



通俗中医药丛书第二辑

丛书主编 陈英华

# 心病玄机

中医学眼中的心理世界

郝宏伟 著

国医大师

邓铁涛教授亲笔作序推荐

〔国内首部图文版中医基础知识普及读物〕



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

# 心病心机

中国文学中的心理描写

——





通俗中医药丛书 第二辑

# 心病玄机

## ——中医学眼中的心理世界

郝宏伟 著



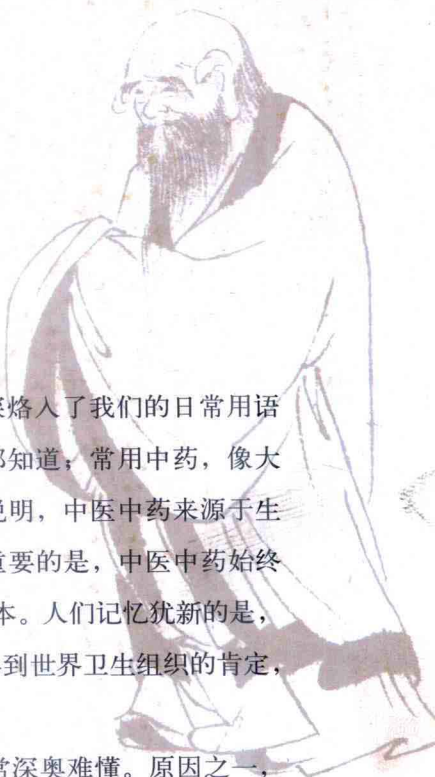
科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



# 引子：假如张国荣看中医



# 序



说起中医，人们并不陌生，它的不少术语早已深深烙入了我们的日常用语之中。像“上火”、“中风”、“湿热”，一说大家都知道，常用中药，像大枣、生姜，也是饮食中常用的佐料，药食两用。这都说明，中医中药来源于生活，是非常生活化的医学，“百姓日用而不知”。更重要的是，中医中药始终保持着良好的临床疗效，能解决问题，这是它立足的根本。人们记忆犹新的是，在2003年抗击“非典”中，中医药取得很好的疗效，得到世界卫生组织的肯定，也给老百姓温习了一次生动的中医实践课。

但是现在一般的老百姓，讲起中医理论会觉得非常深奥难懂。原因之一，恐怕与近代以来，我们对传统文化的传承不足有关。自从鸦片战争后，有些人对本民族文化失去了自信心，对传统文化的批判过了头。缺乏了传统文化的根基，对中医理论也就难以很好地理解。像“阴阳”、“气”、“风”等等生理病理概念，离开其临床基础和文化背景，就不好体会了。

中医理论“难懂”的另一个原因，是人们习惯于用西医的观念来看问题。中小学的常识课、生理卫生课，教的都是西医的知识。这些知识当然很有用，但对中医的理论绝口不提，反映的仍然是民族自信心缺失的问题。中西医是不同理论体系的医学，用西医的思维来看中医，就不容易理解。要知道中医某些貌似“不科学”的说法背后，其实有着大科学的内涵，我们不能用西医的标准作为“科学”的标准。

在21世纪，我们必须重新对我们优秀的中华文化树立起信心并加以发扬，以造福于世界和人类。广东省建设“中医药强省”，除了医疗、科研、教学和药业等各条战线的努力外，向老百姓宣传和普及中医，更是必不可少的一项工作。普及并不是要求人人都能完全学懂中医，但是希望能够通过普及让人们可以了解中医理论的特点，知道中医的整体观和辨证论治，学会一些中医的养生防病原则，这对健康生活和防病治病是很有好处的。







来说，更关心的问题是：我们该怎么办？即如何在变化莫测的环境中维护我们的精神健康？如何摆脱日渐逼近的心理疾病的威胁，让心理疾病远离我们，避免张国荣之类的悲剧在我们的身上重演？或者说，万一真的也像张国荣一样不幸患了抑郁症，那么该怎么办？

怎么办？就像身体得了病一样，唯一的办法是去看医生，出了心理问题，唯一的办法也是——去看心理医生。

于是，又必然碰到一个和中国的老百姓生病时同样面临的基本问题——

“看中医？还是看西医？”

没错。不仅治疗身体疾病的医生分中医和西医，心理医生同样也分中西医。

现代主流的心理和精神病学基本上是属于西方知识体系的，但是，心理学的理论体系并不是唯一的。在中国古老的传统文化中，早已经对人的心理世界

进行了深入探讨，积累下许多维护心理健康的宝贵知识，形成了一整套独特的心理学思想和理论体系，足可以同西方的心理学体系等量齐观。众所周知，中医在治疗身体疾病方面有许多是优越于西医的，同样，在预防和治疗心理疾病方面，中医也是有许多地方优越于西医的。

张国荣去世后，有人发现，他患抑郁症已经二十多年，并且一直坚持治疗，当然，他寻找的都是西医或西方理论背景的心理辅导师。于是，有些人便不禁会产生出疑问：为什么治疗了这么久，他的心理医生都没有将他的病治好，甚至连他的生命都没法挽救？他为什么没有去找中医或中国理论背景的心理辅导师呢？如果找中医治是不是会更好一些呢？

发出这样的疑问是有根据的。张国荣

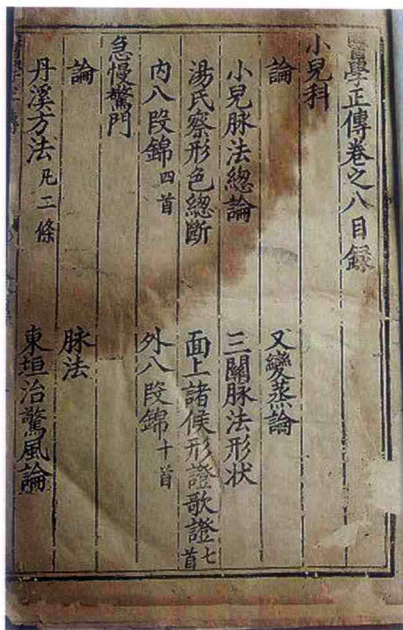


图4 《医学正传》书影

明代医家虞抟在其著作《医学正传》中首次提出了“郁证”的病名，并被同时代及后世医家广泛接受。事实上，中医学发现、研究和治疗该病的历史远早得多

所患的抑郁症，现代（西方）医学对它的发现和命名仅是近百年来事情，而早在两千多年前，中医典籍中就对抑郁情绪产生的原理做了较系统的论述，在六百多年前的明朝，“郁证”就已经作为一种专门的病种被固定下来，这一疾病同现代（西医）所说的抑郁症几乎是同一回事。这说明，中国医学对抑郁症的发现要比西方人早得多。而且中医学已经对“郁证”的发病机理和治疗原则、治疗方法有明确而系统的阐述，还有大量成功治愈的案例。

这的确有点令人匪夷所思了：如果张国荣当年看的是中医，难道他真的不会死掉吗？

我们不妨就来分析一下这个问题，或许真的可以找到一个让世人震惊的答案。同时，我们也不妨一边分析一边走进神奇的中医心理学的世界，看看在这个至今对大多数人来说尚显神秘的天地中，是否真的有老祖宗留下的一些灵丹妙药或什么有价值的东西，能给我们的心理健康带来帮助，甚至能为呵护全人类的心灵家园有所裨益……



图5 张仲景像（作者：蒋兆和）

张仲景，东汉医家，著有《伤寒论》、《金匮要略》。他把《黄帝内经》的理论运用到临床实践中，创造了大量疗效显著的方药，并开创了中医辨证论治的原则和方法体系，被后世尊为“医圣”。他发现的“脏躁”、“百合病”等病，从今天的眼光看，都属于精神类疾病。这说明，中医治疗精神疾病的历史的确非常悠久。





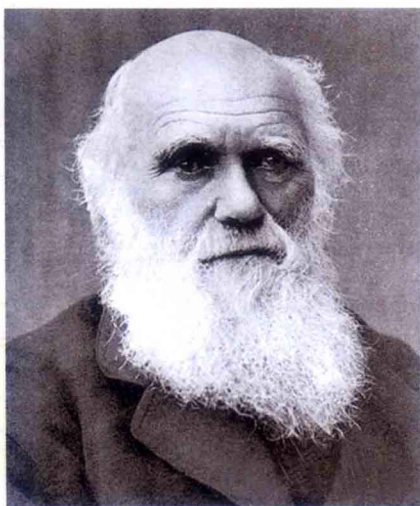


图 7A 达尔文像

能够进行比较复杂的精神活动。比如，它们都有感知觉，能够通过眼、耳、鼻、舌、皮肤等器官感知周围环境的色、香、味、声音等各种信息的变化，并把这些信息整合在一起，从而在脑海中对周围的世界形成一个较丰富完整的印象；也有了情感活动，能够感受高兴、悲伤、恐惧等情绪；还有了一定的智力，懂得通过身边的线索（比如某种味道）来分析判断环境情况，懂得与同伴沟通协作等等。

但是，它们的心理活动总体来看是低水平的，其中最关键的是还没有自觉的意识，不能把自己同周围的东西完全分离开来，更谈不上反思自己。此时，它们所做的一切都是完全凭本能支配的。饿了就找东西吃，困了就睡，碰到敌人就攻击或逃跑，根本意识不到自己在做什么，为什么这样做。

但是，后来，人类的祖先离开森林走进了草原，开始学会直立行走。两只手不用走路了，就可以更多地从事一些其他活动，如采摘、打磨石头、制造一些简单的工具等。这些活动是比较精细和复杂的，需要脑更多地参与，于是慢

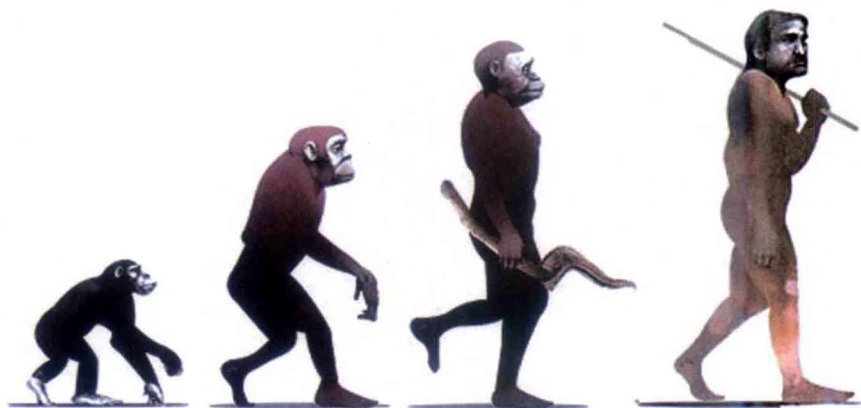


图 7B 人类进化过程示意图

达尔文提出的进化论不仅能解释人的身体结构和生理功能的演化历程，还能解释人的心理功能的演化历史。用进化论的视角和方法研究心理功能最近几年成为心理学的一个重要分支，称进化心理学

慢地，人类的脑子越锻炼越聪明，智力水平越来越高，逐渐和其它动物拉开了距离。

直到有一天，就像一道电光划破黑暗，他的脑子里突然出现了一种奇怪的感觉：周围的所有东西中，有一部分是他的意念可以直接控制的（比如他的手和脚），想让它移动就移动，想让它停下来就停下来，而其余的部分是他的意念控制不了的（比如眼前的石头或树木），要想控制它们，对它们施加影响（比如要移动石头），必须用手去搬。同时还发现，他能感受到的所有感觉——疼痛、饥饿、开心、恐惧……也都和这部分有关，其他部分（如对面的树）的感受自己却感受不到。于是，他意识到了这个独特的部分其实和周围的其他所有部分有着一一条明显的界线和本质的不同，他所有的活动和感受都是和这一部分统一在一起的，这一部分是一个独立的整体，于是他给这部分起了个名字——“我”。

这种确认自己的心理功能在心理学中被称为自我意识。自我意识的出现是人类精神发展的一个划时代的时刻，正是从这一刻起，人类的脑海中才把自己和周围环境真正区分出来，分出了什么是“你”什么是“我”，开始真正意识



图8 猩猩使用工具

猩猩吃不到躲在窝里的蚂蚁时，会拿一根小棍伸进蚂蚁窝里，等待一阵后，再把小棍拿出来，吃爬在小棍上的蚂蚁。这一现象证明，猩猩具有一定的智力



到自己的存在。

## 走出伊甸园

没有自我意识的心理状态有点像刚出生的婴儿的心理状态。婴儿也没有自我意识，根本不知道“我是谁”，区分不出“我”和“你”。因此如果他要吃奶，他的脑子里也是绝对不会出现“这是我，那是奶，我要吃奶”这样的想法的，而是完全凭本能，当他碰到母亲的乳头时，自动开始吮吸，他不知道自己在做什么，为什么要这样做。

没有自我意识的人类祖先也是这样。当他看到一个苹果时，他的脑子里是不会有“这是我，那是苹果，我要吃苹果”这样的想法的，而是完全凭本能，苹果的颜色、形象、气味传到他的身体中，就会触动他从祖先那里遗传下来的一整套程序，于是他在这套程序的驱动下，自动向苹果靠近，并自动完成采摘、进食的一整套动作。当他看到一条毒蛇时，脑子里也不会出现“这是我，那是蛇，蛇要咬我，我必须逃跑”这样的想法，而是同样完全凭本能，当蛇的形象进入他的脑海，就会触动也是祖先遗传的另一套程序，程序给了他一个逃跑的命令，

于是他的肾上腺素快速分泌，内心产生出一种恐惧的感觉，双脚开始奔跑，向远离蛇的方向逃去。至于自己在做什么，为什么这样做，他的脑子里同样不清楚。

而一旦有了自我意识以后，这一切就都不同了。他开始懂得“这是我，那是苹果”，“这里是我，那里是蛇”，不再把自己和周围的东西感觉混为一体，而是开始把他们当成可以认识的对象。

可以说，正是从这一刻起，人类才把自己同其他动物区别开来，人才真正可以被称为人。

人类只有有了自我意识，能把自己和环境区别开来，才有可能对周围的世



图9 油画《失乐园》

伊甸园是西方绘画的重要题材。从心理学的角度看，伊甸园的故事其实反映了人类心理发展的一个重要环节

界和自己进行反思。

《圣经》中说，上帝造出了人类的祖先——亚当和夏娃。亚当和夏娃最早是住在伊甸园中，生活得无忧无虑。直到有一天，受蛇的诱惑，偷吃了智慧果，有了智慧，才被上帝逐出，开始了人间的苦恼生活。当然，这个世界不存在上帝也不存在伊甸园。但是，失乐园的故事却反映出人类对自己历史的真实洞见。无忧无虑的伊甸园其实就是人类的意识还没有觉醒，不知什么是我什么是你，人类的所有精神活动都是和周围环境混为一体、模糊不分的。智慧果就是自我意识，人类一旦意识到自己的独立性，区分出了我和你，就再也不能和周围的世界混同在一起了，乐园也就失去了。

## 灵魂出没的世界

我们可以想像，在获得了自我意识的那一刻，人类肯定感到非常惊讶和陌生——啊！怎么会这样？那个又大又刺眼的东西（太阳）是什么？那个高高的东西（山）是什么？他为什么会站在那里？而这个正在想这些问题的人是谁？是我吗？那么这个我又是谁？我为什么会在这里？我以前在哪里？我从哪里来？我来到这里干什么？……我们同样可以想像，这些问题给人类带来了巨大的冲击和烦恼，他肯定为这些问题的困扰而痛苦不堪。

为什么人类文明诞生的早期都会出现宗教，而宗教教义的核心都是在解释上面提到的这些问题，正是因为这些问题是人类意识觉醒时最先碰到的问题，也是最让他们困扰的问题。

当然，他们在当时绝对不可能对这些问题做出科学、正确的解释，而只能用自己最基本的经验，即自己对自己的知觉和理解来解释。比如，为什么太阳会移动、会发光，他只能用自己的感受猜测，太阳肯定也和自己一样会想问题、会走路、会高兴、会发怒，只不过它和自己长得不同



图 10 金质四鸟绕日饰

商周时期文物。2001 年出土于四川成都金沙村。其形状为四只飞鸟围绕着一轮太阳，印证了当时人们对太阳的崇拜，也间接地反映出当时人们的心理水平和特征



图 11A 中国古代的地狱图



图 11B 西方绘画描述的天堂

灵魂、鬼、神、天堂、地狱等观念是绝大部分原始文化的共同观念，反映出人类自我意识的早期特征

而已，而且威力比自己大得多，于是他们就创造了太阳神的概念。树为什么会摇动，会长高，会长出叶子？它肯定也和自己一样是自己要长高、要摇动，于是又创造了树神或树妖的概念。人类早期的神话和宗教都具有万物有灵论的特征，这和人类这个时期的心理水平和知识水平密切相关——他只能用自己的经验解释世界，所以把周围的所有东西都想像成和自己一样有感觉、有情感、有意识了。

显然，这个时期，人类非常关注自己在感觉、情感、意识方面的特征，他们之所以给周围环境的所有东西都赋予了这个特征，显然是因为他们自己非常看重这个特征，甚至于把这个特征看作自己最本质的特征。因此我们完全有理由推测，早期的人类肯定对自己的心理方面做过非常高度的关注和认真的思考（也就是说，他们对心理学是非常重视的）。但同样毫无疑问，他们不可能作出科学的解释，于是只能按他们的智力水平，发明了一个概念——灵魂。

灵魂的概念不仅中国有，外国也有，绝大部分的文化中都有，说明这是一个具有普遍性的概念。现在推测，人类之所以会发明灵魂的概念，肯定和人类早期对精神现象的观察和思考分不开，其中尤其与死亡和梦关系密切。



我们可以想像，当人类有了自我意识而开始对自己进行思考时，最能触动他们心理的应该是死亡现象了。因为死亡是他们最经常碰到的现象，也是他们最害怕的事情——怕死是所有动物的本能，何况人呢。死亡现象一定让他们疑惑万分：为什么人会死亡？为什么一个好好的、能说能动的人，一旦死去就变得僵硬，以前所有的知觉和能力全都失去？把死人和活人相比，他们最直观的感受就是，死亡意味着某种有活力的东西离开了肉体，而这种东西凭他们的体验就可以确认，正是那些令他们能感知、思考、悲喜、控制行动的东西，亦即所有的心理活动。

另一个能引起他们高度注意的现象是梦。在日常生活中，他们肯定有非常多做梦的经验，而他们也不难发现，做梦和死亡有某些类似之处：人睡着了，身体也会像死亡一样变得一动不动，而且同样失去了对周围环境的正常感知。但是，在梦境中显然他们是有意识的，他们能知道自己在哪里、做了什么。结合这些经验，他们自然而然得出一个结论：人的一切精神活动都是一种叫做灵魂的东西的功能，灵魂和肉体可以结合也可以分开，做梦时是暂时分开，死亡就是长久分开。而且梦境的经验显然也暗示他们灵魂离开肉体后，是可以去另外一个地方的。这个地方是哪里呢？于是他们就发挥想像力构思了天堂、地狱等等各种各样人间之外的世界，或各种肉眼看不到的异度世界。而这些世界里也是有和人的灵魂不一样的其他灵魂在活动，它们就是各种神仙或妖魔鬼怪。

这样一来，灵魂的概念、鬼神的概念以及天堂地狱等概念组合在一起就形成了早期人类最早的知识体系。人们用这个知识体系解释整个世界和他们生活中发生的一切。在人类历史的相当长一段时期内，这个知识体系一直都是人类文化的主题，控制着人们的思想，甚至直到今天它的影响仍然没有完全消失。



## 鬼神附体：对心理疾病的最早解释

对于疾病，不管是身体疾病还是心理疾病，在真正意义的医学和心理学诞生之前，灵魂和鬼神几乎是唯一的解释方法，而最普遍的说法就是鬼神附体，即认为导致疾病的原因是某种鬼或神侵入了病人的身体内部，干扰了病人的灵