重,子重病之”,子重因此心理压力很大,“遂遇心疾而卒”<sup>[2]806-807</sup>,心脏病突发而死。《左传》作者叙述故事时把子重的心理压力与心脏病发作叙述成因果关系,足可见当时人们已能认识到心理压力与心脏健康之间的关联。

同时,《左传》还总结了两条患心理疾病的途径,一是“明淫心疾”<sup>[2]1201</sup>,“明”即白昼,“淫”的意思是过分,整句话的意思是思虑过多就会产生心理疾病;二是“感实生疾”。昭公 21 年,周景王铸造大钟无射,冷州鸠评论道:“王其以心疾死乎?”认为周景王会患心理疾病而死,因为无射钟音阶很高,“心是以感,感实生疾”,心被宏大的乐声震撼,长此以往,“王心弗堪”<sup>[2]1469-1470</sup>,心脏不能承受,必得心脏病或其他心理疾病。“感实生疾”指出了巨大的震撼或负荷是心理疾病产生的原因。正确看到心理疾病产生缘由以及生理性与心理性心理疾病的关联,是春秋时代人们用理性审视事物关联的结果。

## 三、《左传》、《国语》对心理健康的认识

### (一)情绪与心理健康

《左传·昭公二十五年》载子大叔议论“仪”与“礼”的区别中提到人的情绪和情感:“民有好、恶、喜、怒、哀、乐,……哀有哭泣,乐有歌舞,喜有施舍,怒有战斗。”喜怒哀乐等情绪各有相应的外部表现形式,当时人们已认识到“喜怒以类者鲜,易者实多”<sup>[2]628</sup>,能恰如其分地表达情感者并不多,原因是有的因为别有政治野心,所以当怒不怒,该高兴时

不流露；有的则纯粹是身体因素引起的喜怒情绪失当，如昭公 21 年 7 月秋分这一天鲁国日食，子辄已经具有了春分日、秋分日日食是正常现象的知识，它并不预示灾祸，大臣无须哭日食，但子辄在这一天仍然为日食而哭，对此时人评论道：“子叔将死，非所哭也。”<sup>[2]1474</sup> 子辄哭非其所，时人认为这种情绪表达失当预示着哭者身体的衰亡，所以预言子辄将不久于人世。可见当时人们已认识到情绪表达恰当与否与健康关联密切。

非但如此，当时人们还认识到情绪表达恰当与否直接体现了心理健康与否。如昭公二十五年，宋元公与鲁国的叔孙婁在宴会上谈话时相对哭泣起来，对这件事，宋国的大臣乐祁分析道：“今兹君与叔孙，其皆死乎？吾闻之，哀乐而乐哀，皆丧心也。心之精爽，是为魂魄。魂魄去之，何以能久？”<sup>[2]1514</sup> 两国交好，国宴欢会，可在这样喜庆的外交宴会上主方国君与客方大臣反而悲哀哭泣，可谓“哀乐”，它与该悲哀时却感到快乐即“乐哀”一样，都是情绪倒错，是“丧心”，心失去了调控和恰当表达情绪的能力，它不再健康，考虑到哭泣者已是老年，所以预言他们死期将近。

假如不是老龄引起的“丧心”，《左传》则把情绪表达失当归入心的能力低下。比如鲁昭公在父丧期间“居丧而不哀，在戚而有嘉容”<sup>[2]1154</sup>，居丧期间面带喜悦，不知悲戚，时人断言这种现象表明当事人的心“不度”，也就是不正常的意思。因为春秋时代人们已认识到，正常人都是“哀有哭泣，乐有歌舞，喜有施舍，怒有战斗”，不同的情绪有不同的外在表现形式，鲁昭公不能如此，又没有其他缘由，因而推断鲁昭公心智不正常。像这样由情绪表现失当推断心理和身体不健康的言语在《左传》、《国语》中多处可见。由此可知，情绪表现与心的健康之间有关联不但是当时人的共识，而且他们已经能做细致区分。

## （二）魂、魄、意、志等生命力与心理健康

春秋时代，人们对事物的认识，在日益客观和科学的同时仍然掺杂着早期认识力低下时期的观念，如论鬼神魂魄就是显例：“人生始化曰魄，既生魄，阳曰魂。用物精多，则魂魄强。是以有精爽，至于神明。匹夫匹妇强死，其魂魄犹能冯依于人，以为淫厉。”<sup>[2]1297</sup> 昭公七年，郑国博学多闻的大臣子产在回答时人提问人死后是否变成鬼时说了这段话，其中可以看到子产仍相信有鬼，只是他不再以灵魂等唯心思想来回答，而是从唯物的“气”来解释，所以说“魄”指人之初化，“魂”指人之精气，“魂魄”合起来就是指人的精气神或生命力，“鬼”就

是人死后“魂魄”即精气神或生命力的显化。这种精气神或生命力在人的身上藏于何处呢？春秋时代的人认为主要藏于“心”，所以说“心之精爽，是为魂魄。魂魄去之，何以能久”<sup>[2]1514</sup>，而在成书于战国后期的《黄帝内经》中则对这种思想有更明晰的记录：“五藏所藏，心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。”<sup>[6]100</sup> 虽然区分更仔细，但由于心是“五藏之专精也”<sup>[6]278</sup>，它统领着肝脾肾肺，所以也可以说神、魂、魄、意、志等生命力为心所有，从它们的表现也可以反观心是否健康。

以此知识为背景，春秋时代的人们常以生命的活力或表现状态来推测人的健康乃至生死。如《左传·襄公三十一年》和《昭公元年》记载时人三次评论晋国执政大臣赵孟，就是显例。赵孟在生命力旺盛之年，曾作为晋国权臣是当时政治风云中思维敏捷、目光远大的政治家，可在生命的末年，则明显体现出所谓“魂魄去之”、生命力衰竭的现象，所以当时人依此多次做了预言。第一次是鲁国的穆叔论道：“赵孟将死矣。其语偷，不似民主。且年未盈五十，而谆谆焉如八九十者，弗能久矣。”<sup>[2]1151-1152</sup> 穆叔从两方面推理，一是从赵孟作为晋国的执政大臣却言语苟且，得过且过；二是他年龄不到 50 岁，说话却像八九十岁的人那么好重复，言为心声，这是心神乏力的表现，由此推言赵孟不久于人世。第二次是刘定公代表周天子勉励赵孟，赵孟却答道：“老夫罪戾是惧，焉能恤远？吾侪偷食，朝不谋夕，何其长也？”<sup>[2]1187</sup> 第三次是秦后子与赵孟谈论秦国的暴政何时能结束，后子推断说大概要五年，这时赵孟又说：“朝夕不相及，谁能待五？”<sup>[2]1191</sup> 《左传》作者反复抓住赵孟言语“偷”即苟且和在时间上总是把早晨到晚上看作相距遥远来预示赵孟将死。赵孟没有愿望，也没有产生愿望的心力，没有指向未来的志趣和心气，他的心不再拥有“神”、“魂”等生命力，因而不再健康，而“心之精爽，是为魂魄。魂魄去之，何以能久”，心失去了生命力的同时也预示着身体的衰竭。赵孟在以神、魂、魄、意、志等生命力为标准的测量中，显示出了糟糕的心理状况和黯淡的生命前景。

## （三）行为与心理健康

春秋时代人们已经认识到行为是心理活动的体现，是心理的反映。如《左传·襄公三十年》记载单愆期劝周灵王杀掉王子括，原因是他居丧期间不悲痛反而野心勃勃，行为表现为“视躁而足高”，走路时眼睛往上看，脚步抬高，由此推断此人“心在他矣”<sup>[2]1138</sup>，心在别处，与周灵王不是一条心，而是

有野心了。

当时人们认为品德完美者的行为表现是“居位动敬，德让事咨”<sup>[4]114</sup>，即持家节俭，待人恭敬，处事以谦让为高，临事能多咨询他人。反之则是心理不健康。如《左传·襄公二十八年》记载蔡景侯在其他国家的大臣拜会他时，行为“傲”；接受郑伯招待时表现得“不敬”和“惰”，由此时人认为“乃其心也”<sup>[2]1094</sup>，这种行为体现的是他的心，行为不健康反映了心理不健康。再如《国语·晋语》中宰孔对晋献公不度形势，轻易改变国防的做法，认为是“失其心矣”的体现，由其行为反映他的心已昏聩，不能再“思”——判断事理了。并且由此总结出一条规律：“君子失心，鲜不夭昏。”<sup>[4]301</sup>人心不能思考和判断，不是夭折将死就是昏昧不明即心理不健康的体现。

当然，除以上总结而外，春秋作为理性渐萌时代，当时人们对心理、心理健康的探索活动在《左传》、《国语》中还有非常多的反映。如晋献公身边的俳优施给献公宠姬骊姬分析当时的晋太子申生：“其为人也，小心精洁，而大志重，又不忍人。精洁易辱，重债可疾，不忍人，必自忍也，辱之近行。”<sup>[4]268</sup>其所谓的为人分析用今天的眼光衡量即是人格分析，申生属于“精洁人格”，这种人格特点是行为多畏忌，严格循正道而行，生怕玷污品行。同时，优施还指出这种人格的弱点是过分以行为洁净纯正来约束自己，必然在受到侮辱、诬陷后不会还击，他一怕这样做有玷自己品行，二是不忍心还击他人，那么就必然选择自我忍受，所以要损害这种人用诬陷的方法就成。优施的人格与心理分析可谓丝丝入扣，它反映了春秋时代人们对人及其心理特点的探索。非但如此，《左传》、《国语》中还有一些材料，至少可以看做人格与心理健康之间关系认识的萌芽，如楚臣子高论后来作乱的白公胜：“其为人也，展而不信，爱而不仁，诈而不智，毅而不勇，直而不衷，周而不淑。”并且分析这种人格特点的人的心理不健康之处：“其心又狷而不洁。若其狷也，不忘旧怨，而不以洁悛德，思报怨而已。”<sup>[4]584-585</sup>这种人的心理狭隘而不遵德行，狭隘必然不忘旧仇，睚眦必报；又不能以仁德为标准约束自己，必然报仇不择手段。论析为人与心理，以及从心理推测行为可能，实可为人格分析一范例，从中也可见出春秋时代人们对人格与心理健康的认识已显端倪。

#### 四、《左传》、《国语》论如何保持心理健康

《左传》、《国语》提出“和”是心理健康的标准，所谓“和”的含义，晏子曾予以剖析：“和如羹焉，水

火醯醢盐梅以烹鱼肉，焯之以薪。宰夫和之，齐之以味，济其不及，以泄其过。君子食之，以平其心。……心平德和。”<sup>[2]1463-1464</sup>晏子以烹调食物要使水、火适度，咸、酸等调味均衡作比，指出“和”就是“不及”者“济”之，“过”者泄之，从而达到协调适宜的那种状态。心也是如此，“心平德和”，心的生理、情绪、情感各方面和谐协调，则表现出来的情绪、行为稳定健康。并且，就如何达到和保持“和”的心理状态，《左传》、《国语》多有论说。

##### (一)“听和视正”：保持心理健康的途径之一

耳目等感官器官与心的关系是“夫耳目，心之枢机也”。耳目是心的信息通道，眼睛所看到的，耳朵所听到的，传送给心，心再予以判断和对信息作出反馈，“故必听和而视正。听和则聪，视正则明。聪则言听，明则德昭。听言昭德，则能思虑纯固”，不带偏见的耳朵和眼睛才能拥有“聪”与“明”，耳聪目明才能传达正确信息给心，心才能判断中允，思虑纯净；“若视听不和，……于是乎有狂悖之言，有眩惑之明，有转易之名，有过愿之度”<sup>[4]125</sup>，如果视听不和正，必使心昏乱，于是言语狂乱，行为乖张，变化无常。不但如此，由上面我们所引的“羹和”的事例可知，当时人们认为吃的食物味道均和，“君子食之，以平其心”，饮食烹煮调味和美也是达到心“和”的途径。可见，春秋时代人们认为耳目口等感官之“和”与“正”是养心之“和”的途径。

##### (二)日常行动不“壹”：保持心理健康的途径之二

昭公元年，晋平公得病，郑国派子产前往探视。子产分析晋平公得病缘由，其中提出“君子有四时：朝以听政，昼以访问，夕以修令，夜以安身”，认为一天之中，人应该有良好的作息规律，不同时候做不同的事情。作为一国之君，应该早晨上朝听政，白天多方访问国计民生，傍晚修订政令制度，夜晚好好安歇，调养身体心神，“于是乎节宣其气，勿使有所壅闭湫底，以露其体”，按时作息和劳动可以使身体百气调畅，神气舒展，筋骨强健，心没有壅闭不通之气，身体就会没有病痛；要是“兹心不爽，而昏乱百度”，心气不通，则必会产生生理或心理疾病。而晋平公“无乃壹之，则生疾矣”，每天沉迷于女乐之中，可谓日常行为“壹”之，因而疾病产生了<sup>[2]1196</sup>。子产的言语告诉我们，要使“兹心”舒爽，疾病不生，必须要日常行动不“壹”，按时劳动和休息。

##### (三)分业安居：保持心理健康的途径之三

春秋时代主张士、农、工、商四业按职业而群居，这样的好处是各安其业，各司其事，不会因为看见不同的价值观和生活方式而引起内心的矛盾冲

突,破坏心理平衡,带来心理不健康。齐国管仲对这种做法的益处有详细论说:“令夫士,群萃而州处,闲燕则父与父言义,子与子言孝,其事君者言敬,其幼者言悌。少而习焉,其心安焉,不见异物而迁焉,是故其父兄之教不肃而成,其子弟之学不劳而能。夫是,故士之子恒为士。令夫工,群萃而州处,……少而习焉,其心安焉,不见异物而迁焉,是故其父兄之教不肃而成,其子弟之学不劳而能。……令夫商,群萃而州处,……少而习焉,其心安焉,不见异物而迁焉,是故其父兄之教不肃而成,其子弟之学不劳而能。……令夫农,群萃而州处,……少而习焉,其心安焉,不见异物而迁焉,是故其父兄之教不肃而成,其子弟之学不劳而能。”<sup>[4]226-228</sup>分业安居,从小对某一职业耳濡目染,专心致志,没有纷纭杂乱的思想侵扰,心则能保持思虑纯净,学有所成。当时人们对“心安”非常重视,“心安”既是指心理和乐,安其所学,又指没有“异物”即其他不同思想扰乱而引起心理冲突和心理失衡。墨子见染丝而叹,告诫心也可被杂染,都可佐证那个时代人们已深切认识到心是能迁移,能熏染的,为保持心理健康,他们主张按职业不同而分开居住。

#### (四)教育:保持心理健康的途径之四

春秋时代从先天材质能否接受教育将人分为“质善”与“违质”两类,“质善”是指先天材质具备学习能力的人,“违质”指不具备学习能力如“童昏”“无慧”这些人。并且提出“人生而学,非学不入”,认为具有学习能力的人都要接受教育,“夫教者,因体能质而利之者也”<sup>[4]386-387</sup>,教育是因材施教,根据受教育者的不同特点和资质而加以引导和栽培,让他的优长得到充分地培养锻炼。

由《国语·楚语》“申叔时论傅太子之道”条,我们可以见到当时人具体的教育手段和教育目的:“教之春秋,而为之从善而抑恶焉,以戒劝其心;教之世,而为之昭明德而废幽昏焉,以休惧其动;教之诗,而为之导广显德,以耀明其志;教之礼,使知上下之则;教之乐,以疏其秽而镇其浮;教之令,使访物官;教之语,使明其德,而知先王之务用明德于民也;教之故志,使知废兴者而戒惧焉;教之训典,行比义焉。”从所用教材来看,可分为这么几类:历史题材类,如“春秋”、“语”、“故志”等,目的是使受教育者的心因哲人的言语而警戒,因历史的成败而“知废兴而戒惧”;“诗”“乐”类,使受教育者之心去其污秽,镇其浮气,向往高洁;农时类,如“令”,知道时令节气和农林稼穡适时种植,对农业国家而言很

重要,它也是使心知当世之事;法令制度类,如“礼”、“训典”等,使人行为知道规矩约束。这些教材合起来看,目的其实就是“戒劝其心”和“昭明德”,即使心受到教育而向光明崇高的方向发展,受教育者心理健康,才能行为正确,才能成为有益国家和人民的人。《国语》的论述告诉人们:教育,恰当而全面的教育,是保持心理健康的主要途径,也是培养健全人格的人的不可或缺的手段。

#### (五)“节”:保持心理健康的途径之五

《周易》中有《节》卦,总的卦辞是“节,亨”,主张事物有节制才好。同时《节》卦分析了“节”的三种情况:一种是“苦节”,即心理不认同,勉强压抑自己,结果是“凶”,对个体的身体、精神乃至事情都不好;一种是“安节”,即按照要求做,心理不阻抗也不积极,只是把它作为规定接受,这样也不会对人和事有不利因素;最好的是“甘节”,即从理性的高度认识到“节”的益处和必要性,自觉地贯彻到日常行为中。《周易》对“节”的理论概括在《左传》中有具体运用,如秦国医和以医生的身份劝诫人们日常生活需要以“节”来保养身体,他用类比方法说明:“天有六气,降生五味,发为五色,征为五声,淫生六疾。六气曰阴、阳、风、雨、晦、明也。分为四时,序为五节。过则为灾,阴淫寒疾,阳淫热疾,风淫末疾,雨淫腹疾,晦淫惑疾,明淫心疾。”从天来看,天有四时、五序、六气,交替其中,万物才能生长。假如毫无节制,让其中一样放肆发展,都不可想象。医和举“六气”为例,指出假如“阴”气毫无节制地在大地膨胀,则会流行寒疾;阳气毫无节制则会发生热疾;风、雨、明、晦都是不能独自肆行,否则必成灾害。人在日常生活中也是如此道理,听音乐则是“中声以降,五降之后,不容弹矣”,要是“烦手淫声,惛惛心耳,乃忘平和,君子弗听也”,医和认为“物亦如之,至于烦,乃舍也已,无以生疾”,人生所有事情与天之运行、人之听音乐是一个道理,不要过分,“过则为灾”,过分则会“生疾”<sup>[2]1201</sup>。与过分即“淫”相对立面是“节”,不放肆、不放纵,依中庸常道而行,心才能安逸平和。《论语·颜渊》载孔子强调“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动”,所谓“礼”其实就是事物的常度,提倡“礼”也就是倡导“节”,“礼”是“节”的尺度,“节”是“礼”的实质,“和”是它们的共同目的,“节”是达到心理健康的途径。

#### 五、结语与进一步实践的探讨

春秋时代人们对心理疾病、心理健康的探索,是我国珍贵的文化遗产。反思其中蕴藏的心理健

康及途径的论述,尤其对今天生活节奏快、心理压力,又没有严格的道德约束和道德信仰的人们颇具启迪。虽然见多识广是现代人引以为豪的时代特征,但没有一定道德准则为评判标准的杂学旁收,只能增加个体内心的无所适从、矛盾冲突,或者由于对不良之事耳濡目染而变得习以为常、无动于衷,最后发展为身体力行。至于未成年人,在心智尚未成熟的时候,杂见杂闻则更加不见得是件好事,现代心理学关于环境与行为的实验也已雄辩地证明了这一点。春秋时代的人们主张“视正听和”,主张“分业安居”,虽然按照职业群居在今天已不可也不必实行,但其中所包含的要求有良好的成长环境,尽量减少不良思想、行为地侵染,同时要树立正确的价值观、道德观,主动要求自己接受正确的行为、多注意美好的事物以及陶冶美好的情操,仍然值得今天人们学习。把春秋时代的“视正听和”结合当代实际和个人特点予以发扬,对今天人们的心理健康建设应当是可行的良方。

对于日常行为要不“壹”,要劳逸结合,注意休息等思想现在仍然是人们生活的规则,所可注意的是春秋时代人们把一天划分成“朝、昼、夕、夜”四段时间,并要求在不同时间做不同的事,夜晚则是休养身体、调养心神的时候,可现代人们或是因为忙事业,或是因为忙着各式各样的消遣等等,常常熬夜很晚,天长日久必然会损害身体和心理健康。我们应该以春秋时代谨严的时间观念指导日常行为,营造健康生活。

至于教育及教育观念,从知识的普及和对教育的热衷与重视而言,现代人似乎已无须向古人学习什么,但是对比春秋时代教育的手段与目的,我们可以发现情况仍有许多值得商榷之处。今天学习知识,它的最终目的并不指向培养心灵,而更多是为了获得技能,心灵陶冶最多只是次目标,这样做常常会出现技能与心理健康不同步发展,甚至于背离的现象。而从以上我们所总结的春秋时

代论教育的思想可见,其时教育的最终目的是培养完美的心灵,成就君子人格,学问是明“心”的手段,“心”明才是学问的目的,德行与学问相辅相成,相得益彰。而今天,科技发展使许多领域越来越脱离主观而趋向精密与科学,假如仍然说学问使人“心”明,那也只是指心明白或了解了某种知识或技巧而已,它与春秋时代“心”明指道德认识的提升南辕北辙。虽说时代知识的特点使现代人不可能再把知识获得与道德提升结合得非常紧密,但至少应该借鉴春秋时代的教育目标,在现代教育中更多关注人的内外和谐发展,只注重外在的技能、知识的获得弊病实多。

至于“节”的观念,更是今天应该反复揣摩和领会的。今天,能干的现代人在不断征服自然、解放生产力的同时,“节”的观念随之越来越淡漠,大肆砍伐和开采、过度的浪费和污染等过分的行为屡见不鲜,致使自然界报复,灾害频频发生,资源枯竭,人类生存日陷险境。时代中的个人也日益遭受行为、欲望、思想等不节制带来的身心疲惫乃至各种生理和心理疾病。所以,《左传》、《国语》中的心理疾病和心理健康思想对今天的人们仍然具有历久弥新的指导和借鉴意义,在汲取历史给我们提供的营养同时,我们应该结合自己的实际加以创造性的运用和发展,在实践中探索出保持心理健康的新途径。

参考文献:

- [1] 燕国材.《尚书》《左传》《国语》的心理学思想研究[J]. 心理科学,1994,17(4):193-197.
- [2] 杜预.春秋左传集解[M].上海:上海人民出版社,1977.
- [3] 《汉语大词典》第7卷“心疾”条[M].上海:汉语大词典出版社,1991:382.
- [4] 韦昭注.国语[M].上海:上海古籍出版社,1982.
- [5] 诸祖耿.战国策[M].扬州:江苏古籍出版社,1985:119.
- [6] 张隐庵.黄帝内经素问集注[M].上海:上海科学技术出版社,1980.

责任编辑 曹莉

## The Thoughts of Psychological Diseases and Health in Tso-Chuan and Guo Yu

ZHAO Cai-hua, HUANG Xi-ting

(Psychological Department, Southwest University; School of Literature, Shaoguan University, Shaoguan 512005, China)

**Abstract:** The thoughts of psychological diseases and health in Tso Chuan and Guo Yu developed in Chunqiu times when ration coexisted with superstition. In the two books, they recorded organic diseases of heart of Xinji, Wuhui, and Tong-hun; and recount spiritual sickness of Wan, Greed unsatisfied forever and neat mania, gave rational analysis of the relationship between the organic diseases of heart and spiritual sickness of heart, discussed emotion, beings vigor, behavior and personality which connect with heart's and psychological health, and contained thoughts of edification of eyes and ears with correct things or music, arrangement of work and rest time adequately, concentration residence with mutual occupation, education and temperance. All of that are valuable guide for today's psychological health development.

**Key words:** Tso Chuan; Guo Yu; psychological disease; psychological health; ways; significance