

## 颜钧：中国最早的专业心理医生\*

袁鑫恣<sup>①</sup>

**摘要：**明代中期，江西永新县人颜钧在南昌开馆“急救心火”，是中国最早的“专业心理”医生。他的心理咨询和矫正活动追随者甚众，其突出事迹是三次治愈了名人罗汝芳的心疾，罗汝芳长期伴有严重的焦虑、抑郁症状。颜钧的治疗哲学，劝导人从思虑和嗜欲中解放出来，回到本心，获得快乐，其理论与弗洛伊德的理论有一定的相似之处。为了矫治人心，颜钧运用宣讲、谈话、静坐等多种固定手段与技术。颜钧的成就，根植于宋明理学的进展，是对阳明心学的社会功能进行积极应用的产物，同时也缘于明代科举残酷、士人精神状态不佳的特殊背景。

**关键词：**颜钧，罗汝芳，心疾，心学，精神病治疗

**中图分类号：**R-092 **文献标识码：**A **文章编号：**1002-0772(2017)08-0090-04

**DOI:**10.12014/j.issn.1002-0772.2017.08a.26

**Jun Yan: China's First Specialized Psychiatrist** ZHONG Xin-zi. Center for Neo-Confucian Studies, Wuyi University, Wuyishan 354300, China

**Abstract:** In the middle of Ming Dynasty, Jun Yan came to Nanchang City for the purpose of “treating spiritual disorders (for others)”, serving as the earliest specialized psychiatrist in Chinese history. There were a lot of followers believing in Yan’s psychological consultation and treatment, and Yan became extremely famous after curing the serious psychoses of Ru-fang Luo for three times, who was in deep anxiety and depression for a long time. The philosophy of Yan’s treatment was to help people to get rid of anxiety and desire, return to their own minds seeking for happiness, which was similar with the theory of Freud Sigmund. The particular methods and techniques Yan most frequently used for solving people’s spiritual disorders included presenting lectures, talking and preforming a kind of meditation he designed. The achievements Yan reached were the results of the development of neo-Confucian thinking, and at the same time it was a part of the historical background that a great number of intellectuals went into bad psychological states in the hard survival competition of the Ming Dynasty.

**Key Words:** Jun Yan, Ru-fang Luo, psychosis, heart-mind studies, psychiatry

## 1 颜钧“救心火”的经过与理论

颜钧(1504年~1596年)，号山农，江西永新县人，思想上属于明代儒学的阳明心学泰州学派。师从王艮、徐樾，最著名的弟子有罗汝芳、何心隐。在“明代心学家的社会角色——以颜钧的‘急救心火’为例”一文中，王汎森教授<sup>[1]</sup>谈颜钧的三种社会角色，一是社区运动者，一是草根启蒙者，还有一个是“心理咨询者”。颜钧开馆急救心火，扮演心理咨询专家或精神病医生的角色，留下最有影响的事迹是治愈了罗汝芳的心疾。罗汝芳(1515年~1588年)，号近溪，江西南城人，官至右参政。

明代嘉靖十九年(1540年)秋，颜钧三十七岁，自认为习心学有得，遂借乡试开考、读书人辐凑的机会，在省城南昌假馆同仁祠，贴出《急救心火榜文》<sup>[2]</sup>，以救人心火为宗旨聚友讲学，信从者达一千五百人，罗汝芳是其中之一。同仁祠会讲二十日，接着又与部分信从者在南

昌市汉、新淦滩头聚讲六月。在同仁馆等地的这半年多，是颜钧专注人心矫正与心火治疗的时期。次年三月闻王艮讣音，遂渡江北上，然讲学未停止<sup>[3]</sup>。

罗汝芳的心疾，用当代通行的命名，大致是重度的焦虑与抑郁。根据各方留下的记录，他一生三次疾发，颜钧三次治愈。在《明儒学案·泰州学案三》，黄宗羲叙述道，罗汝芳年轻时，读薛文清语，谓“万起万灭之私，乱吾心久矣，今当一切决去，以全吾澄然湛然之体”，决志行之，闭关临田寺，置水静几上，对之默坐，使心与水镜无二，久之而病心火。

薛文清(薛瑄)，是明代前期著名理学家。通过澄心默坐以决去万起万灭之私念，这是朱学“存天理灭人欲”的路向，具体来说，源自闽学前辈李侗对朱熹“澄心默坐”的教导。罗汝芳<sup>[4]</sup>据此修心，不料不仅没进步，还得了心病。其外在表现，推测是精神沉郁，因为他父亲甚至怀疑他是因性事过度而萎靡不振。罗汝芳自己回忆：某初日夜想做个好人，而科名宦业，皆不足以了平生，却把《近思录》《性理大全》所说工夫，信受奉行，也到忘食寝、忘死生地位。病得无奈，却看见《传习录》说诸儒工夫未是，始去寻象山、慈湖等书，然于三先生所谓工夫，

\* 基金项目：2016年武夷学院引进人才科研启动经费项目(YJ201605)

①武夷学院宋明理学研究中心 福建武夷山 354300

作者简介：袁鑫恣(1985—)，男，博士，讲师，研究方向：宋明理学。E-mail:zhongxinzi@aliyun.com

每有挂碍。病虽小愈，终沉滞未安。

可以断定，罗汝芳的重病是学程朱害的，尽管理论上讲，完全可能是他自己方法不当。嘉靖十九年，罗汝芳二十六岁，到南昌乡试，正好遇到颜钧。颜钧的《著回何敢死事》记其事曰：（罗汝芳）年廿六，适赴庚子秋试，未遇。遇耕樵（颜钧自称——引者注）衍讲同仁，急救心火，芳听受二十日夜，言下悟领旨味，鼓跃精神，归学三月，果获豁然醒，如几不可遏者。

看来，科举受挫，直接加重了罗汝芳的心疾。所幸颜钧干预及时，且效果显著，20 天里使他从“沉滞”变为“鼓跃”。神奇的是，罗汝芳精神状态好转后，作文也有了新意，次年便中举，第三年又联捷中了进士。这次的“妙手回春”，令布衣颜钧声名鹊起。

贺胎孙（1605 年～1688 年）著有《颜山农先生传》，详细记录了颜罗二人的初晤，其中涉及具体的病情分析与心理引导：“（山农）先生一见即斥曰：子死矣，子有一物据子心为大病，除之益甚，幸遇吾，尚可活也。”（近溪答以对水镜默坐之事）先生复斥曰：“是乃子之所以大病也，子之所为者，乃制欲，非体仁也。欲之病在肢体，制欲之病乃在心矣。心病不治，死矣。子不闻放心之说乎！人有沉痾者，心怔怔焉，求秦越人决脉，既诊，曰：‘放心，尔无事矣。’其人素信越人之神也，闻言不待针砭而病霍然。（又举了第二例‘放心’）夫人心有所系则不得放，有所系而强解之又不得放。夫何故？见不足以破之也。蛇师不畏蛇，信咒术足辟蛇也。幻师不畏水火，信幻术足辟水火也。子惟不敢自信其心，则心不放也。不能自见其心，则不敢自信而心不放矣。孔子曰：‘朝闻道，夕死可也。’放心之谓也。孟子曰：‘学问之道无他，求其放心而已矣。’但放心则萧然若无事人矣。观子之心，其有不信者耶？其有不得放者耶？子如放心，则火然而泉达矣。体仁之妙，即在放心。初未尝有病子者，又安得以死子耶？”归纳颜钧的诊疗，罗汝芳的病出在心有挂碍，所以得去挂碍，也就是“放心”，而放心需要做到自信其心。颜钧这里的“求放心”（追求心的解放），与孟子原义（找回放逸的心）几乎相反，体现了心学家一贯的“六经注我”态度。自信其良心，这是阳明心学的重要教导。这个教导的必然推论是，既然信了，就由心做主而非你做主，叫心自由自在。重要的是，这个心是未加思考前的初始之心。在颜钧看来，这个心的自主自由，就是人心的无病、无异常状态。个体对这个心的发现，颜钧把它建立在“信”的基础上，换言之，就是要盲目、无条件地遵从。这其实是要求消灭主观个体对自己的一切控制，使自我的内在矛盾无从发生，而自我的内在矛盾激烈时即是心病。这样的分析对罗汝芳而言，是切中要害的。当然，也不可能一席话就治病，患者自己要实践下去，根据上述颜钧的叙述，罗汝芳是跟颜钧密切接触了 20 天，又回家呆了 3 个月之后，才达到稳定的效果。

颜钧的心理治疗，其理论基础是心理主体的分裂与对立——对立双方（两个“我”）的冲突为病，为心之“火”；冲突的克服为无病，为火之去。这里所说的心理主体的分裂，或者叫人格的分裂，一方面，不可与当代心疾诊断中作为临床现象的“多重人格”、“精神分裂”等概念混淆；另一方面，它也不是对精神现象的一般区分，如感性与理性之分，或智与情与意之分。主体的分裂，好比西方哲学家、精神病专家弗洛伊德（1856 年～1939 年）设想的遵循快乐原则的“本我”与遵循理想原则的“超我”的对峙，或者文艺作品喜欢渲染的“神性”、“兽性”斗争，是从一个“我”中分出两个，而每一个都欲做主宰，是一心两主，一蛇两头。这种分裂，本质主义的哲学是无从建立的，因为这种哲学寻求单纯的本质——一个不可分的“我”。儒家哲学较早明确主体分裂的，是朱子的“道心”、“人心”的二心说，而他所论性、情、意、志、才、智等，则属于对精神现象的一般区分。到颜钧这里，提出了“放心”与“系心”的矛盾：放心是本心、自然之心（不考虑内涵的话，类似于弗洛伊德的“本我”）；系心是受制于心外之物的心（不考虑内涵的话，类似于“超我”），心外之物可以是圣贤经典、师说、社会期待、物质诱惑等看似极为不同的东西，它们因为共同的外在性被放在本心的对立面，颜钧有时也把心火叫“名利心火”，就是指这种心。因为社会个体的生命总是介于完全的放心与完全的不放心之间，两极相搏，激烈程度不同而已，所以从颜钧的立场，每个人多少都有心疾，这成为他广救心火的理由。

颜钧《急救心火榜文》揭示其治病纲领：“单洗思虑嗜欲之盘结，鼓之以快乐，而除却心头炎火。”思虑主要指求知做学问（程朱所提倡），嗜欲是个人物欲，它们都是颜钧反对的挂碍本心之物。在后来的《耕樵问答》中，他说人与生俱来的本心“尽被知识见闻堰埋，名利声色侵沸”，也是这意思。对此等挂碍，他拈出“快乐”二字对抗，而快乐出自本心，任本心之自然即得快乐。与南昌时期相比，颜钧日后更加突出了源自王良的快乐之学。弗洛伊德的“本我”也是以快乐为原则的，本我释放的过程就是恢复快乐、缓和病症的过程。

当然，弗洛伊德的本我以嗜欲为内涵（主要是性本能），并以嗜欲的未获满足为病机所在，不免为了个人治病效果而牺牲社会道德。弗洛伊德<sup>[5]</sup>说：我们不可能拥护传统的性道德，或赞许社会对于性的问题的处置。我们不难证明人世间的所谓道德律所要求的牺牲，常常超出它本身的价值；所谓道德的行为既不免于虚伪，也难免于呆板。

与弗洛伊德相反，颜钧坚守儒家道德传统，祖述孔孟，其脱胎于“良心”的心之本体或仁体概念，带着善的属性。其“论大学中庸”一文说道，心有“自能”，成妙用，“为视明听聪，为言信动礼，为孝弟慈让”。也就是说，本心联结于人伦道德，而人伦道德往往是压制追求感官刺

激的身体“本能”的。颜钧另有《劝忠歌》《劝孝歌》，对弗洛伊德来说几乎不可想象。这是一种中西比较，但如果比较同属儒者的颜钧和朱熹，情况又不同。朱子要在人心、道心的较量中走向道心，在痛苦中完成超越，借弗洛伊德的概念，就是完全以“超我”为诉求，因此朱学几乎就是要制造心疾的。颜钧之学不然，他以不求超越来换取人心的满足与快乐。他的自然本心的概念其实很复杂，比如，他曾经与诸大儒在室内讨论“天命之谓性”，忽然就“舞蹈而出”（贺贻孙《颜山农先生传》），以此演示心性的“自然”。这从传统礼教看来是极怪异的。然而，如果一个人如此不羁于社会目光，自然不容易抑郁或焦虑。在此意义上，颜钧夹在弗洛伊德与朱子之间。

罗汝芳第二次病发，见于颜钧《著回何敢死事》。颜钧说，罗汝芳会试及第后，“适樵（颜钧自称——引者注）为兄改官往京，芳谋学以仕，皇皇惴惴，樵导以出处缓急之图，芳即脱疾，且违甲第，轻身随学，替月有造”。据黄宣民所订《颜钧年谱》，颜钧赴京在 1543 年，所以当时罗汝芳应该是二十九岁。他三十岁中进士后，看到颜钧在北京，于是为了要不要继续举业，参加殿试然后做官一事焦虑不已。颜钧“导以出处缓急之图”帮他“脱疾”，资料所限，我们无法确知颜钧具体如何干涉罗汝芳的焦虑症，只知道罗汝芳从此死心塌地追随颜钧。1544 年秋后，二人离开北京南下，到王艮家乡泰州、扬州等地讲学。

罗汝芳的故事还没结束，还有第三次病发病愈。他的灵魂始终是个扰攘的灵魂。他退休后“尝苦格物之论不一，错综者久之”，好像又回到程朱格物穷理的路子，陷入知识的纷乱与迷惑中。后来更是严重病倒，身心恍惚，失眠，甚至麻木痴呆。《明儒学案·泰州学案三》黄宗羲说：（罗汝芳）又尝过临清，遽病恍惚，见老人语之曰：“君自有生以来，触而气每不动，倦而目辄不瞑，扰攘而意自不分，梦寐而境悉不忘，此皆心之痼疾也。”先生愕然曰：“是则予之心得，岂病乎？”老人曰：“人之心体出自天常，随物感通，原无定执。君以夙生操持强力太甚，一念耿光，遂成结习。不悟天体渐失，岂惟心病，而身亦随之。”先生惊起叩首，流汗如雨，从此执念渐消，血脉循轨。这次罗汝芳似乎是受到一位不知名老者的帮助，老者十分了解他，其分析颇像当年颜钧的分析，只是对病情抓得更准。

此事另有一个更早的版本，出自《明儒学案·泰州学案三》载罗汝芳弟子的记录：癸丑，罗子过临清，忽遭重病。倚榻而坐，恍若一翁来言曰：“君身病稍康，心病则复何如？”罗子不应。翁曰：“君自有生以来，遇触而气每不动，当倦而目辄不瞑，扰攘而意自不分，梦寐而境悉不忘，此皆君心痼疾也。”罗子愕然曰：“是则予之心得，曷言病？”翁曰：“人之心体出自天常，随物感通，原无定执。君以宿生操持，强力太甚，一念耿光，遂成结习。日中固无纷扰，梦里亦自昭然。君今漫喜无病，不悟天体渐失，岂惟心病，而身亦不能久延矣。盖人之志意长在

目前，荡荡平平，与天日相交，此则阳光宣朗，是为神境，令人血气清爽，内外调畅。如或志气沉滞，胸臆隐隐约约，如水鑑相涵，此则阴灵存想，是为鬼界，令人脉络纠缠，内外胶泥。君今阴阳莫辨，境界妄糜，是尚得为善学者乎？”罗子惊起汗下，从是执念潜消，血脉循轨。两相对照，可知老翁是梦里人，整个对话其实在幻境中完成<sup>[6]</sup>。这段话不一定要做神秘主义解，我们更有理由把它视为罗汝芳在非意识状态下进行的回忆与自我诊疗，如被催眠时的自言自语。这里，罗汝芳既是患者，又当医生。他之所以有这种能力，是因为已经内化了颜钧一贯的化导。所以说，这次仍然是颜钧帮助了他。

上面老翁的话，最后的片段也很重要，它提供了对心疾发生原理的一个独特观察，那就是心的“神境”与“鬼界”之分：神境“阳光宣朗”，是快乐之沃土；鬼界“阴灵存想”，是疾病乃至自杀的深渊。该划分不仅进一步为上述的主体分裂提供了分裂后的各自场所，还告诉了场所的性质，以阴对阳、鬼对神为表征。以天常自然之心体为阳灵、为神境，以有挂碍、有定执为阴灵、为鬼界，这以极端的形式表现了前者的可欲与后者的可怖。阳境与阴境还有一个区别：前者可见，所谓“常在目前”；后者不可见却又暗流汹涌，所谓“隐隐约约”。这就使人想到弗洛伊德的意识、潜意识之分，根据弗洛伊德的后期思想，潜意识里藏着死亡本能（自杀与杀人），同样很恐怖。就颜钧与罗汝芳的思想而言，照引文所示，人是有能力选择阳境，抛弃阴境的，做到前者自然做到后者，如站在阳光里当下便是脱离幽暗，不需分开两头去做。这种简易直截，可以说在心疾领域验证了阳明心学的胜场。

三次救治，颜钧成就了罗汝芳，罗汝芳也把颜钧当圣人看待。

导人脱离心疾，去病养生，不是颜钧的全部目的。根本上，他抱持儒者的大胸怀，如《急救心火榜文》所示，是有见于生民堕落，汨没天真，遂欲救之出水火，翊赞王化。其“六急六救”包括：（1）急救人心陷桎；（2）急救人身奔驰；（3）急救亲长之火炉妻子；（4）急救君臣之烈焰刑法；（5）急救朋友之党同伐异；（6）急救游民之流徙荒业。其《告天下同志书》说得更清楚，他的“化导”是为了使“圣学明而信从易，师道立而善人多，耻格之民、伊周之相，将丕成辈出于天下”。这是救世与救心疾的统一，也是道与术的统一。此外，颜钧愿意做救心疾这种面向个体、看起来有点“器”的事，也有赖于他对人生疾苦的一般判断与广泛同情。他说，无论士民，无不是“浮生如寄”，一辈子除去幼年老年与睡觉时间，总共二三十年，却过半为“阴暗烦恼、患难疾苦”占据。

作为颜钧同时行道与用术的途径，除了宣讲、谈话，他还有一套最自信的手段，每篇重要著作都提到，就是闭关七日法。《引发九条之旨》介绍了闭关的详细流程，其关键是默识天性、无思无虑。出关后要礼拜天地君亲

师。这套操作源自他年轻时初读阳明后的灵修实践，那次灵修助他从烦闷走向心体豁达。闭关七日之外，他还有一个时长达三个月的灵修法，用来体会《大学》《中庸》所示的本体能量，达到一个比七日闭关更高的境界，他拟之为孔子入鲁、三月大治的事迹。他说，七日闭关是“透活精神”，三月成功是“翕通心性”。三月修心也是他自己的经验，年轻时他曾用三个月时间让因为家道艰难陷入“忧怀”的母亲重新乐淘淘起来，使她吃饭香、睡眠好。这件事颜钧后来津津乐道。看得出来，颜钧在导人快乐方面有些天赋。为什么是三个月？他经常提到，婴儿初生三个月为不虑不学、仁神俱足的赤子之心，后来便被污染了。他认为：“此赤心三月后，方可出入顺利有攸往。”至于闭关七日为什么是七日，颜钧也有讲究。《易》复卦讲“七日来复，利有攸往”，颜钧闭关静坐不是死坐，正是寻求一阳来复。一阳来复即本心的渐渐收复，可结合上述以心疾为阴灵鬼界之说进行理解。颜钧种种灵修或者“求放心”的手段，有待将来更多研究。

## 2 颜钧的意义与背景

纵观中国历史，道教、佛教（禅宗）可能更早就发挥了救人心疾的功能，但论专门化兼社会化程度，两教中无人比得上儒家的积极入世救人的颜钧，特别是他大张旗鼓打出招牌“急救心火”，使心学救心疾一事广为人知，这是开创性的。以此笔者认为，颜钧是中国最早的“专业心理”医生。

颜钧的成就，深深根植于宋明道学（理学）的框架中。道学诞生后，以张载、程颐、朱熹为骨干，鼓励穷理致知、博学深思，有强烈的思辨哲学色彩。其一大流弊是思虑过度导致心疾多发，朱子本人也曾因苦思致疾。明代中期，王守仁倡导“不思不虑”的良知教，就有见于此流弊。颜钧早年求学颇多困惑，读到《传习录》中“精神心思，凝聚融结，如猫捕鼠，如鸡覆卵”一句大为触动，坚定了心学的方向。此外，尽管阳明心学惩朱学流弊而起，然而我们知道，朱子有丰富的心理学思想，颜钧虽未明言有资于他，但朱学作为王学的资源库，自是颜钧一个间接的思想起源。

阳明心学出现后，被后学不只一次地主动应用于心疾治疗。把这种应用推向深广并予以专门化的，当属颜钧。比颜钧稍后的胡直（1517 年～1585 年），曾病“心火”，是靠咨询于浙东王门的钱德洪（1496 年～1574 年）而痊愈。颜钧门人何心隐的友人阮中和，也在清江境内治愈数十人“火疾”<sup>[7]</sup>。再后来，顺治十五年（1658 年），二十三岁的颜元，“深喜陆、王，手抄《要语》一册，渐为人治疾”。也就是说，直到清初，心学的治心疾功能仍是儒者熟悉的。

以上儒者的治心疾活动，是从作为哲学与宗教的心学体系直接开出，而非从中医分科而来。颜钧开展这方面的活动，也是以孔孟圣学自许，而非谓行岐黄之术；换成现代心理学的语言，就是哲学心理学之有别于科学心

理学。当然，这么说不等于与中医一点关系没有。“心火”概念就来自中医，而颜钧与医者是有交往的。

西方现代意义上的心理疾病治疗出现于 18 世纪末，是欧洲人本主义启蒙运动的产物。人本主义的发展引导西方人对于心理疾病不再诉诸魔鬼、邪灵之类的超自然因素，而是从人类自己身上定位病机。“现代心疾治疗”之为“现代”，此之谓也。下面三例就是西方现代最早的心疾治疗<sup>[8]</sup>。法国医生菲利普·皮尼尔（Phillippe Pinel，1745 年～1826 年）在 1793 年先后担任巴黎男、女两个精神病院院长，他去掉原本被禁锢的精神病人身上的锁链，通过改善病人营养、卫生等来矫正他们的行为，并自称其疗法为“道德治疗”。英国教友派商人威廉·图克（William Tuke，1732 年～1822 年）1792 年成立约克郡收容所，致力于精神病人的慈善治疗，其收容所环境类似于工作农场而非监狱。美国人本杰明·拉什（Benjamin Rush，1745 年～1813 年）把当时日益流行的放血疗法引入心理疾病治疗，著有《对心理疾病的医学探究和观察》一书，被认为“现代精神病学之父”。

中国在巫、医不分的时代也会认为各种病是鬼邪缠身所致（包括精神疾病），并有禁咒、符篆等巫术用于治疗。然而中国自周代以来的统治思想就是人本主义，宋代以后，儒家重新崛起，佛教、道教被改造，人本主义更加畅行无阻。颜钧诞生于此间，不亦宜乎？

各种因缘际会中，另有一个关乎明代的特殊时代因素。明中期以后，读书人增多，科举竞争十分激烈，有研究显示，成化至嘉靖间，全国乡试实际平均录取率大约只有 4%，江西为 3.45%<sup>[9]</sup>。明中后期仕途的壅塞与中下层士人社会的日益困惑浮躁，是明史学界公认的事实。这势必导致心理问题多发，从而为心疾治疗提供市场。要知道，颜钧在南昌急救心火，就是利用了江西乡试举行与放榜的机会。

## 参考文献

- [1] 王汎森. 晚明清初思想十论[M]. 上海: 复旦大学出版社, 2004: 1—28.
- [2] 颜 钧. 颜钧集[M]. 黄宣民, 点校. 北京: 中国社会科学出版社, 1996: 1.
- [3] 黄宣民. 颜钧年谱[M]//颜 钧. 颜钧集. 北京: 中国社会科学出版社, 1996: 126—130.
- [4] 罗汝芳. 盱坛直论[M]. 台北: 广文书局, 1977: 219.
- [5] 弗洛伊德. 精神分析引论[M]. 高觉敷, 译. 北京: 商务印书馆, 2003: 350.
- [6] 张昆将. 中日阳明学者对“真我”的体验比较[J]. 哲学与文化, 2014, 41(2): 13.
- [7] 侯外庐. 中国思想通史: 第四册[M]. 北京: 人民出版社, 1957: 960.
- [8] 古德温. 现代心理学史[M]. 郭本禹, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2008: 419—420.
- [9] 郭培贵. 明代各级科举考试的规模及其录取率[J]. 史学月刊, 2006(12): 24—31.

收稿日期: 2016—06—17

修回日期: 2017—06—30

(责任编辑: 孔祥金)