

情緒與異常行為(六)

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、朱熹的情緒觀

朱熹(公元一一三〇至一二〇〇年)南宋高宗期間人士。是我國古代著名的思想家、哲學家和教育家，為宋代四大學派的閩派。

朱熹對心、性、情的性質與關聯論述頗多，他認為「性與情是由心來統率的」。換言之，心主宰著性與情。性是理與情的外顯可見行為表現。情不由性發而由心來發動，性是不可摸觸的道理，沒有發動的力量，心可以遵循性理而表現為情。他說：

「性是靜，情是動，心則兼動靜而言，或指體，或指用，隨人所看。」(朱子語類·卷六十二)

又說：

「性是未動，情是已動，心包得已動未動。蓋心之未動則為性，已動則為情，所謂心統性情也。」(朱子語類·卷五)

如前所言，朱熹將心的動、靜狀態及體、用關係，把它一分為二，靜態的為性，動態的為情；性為心之體，情為心之用。並且認為不論是性或情，通通由心來統轄。

朱熹對情的解釋非常廣泛，舉凡現代心理學所講的認知、記憶、情緒和意志幾乎都包括在內。如說：

「心是神明之舍，為一身之主宰。性便是許多道理，得之於天而具於心者。發於智識念慮處皆是情。」(朱子語類·卷九十八)

「問：情比意如何？曰：情又是意的骨子。志與意都屬情。」

(朱子語類·卷五)

朱熹也把情比喻「水之流」，情的產生是感於外物的刺激。他說：

「心如水，性猶水之靜，情則水之流。」(朱子語類·卷九十八)

又說：

「喜怒哀樂，乃是感物而有，猶鏡中之形，鏡未照物，安得有影！」

(朱子語類·卷二十)

關於情中之欲，朱子的觀點將情喻流水，乃將欲視為水之波瀾。他說：

「心猶水，性猶水之靜，情則水之流，欲則水之波瀾。」

(朱子語類·卷五)

孟子曾倡導「性善論」。在朱熹看來這是一種「逆式推理」而知的性善。以現代邏輯學術語，是一種「歸納法」。因孟子先



看見的是善行（惻隱·仁愛），故推知性善。而朱熹則認為性與情應該分開來看，他重視情，是因為「性是未發，性既無形，故不能以直接方法去掌握，必由已發倒溯回去，始可知性的本然。故而發者為情。他說：

「性不可言。所以言性善者，只看他惻隱辭遜四端之善，則可見其性之善。如見水流之清，則知源頭必清矣。四端情也。性則理也。發者情也，其本則性也。如見影知形之意。」

（朱子語類·卷五）

又說：

「仁是愛之理，愛是仁之用，未發時只喚做仁。仁即無形影。既發後方喚做愛，愛卻有形影。未發而言仁，可以包義禮智。既發而言惻隱，可以包恭敬辭遜是非。四端者，端如萌芽相似，惻隱方是從仁裡面發出來底端。」

（朱子語類·卷六）

從上文分析，性善與不善，該從情去分析，前面曾說過「情則水之流，欲則水之波瀾」。波瀾有驚濤翻浪，也有水波弗興之時，若以此喻「欲」，朱子認為「波瀾好底有不好底」。故而欲有好底也有不好底。他說：

「但波浪有好底，有不好底。欲之好底，如我欲仁義之類；不好底，則一向奔馳出去。若波濤翻

浪，大段不好底欲，則減卻天理，如水之壅決，無所不害。」

（朱子語類·卷五）

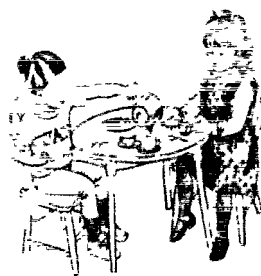
在朱子看來，凡合乎天理的欲，便是「好底」，包括飲食男女，仁義道德。否則，一味追求貪得無厭，傷仁害義之事，便是「不好底」。如說：

「同是事，是者便是天理，非者便是人欲。如視聽言動，人所同也。非禮勿視聽言動，便是天理；非禮而視聽言動，便是人欲。」（朱子語類·卷四十）

朱熹對情、欲的態度，是從「情亂、情不亂」的觀點出發，提出「節情、滅欲」的主張。他認為不論聖人凡人，都會有心、性、情。只有聖人的性是完整的，而情不會亂；凡人則否，性不完整而情會亂。所以凡人必須節情，效法聖人的表現情不亂。

朱熹更從性本善的觀點判斷情亂與不亂，認為由性發的情原本就是善的。這種由原本的性發出來的情，如果合乎中節，情就不亂，就是善情。反之，如果不合乎中節，便是亂情。就不是善情。他註釋中庸說：

「喜、怒、哀、樂，情也。其未發，則性也。無所偏倚，故謂之中。發皆中節，情之正也。無所



乖戾，故謂之和。」

（中庸集註·第一章）

所謂中節、無所偏倚、無所乖戾，沒有具體標準。朱熹則更進一步具體解釋，認為情當發而發，就是「中節」。這便是情之正、情不亂。他說：

「當怒而怒，便中節。」

（朱子語類·卷九十五）

至於滅欲的觀點，朱熹力主存天理去人欲，他說：

「學者須是革盡人欲，復盡天理，方始是學。」又說：「人之一心，天理存則人欲亡，人欲勝則天理滅。未有天理人欲夾雜者，學者須要於此體認省察之。」

（朱子語類·卷十三）

存天理去人欲的觀點，也受到歷代思想家的批評與指責。欲怎能滅絕？如飲食男女的基本需求都是正當的，聖人凡人不能免，天理也是空洞無標準，朱熹之言顯有謬誤。其實朱熹的滅欲論，是基於當時的社會背景，是指宋代的統治者，對當時人欲橫流的社會現實的道德警告而已。朱熹所說的滅欲，不是要消滅一切人的欲望。他以為凡合乎天理的善欲，是人人

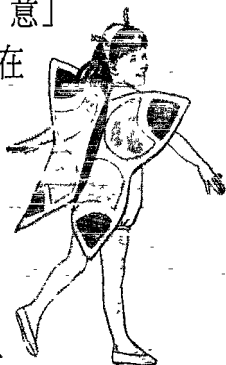
該有的，所謂合乎天理，是不違社會公理，正義的好欲；只有那些不合乎天理、違背社會公德的惡欲，才在消滅之列。



朱熹也解釋「情」與「意」

的關係，認為兩者的區別在

於：情是已動，意是欲動。具體來說：情似乎沒有明確的目標與方向；意則是有方向的心理活動、具有明確的目標。情只是會做，但似乎不一定堅持下



去做到底；意則是多方計畫堅持做到底。情和意的聯繫在於「情和意都是心之所發」。所以，意因情才能產生作用，也就是說，有了情之動，然後意才有用。如有愛之情，才可能有「愛那物」之意；有了好、惡之情，才可有「好好惡惡色」之意；有了「做」之情，才可能有「百般做到底」之意。

朱熹也論「情與才」（智慧）的關係。他認為情是心理活動，動態的。才智（才能）也是心理活動，但是靜態的。他認為「情與才絕相近」。心理活動的具體過程與個人的智慧才能有著密切的關係。情是遇物而發，是外物刺激主體而產生的；智慧、才能，則是說明情為什麼如此而發。情好比流動中的水，智慧則規定（說明）情為什麼會這樣流動。可見情決定於智，也就是說，情緒的發作會受到才智的牽制，日常見到的事實也是如此，一個受過高等教育有涵養的人，凡事三思而行。一個目不識丁的莽漢行為不計後果，是截然不同的。正因如此，「才」可以透過情得以表現，「情」也可透過才加以制約。既



可以以情觀才，也可以以才測情，情與才儘管千頭萬緒，但總是「絕相近」的。他說：

「性者，心之理；情者，心之動；才便是那情會恁地者。情與才絕相近。但情是遇物而發，路陌曲折恁地去底；才是那會如此底。要之，千頭萬緒，皆是從心上來。……心，譬水也；性，水之理也。性所以立乎水之靜，情所以行乎水之動，欲則水之流而至於濫也。才者，水之氣力所以能流者，然其流有急有緩，則是才之不同。」（朱子語類·卷五）

怒的情緒人人皆有，在朱熹看來，怒卻有善與不善之別，他以爲「血氣之怒」爲惡情，「義理之怒」爲善情，作爲血氣之怒不可有，作爲義理之怒不可無。發怒時要判別的是是非，當怒則怒，如果當怒而不怒，不當怒而怒，就是怒發不中節，即現代心理學所講的認知情緒失調的病態心理行爲。

綜觀朱熹的情緒觀，他集各學派之大成。繼承了張載提出的「心統一性情說」，並加以發揮，即把「性靜、情動」與「性本、情用」這兩種觀點包括於內。也將情區分爲廣義的心理過程，及狹義的情緒、情感。前者是心之動，是心理活動的已發狀態，包括認知（智）、意志；後者指喜、怒、哀、樂等。

朱熹也把情比作「水之流」，而把欲比

喻「水之波瀾」，認爲欲是比情流動得更激烈。把欲區分爲好和不好兩大類，而以是否合乎天理作爲標準。

他以情亂、情不亂的觀點，提出節情的主張。竭力提倡存天理滅人欲。

貳、王陽明的情緒觀

王陽明原名王守仁，陽明是他的號，學者稱他是陽明先生。是明朝憲宗與世宗期間人（公元一四七二至一五二八年）。明代中葉著名的思想家和教育家。

陽明先生創「知行合一」說。儘管有人對這種觀點批評頗多，但這是一個哲學思想問題與心理學問題，原自《尚書·說命中》的「知之非艱，行之惟艱」說。歷代就有所爭議，而陽明先生對此提出他獨特的見解—知行合一說。此說牽涉到人的認知、情緒、動機、行爲問題，都是現代心理學討論的課題。如說：

「如好好色，如惡惡臭。見好色屬知，好好色屬行。只見那好色時已自好了，不是見了後又立個心去好。聞惡臭屬知，惡惡臭屬行，只聞那惡臭時已自惡了，不是聞了後別立個心去惡。」

（傳習錄上）

意是指人們見到（認知）好色時，就產生愛好（情緒），聞到（認知）惡臭時，就產生惡感（情緒）。如此說明既是知又是行。知行合一說，就包含了認知、情感



(緒)、動機、行爲的成份。

按現代心理學，個體認知的過程，是建立在感覺器官—耳、鼻、口、目等的接收器官上所受刺激。經刺激過後便有不同的情緒反應。陽明先生也承認「見聞之知」離不開人的耳、鼻、口、目、四肢的活動，也是以宇宙萬物的聲、色、臭、味爲本體的。產生見聞之知的基本條件，就是耳、目、鼻、口、四肢的活動，以及聲、色、臭、味等的外在事物的個別屬性影響。他且強調單有生理活動不可能有見聞之知，必須以萬物的聲、色、臭、味的刺激爲主體，才能有見聞之知的產生。否則，就沒有情緒可言。他寫道：

「這性之生理，發在目，便會視；發在耳，便會聽；發在口，便會言；發在四肢，便會動。都只是那天理發生。以其主宰一身，故謂之心。」(傳習錄上)

「目無體，以萬物之色爲體；耳無體，以萬物之聲爲體；鼻無體，以萬物之臭爲體；口無體，以萬物之味爲體；心無體，以天地萬物感應之是非爲體。」

(傳習錄下)

前文最後一句「心無體，以天地萬物感應之是非爲體」，其基本涵義是對外界事

物有所感，心有所應的一剎間通過耳、目、鼻、口等感官來實現，而達到見聞之知(含情緒的反應)。下面一段是他與友人的對話，便可說明其觀點：

「先生遊南鎮，一友指岩中花樹問曰：天下無心外之物，如此花樹在深山自開自落，於我心亦何相關？先生曰：你未看花時，此花與汝心同寂；你來看此時，則此花顏色一時明白起來，便知此花不在你心之外。」(傳習錄下)

從心理學刺激與反應理論分析，上文是吻合的，花樹是客觀存在的物體，人的感官未與它接觸時，人的心中並沒有此花樹，此花樹也不可能顯現在此人心中，就是「你未看此花時，此花與汝心同寂」。樹歸樹，心歸心，彼此不相關聯。當此花樹與人的感覺器官接觸，此花樹就立刻反映到人的心中。就是一種刺激與反應的過程與結果。

我國古代《禮記·禮運》早已有「七情」之說，韓愈明確指出「性之品有三，而其所以爲情者七」。而陽明先生也明確地主張人有七情。曰：

「喜怒哀懼愛惡欲謂之七情。七者俱是人心合有的，但要認得良知明白。」(傳習錄下)

他把「懼」之情取代世人傳頌「樂」之情，這是他將傳統情緒分類而別於前人之處。此外，他雖然肯定七情俱是人心合有的，但強調必須以「良知」爲指導。



何謂良知？是不待慮而知，不待學而能，是與生俱來的辨別是非善惡的能力。他認為：

「良知者，心之本體。心之虛靈明覺即所謂本然之良知。」

(傳習錄中)

「天理之昭明靈覺處，故良知即天理。」(傳習錄下)

「七情」是心之體，與良知是與生俱來的，是在未發之「中」。由於人心漸有所昏蔽，以致良知喪失，七情便有所偏倚，無法「中和、中節」。他說：

「人性皆善，中和是人人原有的，豈可謂無，但常人之心，既有所昏蔽，則其本體雖時時發見，終是暫明暫滅，非其全體大用矣。」

(傳習錄上)

陽明先生認為七情的具備是供良知使用的。但如果受到外物的刺激（著於物），便會轉為「欲」，是私欲、物欲，就是脫離良知。這種附著於物的情就是欲、都是惡的，也說明情與欲的關係和性質。他說：

「七情順其自然之流行，皆是良知之用，不可分別善惡；但不可有所著。七情有著，俱謂之欲，俱為良知之蔽；然才有著時，良知亦會自覺，覺即蔽去，復其體矣。」(傳習錄下)

陽明先生對情欲的態度，視七情是一種自然現象，不可禁閉。但須依良知而行，才能避免過與不及。他將良知喻日，

七情喻雲。雲為天象之自然，不能教天不生雲，只能順其自然之流行。但只有太陽，才能使雲開見日。如說：

「七者俱是人心合有的，但要認得良知明白。比如日光，亦有不可指著方所；一隙通明，皆是日光所在。雖雲霧四塞，太虛中色象可辨，亦是日光不滅處。不可以雲能蔽日，教天不可以生雲。」

(傳習錄下)

所以，一旦人發覺良知為七情所蔽，則要設法加強良知的力量才能撥雲見日。良知就是天理，是善的，只要存天理，就能去人欲，心境自然平順。陽明先生要求人們心存「謙和恭順」、「不要貪圖」、「洗心滌慮」、「永為善良」。而具體作法有二：

一是「用功克己」。不要光說不做，而要腳踏實地，持續不斷，堅持到底，直到「克得自己無私可克」為止（傳習錄上）。

二是「防於未萌」。認為要「防於未萌之先，克於方萌之際，無一毫人欲之私」（傳習錄中）。

綜合具體的作法是：

「無事時，將好色、好貨、好名等私，逐一追究，搜尋出來。常如貓之捕鼠，一眼看著，一耳聽著，才有一念之動，即與克去。斬釘截鐵，掃除廓清。」

(傳習錄上)

參、王廷相的情緒觀

王廷相，係明朝憲宗、世宗期間人士（公元一四七四至一五四四年）。他是我國十六世紀的著名哲學家、思想家，同時也是天文學家和物理學家。

王廷相對情欲的觀點，主張「主客體統一說」或稱「物我統一說」。這種思想承自《關尹子·五鑒篇》。但《關尹子》所講的是整個心理，而王廷相只就「情」立論。在他看來，情從外部看是「外感之跡」（雅述上），即情是由物「感我」即「物應」所引起的，以現代心理學術語，情是由外物刺激我因而感應到才產生的；從內部說，情又是人自身的體驗，即是「人應」、「應物」的結果。前者是「物感」，後者是「人應」。二者統一便是「情」，亦就是外部影響與內部體驗而成「情」。他說：

「喜怒哀樂，其理在物；所以喜怒哀樂其情在我。合內外而一之道也。在物者感我之機，在我者聽物之實。不可執以爲物，亦不可執以爲我。故內外合而言之，方爲道真。」（雅述上）

有關心、性、情三者的關係，王廷相提出一種與前人不同的觀點，如荀子認爲：「心是天君，性是天之就，情是性之質」。《關尹子》認爲：「情，波也；心，流也；性，水也。」而王廷相認爲：「心，形體景象；性，虛靈景象；情，應物於外景象。」在王廷相看來，心是人體的

心理活動，以物質爲基礎，是一種「形體景象」；性是人的心理活動的特性「虛靈景象」；而情則是心理活動外觸的反應的「應物於外景象」。如說：



「大率心與性情，其景象定位自別，說心便沾形體景象，說性便沾人生虛靈景象，說物便沾應物於外景象。位雖不同，其實一貫之道也。喜怒者，由外觸者也。」（雅述上）

對於情欲的態度，王廷相完全繼承「中庸」的論點。「喜怒哀樂未發之謂中，發而皆中節謂之和」。朱熹解釋「中節」，認爲「喜怒哀樂情也。其未發，則性也。無所偏倚，故謂之中。發皆中節，情之正也。無所乖戾，故謂之和」。其實中節就是中庸之道。在情欲的表現上要合乎節度，無過與無不及。王廷相更認爲「中節」，就是要心平氣和，順應萬事萬物。但他只認爲聖人才能做到，因爲聖人的靈敏、清澈，所以喜怒哀樂各中其節。王廷相暗示凡夫俗子應效法聖人。如說：

「聖人之心虛，故喜怒哀樂不存於中；聖人之心靈，故喜怒哀樂各中其節。是喜怒哀樂因事而有者也；惟中本無，故事已即已，虛如常焉。程子曰：聖人情順萬事而無情，以此。」（雅述上）

現代心理學家都認爲情緒有正、負向



之分，正向的情緒，代表快樂、愉悅方面；負面情緒代表不愉快、痛苦。王廷相也明確地肯定人類與生俱來具有追求飲食、美色、貨利、安逸等情欲。這些欲望得到滿足時，便會產生愉快一類的積極、正向情緒；反之，這些欲望得不到滿足，便會產生痛苦一類的消極、負向情緒。所以，人們就不可能淡然無欲，也必定設法去爭奪，以滿足這些欲望。如說：

「觀夫飲食男女，人所同欲，貧賤、夭病，人所同惡可知矣。謂物欲蔽之，非其本性，然則貧賤夭病，人所愿乎哉？」

(慎言·問成性)

「美色，人情之所欲也，強而眾且智者得之。貨利，人情之所欲也，強而眾且智者得之。安逸，人情之所欲也，強而眾且智者得之。得之則樂，失之則苦，人情安得宴然而不爭乎？安得老莊之徒淡然無欲乎？」(慎言·御民)

王廷相也認為人的情欲是多樣性的，他列舉有飲食、美色、好名、好功、安逸、富貴等多種情欲，都是人們共有的心理現象。如說：

「欲多途，好功、好名、好文章、好諸非性分者皆是也，不直好富貴耳。」(雅述上)

人之欲望種類幾無所不包，所謂之欲壑難填，林林總總，所以才說「好之非性分者皆是」之語。人有這樣多的欲望，又

怎能不發生爭奪。王廷相也提「中節」之說，反對貪欲，倡導寡欲。認為一個人貪得無厭，便會產生種種問題，陷入罪惡的深淵；若一個人善於節欲，就會有好的行為表現。從情欲與人性的關係看，對外物刺激引起的情欲，會對內在心靈的人性產生負面的影響。即過分的情欲，會使人迷惑、急躁、偏激、驕傲、吝嗇等。這就是主張人要寡欲的原因。正如所說：

「貪欲者，眾惡之本，寡欲者，眾善之基。」(慎言·見聞)

「情蕩則性昏，性昏則事迷，迷而不復，則躁激驕吝之心滋矣，由靈根之不美也。莊子曰：嗜欲深者天機滅，亦善言性者與！」

(慎言·問成性)

孟子說：「養心莫善於寡欲」(孟子·盡心)王廷相也主張「養心寡欲」。他認為過度的憤怒、樂過了頭、憂慮、恐懼，都會使人心理失去平衡。因此養生之道，要不失其中，不偏不倚，使喜怒哀樂發皆中節。他說：

「無忿懷，好樂、憂患、恐懼，此不偏之中，聖人養心之學也。」

(慎言·潛心)

(未完、待續)