

AI时代中国传统哲学思维与现代心理学方法的关联管窥

高丽敏

深圳信息职业技术学院，广东 深圳 518000

DOI:10.61369/ETI.2025060009

摘要： 随着智能时代的来临，人类既能享受到人工智能的先进技术和产品带来的福利，同时也会增加他们生存的巨大心理压力。这种情形下，普通人了解和掌握中国传统哲学和现代西方心理学在人类心理韧性培养方面存在的关联及其主要治疗方向是很有必要的。文章对 AI 时代普通人可以学习的中国传统哲学思维及现代西方心理学的类同方向做了清晰的梳理，分别从儒家身心修养论与西方认知行为疗法、道家无为论与西方人本主义心理学、中医情志相胜论与现代心身医学以及佛教八识止观破执与正念减压疗法之间的比较及关联来帮助人们了解在新时代自己可以借助到的心理解压救生筏及其漂流方向。

关键词： 儒家修养论；认知行为疗法；道家自然无为论；人本主义心理学；中医情志相胜；现代心身医学；八识止观破执；正念减压疗法

A Glimpse into the Correlation between Chinese Traditional Philosophical Thinking and Modern Psychological Methods in the Era of AI By

Gao Limin

Shenzhen Institute of Information Technology, Shenzhen, Guangdong 518000

Abstract : With the advent of the intelligent era, humans can enjoy the benefits brought by advanced technologies and products of artificial intelligence, but it also increases the tremendous psychological pressure on their survival. In this situation, it is necessary for ordinary people to understand and grasp the correlation between Chinese traditional philosophy and modern Western psychology in cultivating human psychological resilience and their main therapeutic directions. This article clearly sorts out the similar directions of Chinese traditional philosophical thinking and modern Western psychology that ordinary people can learn in the AI era, comparing and correlating Confucian physical and mental cultivation theory with Western cognitive behavioral therapy, Taoist non-action theory with Western humanistic psychology, traditional Chinese medicine's theory of emotional regulation with modern psychosomatic medicine, and Buddhist eight-consciousness meditation and mindfulness-based stress reduction therapy. It helps people understand the psychological stress relief life raft they can use in the new era and its drifting direction.

Keywords : **confucian cultivation theory; cognitive behavioral therapy; taoist natural non-action theory; humanistic psychology; traditional chinese medicine emotional regulation; modern psychosomatic medicine; eight-consciousness meditation and breaking attachments; mindfulness-based stress reduction therapy**

引言

在智能时代，心理学的重要性不仅未被技术发展削弱，反而因其对人类认知、情感、行为的深刻洞察而成为应对技术变革的核心学科。心理学在人工智能、大数据、物联网等技术主导的时代中不可替代的意义。在算法试图量化一切的智能时代，心理学始终守护着人类经验的不可约简性——从抖音青少年的身份困惑到元宇宙创业者的存在焦虑，从 AI 训练师的道德倦怠到自动驾驶工程师的决策压力。这种守护不是对抗技术进步，而是确保技术演进始终服务于人性的完整与升华。人与机器的博弈就需要我们每个人都深谙人性的需求，满足人性的需求，使得人性拥有继续对阵机器的勇气。中国传统哲学中蕴含着丰富的心理学思想和方法，这些方法不仅关注人的内在心理状态，还强调身心合一、天人相应的整体观。

以儒、道、释、传统中医理论来看，儒家注重心灵内省（吾日三省吾身）、修身养气（学习培养浩然之气）、与行为警觉（君子慎其独），以期提升自我的道德境界，实现自我价值感的一个较为自满状态；同时在关系中倾注个人情感，注重社会中各类关系的平衡；这种心灵提升的方法则与西方认知行为疗法（CBT）中自我监控以及西方道德发展心理学有不少相通之处。

第二类途径是道家哲学提供的，道家哲学强调自然无为，虚壹而静；无为强调顺应自然，尽量减少过多人为带来的心理冲突；也根据天道规律感知强调“柔弱胜刚强”的辩证思维，依然可以人们帮助处理人际关系的冲突与压力。庄子在《人间世》中提出“虚而待物”的澄明心境，这种心境的获得是通过排除杂念达到心理空灵状态。同时也讲人类可以超越形体和知识的束缚，回归自然本真（“堕肢体，黜聪明”）。这种减法心理学通过减少执念、接纳变化来缓解焦虑，类似现代正念（Mindfulness）疗法。

佛教尽管是西方来的宗教，但它有一个和中国传统思维融合的过程。唯识宗提出了“八识”理论，深层分析了人的心理结构，包括末那识的执著、阿赖耶识的潜意识。后来天台宗、禅宗止观通过专注呼吸或观想，止息妄念，洞察自我心性。同时破除对“我”的执念，消除烦恼根源（《金刚经》：“应无所住而生其心”）。佛教理论中提供了对潜意识、情绪执著的解析方法，与精神分析中的“潜意识 Unbewußtes”（中文译本中常常翻译为潜意识）理论有相似性。它也可以被整合为心理治疗技术（如正念减压疗法 MBSR）。

传统中医理论基于中国五行理论，倡导以情制情（如“怒胜思”“喜胜忧”），情志相胜，从而调节人的情绪失衡。或者通过针灸、导引（如五禽戏）调和气血，实现形神共养，从而影响人的心理状态。也主张情绪适度，七情调和，避免过激（“喜怒不节，则伤脏”）。传统中医的身心交互理论认为人的情绪与生理健康互为因果，与现代心身医学（Psychosomatic Medicine）是相互呼应的。中医情志疗法常常用于辅助治疗抑郁症、焦虑症等情绪病。

综上，中国传统哲学及中医理论思维特点强调人与环境的整体协调性：不孤立看待心理问题，常常结合社会、自然、伦理等多维度进行分析。也强调知行合一，通过具体修炼（如静坐、内省）去改善人的心理状态，有一定的实践操作性。从这个意义上，我们都可以说正念冥想、森田疗法（顺其自然）等心理学治疗方法多少受到东方哲学尤其是中国哲学思维方法启发。传统儒家“关系伦理”也将为现代家庭治疗、人际心理学提供可借鉴的文化视角。总之，中国传统哲学心性论思想从修身到“修心”，含有深刻的哲学思辨，其中也有可操作的实践技术。这些方法可以在现代心理学的科学框架下被重新诠释和验证，为跨文化心理健康干预与指引提供了独特的资源和方向。

一、儒家身心修养思路与认知行为疗法互鉴

认知行为治疗（cognitive behavior therapy）主要是面向那些有心理苦恼的人，解决他们内心深处怀有的负性的核心信念，例如，如果一个人的核心信念是“我是没有能力的”或者“我是有缺陷的”，那么在生活中他就会倾向于选择性地注意与此核心信念有关的某些信息，即使有积极的信息，他也倾向于消极解释，会持续相信和维护这一信念^[1]。这些负面的内在情绪一般在现代心理治疗中需要和治疗师持续探询，最终才能了解其根源^[2]。而如果对于大多数无法进入到心理治疗领域中的患者可以学习传统哲学去了解自身的行为背后的原因，不仅省察自己身上做得不到位的地方（吾日三省吾身），也需要省察自己身上进步和可取之处，同时学习孟子讲的养浩然之气，壮大自己的正能量，这样才能做到即使一个人的时候也学会慎其独、约束自己，不断去增强自己的信心和心理能量，就能获得更多的正向价值感。这种传统的思维方式可能需要亲其师友，才能更快速地成长^[3]。

二、道家思想与人本主义心理学及精神分析学派

中国传统道家哲学首先强调道法自然。这种哲学明确了人与天地万物平等共生的地位，提出道是遵照它本来的样子运转的，而人的生命也应该符合自然规律，这样才能使人健康长寿^[4]。因此人也学会顺应自然，尊重事物的本来规律，不强作妄凶，而是要懂得顺势而为。因此可以得出天人合一的观念。既然如此，则

修养方法主张清静无为。道家所说的“清静”，主要就是指心神的宁静。老子提出修炼心神的方法就是“致虚极，守静笃”。道家哲学认为给人带来烦恼的就是心里的种种贪念，因此必须“虚其心”，将心里的欲念和困扰统统放下，“虚”了之后就能空能明，虚了就空，空了就明。这一点庄子说得更形象，“虚室生白”，空空的房间会显得更白，要是塞满了东西，即使是再亮的灯也只能留下很多阴影，房间也就不会显得亮白了。道家说的“无为”并不是说什么事都不做，无所事事，坐吃等死，而是提倡“常无为，而无不为”“无为而治”，道家贵柔贵无，认为柔弱胜刚强，故提出“上善若水”，水看似柔弱，貌似无为，却蕴含着巨大的力量，成就着非凡的业绩。老子指出：“天下万物生于有，有生于无”。认为“无”才是“道”的本质和核心，无胜于有。因此“无为”讲的是不妄为、不乱为。这说明面对纷繁芜杂的红尘世事、灯红酒绿的世俗诱惑及纷纷扰扰的情绪困扰，我们必须虚心静气，“去甚、去奢、去泰”，“少私寡欲”，清静无为。只有虚静合一，才能调神养心，万物并作^[5]。

当然，道家思想中也强调人的形神俱养，其中尤为重视心神的修养。例如《庄子》曾主张：“纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一”^[6]。

传统道家在强调养神的主体地位的同时，并不排斥养形的重要意义，其实是主张以神养形，形神俱养。

这样清醒的道家道教思想一定程度上对西方一些学者的心理学理论体系构建产生了影响。

被誉为“人本主义心理学之父”的马斯洛【1908~1970】

特别敬佩和推崇道家提出的思想体系。在他看来，道家强调的“道”就是这样一个完美对象，他在《科学心理学》这一著作中，就敏锐地意识到现代所谓的科学持有的是一种种族中心主义的态度，它重视西方而非整个世界，因此相对应地大胆提出了“道家科学”的概念^[7]。

另一位人本主义的西方心理学家罗杰斯【1902~1987】，无论是理论构建还是实践操作中，都体现出了道家教义“无为而治”的思想。

德国心理治疗师伯特·海灵格【1925~2019】也公开宣称他的心理治疗方法主要是受了道家的影响。

日本的森田【1874~1938】疗法借鉴的也是道家“顺应自然”“为所当为”的思想，可见道家思想对现代心理学及其治疗方法的影响是巨大的^[8]。

三、中医情志相胜身心调和论与现代心身医学

（一）从天人合一到情志相胜

传统中医典籍提及“人有五脏化五气，以生喜怒思忧恐”。《灵枢·岁露论》：“人与天地相参也，与日月相应也”。^[9]这些经典表明人只有适应天道，与自然和谐相处，调整好自身小天地的情志（如导语中提到的“怒胜思”、“喜胜悲”），才能心神健康，颐养天年。

（二）形与神俱与调身养心

“形与神俱”的思想也在《黄帝内经》中有体现，《素问·上古天真论》用岐伯回应黄帝的话来称赞上古之人，是“知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，旨在说明神与形对于人体心身健康的重要意义，脱离了形体的“神”是不存在的。此外，道家思想中老子关于“为而不争”“守静”“和气”等认识，都出现在中医理论形成之前，对中医调身养心的理论构建起着重要的指导作用。中医典籍《内经》从道家思想中汲取丰富的智慧和营养，这是毋庸置疑的^[10]。

（三）七情调和与导情养身

在中国传统中医的视域中，身心能量不断交换。如果人的情绪过激失控就会引发人的身心能量的不平衡流动导致疾病产生，例如“喜怒不节，则伤脏”。在这个意义上，中医治疗的过程看似在望闻切人的身体状况，更是在跟潜意识问询与沟通。只有引导生病的人认真梳理自己内在真实的情绪，看到自己人生经历过的经验和教训，心身同治，疗愈他们心灵才能真正治疗他们身体的症状，恢复真正的健康。中医治疗神形兼顾，神更重于形^[11]。

（四）类同于中医身心因果论的现代心身医学

现代西方心身医学试图提出类似《黄帝内经》原理的“综合——整体性医学学科”。其理论基础也是类似《黄帝内经》的思维模式“心身相关原理”^[12]。

四、八识止观破执与正念减压疗法（MBSR）

佛教进入中国500年后，隋唐时期的佛教派别天台宗主张通过专注呼吸或者观想，止息妄念，洞察心性；其后禅宗大师们也有类似的禅定方法。唐代比较盛行佛教唯识宗（Yogācāra）。玄奘【602~664】法师因为唯识学理论比较复杂精巧，讲唯识那么地困难，所以他翻译了佛教经典后，以自己的心得、了解，再把唯识的大纲的纲要，简单的要领，归纳又归纳，最后作了《八识规矩颂》^[13]。

我们先来看第7识“末那识”（梵文：Manas-vijñāna）中文直译为“意识”，具有“思量”之义。末那识被视为自我意识的根源，负责传递和表达个体的意念活动，并执着于“我”的存在。末那识的功能与作用有1.恒审思量，即不间断地思维和执着于“我”。它常缘第八识（阿赖耶识）的“见分”，将其执为“我”，并持续思量计度。2.我执的根源：末那识是“我执”的中心，它执着于“我”和“我所”，导致前六识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）皆成染污，使众生为相所缚而不得解脱。3.传递业种：末那识作为管道，将前六识的造作形成的善、恶、无记等业种传递给阿赖耶识储存，同时将某些种子从阿赖耶识传递出去，影响个体的思维、语言和行为。末那识的了解与修行者关系密切。它是修行者修行的关键。在大乘佛教中，对末那识的正确认识是修行的重中之重。因为末那识是“我执”的中心，唯有破除末那识的执着，修行才能有所证悟。当然，它也可以转依与解脱：通过修行达到转依位时，末那识将不再执着于“我相”，从而破除我执和法执的谬误，实现解脱。末那识可以说是揭示了人类深层心理机制，尤其是自我意识的形成与执着。它不仅是佛教唯识学的重要理论，也为理解人类心理活动提供了深刻的哲学视角。总之，末那识作为佛教唯识学的核心概念，深刻揭示了自我意识的根源与执着。通过理解末那识的功能与作用，修行者可以破除我执，实现解脱。同时，末那识的哲学意义和现代解读也为人类理解自我与宇宙提供了新的视角^[14]。

第八识“阿赖耶识”（梵文：Ālaya-vijñāna），又称“藏识”或“无没识”，是佛教唯识学中的核心概念，它是宇宙万有生起的根本，含藏一切善恶业因种子，是未来一切果报的生因。作为八识中的第八识，它是其他七识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识）的基础，被称为“根本识”。同时也是种子识：它含藏一切善恶业因种子，这些种子在因缘成熟时会显现为果报，影响个体的生命状态。它不生不灭，无始无终，与生死轮回相始终，是永恒的存在。阿赖耶识中的种子会成熟为异熟果报，即六道轮回的果报。第八识会在种子没有找到合适的机会转化为新的外界之前，永远不会消失。阿赖耶识像一块田地，播下什么种子就生长什么果实。它也像一个仓库，存放一切善恶种子。它更像那念珠的线，将一期一期的生命衔接起来。阿赖耶识的概念不仅在佛教思想中占有重要地位，它后来也被应用于心理学等领域，对理解生命和宇宙的本质具有深远影响^[15]。

西方心理学中正念减压疗法即 Mindfulness-Based Stress Reduction，它是一种从佛教的禅修方法和瑜伽方法发展而来的

现代心理学治疗方法。创始人是卡巴金博士，他其实是剥离了自己早年修习的佛教思维框架和其中的宗教元素，把自己从佛教修习中学到的思维方法和技术用西方心理科学的范畴概括定义为 Mindfulness。1979年美国麻州大学医学院设立了 Mindfulness 减压疗法诊所 (Mindfulness-Based Stress Reduction Clinic (MBSR))，后来卡巴金博士又出版了《多舛的生命》一书，Mindfulness 逐渐成为一种在西方得到广泛关注的心理治疗方法。这是个中西方思想联系和发展的巨大进步，但其中也确实可以看到这种学科发展背后深刻的东方宗教思想根源。

综上四组古今中西学派心理思想的联想与互鉴，可以帮助我们了解现代心理学理论及其实践也是个综合问题，不能孤立去看待它们，而应该像研究中国传统哲学那样加上社会、自然、伦理

的多维度考察视野。中国传统思想无论是哪家哪派，始终都是强调知行合一，通过人的具体修养例如静坐或者内省来改善浮躁环境下的人的心理状态。在这个意义上讲，东方哲学的智慧其实是培育和启发了现代心理学的理论及其治疗方法。佛教与正念之间的深刻渊源、道法自然思想对森田疗法的神秘指引，儒家伦理视野对现代家庭治疗、人际心理学的帮助都是显而易见的。中国传统哲学当然也包括博大精深的中医理论的身心修养方法，其中既含有深刻的哲学思辨基础，也有实际可以操作的实践技术。这些理论及方法在现代心理学的科学框架下也得到新的诠释与验证，这也正是本文跨文化视野下提升智能时代人的心理健康路径探索的独特资源和研究方向。

参考文献

-
- [1] 杨伯峻译注 论语译注 中华书局1980年版。
 - [2] 杨伯峻译注 孟子译注 中华书局1960年版。
 - [3] 王文锦译解 礼记译解 中华书局2001年版。
 - [4] (美) 德博拉·罗思·莱德利 (Deborah Roth Ledley) (美) 布莱恩·P. 马克思 (Brian P. Marx) (美) 理查德·G. 亨伯格 (Richard G. Heimberg) 认知行为疗法 (新手治疗师实践指南) 中国轻工业出版社 2022年版。
 - [5] 陈鼓应译注 庄子今注今释 中华书局1983年版。
 - [6] 乔卡巴金 不分心初学者的正念书 中国华侨出版社2014年版。
 - [7] 林国良著 成唯识论直解 复旦大学2007年版。
 - [8] 于晓非 金刚经心经梵汉对照本 净名精舍内部资料。
 - [9] 山东中医学院 河北医学院校释 黄帝内经素问校释 下册 人民卫生出版社2009年第2版。
 - [10] 【宋】黎靖德编 朱子语类一 中华书局1986年版。
 - [11] 施旺红编著 战胜自己顺其自然的森田疗法 第四军医大学2004年版。
 - [12] 陈鼓应译注 老子注译及评介 中华书局1984年版。
 - [13] 山东中医学院 河北医学院校释 黄帝内经灵枢校释 人民卫生出版社2009年第2版。
 - [14] 山东中医学院 河北医学院校释 黄帝内经素问校释 上册 人民卫生出版社2009年第2版。
 - [15] 乔·卡巴金 童慧琦 高旭滨译 多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤 机械工业出版社2018年版。