

# 中医“神”与健康状态的关系

冯闲野, 曹 姍, 杨晓丽, 周 萱, 周燕红, 徐 芳, 马晓峰, 于春泉, 王泓午\*

(天津中医药大学研究生院、中医学院, 天津市南开区鞍山西道 312 号, 300193)

基金项目: 国家重点基础研究发展计划 (“973” 计划) 资助项目 (2011CB505406)

**摘要** 以中医“神”理论为指导, 探求人体之“神”与健康状态之间的关系。通过查阅古今中医有关“神”的文献, 对其进行归纳整理并加以分析, 概括出“神”的涵义、生理功能以及“神”的健康状态和养护方法。认为人体之“神”与健康密切相关, 在生命过程中发挥着主宰作用, 是人体健康的根本, “神”的健康状态是人体健康至关重要的因素, 养“神”能提高人体健康水平。

**关键词** 神; 生理功能; 健康状态; 养神

“神”按其来源有先天、后天之分, 先天之神又称为元神, 是人在出生之前存在的; 后天之神又称识神, 是人出生后在外界环境的作用下产生的, 包括由后天水谷之精气化生并濡养而来的部分和外部刺激产生的认知、情感活动。元神与识神存在着对立统一的关系, 其统一性体现在二者在生命过程中共同发挥着主宰作用, 其对立性可从佛家、道家的理论中窥见端倪, 二者皆有随着人成长的过程, 识神日彰而元神日微的论述, 中医气功也致力于达到元神与识神平衡的状态<sup>[1]</sup>。神若按所舍部位分, 又可分为脑神、心神、肝魂、肺魄、脾意、肾志等等, 将机体不同部位统一为一个整体<sup>[2]</sup>。此外, 神也有广义与狭义的分类。无论哪种分类方式, 都体现了神是人体生命的主宰, 是生命的根本标志, 正如《素问·五常政大论》曰: “根于中者, 命曰神机, 神去则机息”<sup>[3] 451</sup>。

## 1 神是生命的主宰

神是生命的主宰, 人的整个生命过程与生命活动、人与外界环境的关系都由神来主宰。

### 1.1 神能主宰生命过程

神在人的生、长、壮、老、已的过程中发挥着主宰作用, 如《素问·六微旨大论》曰: “出入废则神机化灭, ……故非出入, 则无以生、长、壮、老、已”<sup>[3] 399</sup>。在神的主宰作用下, 人生长发育成熟, 直至神去, 人的生命消亡, 所以神的主宰作用

主要是通过统领、调控精、气、血、津液等精微物质在体内进行正常代谢来发挥的, 如《类经·摄生类》曰: “虽神由精气而生, 然所以统驭精气而为运用之主者, 则又在吾心之神”<sup>[4]</sup>。

### 1.2 神能主宰生命活动

神对生命活动的主宰包括主宰运动、感觉、语言、意识、思维、情感、记忆等过程。神对肢体运动与感觉的主宰作用主要是通过脑髓、脊髓和神经来直接发挥的, 神也对内部脏腑的运动有主宰作用, 如《素问·经脉别论》曰: “食气入胃, 散精于肝, 淫气于筋。食气入胃, 浊气归心, 淫精于脉。脉气流经, 经气归于肺, 肺朝百脉, 输精于皮毛。毛脉合精, 行气于府, 府精神明, 留于四肢。气归于权衡, 权衡以平, 气口成寸, 以决死生”。这一系列的过程皆依赖于神的主宰, “神明”则生理过程正常。

神对语言的主宰一是与神主听力相关, 幼儿开始学习语言是依靠听力模仿而得的; 另一方面语言是通过脑对舌的主宰作用来发挥, 如《医林改错》曰: “周岁……脑渐生……舌能言一二字。至三四岁, 脑髓渐满, ……言语成句”<sup>[5]</sup>。神对意识、思维、情感、记忆的主宰统称为任物, 如《灵枢·本神》曰: “所以任物者谓之心, 心有所忆谓之意, 意之所存谓之志, 因志而存变谓之思, 因思而远慕谓之虑, 因虑而处物谓之智”, 这里所说的意、志、思、虑、智可以理解为意识、思维、情感、记忆等心理活动。

\* 通讯作者: tjwanghw55@163.com

### 1.3 神能主宰人与外界环境的协调关系

神可整体协调人与外界环境之间的关系,使人  
与天地之气相通,适应外界环境变化,以达到天人  
相应的状态。《景岳全书》曰:“元精元气者,即  
化生精气之元神也。生气通天,惟赖乎此”<sup>[8]</sup>。神  
可协调人体与外环境,也包括抗邪的作用,如  
《素问·上古天真论》曰:“精神内守,病安从  
来”,当神正常时,人体不易受到外因或内因的  
侵害。

## 2 神是人体健康的根本

世界卫生组织(WHO)将健康的定义为生理、  
心理和社会适应方面的完满状态。可见健康的内涵  
包括生理、心理和社会适应三个层面。中国古代医  
家通过长期的医疗实践和对社会、自然的观察,也  
形成了一套完整的认识健康的理论,可以概括为形  
神合一与天人相应,通过神的功能可看出神为形之  
主,神又可协调人与外界环境的关系,因此,神在  
人体健康状态中起着十分重要的作用,健康的神要  
与形合一,与天相应。

### 2.1 与形合一

中医理论认为,形为神之宅,神乃形之主,  
《类经》曰:“形者神之体,神者形之用;无神则  
形不可活,无形则神无以生”<sup>[9]</sup>。健康人必是形神  
合一,《素问·上古天真论》曰:“其知道者,法  
于阴阳,和于术数,……能形与神俱,而尽终其天  
年,度百岁乃去”,也说明了“形与神俱”之重要  
性。只有形神统一,“形与神俱”才能“尽终其天  
年”。形神合一是一个形和神相互影响、动态变  
化,达到的一个最理想的状态,神在此过程中起着  
主宰的作用,如《素问·灵兰秘典论》曰:“主明  
则下安,以此养生则寿,殁世不殆,以为天下则大  
昌。主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大  
伤,以此养生则殃,以为天下者宗大危,戒之戒  
之”,也可看出,神变则形乱。又《灵枢·百病始  
生》曰:“喜怒不节则伤脏”,形亦会对神有反作  
用,如《灵枢·本神》中有:“肝气虚则恐,实则  
怒,心气虚则悲,实则笑不休”。由形神的相互影  
响和神的作用中不难看出若注重神的调养可达到  
调形的目的,进而达到形神合一的状态,所以神在  
形神合一的健康状态中起着最为根本的作用<sup>[8]</sup>。

### 2.2 与天相应

健康人需要能够与其所处的社会及自然环境保  
持协调的关系,这就是中医理论中的“天人相

应”<sup>[8]</sup>。神起着协调天人的作用,而且无论是《黄  
帝内经》和后世许多医家的理论,还是道家、气  
功的许多修炼方法,都强调养神以达到天人相应的  
健康状态,这就从一个侧面反应了神在达到天人相  
应的理想状态过程中的重要作用。

《灵枢·岁露》曰:“人与天地相参也,与日  
月相应也”;“天地者,万物之上下也”;“天地之  
间,六合之内,其气九州九窍,五脏十二节,皆通  
乎天气”。人体的健康状况与季节气候、昼夜晨  
昏、水土方宜等因素密切相关。《素问·上古天真  
论》曰:“适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心,行不  
欲离于世,被服章,举不欲观于俗,外不劳形于  
事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功”,  
就是表达了人与社会环境相适应的最好的状态。而  
无论是人与自然环境还是与社会环境的相应与和谐  
都需要神正常地发挥其主宰“任物”的功能。对  
外界环境合理的感知与认识,进而做出最好的反应  
状态都是神在发挥着至关重要的作用。

## 3 健康的状态离不开养神

无论是神对生命的主宰作用,还是神在健康状  
态的两个层面中所扮演的重要角色,都可以看出神  
与健康息息相关,《素问·移精变气论》中有“得  
神者昌,失神者亡”的论述,因此,养神在获得  
健康的过程中至关重要。

### 3.1 养形以养神

神主宰形,而形又影响神,如《灵枢·邪客》  
曰:“心,五脏六腑之大主也,精神之所舍也”。  
当有心血不足等问题时,常常会出现失眠多梦等神  
异常的表现,治疗会通过养心血来解决神异常的问  
题,通过养形以达到养神的目的,最终达到健康的  
状态<sup>[10]</sup>。《素问·上古天真论》曰:“上古之人,  
其知道者,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”,告诉我们应顺应自然的变化,运  
用正确的养生保健方法锻炼,饮食有节,正常起  
居,劳逸结合,使形体强健,“形与神俱”而尽终  
天年<sup>[11]</sup>。

### 3.2 恬淡以养神

恬淡是一种清静安宁的状态,神喜清静恶躁  
动,如《素问·痹论》曰:“静则神藏,躁则消  
亡”。又《素问·上古天真论》曰:“恬淡虚无,  
真气从之,精神内守,病安从来”,要达到恬淡虚  
无、清静安宁的状态就需要控制七情,节制欲念。

《素问·阴阳应象大论》曰：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”情绪的失调会引起各种疾病，而节制欲念有助于情绪的调节，如《素问·上古天真论》曰：“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”。陶弘景针对此在《养性延命录·教诫》中更具体地提出“十二少”，即“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少善、少怒、少好、少恶行”，还强调“此十二少者，养性之都契也”<sup>[1]</sup>。这并非教人放任自流、无所事事，甚至去世离俗，而是告诉人们要懂得维持心理的平衡，才能达到健康的状态。

#### 4 讨论

随着社会的发展进步及医疗水平的提高，人类的平均寿命也在不断增加，但是伴随而来的是各种社会环境与生活环境带来的巨大压力，越来越多的人处于亚健康状态，很多人已经意识到这个问题的存在并加以关注以期找到合适的解决方法。本文从中医理论入手，探索发现神与健康的关系，以丰富对亚健康的解决办法，甚至是疾病状态的调整，也就是中医的预防思想所包含的“未病先防”与“既病防变”。

通过分析神的涵义与生理功能，可以看出神是人的生命过程与生命活动的主宰，又是人与外界环境相应的中介。但目前对神的许多认识仍有争议，例如神许多功能的发挥是脑神还是心神起着作用，元神与识神所处的位置等。我们认为，脑神与心神更多表达的是位置的概念，而在脑与在心的神又借着脏腑本身的生理发挥特定的作用，而元神与识神更多表达的功能性的、先后天的关系，其实每一项功能的发挥都需要元神与识神的共同完成，不必拘泥于“脑为元神，心为识神”等说法。

神是人体健康根本，因此，神的健康状态是人

体健康至关重要的因素，但历代医家并未从神的角度给出神的健康状态的概念，本文通过整理分析医籍文献总结出神的健康状态是与形合一，与天相应。与形合一，则形与神俱，可度百岁；与天相应，则人与环境和谐，可终天年。

中医关于“神”理论仍然有许多不完善之处，其与健康状态的关系还需要进一步的研究和完善，我们相信，在这个不断完善的过程中，中医“神”理论一定可以在人体健康的维护中发挥更大的作用。

#### 参考文献

- [1] 贾耿. 略论元神与识神 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2002, 8(8): 8-10.
- [2] 赵博, 黄敏. 《内经》神的涵义解析 [J]. 时珍国医国药, 2007, 18(1): 196-198.
- [3] 黄帝内经素问 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1963.
- [4] 明·张介宾. 类经 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1965: 5.
- [5] 清·王清任. 医林改错 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1966: 12.
- [6] 明·张介宾. 景岳全书 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1991: 5.
- [7] 徐宝, 何映. 亚健康状态及其研究现状 [J]. 中国性科学, 2007, 16(2): 16-17.
- [8] 于春泉, 张伯礼, 马寰. 中医对亚健康病因病机的认识 [J]. 天津中医药, 2005, 22(3): 198-199.
- [9] 孙广仁. 两种精气生命说对体质理论构建的影响 [J]. 天津中医药, 2008, 25(4): 304-306.
- [10] 熊紫哲. 论中医形神 [J]. 云南中医学院学报, 2005, 28(4): 9-11.
- [11] 张河. 中医“养神”概念在亚健康状态中的认识 [J]. 天津中医药, 2007, 24(4): 308-309.
- [12] 南朝梁·陶弘景. 养性延命录 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1990: 4.

(收稿日期: 2014-02-19; 修回日期: 2014-03-31)

编辑: 黄 健

#### (上接第 1249 页)

- [1] 樊永平. 痿证理论的源流梳理 [J]. 北京中医药大学学报, 2011, 34(1): 12-17.
- [2] 庞坚, 罗明江, 曹月龙, 等. 刍论膝骨关节炎“本痿标痹, 痹痿并存” [J]. 上海中医药杂志, 2013, 47(3): 25-26.
- [3] 王轩, 刘艳平, 李引刚. 膝骨性关节炎当以骨痿论治 [J]. 山西中医学院学报, 2008, 19(3): 42-42.
- [4] 韩清民, 王跃辉, 黄旭东, 等. 膝骨关节炎从筋论治思路探讨 [J]. 新中医, 2009, 41(1): 5-6.
- [5] 李西海, 刘献祥. 补肾壮筋汤干预肝肾亏虚型膝骨性关节炎软骨退变的机制探讨 [J]. 福建中医药, 2011, 42

(5): 58-59.

- [6] 韩清民, 黄旭东, 王跃辉. 从肾、肝、脾相关理论论治膝骨关节炎探讨 [J]. 四川中医, 2010, 28(5): 35-36.
- [7] 李西海, 陈文列, 刘献祥. 补肾柔肝法防治骨性关节炎作用机制探讨 [J]. 福建中医药大学学报, 2011, 21(2): 66-69.
- [8] 郭建刚, 李洛宜. 论骨性关节炎的发病基础和施治原则 [J]. 新中医, 2003, 35(4): 3-5.
- [9] 刘永刚, 李媛媛, 李建芳, 等. “治痿独取阳明”新解 [J]. 四川中医, 2012, 30(4): 51-53.

(收稿日期: 2014-01-27; 修回日期: 2014-03-06)

编辑: 黄 健