

# 浅谈对气、精、神的体悟

刘勇<sup>1</sup> 曹辉<sup>2</sup> 刘艺根<sup>3</sup> 刘毅<sup>4</sup> 苟春雁<sup>4</sup> 王毅刚<sup>4</sup>

1. 重庆市江津区第一人民医院 重庆江津 402246

2. 四川省第五人民医院 四川成都 610000

3. 海南医科大学 海口 571199

4. 重庆市中医院 重庆 400021

**摘要：**气、精、神是中国传统文化和哲学中的重要概念，尤其在中医理论中有着深刻的意义，它们共同构成了人体生命活动的基础。气是构成宇宙万物和人体的基本物质，是推动生命活动的动力。精是人体生命活动的物质基础，是构成人体和维持生命活动的基本物质之一。它包括先天之精（遗传自父母）和后天之精（通过饮食和后天的营养转化而来）。神是指人的精神活动和意识状态，包括思维、情感、意志等。它是人体生命活动的外在表现，是人体健康状态的重要标志。

**关键词：**气；精；神；体悟

## 1. 论述

大家乍一看题目感觉好像不大对劲，一般老百姓和书上都直呼“精、气、神”，怎么就被你叫成了“气、精、神”，今天就和大家聊一聊这个“气、精、神”。

首先我们要明确一个主体，讲这些都是围绕谁来讲的？正如经文所言：“且夫人者，天地之镇也”，意思就是说宇宙之万物最有灵气精神，最宝贵之“人”。夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。

人是怎么形成的呢？用现代B超技术可以清晰展示人在母体的形成过程，而从先天八卦还暗示了一个人在母体孕育的先后次序，与现代医学惊人的吻合。乾为首，胎儿的头是优先形成的；兑为泽，属金，金主肺，肺的完善交通了与母体的气流信息；离为火，心脏也逐渐形成，增强了自我造血功能；震、巽为木，为手背、筋骨；坎为水，水主肾；艮、坤为土，土主脾胃，是最后才发育，完善起来。

后天八卦的排序，正好反映人出生、幼年、童年、成人、老年、死亡的生命周期。《说卦》曰：“帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾，劳乎坎，成言乎艮。”

震在东方，“帝”是指主宰大自然的元气。震为雷，雷声一响，春天到来，万物复生，这就叫“帝出乎震”。人的出生又何尝不是这样的呢？婴儿来到人间第一件事就是哭，谓之“震”，哭得震天动地，西医叫打开气道建立呼吸，中医亦如此，哭就是肺司开阖功能，自然之气与卫气交合，

根于外者，名曰气立，气止则化绝。

巽在西南，季在立夏，万物刚刚齐刷刷地生长出来，一派欣欣向荣，这就是“齐乎巽”。正如五六岁的儿童，含苞欲放。

离在正南，“离者，丽也，明也”。正值夏至，万物明丽，所以“相见乎离”。正如十七八岁的少男少女，俊朗靓丽。

坤在西南，季在立秋，这个时候万物致养，充实果子的阶段，所以叫“致役乎坤”。正如三十多岁左右的男女，已成家立业。

兑在西方，季在秋分，收获的季节，人们要庆贺丰收，喜笑颜开，所以“说言乎兑”。正如四十多的成年男女，都有儿女了，欢聚一堂。

乾在西北，季在立冬，阴阳气相搏，这就叫“战乎乾”。正如五六十岁的成人，肝、肾气始衰，目始不明，故好卧。

坎在正北，季在冬至，收藏的季节，劳动果实加以储存，才叫“劳乎坎”。正如七八十岁老人，皮肤枯槁，善忘言误，身体感到劳累困乏。

艮在东北，季在立春，万物之始，既要总结过去经验，又要筹划未来，这就是“成言乎艮”。艮为山，艮为土，人的生命完成了一个周期，到了九十至一百岁了，就入土为安，回归自然。同时又是一个生命周期的开始。

这正好验证了一段经文：人始生，先成精，精成而髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长（先

天),谷入于胃,脉道以通,血气乃行(后天)<sup>[1]</sup>。从先天(精气神)与后天(气精神)的结合上看人的生命轨迹,诠释了气、精、神在后天中医辨证论治的重要意义,天地之精气,其大数常出三入一,故谷不入,半日则气衰,一日则气少矣。故谷入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱;水精四布,五经并行,合于四时五脏阴阳,揆度以为常。人以水谷为本,故人绝水谷则死,脉无胃气亦死。人有谷气入内,才能化生精微,血气才能交通上下,气行精化神藏,气精神是一个有机的动态立体时空网络架构,为人的一切正常生理和行为活动提供了源源不断的能量场。

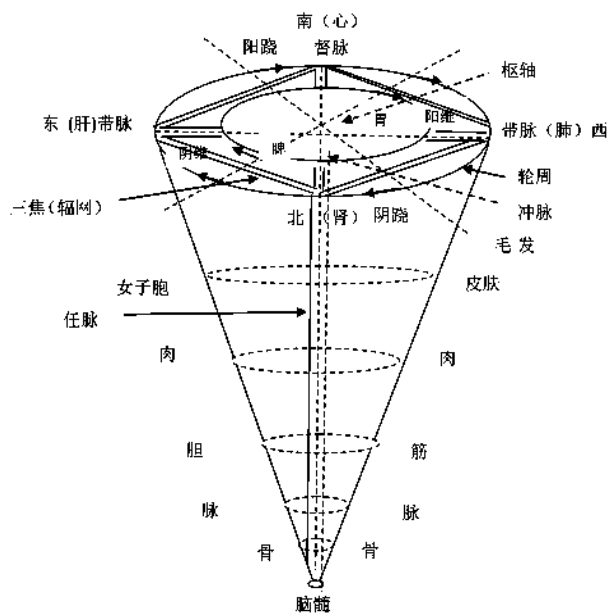
人体就好比一个旋转的陀螺,将人体先天与后天联系在一起,由奇经八脉为维系、贯通。其中的支点为“脑髓”,它是人的根本,所以才说“人始生,先成精,精成而脑髓生。”有了脑髓,才有了人体从胎儿到长成为人的一切生长过程。其中最重要的是冲脉,它从脑髓直达于后天人体中央,是人体的核心。是先后天的冲要,重中之重。它虽起于胞宫并隶属于肝肾,但却并阳明胃经而上行,足见其为后天之本的重要性。胎儿降生以后,第一声哭叫,气道以通,“谷入于胃”化以精微,立刻“脉道以通,血气乃行”,其后天十二经脉即首先从手太阴肺脉开始运行。而手太阴肺脉恰恰“起于中焦,下络大肠,还循胃口”,足见经脉的开始运行与后天之本胃的密切关系。由此开始,以脾胃为枢轴,以肝、心、肺、肾为轮周,以三焦游行之间为辐网,整个人体就像陀螺一样旋转起来,其中央的支撑和转轴即在足阳明胃经与冲脉。如此运转,如环无端,一直到生命的结束。而生命之所以结束,还是由于胃气的消亡、动力的消失,如同发动机没有了燃料。所以经文曰:“有胃气则生,无胃气则死”。胃气是人体这一陀螺得以旋转下去的能量场。

天之在我者德也,地之在我者气也,德流气薄而生者也,故生之来谓之精,两精相搏谓之神。根于中者,名曰神机,神去则机息。根于外者,名曰气立,气止则化绝。

何谓气?何谓精?何谓神?其实以上经文已给出了答案。但在《素问》《灵枢》还有其它篇章对气、精、神仍有论述,再此就不再赘述了。

故善用针者,从阴引阳,从阳引阴,从右治左,从左治右,以我知彼,以表知里,以观过与不及之理,见微得过,用之不殆。善诊者,察色按脉,先别阴阳;审清浊而知部分;视喘息,听音声而知所苦;观权衡规矩,而知病所主;按尺寸,

观浮沉滑涩,而知病所生。以治无过,以诊则不失矣<sup>[3]</sup>。关键抓住气、精、神是一个有机的动态立体时空网络架构,运用于临床辨证施治于人。故临床中医辨证施治中,调气调神为先,调精次之。



人体气运动模式图(先后天)

图1 人体气运动模式图<sup>[2]</sup>

## 2. 临床

调气为先,尤其痰湿壅盛,血络淤滞以及诸多疼痛之证,气行痰自灭,气行血自通,通则不痛;故有治痰先行气,治瘀先通气,治痛先理气之说。在临床医案实践中,均得到一一验证。有一个眼结膜充血患者,没有外伤及感染病史,突发右眼结膜充血呈鲜血色,按五轮学说其病位在血轮,血轮者心主之,而非目为肝主之加以龙胆泻肝汤,实为心火太旺上攻于眼结膜血轮,加以心烦意乱,动则发火,下焦亦有湿热下注之征兆,故拟清心莲子饮三剂,纯中医治愈,方中并未用一味活血化瘀药物,而充血立消,实乃心气通畅,热去瘀消之神妙哉。再有一个急性摔伤右膝关节患者,膝关节明显水肿膨胀如鹤鹑蛋大小,不能屈伸,临床辨证为急性摔伤非久病,病在浅表伤了卫气及孙络,按循经辨证为阳明经伤上病下治,取足阳明经井穴窍阴泻法,以消祛邪,再取足太阴经原穴太冲补法,以扶正祛邪之意,后取手阳明经荣穴(五行属水)二间,以疏通运化水道之功,最后局部点刺放血,以祛除瘀血,膨胀消失包块不见了,一泻一补一疏导,

再加局部赞刺排毒,气行血自通,通则不痛,立竿见影,病人可以自己走动下楼取药了。

调神为先,汶川大地震被掩埋不吃不喝最后一个被救出来人时长178小时22分,相当于七天七夜零十小时二十二分钟,水谷精微的储备量人在不吃不喝的前提下,最多能支撑七天七夜,就会死掉,但最后一个被救出来人马元江也就创造了生命的奇迹,记者采访他时,他说自己始终没有放弃活下来,人想活下来这个意念和毅力就是神,它调动了奇经八脉,动用了自身的储存仓库精髓,这个后备的能量场,才使人活了下来。再以肺癌为例,临床表现首先为神志状态异常,因思则气结,惊则气乱,然后出现气短、形异(积聚、癥瘕),接着咳、喘、痰、血,最后无感之状及胸闷等等,这其实就是神、气、形(精)先后次第受邪的过程,也启发我们在治疗肺癌的法则中,应遵循中医思维模式抓住其病机,即肺魄不定,治节失序,肺气不降,气失清肃,肺形不张,宗气不生;故治疗中应牢牢把握安神定魄,以神领气,气畅形张,辨证治之的原则。

### 3. 体悟

临床心得体悟,我们在临床诊疗过程中,往往会遇到被病人问及一个很尴尬的问题,我服用你的药什么时候能好?你怎么回答他(她)呢?你的这个回答直接将影响到服药后的疗效,现在医患关系这么紧张背景下,也就没有几个医生乃至国医大师敢拍胸脯,理直气壮地说三天就好,三天不好病人肯定找麻烦上门了,在此也联想到一句医学名言:“有时去治愈;常常去帮助;总是去安慰。”那这个回答,其实就是医患之间神的交流,谓之调神,而我们往往应该说治疗疾病有个体差异,治过的这种病证成功率在80--90%以上,

也有个案没有效果,首先保护自己,如果你与我有缘,可能就会产生奇效,正如春雨再好不润无根之草,医术再高不渡无缘之人。这或许就会创造奇迹很快就好了,有可能成为又一个经典案例,并出示相同病案的成功图片给病人看,增强他(她)的自信心,这就抛给患者一个念想,他(她)就是奇迹的创造者,最后有可能果然奇迹就发生了,这就是调神为先。同时在很多年前看到过一则消息,一个外国人得了肺癌,吃一种抗癌克星之药,他健健康康得活了二十多年,然后二十多年后的一天他在学术杂志看到一篇关于对此种抗癌克星药的最新进展研究数据显示,该药对抗癌根本没有效果,结果他大失所望,感觉自己身体整个都有问题,稍有不适就和癌症联系起来,最后半年在惊恐不安中度过了自己的余生,这个故事告诉我们神对生命周期的重要性非同一般。

### 4. 综述

综上所述,中医的思想、理论和方法,三者中思想是至高无上的,抓住气、精、神三位一体思想精髓,运用中医辨证思维模式的理论和方法,中西医互参互补,服务于临床,必将普救含灵之苦,造福于子孙,惠及于九洲。

### 参考文献:

- [1]《黄帝内经·灵枢》卷三第十经脉篇。
- [2]刘保和,《西溪书屋夜话录》讲用与发挥.中国中医药出版社,2018(5):100-102。
- [3]《黄帝内经·素问》卷二第五阴阳应象大论篇。

### 作者简介:

刘勇,(1970.1),男,汉族,重庆市江津区,大学本科,重庆市江津区第一人民医院,主任医师,从事九象辨证施治体系和中医针灸、埋线研究