

# 琐谈精之要义

上海市中医文献馆 潘文奎

主题词 精(中医)

## 一、精为身之本

精为人体生命活动之本，无精则人形无以成，人生无以存，盖《灵枢·决气篇》曰：

“常先生身是谓精”，此乃父母之肾所藏生殖之精，即“先天之精”，两精相合，形成胚胎，是为生命之起源，故有“肾为先天之本”之称。若此先天之精不足，既可导致不孕，也可致使胎儿畸形，若先天之精失之健壮则先天性遗传性疾病得以散发矣。

胎儿降生后，则必赖“后天之精”予以养育，此乃来自饮食物之精微及清气之精华，若《素问·经脉别论》曰：“食气入胃，散精于肝，淫精于脉；输精于皮毛。”“饮入于胃，游溢精气，脾气散精，水精四布。”此后天之精的摄纳、敷布主要依赖于脾胃，故有“脾胃为后天之本”之说，一旦脾胃衰败，水谷精微无以消化吸收，或摄纳不足，则可导致营养不良，形瘦肉削，甚则生命危殆，实乃无后天之精以养身也。

生命之得以诞生和健壮，全仗于先天之精壮实，后天之精充沛，故《素问·金匱真言论》曰：“夫精者，生之本也。”然精之成形充身还得仗五脏之斡旋，盖五脏之功能就贵在于其“藏精气而不泻也”。

## 二、精为气之根

精系物质，其得以孕育养身，不仅依仗于精之存有，更贵在其之效用，先天之精得以成形，全仗于“合”，后天之精得以荣身则赖于“布”，故精之发挥其用，全在于其之机能，乃“精归化”，“精化为气”，故有“气归精”之说，或并而称之为“精气”，盖人生命之泉源系肺之“呼吸精气”与脾胃吸收的水谷精微相合而成，故景岳曰：“人身之精，

真阴也，为元气之本。”《类经》则明言“精化为气者，谓之气由精而化也。”故精为气之根。精充则气盛，精亏则气怯，《灵枢·本神篇》曰：“五脏主藏精者也，不可伤，伤则失守而阴虚，阴虚则无气，无气则死矣。”《素问·疏五过论》曰：“精气竭绝，形体毁沮。”更明确了精之与气及死生之关系。

气为人体生理机能活动的表现，气虚之生理功能活动衰退，虽有部分是其本身之机能障碍，然也有部分乃是源于精之不足。张景岳云：“如无阴精之形，便不足以载阳气。”经研究，脾虚之厌食症乃由于腮腺唾液量的分泌及其消化酶的减少；肾虚之阳萎早泄系由于性激素分泌之减少，故气虚乃是其象，精亏实是其根，当从补精以治之，经云：“阳病治阴”实寓此意也。

## 三、精为神之基

神是指人的神情气概，是人体生命活动的外在表露，《灵枢·经脉篇》曰：“人始生，先成精，精成而脑髓生。”脑为元神之府，神之生乃源于精。《灵枢·本神篇》云：“生之来谓之精，两精相搏谓之神。”可见神产生于先天之精，《素问·六节脏象论》又云：“神者，水谷之精气也。”可见神又资生于后天之精，故李念莪曰：“神为精宰，精为神用。”

望神是中医诊察疾病时的重要一环，此乃因“神中有精，精中有神也”。神之病变，诸如具有遗传因素的精神病，癲

痼、白痴皆为先天之精之病由，而“食不和则以不安”则为后天之精的失调，补精益髓以养脑，调养益精以养神，当为治此之法，实系精为神之基的具体运用矣。

## 四、精为血之源

古有“精血同源”之说，张景岳也明确指出“血即精之属也”，此乃血是赖精以生成。盖血之形成乃“中焦受气，化其精微，上注肺脉，化而为血”；“食气入胃，浊气归心”，“变化为赤。”《张氏医通》谓：“精不泄，归精于肝而化清血”，五脏之精皆可为血，且血之得以荣身贵在其血中之营养，此营血实乃血中之精华，故有“营者，水谷之精气也”之称。

血之形成赖于肝肾之功能，尤以肾脏之造血功能为著，盖肾藏精，精生髓，骨为干，骨髓是为生血之源泉，故有“血之源头在于肾”之说。

## 五、精为津之质

津液是指人体内一切正常之水液的总称，也是维持人体生命活动的基本物质，其虽来源于“饮入于胃”，然而津之所以发挥其功效者，除其水液本身之濡润作用外，其滋养周身之能、调节代谢之用、化而为血之机、排泄废物之功，皆依仗于津液中所含之精。

综上所述，一言以蔽之，精乃人体物质之精萃，量虽少而质纯，能量大且广拓，关系人体全身之机能与物质，是为气血之源，津液之质，神之用也。在中医现代化之研究中，必将对“精”有开拓性理论发展