

• 研究报告 •

道家元神的内涵及其对中医心质学 心灵质的理论建构

刘炆, 马友诚, 郑甜甜, 李良松

(北京中医药大学, 北京 100029)

摘要: 中医心质学将心质结构分为心灵质、心识质、心意质3个维度, 其中心灵质的概念来源于道家元神理论。文章以《道藏》及其他明清道家典籍为依据, 系统梳理了元神的生理特性和生理功能, 元神与识神、元精元气的关系, 丰富了中医心质学心灵质的理论建构。研究表明, 心灵质在人体潜能开发、心身疾病治疗等多个领域均具有重要的应用价值, 中医心质学心灵质理论的发展拓展了传统中医学在心理调养和心身疾病治疗方面的应用边界。

关键词: 中医心质学; 元神; 心灵质; 内涵探析; 理论建构

Connotation of Taoist 'Yuanshen' and its theoretical construction on the soul in the traditional Chinese medicine mind-nature science

LIU Yang, MA Youcheng, ZHENG Tiantian, LI Liangsong

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract: In traditional Chinese medicine mind-nature science, the mind is divided into three dimensions: soul, consciousness, and will. The concept of soul originates from the Taoist theory of 'Yuanshen'. This paper systematically examines the physiological characteristics and functions of 'Yuanshen', as well as its relationship with 'Shishen' and 'Yuanqi' and 'Yuanjing', based on *Daozang* and other Taoist classics from the Ming and Qing dynasties. This work enhances the theoretical framework of soul in traditional Chinese medicine mind-nature science. The findings indicate that soul has significant practical applications in various areas, including human potential development and the treatment of psychosomatic diseases. The advancement of soul in traditional Chinese medicine mind-nature science has broadened the scope of traditional Chinese medicine in terms of psychological care and the treatment of psychosomatic diseases.

Keywords: Traditional Chinese medicine mind-nature science; Yuanshen; Soul; Analysis of connotation; Theoretical construction

中医心质学是以中国传统文化和中医基础理论为基础, 结合现代心理学对于人心的认识, 研究人的先天灵性悟性, 后天认知模式、人格特征和情志变化及其与心身疾病关系的一门学科^[1]。本团队前期对中医心质学已有一定程度研究, 对于心质的结构和分型, 不同心质的人格特征均取得一定研究成果^[2], 在此基础上, 有必要深入开展中医心质学的理论建构研究, 从而更好地服务于心身疾病的预防和治疗。

中医心质学与三维度理论

本团队在查阅大量文献的基础上, 归纳总结出中医心质学心质结构的三维度理论。该理论将人的心质结构分为心灵质、

心识质、心意质3个维度, 研究人的心质在不同维度的正常特点和异常改变, 从而有针对性地调节人的心质状态。

心灵质来源于元神理论^[3], 是心质结构中最早出现, 与生俱来的部分, 包括人的灵性、悟性和气质等各种先天禀赋。心灵质恒久不变, 影响了后天思维模式的产生和塑造。

心识质来源于识神理论^[4], 心识质产生于后天, 是心质结构中由后天学习和环境塑造而成的部分, 包括人的认知模式、人格特征和道德修养等。心识质在后天的塑造中逐渐稳定, 不易发生改变。

心意质来源于欲神理论^[5], 包括人的情绪情感和意志, 它是

心质结构中最容易产生变动的部分,也是中医传统情志理论研究的重点。

为了更加深入地认识心质结构中的心灵质部分,本文从元神的内涵出发,系统探究元神的生理及其与识神、元精元气的关系,以期对中医心质学心灵质的理论建构有所丰富。

道家元神的内涵探析

元神一词来源于道家,最早可追溯至魏晋时期,于唐末内丹学说形成后成为道家的核心概念^[6]。至明朝,李时珍在《本草纲目》中首次将元神一词引入中医体系^[7],之后元神常作为“心主神明”功能的代称,其特性和功能并未脱离道家元神的范畴^[8]。时至今日,对道家元神内涵的研究仍未形成完整体系,在此,笔者以《道藏》及其他明清道家典籍对元神的论述为依据,对元神的生理特性和生理功能,元神与识神、元精元气的关系进行了系统梳理和提炼。

1. 元神的生理

1.1 元神的生理特性

1.1.1 元神源于先天:元神来源于先天,父母未生之前,由虚空混沌之中天地阴阳之气凝结而成,在父精母血相合之后注入胞胎,《古书隐楼藏书》载:“元神,乃二五之精,生于混沌鸿蒙之中,非色非空,无形无象,乃天地阴阳之气结聚而成者。即人受生之始,父母精血交合杳冥之中,有一点造化氤氲之气,入乎胞胎”。元神源于先天,其中蕴含着人先天的灵性,代表着人先天的智慧和禀赋,《吕祖全书》载:“云元神者,先天之性;云欲神者,后天之性。先天之性,灵光之根;后天之性,气质之形”。

1.1.2 元神内蕴灵性:元神灵明,内蕴灵性,灵性是元神的重要特征,《道法会元》载:“天谷元宫,乃元神之室,灵性所存,是神之要”。元神因为具有内在的灵性,故能感应外物而随机应变,《紫阳真人悟真篇讲义》载:“盖谷则至虚,神则至灵。虚则善应,灵则变化”。元神中蕴藏着人先天的智慧,与后天智识不同,这种先天智慧自身常知常觉,不需用后天思维去体察,《道法会元》载:“元神者,灵灵不昧,了了常知,在喧无挠,处静不寂,不可以知知,不可以识识”。元神中的灵性表现人的知觉层面,则为人心中的至善之理,没有一毫私欲,《乐育堂语录》载:“先天神,元神也,神即性也。盖神为心中之知觉,而性即心中至善之理,其始浑于一元”。

1.1.3 元神清净:元神本来清净,本来光明,不染一毫尘埃,《灵宝领教济度金书》载:“惟觉我之元神,本来清静,若定水之无波,本来光明,若秋空之无翳,灵明莹彻,朗觉妙圆”。元神喜清净,因清净而存,因浊燥而亡,《道法心传》载:“夫神者,乃先天之元神,为太极之祖也……清净则存,浊躁则亡”。元神喜静,通过清净修养,去除私欲,使心归于寂静,能涵养元神,如《乐育堂语录》载:“道之修性,去其蔽性之私,绝其枯

性之欲,寂之又寂,归于至静,洗其心于至清,涤其虑于至静,所以有清净因也。所谓修性者,即以养此先天之神而已”。

1.1.4 元神的居处:《道藏》里关于元神的居处有多种记载,有元神居于心之说,如《吕祖全书》曰:“心居南方为离,离为火,而元神居之”。有元神居于脑之说,如《周易参同契释疑》曰:“脑为上田,乃元神所居之宫”。有元神居于泥丸之说,如《道枢》曰:“天谷者,泥丸之宫也。上赤下玄,左青右白,其中有黄焉,斯元神之府也”。有元神居于心下空虚之处说,如《道法会元》曰:“人言心下一包空,精炁元神聚此中”。有元神居于灵关之说,如《纯阳三书》曰:“灵关者,即我人受生感气之初稟天地一点元阳化生,此一窍以藏元神,其中空空洞洞,至虚至明,乃吾人生生之主宰”。有元神同居于泥丸、绛宫、关元之说,如《方壶外史》曰:“人有三谷,乃元神之空,灵性之所存也……人身之中,上曰天谷,泥丸是也;中曰应谷,绛宫是也;下曰灵谷,关元是也。此三谷者,神皆居之,谓之三田”。分析上述记载,可以看出心和心下空虚之处实则都对应人的绛宫,脑则与天谷泥丸相应,灵关由先天元阳化生,藏于肾,与灵谷关元对应,因此元神的居处实则有三,即脑(天谷泥丸)、心(应谷绛宫)、肾(灵谷关元)。

综上所述,元神的生理特性十分丰富,具体见表1。

表1 元神的生理特性

概括	内容
元神源于先天	元神源于父母未生之前 元神由虚空之中天地阴阳二气凝结而成,于父精母血相合后注入胞胎 元神内具人先天智慧和禀赋
元神内蕴灵性	元神灵性能感应外物,随机应变 元神灵性为人先天智慧,常知常觉,不可用后天思维体察 元神灵性内具至善之理
元神清净	元神本来清净,本来光明 元神清净则存,浊躁则亡 通过清净修养能涵养元神
元神的居处	元神居于脑(天谷泥丸) 元神居于心(应谷绛宫) 元神居于肾(灵谷关元)

1.2 元神的生理功能

1.2.1 元神为人身主宰:元神为人一身主宰,这一点在《太上洞玄灵宝无量度人上品妙经法》有相关论述:“天尊则自己元神、一身之主也”。元神为人身主宰有3层涵义:一是元神能主宰人的躯体,躯体也为元神提供保护,如《南华真经注疏》载:

“形以神为君，神以形为宅，故曰形体保神。神即道家之元神，佛氏之元性也”。二是元神能主宰人身中诸神，五脏之神，三魂七魄都由元神主宰，若失去元神则人身诸神无主，人即死亡，《云笈七签》载：“元神如主，千神如臣，元神既去，千神无主，国之空耳”。三是元神主宰人身中精气，精气是生命的根本，也是人成道的基石，人生命的保养和成道的关键均在于元神，《内炼金丹心法》载：“已者即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。以吾心之真性，本以主宰乎精气者，宰之顺，以生人，由此性。宰之道，以成圣，亦由此性”。

1.2.2 元神善感应：元神内蕴灵性，因此能在寂然不动之后感而遂通，具有感应之能，《乐育堂语录》载：“《易》曰：‘寂然不动，感而遂通。’其意昭然若揭矣。特非有人物以感之，则寂寞者仍寂寞矣。唯能善于感，自能妙于应”。对元神感应的特点，《乐育堂语录》进一步指出：“忽感忽应，忽应忽止，是即元神作用”。元神本性清静，六根不染，在感应之时则六根互用，内外交通，《悟真篇阐幽》载：“当其寂也，一念不生似乎无为，及其感也六根互用又不碍有为，内外之用通矣”。元神感应虽然六根互用，但其所行之事仍属自然，不为人心主宰，故能发皆中和，《一贯天机直讲》载：“未发时得中则发，发时得中则和，不得此中，发必不和。本属自然之事，不用人心主宰，而此神觉自然主宰，无形之中，忽而有觉”。元神随后天念动能感应吉凶祸福，《参同契阐幽》载：“先天元神寂然不动，本无去来向背。但后天一念才动，吉凶祸福旋即感通”。

1.2.3 元神统帅后天知觉运动：元神本于先天，统于后天，所有知觉运动功能的正常行使都需要依赖元神的参与，《微言摘要》载：“人自有生，形骸脏腑原为后天本于先天，元神真炁本于先天统乎后天，藉父母之阴阳一炁。而形骸之后天有之知觉运动，实赖元神统之成真”。在知觉运动中，需要思维活动参与的由识神主导，不需要思维活动参与的由元神主导，《乐育堂语录》载：“视听言动，日用事为，无在不有元神作用，但有意者属识神，无心者属元神”。

综上所述，元神具有多种生理功能，具体见表2。

由表1和表2可以看出，元神的生理特性和生理功能密不可分，元神内蕴灵性是元神能主宰人身、感应外物、统帅后天知觉运动的根本保障，元神生理功能的发挥是元神内在灵性的外在表现，通过观察元神生理功能的发挥情况，能够反映元神灵性的强弱。

2. 元神和识神、元精元气的关系

2.1 元神和识神的关系

2.1.1 识神生于元神：对于元神感生识神的过程，《一贯天机直讲》进行了详细的论述：“至后天，则元神生思虑神，思虑神为识神之一部分，识神本由元神、元情而出。中阴入胎，其时

表2 元神的生理功能

概括	内容
元神为人身主宰	元神主宰人的躯体
	元神主宰人身中诸神
	元神主宰人身中精气
元神善感应	元神于寂然不动之后感而遂通
	元神感应特点为忽感忽应，忽应忽止
	元神感应之时六根互用
	元神感应不为人心主宰，所行之事皆属自然，发皆中和
	元神能感应吉凶祸福
元神统帅后天知觉运动	知觉运动功能正常行使依赖元神参与
	知觉运动中，有意识思维由识神主导，无意识思维由元神主导

混沌沌沌，虽夹带情识，而元神尚在，足以制其欲望。至后天变成坎离，而情变为性，上占元神之地位；性陷为情，下混于元情之所。情识夺元神之混沌而为开明，故谓识神为元情元神化合之变体也”。由该段可以总结元神感生识神的过程：识神中的智识，也就是思虑神，在人出生之后由元神自然生发；识神中的情识，也就是七情六欲，本为元情，受元神制约而混沌无知。人生之后，元情被后天环境习染，欲望逐渐膨胀，失去元神的制约，则转化为七情六欲。情识和智识相合产生最终的识神。

2.1.2 识神能蒙蔽元神：识神生于元神，识神用事则元神退藏，《乐育堂语录》载：“有为而为者，识神也；无为而为者，元神也。识神用事，元神退听，元神作主，识神悉化为元神”。识神能蒙蔽元神，在外虽巧智百出，看似聪明，实则已丧失内在的灵性，《道书十二种》载：“元神昧而识神用事，陷真认假，误用聪明，巧智百出，外虽明而内实暗，此蒙之所由来也”。元神本无私心，内具至善之理，行事皆符合仁义礼智的德性，一旦被识神蒙蔽，则五德尽化为私欲私心，《道德经注释》载：“有时识神用事，元神隐没不见，虽仁义礼智之见端，亦皆变为私恩、私爱、私憎、私嫌，元神亦化为识神者此也”。

2.1.3 元神能安定识神：元神能安定识神，使后天思虑宁静不乱，《中和集》载：“元神凝，则思虑之神泰定”。元神用事，则识神退听，此时人并不是失去喜怒哀乐，而是这些情绪都由仁义礼智等先天德性自然生发，故能发皆中和，《道德经注释》载：“有时元神用事，识神退听，则后天之意气虽动，要皆由仁义礼智，而发为喜怒哀乐，识神亦化为元神者此也”。元神安定识神的关键在于用心专一不二，人只要在做事之时用心专一无两念，则元神自然生发而能有灵性妙用，《乐育堂语录》载：“我于是主之，不令游思妄想参杂其中，只一心无两心，只一念无两念，即元神用事，识神退听也”。

2.1.4 元神为体, 识神为用: 识神和元神是体和用的关系, 元神为体, 识神为用。《道德经注释》载: “先天元神, 体也; 后天识神, 用也”。人出生以后, 元神借识神而存, 识神借元神而灵, 《道书十二种》载: “人在母腹之中, 十月胎圆, 瓜熟蒂落, 破胞而出……当‘哇’的一声时, 历劫轮回识神, 亦入于窍, 而与先天元神混而为一, 元神借识神而存, 识神借元神而灵”。元神统帅后天知觉运动, 后天视听言动无不以元神为体, 以识神为用, 《乐育堂语录》载: “视听言动, 日用事为, 无在不有元神作用, 但有意者属识神, 无心者属元神”。

综上所述, 元神和识神相互依存, 相互制约, 共同构成人的心理活动, 见表3。

表3 元神和识神的关系

概括	内容
识神生于元神	识神中智识由元神直接生发 识神中情识由元神失于制约后从元情中化生
识神能蒙蔽元神	识神用事则元神退藏 元神被识神蒙蔽, 则丧失内在灵性 元神本无私心, 被识神蒙蔽则化为私心私欲
元神能安定识神	元神凝则后天思虑安定 元神安定识神, 使后天情绪由先天五德而发 元神安定识神的关键在于用心专一不二
元神为体, 识神为用	元神借识神而存, 识神借元神而灵 后天视听言动以元神为体, 以识神为用

2.2 元神和元精元气关系

2.2.1 元神统领元精元气: 元神统领元精元气, 元精元气均是元神的妙用, 《一贯天机直讲》载: “元精、元气, 皆合于元神之中, 而完全一神之妙用”。元神动则元气相随, 《道法会元》载: “神动炁随。神者, 元神。元神, 即自己元阳。元阳即炁, 即理”。元神现则元气现, 《青华秘文》载: “元神见而元气生, 元气生则元精产”。元神全则元气全, 《云笈七签》载: “脑实则神全, 神全则气全, 气全则形全, 形全则百关调于内, 八邪消于外”。

2.2.2 元精元气生养元神: 《悟真篇阐幽》直言: “心非肉团之心乃先天凝聚之元精也, 身非四大假合之身乃先天流行之元炁也, 身心妙合便是先天元神”。指出元神由元精元气相合而成。元神为一身之主, 但元神主宰作用的发挥依赖元气居中运用, 《一贯天机直讲》载: “若元气为人立命之根, 元性、元神、元精, 皆必因元气而后动, 实为先天之主, 而居中运用者也”。元神内蕴灵性, 此灵性依赖元气充养而能清爽, 《道法会元》载: “言元神受元始先天之炁, 食其太素之英, 一灵清爽”。元精

充盈则能涵养元气, 元气充盈则能涵养元神, 《养生秘录》载: “元神乃性之宗, 蓄元精而真汞自产。是知固精以养气, 固气以养神”。

综上所述, 元神和元精元气关系密不可分, 元神的动静会影响元精元气的动静, 反过来元精元气的充盈与否也会影响元神功能的发挥, 见表4。

表4 元神和元精元气关系

概括	内容
元神统领元精元气	元精元气是元神的妙用 元神动则元气相随 元神现则元气现 元神全则元气全
元精元气生养元神	元神由元精元气相合而成 元神依赖元气发挥作用 元神中的灵性依赖元气充养而清爽 元精固能养元气, 元气固能养元神

道家元神理论对心灵质的理论建构

1. 心灵质对道家元神理论的提炼和升华 心灵质是对人灵性、悟性、气质等先天禀赋的概括。通过上述研究可以发现, 道家元神理论与心灵质有着极大的相似之处, 如元神内蕴灵性, 此灵性正是心灵质研究的重点范畴; 元神来源于先天, 这一特性也与心灵质相同。通过对道家元神理论的提炼和升华, 有助于我们厘清心灵质的特性和功能, 逐步完善心灵质的理论建构。

1.1 元神理论是对心灵质灵性理论的有益补充 灵性是心灵质研究的重点, 心灵质关注灵性的提升和超越, 根本目的是帮助人们拥有健康的精神状态。这一点在道家元神理论中有丰富论述, 通过清静修养, 减少欲望对元神的干扰, 能恢复元神的灵性, 获得精神上的超越。

心灵质关注灵性与躯体运动, 灵性与感知觉的互动关系。对此, 道家元神理论认为, 元神内蕴灵性, 灵性能主宰人身、感应外物、统帅后天知觉运动。元神的这一理论是对心灵质灵性研究的有益补充, 也为身心健康的维护和多种身心疾病的诊疗提供了新的思路。

1.2 心质三维度理论对元神理论的提炼和升华 人的心质由心灵质、心识质、心意质三维度构成, 关于心灵质与心识质、心意质三者关系的研究也是心灵质理论研究的重点。道家元神理论认为识神生于元神又能蒙蔽元神, 元神安定识神以识神为用。识神中的认知属于心识质的范畴, 而情欲则属于心意质的范畴, 道家元神的这一理论, 为我们深入认识心灵质、心识质、

心意质的关系提供了参考。我们可以认为心灵质产生了心识质和心意质,并且能调控心识质和心意质的稳定,而心识质和心意质的过度又会反过来影响心灵质的功能。

通过对道家元神与识神作用关系理论的升华,有助于我们更加了解心质三维度结构之间的关系,更好地发挥心灵质对心识质、心意质的调控作用。

2. 心灵质的临床应用价值 心灵质中的灵性是心灵质重要特性,通过恢复和提高心灵质的灵性,在人体潜能开发和心身疾病的治疗等多个领域均具有重要的应用价值,心灵质的灵性提高途径有二:一是通过静功修养,于清静修养中增强灵性;二是通过培补元气,元气旺盛则心灵质灵性充足。

2.1 心灵质在人体潜能开发方面的应用价值 心识质由心灵质产生,人后天的智慧依赖先天灵性而灵明,但是人后天思虑和欲望过度,会反过来抑制心灵质的灵明之性,进而削弱人后天智慧的发挥。通过清静修养,减少欲望和思虑,恢复心灵质被蒙蔽的灵性,能够增强人的后天智慧。

心灵质在人清静的时候能感受外界变化并不经人心自主做出反应,这种感应忽感忽应,忽应忽止。这一特点与现代心理学中的潜意识很像,人的潜意识显现于意识层面,常使人有灵光一现的感觉,也就是顿悟^[9]。通过培养心灵质,提升心灵质中的灵性,能够提高人的悟性。

2.2 心灵质在心身疾病领域方面的应用价值 人后天知觉运动依赖心灵质的灵性而灵明,若灵性被蒙蔽则相应的知觉运动出现异常,因此人的感觉、知觉和肢体运动障碍均可以从心灵质的异常考虑。如中风偏瘫出现肢体感觉和运动功能障碍,除了传统的活血化瘀,醒脑开窍法外^[10],也可以运用冥想、禅定、气功等方式来培补元气,恢复心灵质的灵性,从而改善中风后遗症。现代研究也表明,太极、气功、瑜伽等身心锻炼方式对中风患者的平衡、肢体运动功能有积极影响^[11]。

心灵质能安定心识质和心意质,使人的思维活动专一,欲望节制,情绪情感波动维持在正常范围,这一功能对于现代社会日益增多的各种心理疾病具有重要的启示意义。如躁狂症以思维奔逸、情绪高涨、语言动作增多为主要表现^[12],属于心识质和心意质的过度亢奋,通过培养心灵质灵性,提高心灵质对心识质和心意质的制约能力,对躁狂症的治疗具有一定的启示意义。

小结

本文从道家元神的内涵出发,以《道藏》丰富的文献资料为支撑,系统梳理了元神的生理特性和功能,元神与识神、元精元气的关系,丰富了中医心质学心灵质的理论建构。研究结果说明,心灵质在人体潜能开发、心身疾病治疗等多个领域均具有潜在的应用价值,中医心质学心灵质理论的发展,拓宽了传统中医学在心理调养和心身疾病治疗方面的应用边界。

参 考 文 献

- [1] 李良松,徐峰.中医心质学.北京:中国中医药出版社,2017:5-8
- [2] 马友诚.中医心质学体系中心识质的理论与实证研究.北京:北京中医药大学,2021
- [3] 何广益,李良松,梁壮,等.论中医心质学的形成与发展.中华中医药杂志,2019,34(2):490-492
- [4] 纪峰,王德辰,梁壮,等.中医心质学理论体系的构建浅探.环球中医药,2020,13(5):908-912
- [5] 魏莉,李良松.论中医心质学理论的构建对现代心理学的扩充和完善.中华中医药杂志,2021,36(8):4439-4442
- [6] 翟奎凤.道教“元神”与中国古典生命哲学.现代哲学,2018(5):138-147
- [7] 岳际洲,岳广欣.元神的特性及功用.中国中医药现代远程教育,2019,17(5):95-97
- [8] 黄合婷,潘毅.中医学元神与道家元神、集体无意识、阿赖耶识的比较研究.江西中医药,2012,43(5):5-8
- [9] RITTER S M,DIJKSTERHUIS A.Creativity-the unconscious foundations of the incubation period.Front Hum Neurosci,2014,8:215
- [10] 宋剑英,李季,李德华,等.中风醒脑口服液联合醒脑开窍法针灸治疗中风偏瘫的临床分析.时珍国医国药,2021,32(6):1398-1400
- [11] SU J J,LIN R S Y,BATALIK L,et al.Effects of mind-body exercise on physical and psychosocial well-being of stroke patients: A systematic review and network meta-analysis.Geriatri Nurs,2024,55:346-353
- [12] 张建明,朱丽萍.中医药治疗躁狂症的研究进展.中国药房,2014,25(31):2967-2969

(收稿日期:2023年5月10日)