

## 心主神明，心智成長，心理健康

曲麗芳

### 摘要

西方現代心理學迅猛發展，其在快速東移的過程中既促進了中國現代心理學的快速發展，也喚醒了國人對中醫心理學和本土心理學的重新認識和探究。中醫心理學理論體系肇始於《黃帝內經》，其原理與現代心理學有諸多相似相通之處。中醫認為「心藏神，主神明。」中醫心理學主要關注和研究心神，並根據新生命個體發展的不同階段和功能有「本神、元神、識神」之分，三者對心理發展、心智成長和心理健康均有重要影響。本文重點闡述了《黃帝內經·靈樞·本神》篇的心主「任物」和「處物」的認知發展過程，和《黃帝內經·素問·靈蘭秘典論》篇的「心主神明」在心智成長和心理健康中的心理學意義，及其二者的關係和影響，提出心理問題或多或少都與「任物」和「處物」的認知過程中心神異染，「心主不明」相關。預防心理疾病從出生時的心主「任物」的認知過程開始，就應關注「心主神明」在「教、養」過程中的重要作用，使其成年後具備「因智而處物」的健康心理和健全人格，治療方面宣導自我修心明神。

**關鍵字：**中醫心理學、本土心理學、心主神明、心智成長、本神元神識神

曲麗芳 上海中醫藥大學基礎醫學院傷寒金匱教研室（Lifang\_qu@163.com）

## 壹、緒論

「心主神明」是《黃帝內經》提出的中醫心理學命題。中醫認為心藏神，主神明。中醫心理學以心神為研究核心。心開竅於舌，神為形之宰，形為神之宅。通過語言、行為觀察，以思辨方式推測心理活動及其動機，發現問題所在，給與針對性的心理治療。《鬼穀子·捭闔第一》言：「觀陰陽之開闔以命物，知存亡之門戶，籌策萬類之終始，達人心之理，見變化之聯焉，而守司其門戶。」（鬼穀子，戰國／2011）其中「達人心之理」說明古人對心理現象早就有所研究，並已運用於軍事心理戰方面。要透徹瞭解中醫的「心神」，須從中國文化中「神」的起源和中醫學中「神」的概念、分類、來源、發展、功能及其影響因素等方面進行探究，方可窺其全貌。

## 貳、神的概念

中醫學是中國傳統文化的主要載體和上下五千年綿延不斷的主要傳承者。中醫心理學以《黃帝內經》為基礎，軍事心理學以《鬼穀子》為源頭，中國本土心理學以儒家學說為核心。位於群經之首的《易經》確立了中國古代的哲學觀，並造就和影響了中國文化和中醫學數千年。哲學決定思維，思維掌控心理活動。心理現象本質上是一種文化現象。中國傳統文化中的「神」與中醫心理學的「神」概念近乎一致。《說文解字》謂：「神，天神引出萬物者也。」天在上，無形為圓，實指空間和大自然；神指高高在上，無形可見的神奇自然力。甲骨文「𤛎」右邊示一人彎腰曲膝跪拜，左邊示供桌和祭品，桌前空無一物，與今日中國西藏地區喇嘛堆掛經幡和內蒙古地區敖包等敬山神、水神、草原之神相似。他們敬畏的都是創造萬物、掌控萬物的自然神力。《易經》曰：「神無方而易無體。」無方即無形。古有「天圓地方」之說，實為哲學概念：天無形為圓，地有形為方，太極無形因而畫作圓。「神無方」言「神」無「形而下」之實體。《易經》的哲學觀是道、象、器三位一體。「形而上者謂之道，形而下者為之器」。「一陰一陽為之道」。「見乃謂之象，形乃謂之器」。「器」字由上下四個方形構成。「器」層面的認識和研究主要是從有形之實物和實體方面的驗證性研究。現代科學包括西醫學主要從「器」層面對有形實體進行研究。中醫心理學主要從「象」層面研究心理現象。只有理解了《易經》的道、象、器三位一體的認識論，才能理解中醫理論體系中的陰陽學說和藏象學說，才能理解中醫的心理學原理。《黃帝內經·素問·天元紀大論》謂：「陰陽不測謂之神，神用無方謂之聖。」從甲骨文「𤛎」字的形態構造可知神的原始含義是人類祭拜自然神力的一種心理行為。《黃帝內經·素問·保命全形論》言：「道無鬼神，獨來獨往。」「神」創造萬物，神秘莫測，無所不能，無所不在，不以人的意志而存在，更不以人的意志而改變，遠在人類掌控之上，進而引出對自然神力的至高敬畏和系列崇拜之舉：居山敬山神，傍水敬河神，航海敬海神，耕種敬土地神等。這與後來被一些不是別有用意，就是僅具有「形而下」認知能力的人將自然神力人格化，即「形而下」的「器化」後重新塑造的、實體展示的「神」像有著本質上的區別。

人由自然力創造，生命現象是自然現象之一，生命力是自然力的一種特殊表現形式。天神創造人神，神的概念因此引入中醫學。（曲麗芳，2015）《素問·至真要大論》曰：「天地之大紀，人神之通應也。」古代中醫在神的認識上與中國

本土宗教，道教相似。《黃帝內經·素問·刺法論》明言：「是故刺法有全神養真之旨，亦法有修真之道，非治疾也。故要修養和神也，道貴常存，補神固根。精氣不散，神守不分，然即神守而惟不去，亦能全真。人神不守，非達至真。至真之要，在乎天玄，神守天息，複入本元，命曰歸宗。」「神守歸宗」涉及到宗教，歸宗心理學或歸根心理學是中醫學心理學的重要組成部分，宗教的產生源於人類對生命終極的探究，其內容與心理學密不可分。

## 參、神的分類

《黃帝內經》論神或涉及神的内容近乎一半，後經歷代醫家補充發展，中醫學中的神從生命肇基開始，隨著個體生命發育過程有本神、元神、識神之分，三者都與心主神明、心智成長、心理健康密切相關。(Qu & Garvey, 2015)

### 一、本神


本神 (Root Spirit) 又稱原神，見於《黃帝內經·靈樞·本神》篇名。《說文解字》：「木下曰本。」(許慎，102/1963) 從漢字 本 的演變中可知下面中間略粗大的部分和「一」橫者，即為「本」，其意同源和原。本神因而又稱原神。(曲麗芳，2015) 甲骨文 𣎵 中間三點和金文 𣎵 中間的「T」形，即為源和原。《說文解字》：「原，水本也。泉水始所出為百源。」「源：本原之原。積非成是者，久矣。」(許慎，102/1963) 本神深藏不露，是生命根蒂所在。《黃帝內經》數言「得神者昌，失神者亡」，即指此神。《黃帝內經·素問·五藏大論》的「根於中者，命曰神機，神去則機息。根於外者，命曰氣立，氣止則化絕。」也指此神。依《黃帝內經·靈樞·本神》篇的「生之來謂之精，兩精相搏謂之神」，新生命的誕生和新生命本身就是神。這是中醫心理學的「人本主義」觀念——將每一個生命個體都視為神。兩精所以能相搏，創造新生命，是因為兩精中有本神。沒有本神，兩精不能相搏，精卵不能結合，男不育，女不孕，新生命無法誕生。《黃帝內經·靈樞·五色》篇雲：「積神於心，以知往今。」儒、道、釋三家皆認為形神合一，身心不二。毋庸置疑，人類在進化長河中既獲得了複雜的形體結構，同時也一定獲得了複雜的心理結構。本神承載、積澱、濃縮了人類自進化以來所獲得的全部生命資訊，包括各種刻骨銘心的生存體驗、生存本能和心路歷程。人的各種神奇能力，學習力、領悟力、記憶力、想像力、創造力、思維力、認知力、忍耐力、意志力、智商、情商等，以及孺子可教與不可教，人格形成的趨向性，人格塑造的可能性都與本神相關。孔子言食、色、性也，也是本神功能的外展。

本神深藏不露，是榮格心理原型產生的基礎，是心理活動的後臺和支柱，是人格發展和塑造的根基，是內驅力產生的根源。本神屬於無我或超我狀態，或超意識或無意識層面，人類一般意識難以察覺，因而被現代科學心理學忽略。現代心理學對人類心理的研究多為斷代研究，即多從來訪者這一代探究心理問題產生的根因，最多追溯至上二代或三代，忽略了從生命鏈上發掘心理問題產生的深層次根源。

### 二、元神

元神 (Initiating Spirit) 又稱腦神，見於明·李時珍 (1518-1593)《本草綱目》

辛夷條：「腦為元神之府。」《黃帝內經·靈樞·本神》曰：「兩精相搏謂之神。」兩精相搏前各自含有的神為本神，相搏後新生命誕生，啟動並推動新生命過程的神奇力量就是元神。《說文解字》：「元者，始也。」「氣之始也。」（許慎，102/1963）

氣象萬千，有氣就有象，有象就有見。從古至今，三個字形雖有所變化，但字義未變。第一橫代表天，第二橫代表地，第三左撇代表左根系先向下，右豎彎鉤代表右根系先向下，待根基已穩，生機勃發，生長向上，沖出地面，生機顯露，方可察覺。所以，元神的功能也是人類一般意識難以察覺的。因而母腹中的胎兒沒有意識，也沒有記憶。

本神是元神的源，元神是本神的流。本神是生命的靜而潛伏，元神是生命的動而勃發，二者有先後，但密不可分。生命化育之初，隨著胚胎組織及器官的不斷發育必然也伴隨著「本神」和「元神」的展開和發育。《黃帝內經·靈樞·天年》曰：「黃帝問于岐伯曰：『願聞人之始生，何氣築為基，何立而為楯？何失而死，何得而生？』」岐伯曰：『以母為基，以父為楯，失神者死，得神者生也。』」即強調了本神和元神在生命肇基化元過程中的主宰和掌控作用。

生命是高度精妙精密的自組織過程。《黃帝內經·靈樞·經脈》雲：「人始生，先成精，精成而腦髓生，骨為幹，脈為營……。」源于父母的先天「兩精」在生命化育之初，首先滿足「腦、髓」化生所需之精，以滿足元神——大腦的正常發育。腦為元神之府。元神之府內充滿了「精」，腦神就明，此人出生後精力充沛，耳聰目明，思維敏捷，行動靈敏，都是腦神明的表現；反之，若先天之精不能滿足「腦」、「髓」化生所需之精，元神之府——腦內不能充滿精，如精虧、精弱、精虛、精衰等，都會影響先天大腦發育或後天大腦退化，前者可致先天性愚鈍癡呆，後者可致老年性智障癡呆。屬腦神不明範疇。《素問·脈要精微論》雲：「頭者，精明之府。」「夫精明者，所以視萬物、別黑白、審短長。」是「腦主神明」的理論基礎。

元神即是新生命過程的第一啟動力、啟動力，也是激發本神展現於外的神奇力和整個生命過程的推動力。大道歸一，萬物同理。種瓜不能得豆。所有生命過程都是從種子發芽開始，由內向外展現生命自身固有的本性、根性、種性的過程。每個人的生命過程也必然如此。元神激發、啟動，使本神進化、積澱攜帶的種族、家族和個體的形體及心理特質隨生命過程逐步展現於外。一個人的智商高低，形體高矮，五官長相，俊美醜陋，易患疾病等，與先天遺傳因素密切相關。同理，一個人的智商、情商高低，心理特質、人格類型等也必然受先天因素的影響。《黃帝內經·靈樞·陰陽二十五人》對此有詳細描述。在人類進化發展的生命長鏈上，每個人都僅僅作為其中一環而短暫存在，他或她的形神特性既承襲了先輩們的特點，又融入了自身生命過程的特質，每一代既是前代的複製品，又是在後天環境影響下的改良品，進化後的創新品，薪火相傳，綿延不絕。就形體而言，元神主宰掌控如呼吸、心跳、代謝、生、長、壯、老、已、本能欲望等由進化獲得的、不由後天學習獲得的諸多本能活動；就精神而言，元神與無意識、直覺、第六感等有關，是心理活動內驅力產生的源泉。

### 三、識神

識神（Acquired Spirit）有稱心神，是一個集合概念，由元神駐舍於心以後的心神和肝魂、肺魄、脾意、腎志等五藏神共同構成。識神統領後天認知發展過程，其中心神是認知發展的主體和主宰。《黃帝內經·靈樞·天年》雲：「黃帝曰：『何

者為神？』岐伯曰：『血氣已和，榮衛已通，五藏已成，神氣舍心，魂魄必具，乃成為人。』」原文一言：「人就是神」；二言：「神（元神）氣舍心（心神），魂（肝）魄（肺）必俱」的形身發育過程就是元神駐舍于心，成為心神的過程。三言：只有神、魂、魄必具，才能成為人。失神者亡。人無本神即死，只有元神而無識神，人處於昏迷狀態，或植物人狀態。只有識神在，人才有意識、思維、情感、精神等心理活動。識神屬後天之神，本神屬先天之神，元神介於二者之間，他們之間有主次，有先後，是本與末和源與流的關係，不容混淆。另外，此段經文只言及神、魂、魄，未提及意和志，因為意和志是出生後隨認知發展而逐漸獲得的。說明古人對心理發展過程的觀察是相當的精准和細緻。

由上可知，中醫心理學認為人的心理特質在形成發展過程中受三種因素影響：一是本神進化而來的先天積澱，遺傳攜帶，代代相傳，屬先天本有和固有；二是元神啟動，對心理發展和人格塑造有導向作用，有時起決定性作用，是內驅力和本能願望之源。三是識神在出生後通過外部世界的認知對心理成長的影響，是心主神明，心神修明，心智成長，心理健康和心理治療的主體。本神屬無意識或超意識，元神向內，深處與本神相聯時屬無意識。元神向外，較淺處與識神相連時屬潛意識。識神在人清醒時寓於五官神竅屬意識層面，識神回歸五藏，人睡眠時屬潛意識層面，如睡夢時的意識活動。佛洛伊德《夢的解析》認為夢是潛意識浮上意識層面的意識。夢是通往潛意識的大道，是窺探內心世界的視窗。實際上夢境中的言行也是一種心理現象。

我們每個人所能感知的只是識神掌控的那部分較為表淺的意識活動，深層次的潛意識和無意識我們無法感知，更不能掌控。所以，我是我，我又不是我；我知我，我又不知我。三者關係如下：

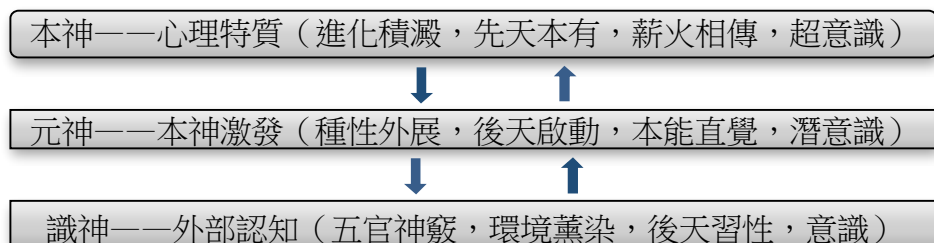


圖1 本神、元神、識神關係圖，圖中分為三欄，上欄為本神、中欄為元神、下欄為識神。

每個人的心理特質和人格形成必受本神的種性根性，元神的啟動外展，識神的修心明神三種因素的持續影響。種瓜絕不能得豆。在生命過程中，源於精子和卵子內部的「種性根性」——形體特質和心理特質隨形神發育而同步展開，如同種子發芽開花般，代代相傳。《黃帝內經·素問·氣穴論》：「聖人易語，良馬易禦。」《靈樞·大惑論》：「心有所喜，神有所惡。」因此，人有本能的好惡取向，孺子有可教者，有不可教者。

#### 肆、「任物」「處物」，心智成長

心主「任物」與「處物」闡述了中醫學的認知發展過程。《黃帝內經·靈樞·本神》篇曰：「……所以任物者謂之心，心有所憶謂之意，意之所存謂之志，因

志而存變謂之思，因思而遠慕謂之慮，因慮而處物謂之智。」「任物」和「處物」概括了中醫心理學的認知發展過程、「意」「志」形成過程、心智發展過程。從生到死整個過程都與心主神明和修明相關。瞭解「任物」與「處物」發展過程，就可洞察來訪者的心理問題產生的根源及癥結所在，心理治療就更有針對性和療效性。

## 一、心神任物——資訊感知

「所以任物者謂之心」是指心神主導五官神竅接受各種感官刺激和資訊。心神所能感知接受的資訊來源有體內、體外兩種，所以心神「任物」的途徑及過程也有體外、體內兩種。體內一是源於本神和元神的激發，如意識返祖現象，二是體內的生理病理狀態，如饑渴感、二便感等。體外源於外界各種刺激，兩種途徑互相影響。

### （一）「任物」於外，知類在竅

體外「任物」過程由神、魂、魄、意、志五藏神，及其所配屬的眼、耳、鼻、舌、口五官，皮、肉、筋、脈、骨五體共同參與，心神主導，協調完成。從嬰兒第一次睜眼看世界，到不斷接受各種耳熏目染，言傳身教，乃至讀書學習，就業工作等，都是不間斷的「任物」過程。包括肝魂目接受並傳遞的視覺資訊，肝主筋接受並傳遞的運動覺、平衡覺資訊（肝開竅于目，藏魂，主筋）；肺魄鼻及皮膚接受並傳遞的觸覺、感知覺、嗅覺等資訊（肺開竅於鼻，主皮毛，藏魄）；心神舌所表達傳遞的語言資訊（心開竅於舌，主血脈，心藏神，血舍神）；脾意口接受並傳遞的味覺資訊和深部感知資訊（脾開竅於口，主肌肉，藏意），腎志耳接受並傳遞的聽覺資訊（腎開竅於耳，主骨，藏志）等，匯總於心（神）的高度概括。（曲麗芳，2015）五官皆為神竅，其感知功能是神識功能的重要組成部分。識神又謂神識，是認知過程的主體，但識神不完全等同於心神。心神若無魂、魄、意、志其他四藏神輔佐，就無法完成認知過程。見圖 2。

「所以任物者為之心」，一方面強調五官感知外界事物的過程由心（神）所主，一方面強調只有心（神）的參與，五官才能感知外界事物。走神分心、神散不聚、神迷不明及神昏、神不寓於五官者，都不能正常進行或完成「任物」過程。

《鬼穀子·本經陰符》曰：「知類在竅。」知類泛指感知、認知一類的功能，竅指感官之竅，如眼、耳、鼻、舌、口、二陰、皮膚毛竅等。官竅在表，說明人對體外資訊的感知、認知過程由各種感官之竅共同參與，協調完成。《鬼穀子·權篇》又曰：「耳目者，心之佐助也。」《類經·五癰津液別》雲：「是以耳之聽，目之視，無不由乎心也。」張介賓（1624/1965）也強調了耳目二竅輔佐心神完成「任物」功能。「任物」過程既可以是心神正面薰染，不斷修明的過程，也可以是心神負面薰染，迷蒙異化的過程。常言道三歲看老。這與西方心理學的人生腳本說

（Life-script）似有些許相似。古人的胎教和早教都有「目不視淫色，耳不聞淫聲」。強調五官神竅的功能都需具有君子之德的心神支配與統領，即儒家所說的君子非禮勿視，非禮勿履。

### （二）「任物」於內，神志在心

神志是神、魂、魄、意、志五藏神的簡稱，在外寓於五官神竅，在內舍藏於心、肝、肺、脾、腎五臟。體內的各種生理、病理資訊的「任物」感知也由



神志主導完成的，如各種本能欲望，食欲、性欲等生理需求，饑餓、口渴、疼痛、

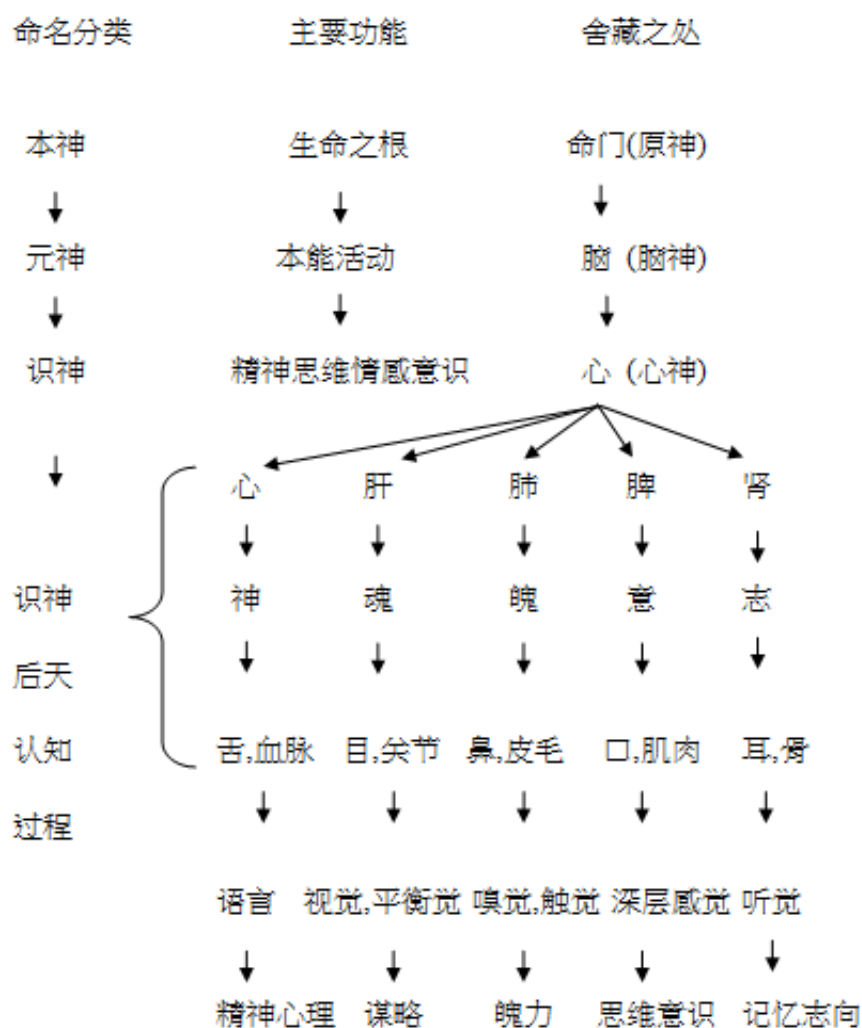


圖 2 人神分類及功能，圖中顯示心神的命名分類、主要功能與舍藏之處。

大小便等生理病理資訊等。「任物」於內的另一個特殊形式是夢。夢境即可反映身體狀況，更可反映心理狀態。《黃帝內經》論夢專篇詳述作夢原理，對夢的象徵意義有詳細描述。夢在睡眠時出現，此時正是形神合一，陰陽平衡，神志協調，身心調整之時。明·張介賓（1563-1640）《類經·夢寐》明言：「夢造於心。」（張介賓，1624/1965）一曰夢是「心主任物」的一部分，二曰夢與心理狀態有關。夢的來源有三：一者，日有所思，夜有所夢，此類夢源於外界刺激。二者，體內正邪相爭，擾動五藏神，使其不得安靜舍藏所做的夢，可能是疾病的預兆。極端情緒，心境不靜，心理失衡等也可導致做夢。三者，「潛意識浮上意識層面的意識」，可能是本神中積澱的進化生存體驗被啟動後的意識返祖現象。所以，古今中外都將釋夢作為窺探內心世界和心理治療的一個重要手段。

## 二、心有所憶——資訊處理

「心有所憶謂之意」是對「所任」之物進行加工、處理、分析，是認知過程中意識獲得的第一個步驟。《黃帝內經·靈樞·本神》把「心有所憶」的資訊處理過程概括為意。《類經·藏象·本神》曰：「一念之生，心有所向，而未定者，曰意。」（張介賓，1624/1965）意是由心神主導的、在脾（意）參與下的意識思維獲得過程，常伴有「意識」、「意象」、「意念」、「意境」等產生。俗言「意思」，說明意識是由思維產生的。意識過程可以是心神根據以往或現有的知識和經驗對「所任之物」，即由五官、五體所感知傳遞的各種資訊進行加工、處理、判斷、分析、綜合、歸納，最後得出相關結論的思維判斷過程，也可以是對所經歷過的，包括以往的境事的追念尋思、回憶重播、情景在現，或結合意念而對現在境事作出判別的過程，此過程是在意識層面上進行的、屬於較高層次的認知過程，與佛家的眼、耳、鼻、舌、身、意六識中的「意識」類似，與現所指的認知系統中的思維活動相似。佛洛德認為：「凡能為我們所意識到的，必得經過第二個心理步驟所認可……意識是一種特殊的心理行為，他是由感官將其他來源的材料，經過一番加工而成的產品。」（Freud，1990/1998）「心有所憶謂之意」的意識獲得過程正是這「第二個心理步驟」。

因為意包括了諸如意識、意念、意向、意思、意象、意境等諸多內容，所以「心有所憶為之意」還為心理治療提供了一個重要的方法——情景再現。中醫稱為「意療法」。大陸心理學家朱建軍創立的「意象對話技術」被視為產生於中國本土的、被世界公認的具有實效的心理治療技術。心理學家通過意識或意境層面上對「所憶」情景再現，結合角色轉換、移情易性、打開心結、闡釋迷惑、釋放疑慮，驅除心魔，達到心理治療的目的。「所憶」所描述的心理過程可以是「現在進行時」，也可以是「過去進行時」。大凡刻骨銘心的心靈體驗都可以超越時空而存在，對心理活動產生久遠的影響。因此，「所憶」的過程自然成為心理學家瞭解心理現象，治療心理疾病的一個重要而有效的途徑。

「心有所憶」可以是一個單一的學習過程，也可以是終身的學習過程。心的即時「任物」主要是感官的感知過程，只是對知識的表面理解或接受，而「心有所憶」則是在意識層面上的深度思考加工，把知識變為智慧的「心悟」過程。此即《論語·學而》：「子曰：『學而時習之，不亦說乎！』」之意

### 三、意之所存——記憶儲存

「意之所存謂之志」指記憶過程，即心（神）在腎（志）的參與下，將前思考所得的意識、意念、意境儲存於腎的過程。志的原義是記憶。從意到志既是加工過程，又是記憶過程，同時也是一個經過反復思考、深思熟慮後得出一個決定和志向的過程。在「意之所存謂之志」的過程中，我們逐漸獲得了意、志，包括思想意識的成長成熟與意志力的獲得及穩定。意志是一種毅力，一種恒心，一種相對不變的人生目標，一種鍥而不捨。意志需相對穩定，不易變化。中醫認為腎志包含了人的智力、志向、記憶力等能力。志與人的腎精密切相關。年少精足，腎氣盛，志向遠大，所以少年好立大志。腎精足，腎氣盛，封藏力強，記憶力好，所以「讀書趁年少」。

「任物、所憶、所存」代表了環境感知、資訊接受、初步加工、記憶儲存三個過程，他們是以輸入為主的神識過程。三個過程相輔相成、高度協調、瞬間完成。如《黃帝內經·靈樞·本神》篇的「隨神往來者謂之魂」中的肝魂（目）所見之物，心神同時「任物」，並「有所憶」即刻作出判斷是已知，或未知。若神、



魂不相隨，「走神」或「掉魂」，則心神無法正常「任物」，感知、認知、意識、思維、判斷、儲存系列認知過程便無法正常完成。學習過程如果是一個完整的「任物、所憶、所存」過程，知識就會記憶的比較牢靠和久遠。這些都需要「心主神明」為前提，「學霸」和「學渣」的學習差異也在於此。

#### 四、志而存變——深度思考

「因志而存變謂之思」代表了思想意識的成熟與完善過程，是一個根據環境不斷調整「志」的過程，是知識經驗不斷積累和思考能力提升的過程，但與前「心有所憶謂之意」的思考相比，兩者思考的深度和高度顯然不在一個層面。《類經·藏象》曰：「意以決而卓有所立者，曰志。」（張介賓，1624/1965）因「憶」所思是對外界資訊的簡單初級判斷，因「志」而思是對內在積累的知識的深部加工。量變引起質變，最後知識昇華，智慧增長，心靈頓悟，達到心智成長的目的。

#### 五、思而遠慕——深思熟慮

因思而遠慕指從長計議，為志向或理想的實現而反復思考、深思熟慮的過程。「因思而遠慕謂之慮」慕、慮有謀慮、謀略的含義。《神滅論》曰：「淺則為知，深則為慮。寧靜而志遠，大志生謀略，大事三思而行，都與慕慮過程相關。」志向的確立和理想的實現都應以「心主神明」為前提，否則會誘發妄想或狂想，甚者發展為妄想症、狂想症或白癡學者。

#### 六、慮而「處物」——知識生智

「因慮而處物謂之智」是心智成熟的表現。「處物」是用智慧去分析、處理各種事務的能力。楊上善（585-670）《黃帝內經太素》曰：「智，亦神之用，因慮所知，處物是非，謂之智也。」思考出智慧，謀慮生智慧。所以，思、慮、智是知識積累昇華，由量變到質變的生智過程，也是各種知識化為己有，並能輸出，加以靈活運用的過程。思、慮、智三個階段是「任物」後將知識昇華生智，獲得「處物」能力的過程。

從「任物」到「處物」的認知發展過程濃縮概括了中醫心理學關於人類心智發展的全過程。從生到死，基本上可歸納為三個階段：

認知過程——「任物」，由眼、耳、鼻、舌、身等感官對外界資訊的感知接受過程，從出生第一眼看世界，到閉眼離開人間，伴隨終生。五官神竅通過外在環境的刺激感知，結合本性反應，影響心主神明的修明過程和明晰程度。

處理過程——「心有所憶，意之所存。」，在「意識」層面上經過思考，對資訊進行處理、加工和儲存過程。去偽存真，去劣存優，吃塹長智，這可以是一節課、一件事、一個階段的學習過程，也可以是一個年齡段、一門手藝、一個工作、乃至一生的心智成長過程，而心主神明須始終相伴。

生智過程——「因志而存變，因思而遠慕，因慮而處物。」是知識深加工，知識再輸出，知識再運用的生智慧過程，也是心主之神不斷修明和獲得「明」的過程。知識、智商、情商本是中性的，只有在「心主明」的情況正確使用，才能做出正確的事情來。

以上三個過程基本上代表了後天知識的獲得過程。因為任何一個過程都必須

由心神統領，有「心主神明」引導，最後才能達到心智成長的目的。心神不明，會導致聰明反被聰明誤。《黃帝內經·靈樞·五色》篇的「積神於心，以知往今。」指的正是神識獲得知識和經驗積累的過程。這可以是一代人的積累，也可以N代人的進化積累。《鬼穀子·本經陰符》的「有所欲，志存而思之。志者，欲之使也。欲多則心散，心散則志衰」，「意慮定則心遂安，則其所行不錯。」，「心不虛，志不亂，而意不邪。」等與《黃帝內經》的「心為五藏六府之大主」一樣，以及後人的「專心致志」「寧靜致遠」「淡泊明志」等都強調了心神對魂、魄、意、志的支配、主導作用。因此，從「任物」到「處物」的過程也是心主神明和修明的過程。心主神明不能與生俱來，必須通過後天的修煉和修正，方能逐漸由「昧」到「明」。如果心神不修明，就會因心神迷蒙、心神異染等產生諸多心理問題。

《黃帝內經·素問·五藏生成》篇曰：「夫脈之小、大、滑、澀、浮、沉，可以指別；五藏之象，可以類推；五藏相音，可以意識。」關於「五藏相音」，張介賓（1563-1640）釋曰：「相是形相，如陰陽二十五人形。音是五音，如肝音角、心音徵、脾音宮、肺音商、腎音羽。」（張介賓，1624/1965）其實「五藏相音」中的「相」與佛家的「相由心生」中的「相」相似。音可以是與場景相伴的聲響。由於「五藏相音，可以意識。」，而「心有所憶」的意識過程有內外二個途徑。中醫的意療法就是利用了「心有所憶憶謂之意」的相、音——情景再現來治療某些心理疾病。「杯弓蛇影」就是一個成功案例。

中醫心理學所描述的「任物」「處物」過程，揭示了人類一般意識所能認知的世界有內外兩種：一是正常清醒時對外部客觀世界的認知，一是睡眠過程（有時也包括昏迷狀態）中對主觀內心世界的認知，如夢境中的場景、事件、情緒、人物活動等。完整的認知過程是從「所以任物者謂之心（神）」開始，經「心有所憶謂之意（意識獲得過程）」，意之所存謂之志（記憶過程）」結束。由此可見，有心神全程參與並主導的「任物」過程，一定記憶清晰。若五藏神失調，正常的「任物」「處物」認知過程被打亂，當事者所見的主客觀世界就會變異走樣，出現各種奇異幻象。2012年2月28日本人參觀了大英博物館在香港舉辦的神禽異獸展，其中許多異獸，如魚身人面，羊腿人身，獅身人面等，還有很多詭異、怪異的圖畫，解說詞謂是根據某某夢中所見描述的。見圖3。



圖3 夢與神禽異獸的關係，圖中顯示大英博物館在香港舉辦的神禽異獸展的照片，上為展場標題，下為異獸照片。

《黃帝內經·素問·金匱真言論》言木、火、土、金、水五行配肝、心、脾、肺、腎、五藏，又與雞、羊、牛、馬、豬五畜相配，還與五果、五蔬、五色、五

味等相配。如果臟腑功能失調，或各種病邪干擾了神、魂、魄、意、志五藏神的功能，失調的五藏神使心（神）所主的「任物」「處物」功能失常，這些與五藏相應的匹配之畜、或物、或色等就會異常顯現於這些人的心中、眼中或夢境中，醒後再描述出來，成為只有當事者本人見過的神禽異獸及場景。這應該也是精神病患者幻象產生的原因之一。

明·張景嶽（1563-1640）《類經·夢寐》言：「夫五行之化，本自無窮，而夢造於心，其源則一。蓋心為君主之官，神之舍也。神動於心，則五藏之神皆應之，故心之所至即神也，神之所至即心也。第心帥乎神而夢者，因情有所著，心之障也……夫人心之靈，無所不至，故夢向之奇，亦無所不見，誠有不可以語言形容者。」（張介賓，1624/1965）古代中醫學家將心理問題歸納為情著、心障等，足見其研究之深入。有一次在上海市高校心理諮詢師培訓課上，一學員問：「我總是夢見自己在十字路口，不知道該往那邊走？何義？」我即答：「你對自己到底從事哪個職業還沒最後確定。」她說：「是的，我仍在糾結中」。

## 肆 儒家德養，心主神明

《黃帝內經》數次言及「心者，君主之官，神明出焉。」「心主神明」因此成為中醫心理學的首要 and 重要命題。中醫認為天地萬物、人類社會都是一個陰陽統一體。心神所以要修明是因為每個個體的生存環境都具有陽正陰負兩方面。在進化長河中人類即經歷了順境，也經歷了逆境，即積澱了正能量，也有負能量，既有陽光、善良一面，必有陰暗、邪惡一面。任何個體本代自我的成長過程也註定具有陰陽二重性。如何在「任物」「處物」的認知發展過程中，使知識在「心主神明」的引導下達到心智成長，獲得健康心理和健全人格，就要對「根性種性」中的陰陽兩性有意識的去劣存優，強化和發展正積澱，正能量，也要弱化和剔除負積澱，負能量。中國本土宗教道教和印度傳入我國的佛教，在修心明神方面有諸多研究可以借鑒，而以孔子君德思想為代表的儒家文化也早已融入國人的「心主神明」的教、養體系中。現在國人的心理問題所以比較多，與現在父母「教」「養」分離，「教」「養」顛倒，先「養」後「教」，早「養」晚「教」，只「養」不「教」，甚者「只生不養」有關。教養教養，教在先，養在後，二者合二為一，不可分離。

### 一、心主神明，君主之官

《黃帝內經·素問·刺法論》曰：「心者，君主之官也，神明出焉……脾者，諫議之官，智周出焉。」《黃帝內經·素問·靈蘭秘典論》也曰：「心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相輔之官，治節出焉。肝者，將軍之官，謀慮出焉。膽者，中正之官，決斷出焉。膻中者，臣使之官，喜樂出焉。脾胃者，倉廩之官，五味出焉。大腸者，傳道之官，變化出焉。小腸者，受盛之官，化物出焉。腎者，作強之官，技巧出焉。三焦者，決瀆之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。凡此十二官者，不得相失也。故主明則下安，以此養生則壽，歿世不殆，以為天下則大昌；主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃。以為天下者，其宗大危。戒之戒之！」

二篇所論皆以君主治國作比喻，闡述心為君主之官對其他臟腑的影響，及其在身心健康中的重要性。心主之神明，是身心健康的重要基石，心主之神不明，

是身心疾病產生的根源。

### （一）心主神明，養生則壽

《黃帝內經》言心主神明，其義有三：一者，心主須為君主，須具有君子之德；二者，心為神之主，心即是神，神即是主，主管、主導、主宰，故曰：心為一身之大主；三者，心主之神一定要明。主明即神明，神明即主明。心之神如國之君。國不可一日無君，更不可有昏君；身不可一日無神，更不可有昏神。明有明曉事理、明辨是非、明白無誤、明晰不惑、明智理性等多重含義。《黃帝內經》把複雜的心理現象高度概括為「心主明」與「心主不明」兩個方面。心主之神，明還是不明，不僅是判斷個體的「任物」「處物」能力，心理是否健康，人格是否健全的重要標誌，也是判斷個體是否罹患精神、情感、心理障礙性疾病的重要因素。人的一切心理活動及行為都可歸屬於該範疇加以討論。

每個人的識神都由初生時的蒙昧狀態，伴隨著父母的言傳身教，周圍環境的薰染，從小到大的各種啟蒙教育、知識教育和人文教育等逐漸明晰起來。(Qu & Garvey, 2009)。心神由昧到明的變化是一個漫長的、複雜的心理成長過程，其與個體所處的家庭環境、所受的教育程度、所處的社會文化背景、以及個體心理形成過程、心理成熟水準、心理修正過程、心理理智程度等諸多心理因素密切相關。環境好，神識正，正則明。神明如鏡，雜念不染；神明心正，妄念不起。心主明能引導個體形成正確的人生價值觀，理性健康思維處於主導地位，能理智地處理人生的各種成功與挫折。從而獲得良好的心理品質，健全的人格特質。老子曰：「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富，強行者有志。」(老子，2004)故修心明神首先要做到自明。人貴有自知自明。主明身健，養生則壽。

### （二）心主不明，十二官危

心主之神明還是不明，與先後天因素密切相關。佛家認為人的內心世界分為本有與新熏兩大系統，即生得與習得。生得指個體與生俱來的一些心理特製，如本性善良，生性魯莽，謹慎小心，粗心大意，性格內向等。習得指個體通過學習與修養而逐漸形成的一些心理特徵，如三思而行，沉穩老練，談吐儒雅，彬彬有禮等。生得系統受先天因素支配較多，習得系統受後天因素影響較多，兩者相互影響，在一定程度上決定了心主神明的程度及範圍。

在後天的「任物」與「處物」過程中，識神通過眼、耳、鼻、舌、身感知周圍環境世界。目之視覺屬眼識，耳之聽覺屬耳識，鼻之嗅覺屬鼻識，舌之味覺屬舌識，皮膚感知覺屬身識，思維屬意識。「任物」「處物」的環境會對識神產生一定的「薰染」。近朱者赤，近墨者黑。正確、正面、良好的環薰染，心主神明程度高。錯誤、反面、邪惡的環境薰染，心主不明程度高。心主不明者由於五官所感知的外部世界及內心體驗出現偏差和變異，導致心理變態，或心理異常，是精神、心理疾病產生的基礎，與人格障礙、人格異常、人格變異、人格缺陷等也密切相關。心主不明可導致變態自我，若在成長過程中境遇不良，則易形成特殊的社會人格模式。如抑鬱症患者目所見的多是社會的陰暗面，而逐漸形成反社會人格。疑慮症患者疑心重，且戒備心理較強，易形成迫害妄想，而使行為過激，行動具有攻擊性等。一方面導致「主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃」的後患，如酗酒、吸煙、縱欲，各種不良嗜好等。另一方面神明異染或迷蒙影響人的精神、情感、心理活動，並易患各種身心疾病，或精神、情感、心理性疾病。《鬼穀子·反應第一》：「忘情失道。」老子提倡「擇善地而居」並認

為：「居善地，心善淵，與善仁，言善信。」（老子，2004）

「心主神明」與「心主不明」作為中醫心理學一個重要命題的兩個方面，展示了心主神明與心理健康和人格健全，心主不明與心理障礙和人格缺陷之間的重要關係。心主神明與心主不明看是個體行為，實是社會行為。一個人的心理健康水準及心理穩定程度，並非個體在封閉狀態下獨立完成，也非一時一事，一蹴而就。心主由昧到明是一個漫長的心路歷程，隨著生理年齡不斷增長，人生閱歷不斷豐富，心理年齡不斷成熟，良好的社會人文環境使良性薰染增強，心靈得到淨化，異常心理不斷得到矯正，心主不斷得到正面強化，心神可由小明轉為大明。反之，不良的社會環境，惡性薰染不斷，個體心理得不到及時矯正，心靈得不到淨化，心主受到異染與損毀，心神也可由明轉為不明。

### （三）君德修心，終生而為

萬物變化，世間無常。心神在一生的「任物」、「處物」過程中不斷面對新環境、新問題，始終處於不斷薰染和變化中。所以修心明神要終生為之。現代教育模式總體上屬良性薰染，但在某種程度上也有一些不良薰染。物欲名利的薰染可使心主由明轉為不明，如現實社會中的腐敗與墮落等。及時的修心明神也可使心主由不明轉為明，如棄暗投明，棄惡從善，回頭是岸等。

《黃帝內經·素問·移精變氣論》曰：「恬憺之世，邪不能深入也。」今日社會物質生活極大豐富，但精神上越來越遠離恬憺之世。恬憺之世外求不得，只好內修恬憺之心。《黃帝內經·素問·上古天真論第一》提倡「恬憺虛無，精神內守，真氣從之，病安從來？」這是修心養生的最高境界。「恬」是愉悅、恬靜、快樂；「憺」是淡定、平靜、安詳。心淨（靜）如鏡，不著塵埃，不得迷蒙，不得異染，得正大光明之心，是心主神明之佳態。反之，雜念蜂起，欲多神迷，神明異染，是心神不明之來源，如對名利不正當的追求，對財富不正常的奢望等，都可能使人因財迷心竅、權迷心竅、情迷心竅、色迷心竅等，出現犯病、犯錯、犯罪等情形。

在中國傳統文化中，儒家學說是修心明神，倫理道德的典範。儒字左側是一個人，右側是需，意謂儒家學說是做人所必需的學問。以儒家學說為代表的君子之德，是品德高尚，人格完美與高尚情操的最高典範。司馬遷《史記·孔子世家》載：「孔子晚而喜易，序彖、系、象、說卦、文言。讀易，韋編三絕。」《易經》爻辭對君子之德有明確的言行規範及修習方法。摘錄數條，以饗修心明神之士。

《周易·乾》：天行健，君子以自強不息。君子終日乾乾。君子學以聚之，問以辯之，寬以居之，仁以行之。

《周易·坤》：君子以厚德載物。

《周易·蒙》：君子以果行育德。

《周易·訟》：君子以作事謀始。

《周易·大有》：君子以遏惡揚善。

《周易·謙》：謙謙君子，卑以自牧也。

《周易·隨》：君子以向晦入宴息。

《周易·蠱》：君子以振民育德。

《周易·頤》：君子以慎言語，節飲食。

《周易·大過》：君子以獨立不懼，遁世無悶。

《周易·鹹》：君子以虛受人。

《周易·遁》：君子以遠小人，不惡而嚴。君子好遁，小人否也。

《周易·大壯》：君子以非禮弗履。  
《周易·家人》：君子以言有信而行有果。  
《周易·損》：君子以懲忿窒欲。  
《周易·益》：君子見善則遷，有過則改。  
《周易·升》：君子順德，積小以高大。  
《周易·震》：君子以恐懼修省。  
《周易·艮》：君子以思不出其位。  
《周易·漸》：君子以居賢德善俗。

孔子曰：「君子多乎哉？勿多也。」可見修君子之德非易事，修心明神更非易事。

#### （四）「使道通暢」，神明保障

##### 1. 「使道」概念

「使道通暢」是心主神明的重要組成部分。其說也源于《黃帝內經·素問·靈蘭秘典論》的「主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃。」此處「使道」，除王冰（710—804）的「謂神氣行使之道也」外，還有神氣往來之道和心神驅使之道。聽人勸，過減半，屬「使道通暢」。煙癮、酒癮、網癮等不良嗜好，不聽勸告，難以戒掉，屬「使道不通」。某些頑固不化，腦筋不轉彎或不開竅的，嚴重的神志病患者，如抑鬱症等，言語開導療法不起作用，也屬「使道閉塞而不通」。

簡言之，心神所統領的魂、魄、意、志與「知類之竅」之間的往來通道就是「使道」。《鬼穀子·符言》曰：「心為九竅之治。」說明九竅的感知功能都由心神統領，「任物」及「處物」都受心神驅使及主宰。

##### 2. 使道構建

「使道」的構建伴隨胚胎期的形神發育同步進行。從「兩精（必含本神）相搏（受精卵）謂之神（新生命啟動）」到「人始生，先成精，精成而腦髓（元神舍藏處）生」，再到「五藏已成，神（元神）氣舍心（心神），（肝）魂（肺）魄畢具，乃成為人」的整個形神發育過程中都伴隨著「使道」的形成和發展。形神是立體的，「使道」也是立體的。心神與魂、魄、意、志之間，五藏神與其所配屬的眼耳鼻舌口五官神竅之間，心神與五官神竅之間的通路都可歸屬於「使道」範疇。形神發育是一個由小到大，由內到外的過程。胎兒未出生前，雖「五藏已成，神氣舍心，魂魄必具，乃成為人」，然因其並未直接獨立面對外部世界，神、魂、魄等藏神多寓於五臟而少寓於官竅，心神與五官神竅之間的往來通道尚未完全建立和通暢，所以，胎兒雖有一定的感知能力（胎教基礎），但尚屬元神的本能驅使，屬無意識的本能活動。

##### 3. 使道通暢訓練

胎兒出生後獨立面對外部世界，感官之竅受到外界的各種刺激，如聲音對耳的聽覺訓練，光色對目的視覺訓練，父母雙親的親吻撫摸對皮膚毛竅的感知覺、感觸覺刺激等，都有益於「使道通暢」的建立和完善。《鬼穀子·本經陰符》曰：「知類在竅。」要讓位於體表的各種竅開，具有神識功能，就必須讓舍藏於五臟內的神、魂、魄、意、志五藏神能外達「知類之竅」。嬰兒每天睡眠達 22 至 23 小時，也是因為五藏神多內舍於五臟而未外達五官神竅之故。眾所周知，胎生動物，如狼、狗、獅、豹之類，普遍存在著「舐犢」行為。雌性用舌頭舐舐剛剛出生的幼仔，這個看似舐幹濕漉漉身體的簡單行為，實則也隱含了「使道通暢」訓



練的「舐犢之情」。「使道通暢」訓練就是促使內舍與五臟的神、魂、魄、意、志五藏神外達於他們所配屬的眼、耳、鼻、舌、口及皮膚、毛竅等外部「知類」官竅，建立他們之間的往來通道，並使之暢通無阻，使新生代的感知覺、觸覺反應正常和靈敏，為以後心神「任物」「處物」的認知發展奠定基礎。卵生動物一定要自己破殼而出，也蘊含此義。沒有「使道」的建立和通暢，心主「任物」便無法進行，以後的認知發展包括「處物」的能力也無法獲得。

嬰幼兒「使道通暢」的訓練是漸進的、緩慢而逐步進行的。出生後，特別是三月齡前，是「使道」建立與通暢訓練的關鍵時期。父母應有意識的在聲、光、色、語言、撫觸、眼神、移動景物等多方面對嬰兒的各種感官之竅進行刺激，讓內藏於五臟的神、魂、魄、意、志五藏神，能逐步外寓於眼、耳、鼻、舌、口等感官之竅，使在體表的五官神竅與在內的五藏神之間建立有效的溝通之道。新生兒沒有痛感，打過一次針後便對這種不愉快的體驗留下記憶，以後再打針便會哭鬧不止。嬰幼兒不會分辨五味，反復經歷和大人引導下才知五味。這個過程就是「所以任物者謂之心，心有所憶謂之意，意之所存為之志」的味覺認知發展過程，待「任物」豐富多樣，經驗知識積累到一定程度後，才会有「因志而存變謂之思，因思而遠謀謂之慮，因慮而處物謂之智」的高級認知發展過程。所以，「使道」的建立與通暢是心神「任物」與「處物」的前提和保證。

#### 4. 使道閉塞不通

《素問·靈蘭秘典論》曰：「主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃。」此處的「使道閉塞而不通」主要是指心神與十二官之間的神氣行使之道「閉塞而不通」，也可能包括十二官的功能失調和氣血津液等多種功能的阻滯、壅塞不通等。

如果嬰幼兒時期缺乏心理關愛，缺少親情溝通與交流，「使道」在早期的發展過程中未得到有效的通暢訓練，則可能導致兒童自閉症的發生。自閉症患兒無法實現和完成《靈樞·本神》的「所以任物者謂之心，心有所憶謂之意，意之所存謂之志。」的認知過程，因而他們有廣泛的認知發展障礙，並無法與人溝通交流。這與他們的神、魂、魄、意、志五藏神潛藏於心、肝、肺、脾、腎五臟內，與其所配屬的五官神竅之間沒有建立起正常的往來行使之道，他們的感知功能零散而不能被心神有效整合，「任物」過程不能完成，「處物」能力便無法獲得。由於內外部世界無法溝通，他們只能生活在孤獨的世界裡，屬「使道閉塞而不通」的嚴重情況。自然分娩的嬰兒頭部及全身皮膚經產道強力擠壓，與母體有密切接觸，對啟動「知類在竅」和「使道通暢」建立頗有助益。剖腹產的嬰兒沒有經歷此過程，對「知類在竅」的功能啟動和「使道通暢」的建立應有一定的影響。生命過程是一個自然過程。胚胎期順其自然發育，減少人為干擾是上乘之舉。人為的採用一些藥物或手段，進行所謂的促進大腦發育、促進神經系統發育，可能會導致形神發育不同步，不協調，甚則形神分離，這可能是兒童自閉症發生的原因之一。（曲麗芳，2012）

成年人也可因各種不當欲望，如情迷、權迷、錢迷、色迷等，或因各種邪氣閉阻，如痰迷心竅、瘀阻心竅、濕蒙心包等，使「使道閉塞而不通」，導致各種精神、心理、情感疾病，或犯錯、犯法、犯病等。心主明，使道通暢，五官神竅功能正常，患者聽得進，想得通，各種心理治療技術和方法才有用武之地。若心主不明，神使之道不通，五官神竅不利，患者聽不進、看不進，各種心理治療技術和方法都不能發揮作用，使心理治療無法實施或取效。嚴重的抑鬱症患者多伴有「使道閉塞而不通」，其對周圍的美食、美景、美音、美色、美物等都不感興趣，

僅憑一般性的心理疏導很難使其走出抑鬱狀態。

「使道」言神可使，或曰神可主形，驅使臟腑功能保持正常。「神不使」則言神不可使，或曰神不主形，無法驅使臟腑功能恢復正常，這與疾病轉歸有關。《黃帝內經·素問·湯液醪醴論》在論及嚴重疾病和情志內傷疾病時指出：「帝曰：『形弊血盡而功不立者何？』岐伯曰：『神不使也。帝曰：何謂神不使？』岐伯曰：『針石，道也。精神進，志意治，故病可愈。今精壞神去，榮衛不可複收。何者？嗜欲無窮，而憂患不止，精氣壞，榮泣衛除，故神去之而病不愈也。』」張宛鄰（1764-1833）釋曰：「神不使：凡治病之道，攻邪在乎針藥，行藥在乎神氣，故施治於外，則神應於中，使之升則升，使之降則降，是其神之可使也。」

#### 5. 使道偏通訓練

「使道通暢」訓練在嬰幼兒早期可能是無意而自然進行的，但到了學習階段，兒童或家長可根據自身的條件和愛好，選擇適合自己的成才之路。這種有明確目標的特殊技能或手藝的訓練培養過程，可歸屬於後天「使道」偏通的訓練過程。張景嶽《類經·夢寐》言：「神動於心，則五藏之神皆應之，故心之所至即神也，神之所至即心也。」神至之處便有神奇功能。心神常來常往之處，便是獨特擅長之處，魔術家的手、畫家的手、彈鋼琴的手、投籃球的手、踢足球的腳、繡花女的手、中醫摸脈的三指等都屬「使道」偏通訓練的結果。

### 伍、陰陽之道，修心明神

心神修明是後天心理發展過程。明就是心神明，明曉自身特點，明白自己所為，明晰自己所需等。人是陰陽的統一體。陽正陰負。心神修明就是強化和發展內心積澱的正能量，弱化和剷除負能量。

在心主「任物」「處物」的漫長過程中，不同環境、不同境遇、不同薰染可使神明進一步正化——建立健康心理和健全人格；也可使神明迷蒙、異染、異化——出現心理變態、人格異常。人心向善或從惡，先後天都有影響。同樣的事件、相同的經歷或刺激，有人從善正化，有人從惡邪化。中國哲學認為只有雞蛋，而不是石頭，才能在合時的條件下孵出小雞。這反映了中國文化對人類本性的認識。

#### 一、陰陽者，神明之府

古代聖賢對心神修明的理論和方法都有闡述。《鬼穀子·本經陰符》曰：「故道者，神明之源。」又曰：「養神之所歸諸道。」《易經》謂：「一陰一陽為之道。」陰陽之道既是宇宙萬事萬物變化生存、平衡、和諧之道，也是人類心理健康平衡之道。《素問·陰陽應象大論論》曰：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。治病必求於本。」中國數千年的文化精髓可濃縮為兩字——陰陽二字，最終歸納為一個字「道」。各行有各行的道。君子愛財，取之有道。陰陽太極圖成為正確處理一切問題的公式和修心明神的法寶，其本質是順勢而為，中庸平和。見圖4。








圖4 陰陽心理動態平衡圖，圖中顯示上為陽、下為陰，但互為動態平衡。

圖中綠色代表正常健康。外圈的綠色代表個體與外界環境，包括自然環境、社會環境、學習工作環境、家庭環境、親戚朋友圈等都應處於一個動態調整，中庸平和狀態。內部的綠色代表一個人內心的動態調整與平和。本人在上海中醫藥大學心理諮詢中心曾遇一位大一新女生，入校不及三月，即與同室的上海籍同學常鬧矛盾，欲離校到外自租房屋，但家庭條件不允許。所願不得，情緒抑鬱，影響學習，遂來諮詢。交談中，聽其暢談在哈爾濱讀高中時，老師、同學如何對其好，在家時父母、親戚如何對其好等。末了，我問：「你現在哪裡？」其答：「上海！」又問：「你的心在那裡呢？」其不語。我說：「你人在上海，但心仍留在哈爾濱。你沒有根據新環境調整自己來適應上海的校園文化。上海與哈爾濱相隔數千里，上海文化與哈爾濱文化不同。你心裡有哈爾濱文化的薰染，上海同學有上海文化的薰染，你們之間的不合是二種地域文化的衝突……。」最後她若有所悟地說：「我試試調整自己。」表情輕鬆地離去。

不同的外界刺激，正面、負面、喜慶、悲哀，總會引起情緒波動，持續長久的極端情緒，一定會引起相應藏氣的波動，導致心境波瀾，不靜不淨，日久痰瘀濁邪內生，藏府功能失調，就會發展成各種神志病。《黃帝內經·素問·陰陽應象大論》言：「人有五藏化五氣，以生喜怒悲憂恐。」中醫強調上工治未病，上工救其萌芽。心理諮詢與治療與此同理。

## 二、陰陽平衡，心態平和

《黃帝內經·靈樞·陰陽二十五人》以陰陽五行為綱，將人類大體分為二十五種人格，每個人個的長相、膚色、行為特徵、心理特質等都有詳細描述。每個人都是陰陽的統一體，在人生的不同階段，或在不同的神明條件下，會有不同的性格表現，如屬於陰性性格的有內向、低調、小氣、自私、貪婪、自卑、懶惰、冷漠……等，屬於陽性性格的有外向、張揚、張狂、大方為公、奉獻、自信、勤奮、熱心……等。《黃帝內經·靈樞·行針》：「多陽者多喜，多陰者多怒。數怒者易解。」闡明了性格偏頗者的特點。

漢字是中華文化的主要載體，自倉頡造字起，經過象形文字轉化為會意文字，部分漢字漢還承載了一些心理學知識，以心為例，從甲骨文的、金文的、小篆的的象形文字，隸書，楷書到現代字體的心，可以看出心字所蘊涵的心理學意義（徐麗英、曲麗芳，2010）：心字中間的豎彎鉤形似一容器，代表心的包容與開放，左右兩點代表心路歷程上所經歷的陰陽正負經歷，中間一點是只將中庸、正確、平衡後的東西放在心理。由心組成的字，如思、想、意、念、怒、恐、悲、慮、志、愛……等多與精神、意識、思維、心理活動相關。若心不

加選擇、不加調整地將所經歷的各種繁複、繁雜事情全部放在心理，日久就會頭緒萬千，心亂如麻，沉重得心裡負擔，難以招架和應對，勢必導致心理失衡和紊亂。由豎心「忄」組成的字，多與情感、情緒、情志等活動相關，如情、驚、憂、懼、惱、愉、悵、恨、懺、悔、憾、憎、悚、怵、怔、悅、慌、慍、慎、怡、憶、愕、憤、怯、愜、憾、恤、悵、惕、慍、慍、憐、憫、怕、恫……等。「忄」的中間「丨」代表一個人的總體情緒表現應該是不偏不倚，正直向上，中庸平和。左陽右陰，左正右負。左右二點代表的是無論正面情緒，還是負面情緒，都不可掛在中間「丨」上，也不可偏在「丨」的任何一側。喜怒憂思悲憂恐的任何情緒表現都應該是即時性的和一過性的。任何持續、過激、極端的情緒都會導致「丨」的左偏或右偏，長期的左偏頗或右偏頗，定會導致五藏氣失衡，繼而影響五藏神失調，甚至心理失衡，心神不明，出現諸如範進中舉，狂喜而瘋，黃粱美夢，得意忘形的結果。

## 陸、結論與建議

### 一、結論

綜上所述，人的一切心理問題，包括心理障礙、心理變態、人格偏頗、人格變異、人格缺陷，人格異化乃至一切精神、心理、情感性疾病都或多或少的與心神不明有關。神明或不明也屬中醫陰陽失衡的疾病觀範疇。健康的軀體和健康的心理一樣，都以陰陽平衡為基準。一沙一世界，一人一世界。來訪者的內心是陽光燦爛，還是陰暗齷齪，只有他本人清楚。每個人的內心世界要充滿陽光，要明亮，必須是自己打開心靈之窗讓陽光進來。要真正徹底地治癒心理類疾病，不論使用何種方法，都要使來訪者的心神複歸於明，即恢復正常的認知，恢復「自知之明」。諮詢者引導來訪者自己明白問題出在哪裡，需要改變哪裡，內心發願改變自己，獲得自我修心明神的意志力，才能取得事半功倍的效果。這需要諮詢者有深厚的心理學功底，能發現心理現象背後的癥結所在，真正有的放矢的引導來訪者自我解決心理問題。那種流於形式的心理諮詢或疏導，就事論事、頭疼醫頭、腳頭醫腳、談話說教式的治標方法，只能短時解決問題，有時反加重來訪者的心理負擔。

### 二、建議

作為心理學從業者和研究者，首要任務要讓公眾明白心理健康，心智正常，人格健全得依靠他們自己有意識、有目的地自身修明，要讓他們明白健康的心理，平和的心態不可能全部與生俱來，或自然獲得，明白心神一定要通過不斷地修煉和修正才能逐漸明晰起來。《黃帝內經·素問·針解》言：「義無邪下者，欲端以正也，必正其神者。」有了心理問題僅靠他人的心理疏導、安慰，只是權宜之計，自我修心明神，才是治本之道。

## 參考文獻

- 曲麗芳 (2012)。論兒童自閉症與《黃帝內經》「使道不通」「心主任物」之關係。  
**中華中醫藥雜誌**，27 (10)，2727-2729。
- 曲麗芳 (2015)。中醫神志病學。上海：上海科學技術出版社。
- 老子 (2004)。道德經。呼和浩特：遠方出版社。(原著出版於戰國)
- 徐麗英、曲麗芳 (2010)。心神字形及心理學意義考。**中醫藥文化**，5 (5)，47。
- 鬼穀子 (2011)。鬼穀子。長春：吉林大學出版社。(原著出版於戰國)
- 張介賓 (1965)。類經。北京：人民衛生出版社。(原著出版於 1624)
- 許慎 (1963)。說文解字。北京：中華書局。(原著出版於 102)
- Freud, S. (1998)。夢的解析 (丹寧譯)。北京：國家文化出版公司。(原著出版於 1900)
- Qu, L., & Garvey, M. (2009). On the Psychological Significance of Heart Governing Shen Ming. *Australian Journal of Acupuncture and Chinese Medicine*. 4(1), 14-22.
- Qu, L., & Garvey, M. (2015). Early Chinese perspectives of the mind: Evolutionary Account of the 神 shen in Chinese Medical Psychology. *Journal of Chinese Medicine (EU)*, 10(109), 37-43.

# **Role of the Heart in Mental Enlightenment, Mental Development and Psychological Health**

Li-Fang Qu

## **Abstract**

The rapid development of modern psychology in the west has not only stimulated the growth of modern Chinese psychology but also has also awakened the Chinese re-understanding and study of both indigenous Chinese psychology and Traditional Chinese Medicine (TCM) psychology. This paper introduced some of the psychological theories in the Inner Canon of the Yellow Emperor. TCM holds that the heart houses the spirit and governs its enlightenment, and TCM psychology primarily studies the heart and spirit. According to TCM psychology, in the process of a new life, three kinds of "sprite" develop, namely the root spirit, initiating spirit and acquired spirit, and greatly influence spiritual growth and mental health. This paper focused on the heart governed development of "cognitive process" and "problem-solving" described in Chapter 8 of *The Spiritual Pivot*, and the heart governed enlightenment of the spirit described in Chapter 8 of *The Elementary Questions of the Inner Canon of the Yellow Emperor*. The author pointed out that many psychological problems are related to and influenced by the heart governed enlightenment during the development of the cognitive process. To prevent psychological problems, more attention should be given to the heart governed enlightenment of the spirit from the very early stage in life. In addition, to enhance treatment, therapists should help patients achieve the self-enlightenment of the heart and spirit.

*Keywords: psychology of TCM, indigenous psychology, heart governed enlightenment of the spirit, spiritual growth, root spirit, initiating spirit and acquired spirit*

---

Li-Fang Qu      Shanghai University of Traditional Chinese Medicine  
(Lifang\_qu@163.com)