

# 情緒與異常行為(三)

馮觀富 / 課程發展研究學會秘書長

## 東方古老中國人的情緒觀(續)

### 壹、老子的情緒觀

老聃姓李名耳，字聃，世稱老子。約生於公元前五七一年至四七一年之間，著有“道德經”，即今之所謂“老子”一書。他也是我國古代一位思想家，其學術思想為我國歷代所尊崇。

老子的情緒觀，也不出七情六欲，他強調“十有三”這個概念。所謂十有三，現代人解釋就是指人的七情六欲。老子曾這樣說：

「出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；動之於死地，亦十有三。」(老子五十五章)

十有三之所以指人的七情六欲，係依：

#### 一、禮記，禮運篇：

「何謂人情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七者，弗學而能。」

#### 二、呂氏春秋，貴生：

「子華子曰：所謂全生者，六欲皆得其宜也。」

### 三、呂氏春秋，去私：

「黃帝曰：聲禁重。色禁重。衣禁重。味禁重。室禁重。」

所謂六欲，就是聲、色、衣、香、味、室六種可欲的東西。七情六欲，如能克制，可以養生，這就是生存的途徑，所以說生徒十有三。如果放縱，可以致死，那就是死亡的途徑，所以說死之徒十有三。(高享，1982)

若以現代情緒心理學的觀點，七情六欲就是激發情緒的根源。如能處理得宜，就可以生存，若任由其爆發，將招致死亡。

老子認為人的情感可以激勵意志，意志也可以控制，支配情感。他說：「心使氣日強。」(老子·五十五章)所謂“心”，指的是意志，“氣”指的是情感、情緒的衝動，全句話的意思是說明用意志來支配、控制情感的衝動，就稱謂之堅強。換言之，只有堅強意志的人，才能控制情感的衝動。

老子也提出“慈故能勇”之說，言明



情感與意志的關係。“慈”的意思是“愛”。一個對自己的幼兒特別慈愛的母親，當其子遭受侵害時，她會表現出最大的勇敢與來侵者搏鬥，以保護其愛子。所謂“女人弱者，為母則強”，就是情感激發意志、影響意志及行為的佐證。

老子主張“無欲”。認為：

「不見可欲，使民心不亂，是以聖人之治，……常使無知無欲。」

(老子·三章)

「無欲以靜，天下將自定。」

(老子·七十三章)

前一句“可欲”，是指能夠引起欲望的事物，如美色、美聲、美味、美寶等；“見”是表現、宣揚的意思。這句話的意思是不去宣揚可欲的物品，就不會擾亂民心，因此，聖人治理天下，就是經常設法使人民不要有種種欲望。後一句的意思是承接前一句的，因此，只要人民沒有欲望，才會安靜下來，天下便太平無事。

老子的主張“無欲”，當時是針對統治者治理國家使出的策略，於今日時代潮流背道而馳。但若引伸其義應用於個人身上，無欲則心清，情緒自然平順，煩惱自消，將是情緒處理的最佳方法。

老子所謂的無欲，不是主張人們絕對絕欲，而是減少欲望至最低限度，因而他的主張是寡欲，所以他說：

「見素抱樸，少私寡欲。」

(墨子·十九章)

老子認為每個人都要穿衣、吃飯，滿

足自己最低的基本生活需要就可，不要追求奢侈荒淫的生活，以免有損自己的身心。時至今日，事實也是如此，不管哲學家，心理學家，都有同樣的主張。是故，老子又說：

「五色令人目盲；五音令人耳聾；

五味令人口爽；馳騁畋獵令人心發狂；難得之貨令人行妨。是以聖人爲腹不爲目，故去此取彼。」

(老子·十二章)

依老子的觀點，任何人滿足自己一定的欲求時，應當知足，不要有過分的欲求。他由衷地再三叮嚀、警告人們：

「罪莫大於可欲，禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。」(老子·六十四章)

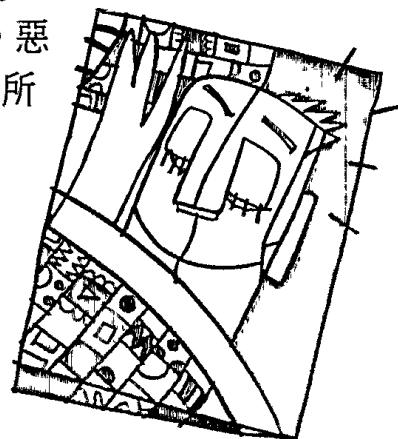
「甚愛必大費；多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。」

(老子·四十四章)

老子的意思是，引起欲望的事物，是最大的罪魁禍首，不知足是最大的災難，最大的咎悔就是欲得。因為知道滿足，就不會受到污辱；知道適可而止，就不會有危險。相反的，得到太多，就付出必多，永無休止，惡性循環，必死而後已。所以老子極力倡導：

「甘其食，美其服，安其居，樂其俗。」

(老子·八十章)



## 貳、莊子的情緒觀

莊周字子休，世稱莊子，約生於公元前三六九年，卒於公元前二八六年。與老子同屬於道家，二人相距約兩個世紀，他們的學術思想，有相同的地方，也有相異之處，迄今仍為世人傳頌。

在情緒的分類上，莊子承襲左傳的六情觀念，主張“喜怒、悲樂、好惡”。將左傳的“哀”改為“悲”。意義是一樣的，沒有差別。不過他把人們內心的“至誠、真誠”，作為區分人們的真、假情感，是頗有創意的，他說：

「真者，精誠之至也。不精不誠，不能動人。故強哀者，雖悲不哀；強怒者，雖嚴不威；強親者，雖笑不和。真悲無聲而哀，真怒無聲而威，真親未笑而和。真在內者，神動於外，是所以貴真也。」

（莊子·漁父）

莊子認為人的情感，應內外一致，才是真正的情感，是真是假，其表露於外時，很難掩飾，別人都會看得清清楚楚。因此，必須保持真悲、真怒、真親，不要強笑、強怒、強親那種假情、假義、造作、偽裝的舉措，這才是真情的流露。

莊子將人的欲望兩極化，就是“尊”對“下”與“樂”對“苦”。他說：

「夫天下之所尊者，富貴壽喜也；所樂者，身安厚味美服好色音聲也；所下者，貧賤天惡也；所苦

者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音聲。」（莊子·至樂）

莊子也認為人有多重欲望，除了上述飲食男女的基本本能之欲外，又有追求貨利、名位等物質和精神之欲，他明確提出：“貴、富、顯、嚴、名、利”六者。（莊子·庚桑楚）即將欲望區分為貴、富、顯達、威嚴、名、利六種情欲。

莊子也主張無情無欲，認為情欲會害德、害性，他說：

「悲樂者，德之邪；喜怒者，道之過；好惡者，德之失。故心不憂樂，德之至也。」（莊子·刻意）

「惡欲、喜怒、哀樂六者，累德也。」（莊子·庚桑楚）

「同乎無欲，是謂素朴。素朴而民性得矣。」（莊子·馬蹄）

「將盈者欲，長好惡，則性命之情病矣。」（莊子·徐無鬼）

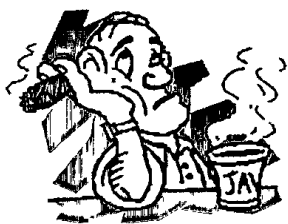
依莊子的觀點，情欲之累德傷性，必須予以剷除，

方法是“物物而不物於物。”（莊子·山木）意思是因為“情是物所引起的，受物的刺激而動情，便是物於物；雖受物之刺激而





情無所動，便是物  
物”（張岱年，  
1982）。由此可見  
“物物而不物於  
物”，即情欲不為物  
所動，自然就可滌除情欲。



不過莊子所謂的“無情”，並非真的無情，他主張應順乎自然之情，不要刻意追求情欲而傷生。他更認為，既然生而為人，怎會無情。故曰：

「既然為人，惡得無情。」

又曰：

「吾所謂無情者，言人之不以好惡  
內傷其身常因自然而不益（人為去  
增益）生也。」（莊子·德充符）。

## 參、荀子的情緒觀

荀子名況，字卿，亦稱孫卿，戰國末期的趙國人，生卒年月沒有確切的記載，但他的主要活動時期約在公元前二九八年至二三八年之間，他是集各派思想大成的思想家，但其體系仍屬於儒家。

在荀子一書中，可以清楚地了解他對人的心理分析頗有系統、廣泛，也提出了他自己的觀點。他曾對情緒的性質、種類、影響與調適，皆有所說明。

荀子論情的本質時，常把情、欲、性三者連在一起。認為性是先天的，情是性的本質的表現，欲是情對外物感應的反應。如說：

「性者，天之就也；情者，性之質

也；欲者，情之態也。」

（荀子·正名）

在情緒的種類上，荀子受到古代左傳一書的影響，主張“六情說”。如說：

「好、惡、喜、怒、哀、樂臧焉，  
夫是之謂天情。」（荀子·天論）

「性之好、惡、喜、怒、哀、樂謂  
之意。」（荀子·正名）

情緒對人有什麼影響？荀子認為情可以擾亂知，降低知的效果，他說：

「心憂恐，則口銜芻豢而不知其  
味，耳聽鐘鼓而不知聲，目視黼黻  
而不知狀，輕暖平簞而不知其  
安。」（荀子·正名）

荀子也認為情是不可免的，情和欲一樣，每人與生俱有，他說：

「夫人之情，目欲綦色，耳欲綦  
聲，口欲綦味，鼻欲綦臭，心欲綦  
佚。此五者，人情之所必不免  
也。」（荀子·王霸）

荀子認為人欲是與生俱來，每個人的欲望都相同的。他說：

「人生而有欲，欲不待而得，所受  
乎天。」（荀子·正名）

又說：

「夫富貴為天子，富有天下，是人  
情之所欲同也。」（荀子·榮辱）

「凡人有所一同：飢而欲食，寒而  
欲暖，勞而欲息，好利而惡害，凡  
人之所生而有也，是無待而然者  
也，是禹桀之所同也。」

(荀子·榮辱)

荀子認為欲是不能去除的，因為欲既然是與生俱來，人人相同，所以不可能去除，曾說：「雖為守門，欲不可去。」(荀子·正名) 欲是存在的，故應得到合理的滿足，不可任意將之去除，但也不可無節制的任意擴張，所以荀子主張調節與控制。他說：

「凡語治而待寡欲者，無以節欲而困於多欲者也。」……「道者，進則近盡，退則節求。」

(荀子·正名)

意思謂欲不必減少，而應加以節制，善於節欲就不會為多欲所困，不善於節欲就會困於多欲。對待欲望的正當態度和方法，是在可以獲致滿足的狀況下，就盡量使欲望接近滿足；在應該退讓的時候，就要節制自己的欲望。單是節制還是不夠的，因此，荀子主張“宣導與教化”，他說：

「凡語治而待去欲者，無以導欲而困於有欲者也。」……「凡人莫不從其所可而去其所不可。……故可道而從之，奚以損之而亂！不可道而離之，奚以益之而治。」

(荀子·正名)

意謂欲是不必去掉的，而是能夠予以引導，善於導欲不會為欲所困，不善於導欲就會困於欲。因人們總是順著自己所認為是對的，而揚棄自己認為不對的。並且還會自覺地判斷情欲是否合乎“道”(正當

性)，順是合“道”的情欲，就去順從，否則，就將它拋棄。

荀子認為“欲不可去”，應當給予滿足，但又不可能完全得到滿足，因此，他提出“欲不盡”的觀點：

「雖貴為天子，欲不可盡。」

(荀子·正名)

因為欲壑難填，人的欲望是無窮盡的，一個欲望得到滿足後，又會產生另一個新的欲望。在有限的物質條件下，永遠無法使欲望滿足，物質的產生與發展，永遠無法隨欲望的成長而發展。

所以，不能夠縱欲，不可使欲望任由無止境的發展。因此，使欲望與物質平衡發展才是正道。換言之，使欲望不會因物質缺乏而不能滿足需要，也要使物質不會因為滿足欲望而被消耗殆盡；欲望與物質應互為成長。故荀子曰：

「使欲必不窮於物，物必不屈於欲，兩者相持而長，是禮之所起也。」(荀子·禮論)



## 肆、淮南子的情緒觀

“淮南子”是書名，此書是在漢高祖劉邦的孫子淮南王劉安(約公元前一七九～一二二年間)的主持下，招集賓客方術之士數千人創作而成。它集哲、史、政治、軍事、天文、地理、倫理、經濟、心



理學等於一書，內容非常豐富。

淮南子對人類情緒的闡釋，首先說明情緒是怎樣發生的，它認為人的喜、怒、哀、樂，都是有所感動後而自然地爆發出來，換句話說，人先天上就具有喜、怒、哀、樂之情，由於外界的刺激引發而表現形之於外。它曾這樣記述：

「且喜怒哀樂，有感而自然者也。故哭之發於口，涕之出於目，此皆憤於中而形於外者也。譬如水之下流，烟之上尋也。夫有孰推之者？故強笑者，雖病不哀；強親者，雖笑不和。情發於中，而聲應於外。」（淮南子·齊俗訓）

淮南子認為情緒的發生與行為表現，如同水之往下流，烟之往上昇一樣，是非常自然的現象。不必外部推動，也不可勉強造作。如果不是真情的流露，行為必是忸怩作態。如勉強哭泣的人，即使哭出病來，也不見得有悲哀的情緒；勉強去親愛的人，即使是開口歡笑，也不會有什麼使人和悅的感受。因此，真情要發自內心的，才會產生共鳴。

淮南子對人們的快樂情緒主張，是以“內樂”為主，快樂係從內心出發，這樣內在的快樂，才是真正的快樂，時間較長，意義也較大。淮南子並不忽視“外樂”，所謂外樂，是感官刺激之樂，是耳、目、口、鼻、形等得到的快樂，這種快樂是表面的、短暫的，一般來說沒有多大意義，如其所言：

「不浸於肌膚，不決於骨髓，不留於心志，不滯於五藏。」（淮南子·原道訓）

但從上文看，淮南子對快樂情緒的描述也頗為深刻的。它的論點認為是在人生的樂趣上，內心的喜悅遠勝於外部感官的刺激，人們應該“以內樂外”，不應“以外樂內”，否則，就會“樂作而喜”，“曲終而悲”。如它說：

「解車休馬，罷酒徹樂，而心忽然若有所喪，悵然而有所亡也。是何則，不以內樂外，而以外樂內。樂作而喜，曲終而悲，悲喜轉而相生，精神亂營（營：迷亂、困惑也。）不得須臾平。」（淮南子·原道訓）

孔子曾言：「學而時習之，不亦悅乎」，淮南子也認為“學習”是一種快樂情緒的泉源，人們確實感覺到學習已成為他一種生活不可或缺的時候，就會樂此不疲，欲罷不能，從學習得到了樂趣，這就是內樂，學習也產生效果。勉強的學習，不但缺乏效果，更無快樂可言，所以它說：

「夫內不開於中而強學問者，不入於耳，而不著於心，此何以異於聾者之歌也？效人爲之，而無以自樂也。」（淮南子·原道訓）

情動於中而形於外，這是現代心理學所說的表情。與淮南子的主張“從情感而自然”相吻合的，任何產生內部的情感，

都會自然而然地表露於其外部行為反應，下面一段記述，充分說明樂、悲、怒三種情緒。

「凡人之性，心和欲得則樂，樂斯動，動斯蹈、蹈斯蕩、蕩斯歌，歌斯舞，歌舞節（符合拍節）則禽獸跳矣。人之性，心有憂喪則悲，悲則哀，哀斯憤，憤斯怒，怒斯動，動則手足不靜。人之性，有侵則怒，怒則血充，血充則氣激，氣激則發怒，發怒則有所釋憾矣。」

（淮南子·本經訓）

以上這些都是面部、肢體動作、語言的表露，是情緒的自然反應。

在現代情緒心理學中有負面情緒一詞的術語，依淮南子的論點，也將一些情緒視為邪惡有害的，其字異卻意同。淮南子繼承老莊道家思想，認為人的性情是天真無邪的，但情欲卻是邪惡有害，會傷性害德，傷身致病，所以，人們要無情無欲，身心才會健康，也可避免各種災禍。它說：

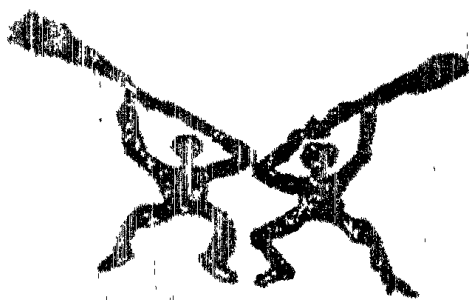
「夫喜怒者，道之邪也。憂悲者，

德之失也。好憎者，心文過也。嗜欲者，心之累也。人大怒破陰，大喜墜陰，薄氣發瘡，驚怖發狂，憂悲多患，病乃成積。好憎繁多，禍乃相隨。故心不憂樂，德之至也。」（淮南子·原道訓）

綜觀淮南子論點，在情緒（感）方面，其主張是“感而自然說”，即喜、怒、哀、樂……情緒是自然產生的，這個論點是繼自荀子，荀子論述人性問題時，曾提出“感而自然，不待事而後生之者謂之性”。（荀子·性惡）；其次是主張“內樂外說”，即內心之樂勝於外部感官滿足之樂。其三是“情中形外說”，即喜、怒、哀、樂的情緒是藉外部行為表現。

淮南子也繼承老莊道家的思想，認為情欲是邪惡的，既傷性又害德，更會傷身致病，所以，主張無情無欲。

（未完、待續）



## 參考書目

- 高 享（1982）。老莊註釋。鄭州市：河南人民出版社。
- 張岱年（1982）。中國哲學大綱。北京市：中國社會科學出版社。