

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2015.08.002

从督脉的循行和作用谈“脑为元神之府”

武峻艳^{1,2}, 王 杰², 张俊龙^{2*}

(1. 山东中医药大学基础医学院, 山东省济南市历下区经十路 53 号, 250014; 2. 山西中医学院)

[摘要] 督脉为阳脉之海, 关于其循行的记载, 既有自上而下的营气循行模式, 也有自下而上的元气运行模式。督脉通过其与任脉、足太阳膀胱经、足少阴肾经的并行、相合, 属络于脑, 也属络于肾, 并上贯于心, 升降精气、斡旋元气, 使作为人体精、气、神会聚之处的肾、心、脑得以密切相联, 通过与肾和脑的属络, 凸显了脑的独特地位和作用。

[关键词] 督脉; 脑; 元神

督脉的记载起源可追溯至战国时期。《庄子·内篇·养生主》曰:“缘督以为经, 可以保身, 可以全生, 可以养亲, 可以尽年。”《庄子》后世注家李桢将此处的“督”字与人体的督脉相联系, 曰“人身惟脊居中, 督脉并脊而上”。王夫之也根据《庄子》原文释“督”字为经脉, 即“身后之中脉曰督。居静而不倚于左右, 有脉之位, 而无形质者也”。东汉许慎的《说文解字》曰:“督, 察视也。以中道察视之。人身督脉在一身之中。”督脉的主线循行于人体背部正中, 总督一身之阳, 为阳脉之海, 属络于脑, 亦属络于肾, 在传统的经络理论中却属于奇经八脉。脑为髓海, 具有藏精气而不泻的特点, 却不属于脏, 也不属于腑, 而属于奇恒之府。探讨督脉的循行和作用, 有助于揭示元神之府——脑与其他脏腑组织的联系, 并为脑病的临床诊断和治疗提供思路。

1 督脉的循行

1.1 督脉自上而下的营气循行模式

1.1.1 督脉为任督之统称 《灵枢·营气》讲到营气的循行, 曰“从肝上注肺, 上循喉咙入颞颥之窍, 究于鬲门。其别者, 上额循巅, 下项中, 循脊入骶, 是督脉也。络阴器, 上过毛中, 入脐中, 上循腹里, 入缺盆, 下注肺中, 复出太阴, 此营气之所行也, 逆顺之常也”。唐代王冰在《素问·骨空论》注曰:“古《经脉流注图》以任脉循背者谓

之督脉, 自少腹直上者谓之任脉, 也谓之督脉, 是则以背腹阴阳别名目尔”。《素问·骨空论》记载督脉循行路线之一为:“其男子循茎下至纂, 与女子等。其小腹直上者, 贯脐中央, 上贯心, 入喉, 上颐环唇, 上系两目之下中央”。《黄帝内经素问吴注》解释为:“此督脉并于任脉者也”。督脉与任脉, 分则为二, 合则为一, 张志聪在《灵枢集注·本输》卷一中曰:“任督二脉, 并由于肾, 主通先天之阴阳”, 且督脉在与任脉的并行中“上贯心”, 与心发生直接的联系。

1.1.2 督脉与足太阳经并行 《素问·骨空论》曰:督脉“与太阳起于目内眦, 上额交巅, 入络脑, 还出别下项, 循肩膊内, 夹脊抵腰中, 入循膂络肾”。《黄帝内经素问吴注》解释为:“此督脉并太阳之经也”。督脉通过与太阳经的并行, “络脑”“络肾”, 《说文解字》注:“络, 絮也”, 絮指粗丝绵。“络”字本义指粗丝绵, 后引申为缠绕、缚络之意。所以张志聪在《灵枢集注·背俞》中曰:“五脏之俞, 本于太阳, 而应于督脉。”元代滑寿著《十四经发挥》曰:“督之为言都也, 行背之中行, 为阳脉之都纲, ……以人之脉络, 周流于诸阳之分, 譬犹水也, 而督脉则为之督纲, 故曰阳脉之海”。

营气起于中焦, 积于胸中(宗气), 流注于十二经, 营气脉满溢于督脉, 循督下行, 沿任复归, 形成督降任升的经气循行, 此为中上二焦充养下焦(谷能生精)的循环^[1]。

1.2 督脉自下而上的元气运行模式

1.2.1 督脉脉气起源 《素问·骨空论》曰:

基金项目:国家自然科学基金(81303061)

* 通讯作者:zyzhangjunlong@163.com, (0351)3179817

“督脉者，起于小腹以下骨中央”，就是说脉气产生于小腹部，这也是“丹田”和“脐下肾间动气”的所在^[2]。《诸真圣胎神用诀》曰：“丹田者，生炁之源。”道家认为，精气为构成万物的本原。人出生之后，先天真元之气藏于丹田，为生命之所系^[3]。《东医宝鉴》曰：“脑为髓海，为上丹田，藏神之府也；心为烽火，中丹田，藏气之府也；脐下三寸为下丹田，藏精之府也。”上丹田藏神，中丹田藏气，下丹田藏精，道教视精、气、神为人生三宝，为生命之根本，而三丹田为藏精、气、神之所在^[4]。

1.2.2 督脉与足少阴经相合 《素问·骨空论》说督脉脉气发出后，“女子入系廷孔，其孔，尿孔之端也。其络循阴器，合篡间，绕篡后，别绕臀，至少阴与巨阳中络者，合少阴上股内后廉，贯脊属肾。”《说文解字》注：“属，连也。”督脉通过与足少阴经相合，直属、归属于肾。

1.2.3 督脉入属于脑 《灵枢·海论》曰：“督脉贯脊，上至风府，入属于脑。”《难经·二十八难》曰：“督脉者，起于下极之俞，并于脊里，上至风府，入属于脑。”督脉循行直接“属于脑”。元气蓄于脐下，自肾间启动，沿督脉而上腾，循任脉而下潜，形成督升任降的经气循环，任督元气充盛复溢于十二经，此为丹田元气充养中上二焦的循环^[1]。这在《针灸大成》督脉下有更为具体的论述，曰“要知任督二脉一功，元将四门外闭，两目内观，默想黍米之珠，权做黄庭之主。却乃徐徐咽气一口，缓缓纳入丹田；冲起命门，引督脉过尾闾而上升泥丸（脑），追动性元；引任脉降重楼（喉）而下返气海。二脉上下，旋转如圆，前降后升，络绎不绝”。正因为“督任原是通真路”，所以调养任督二脉养生的方法，如果能“久而行之”可以达到“关窍自开，脉络流通，百病不作”的效果。

可见任督在循环走向上，既存在任升督降（正）的营气循环模式，也存在着督升任降（反）的元气循环模式。《针灸甲乙经》在解释这两种不同的循行方向时说：“《九卷》言营气之行于督脉，故从上下；《难经》言其脉之所起，故从下上，所以互相发也。”李时珍在《奇经八脉考·督脉》中曰：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符，升降之道，坎水离火交构之乡，……医书谓之任督二脉，此元气之所由生，真气之所由起，人能通此二脉，则百脉皆通”。

2 督脉的作用

2.1 督脉为精气升降之道路

2.1.1 肾与脑 从经络结构上，督脉通过和足太阳膀胱经、足少阴肾经相互沟通，将脑和肾紧密联系到了一起。《难经·二十九难》曰：“督之为病，脊强而厥。”厥，反映经气从督脉上攻，冲逆于脑。督脉“贯脊属肾、入属于脑”，肾为先天之本，主骨生髓。《说文解字》曰：“脑，头髓也”，“髓，骨中脂也”。段玉裁注曰“髓者骨中脂也。头髓者头骨中脂也”。脑指的就是颅骨内的组织。而《灵枢·海论》记载有：“脑为髓之海”，指出了脑与髓的关系。明代李梴在《医学入门》中明确指出：“脑者髓之海，诸髓皆属于脑。故上至脑，下至尾骶，皆精髓升降之道路也”。《杂病源流犀烛》曰：“督脉为精气升降之道路。”《医学衷中参西录》曰：“脑为髓海，实由肾中真阴真阳之气，酝酿化合而成，缘督脉上升而贯注于脑”。

2.1.2 精与髓 清代程杏轩《医述·卷十一·杂症汇参·脑》中明确论证了肾精化髓，填充于脑的过程，曰“脑为髓海，……髓本精生，下通督脉，命门温养则髓益充，精不足者，补之以味，皆上行之脑，以为生化之源”。提示补益精髓即是补脑，肾与脑以督脉相通，肾精生髓以充脑。任继学^[5]认为，髓之生成皆由肾精所化，脊髓上行于脑，泌其津液以润养脑髓。清代唐容川在《中西汇通医经精义》中曰：“盖肾主骨，肾系贯脊，通于脊髓。肾精足则入脊化髓上循入脑而为脑髓”，并言：“髓之生由于肾，欲补髓者，即从肾治”。

2.1.3 脑与髓 《灵枢·海论》曰：“脑为髓之海，其输上在于其盖，下在风府。”《黄帝内经灵枢注证发微》解释为：“脑为髓之海，其腧穴在于其盖，即督脉经之百会，下于督脉经之风府。”张景岳解释曰：“凡骨之有髓，唯脑最巨，故脑为髓之海。”《素问·脉要精微论》认为，“骨者髓之府也”。《素问·奇病论》曰：“髓者，以脑为主。”“脑为髓之海”还强调了脑为髓之主，也就是说，脑由诸髓会合而成，又对诸髓有一个主导作用。《素问·五脏生成》曰：“诸髓者，皆属于脑”也表达了相同的意思^[6]。《灵枢·海论》中还有一段关于病候的论述，曰“髓海有余，则轻劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩冒，目无所见，懈怠安卧”。如目前临床常见的阿尔茨海默病（AD），其病机即为“髓消脑减”^[7]。

2.2 督脉为斡旋元气的通路

任督二脉通过督升任降的循环方式运行元气, 将心、脑、肾密切联系在了一起。督脉内部联系“肾”“脑”“心”, 这是精、神、血气的会聚所在, 被称为上、中、下“三元”, 督脉即为斡旋元气的通路, 营气运行以此为总纲, 气功锻炼精、气、神就以此为基础^[8]。

2.2.1 所以任物者谓之心 心是“五脏六腑之大主”, 是“君主之官”。“主明则下安, 主不明则十二官危”。那它是如何实现对于脏腑的调控呢? 《素问·灵兰秘典论》曰: “心者, 君主之官, 神明出焉。”《灵枢·大惑论》曰: “心者, 神之舍也。”《灵枢·口问》曰: “心者, 五脏六腑之主也, ……故悲哀愁忧则心动, 心动则五脏六腑皆摇。”《灵枢·邪客》曰: “心者, 五脏六腑之大主也, 精神之所舍也, 其脏坚固, 邪弗能容也。容之则心伤, 心伤则神去, 神去则死矣。”《素问·六节藏象论》曰: “心者, 生之本, 神之变也”。可见, 心藏神, 是人体一切生命活动得以正常进行的根本, 喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情都会影响和作用于心, 进而影响和作用于其他脏腑。《灵枢·本神》曰: “所以任物者谓之心”, “任”有“诚笃”“担任”的意思, 这就是说担任真实觉知一切事物作用的称为“心”。这个意义上的“心”, 实际就是神识系统的主管——“心”, 也就是“心神”的作用。心神是五脏六腑之大主^[9]。神, 《说文解字》解释为: “天神引出万物者也”。《素问·天元纪大论》曰: “阴阳不测谓之神”。所以神的本义是天地万物的主宰者, 而神的存在也要有一定的物质基础。《灵枢·平人绝谷》曰: “血脉和利, 精神乃居。”《素问·六节藏象论》曰: “气聚则神生, 气调则神明”, 故人赖以生存之气血为神的物质基础, 神又为精气血的最高中枢, 精、气、神共同构成人身之“三宝”^[10]。

2.2.2 脑为元神之府 明代李时珍在《本草纲目》中首倡“脑为元神之府”。道教在《黄庭经》中一方面并不排斥心主神明, 另一方面却明确提出脑主神明。《黄庭经》以脑主神明及心主神明并行不悖, 相辅相成。如“泥丸百节皆有神”, “一面之神宗泥丸”, 头面部各官窍都有神, 而都受脑神泥丸主宰。《修真十书》所藏《黄庭内景玉经注》中梁丘子的注解是: “脑神丹田, 百神之王”^[4]。

“元神”是“神”最重要的部分, 何裕民^[11]总结“元神”的4个特点: 1) 是先天的, 有了它, 就有了生命, “元神”离去, 生命即终止。2) 不受意识支配, 可自主地发挥作用, “识神”则赖其而产生, 却又可干扰“元神”。3) “元神”在于脑中, 而非心中。4) “元神”时时刻刻在发挥作用, 是生命的主宰。脑主宰生命活动, 如《素问·刺禁论》曰: “刺头, 中脑户, 入脑, 立死。”《素问·脉要精微论》曰: “头者, 精明之府, 头倾视深, 精神将夺矣。”《灵枢·大惑论》认识到“五脏六腑之精气皆上注于目而为之精。……裹撮筋骨血气之精而与脉并为系, 上属于脑, 后出于项中”。“识神”包括“五脏神”, 这个神识系统是由先天元神分化完毕而来, 担任新生命意识、思维、应变一切事物的作用, 因此, 也称为后天识神。元神只提供、合成识神的元素, 并不负责任何具体意识、思维的活动^[9]。“识神”基于“元神”, 生于后天, 是学习与积累的心理活动, 是“元神”基础上的一种活动。但“识神”也可干扰“元神”^[12]。如《素问·本病论》所说, 如果“人气不足, 天气如虚, 人神失守, 神光不聚”就会“神失守位, 即神游上丹田, 在帝太乙帝君泥丸宫下”。若五脏虚衰而不坚, 不能藏守五神, 神则离开相应的脏, 向上游到本身所化生之处——上丹田脑髓部。若离开元神, 涣散而去, 则元神无法凝聚, 无由生化形骸, 也会离开人体, 表现为人的死亡过程^[13]。

2.2.3 意之所存谓之志 《灵枢·本神》曰: “肾藏精, 精舍志。”志, 记忆也。唐容川在《中西医汇通医经精义》曰: “事物之所以不忘, 赖此记性, 记在何处, 则在肾经, 益肾生精, 化为髓, 而藏之于脑中。”清代林佩琴《类证治裁·健忘》中曰: “人之神宅于心, 心之精依于肾, 而脑为元神之府, 精髓之海, 实记忆所凭也。”人之记忆、智慧与由其产生的伎巧皆源于肾精, 而无不由脑发出者^[14]。

志意内连骨髓而主属于脑, 外又连贯身形、五脏。《素问·调经论》曰: “志意通, 内连骨髓而成身形五脏。”《灵枢·本脏》曰: “志意者, 所以御精神, 收魂魄, 适寒温, 和喜怒者也”, 又曰: “志意和, 则精神专直, 魂魄不散, 悔怒不起, 五脏不受邪矣”, 并称之为“人之常平也”。由此可见, 肾所藏之志, 心所舍之一身识神之主, 与脑所

寓之先天元神之根，共同构成了人体精气神之表征，并通过经络系统将血、脉、营、气、精等紧密结合在一起，形与神俱，互为因果、相互作用、互相协调，共同完成生命活动的各种过程^[9]。

督脉通过其“不拘于十二经”的别道奇行，使作为人体精、气、神会聚之处的肾、心、脑得以密切相联，并实现了先天元神之府——脑与后天识神之主——心的对话。通过其与“先天之本”肾和“元神之府”脑的属络，凸显了脑“无为而治”又“无时不有”之奇恒之府的独特地位和作用，为临床从督脉角度辨证施治脑病提供了思路。

参考文献

- [1]余达 杨坤 王玉兴.《周易》圆道与任督循环探析[J]. 中华中医药学刊 2009 27(6):1287-1288.
- [2]李鼎. 中医针灸基础论丛[M]. 北京:人民卫生出版社 2009:133.
- [3]朱祥麟. 李时珍论小周天功法妙旨[N]. 中国中医药报 2012-07-16(4).
- [4]黄志凌.《道藏》内景理论研究[D]. 广州:广州中医药大学 2013.

- [5]任继学. 脑髓述要[J]. 中国中医基础医学杂志 2003 , 9(3):161-163.
- [6]张建斌 王玲玲.《内经》对脑与经络联系的认识[J]. 中国针灸 2005 25(4):265-268.
- [7]徐世军 赵宜军 王永炎. 从中医脑络功能演变谈轻度认知障碍的病机[J]. 中医杂志 2011 52(19):1627-1629.
- [8]高希言 陈岩 孙婵娟. 李鼎教授对奇经八脉的认识[J]. 中国针灸 2011 31(7):653-656.
- [9]莫飞智 邓铁涛. 五脏神识系统的形成[J]. 世界科学技术-中医药现代化 2010 12(4):545-549.
- [10]马立丽 王样 古继红. 神与心脑关系刍议[J]. 现代中医药 2006 6(6):40-47.
- [11]何裕民. 中国传统精神病理学[M]. 上海:上海科学普及出版社 1995:60-62.
- [12]汪卫东. 孙泽先. 中国传统文化中的“三神学说”初探[J]. 中医杂志 2012 53(13):1157-1159.
- [13]劳山道人玄中子朱文彬识. 大成捷要[M]. 郭任治, 点校. 太原:山西人民出版社 1988:55 83.
- [14]张俊龙. 脑与五脏关系论[J]. 山西中医学院学报, 2002 3(2):7-10.

Discussion on “Brain is the House of Mental Activity” based on Circulation and Function of Du Meridian

WU Junyan^{1,2}, WANG Jie², ZHANG Junlong²

(1. School of Basic Medical Science, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Shandong Province, 250014; 2. Shanxi University of Traditional Chinese Medicine)

ABSTRACT Du Meridian is the sea of Yang meridians. Records on its circulation contain both top-down Nutrient Qi running mode and bottom-up Primordial Qi running mode. Du Meridian has a corresponding relation with brain and kidney, and runs upward transfixing heart by keeping parallel and connecting with Ren Meridian, Bladder Meridian of Foot-Taiyang, and Kidney Meridian of Foot-Shaoyin. Du Meridian can ascend and descend Essence Qi and operate Primordial Qi. Therefore as the convergent places of essence, Qi and spirit, kidney, heart and brain interrelate with each other closely. Thus brain and heart is connected. The unique position and role of brain is prominent through the corresponding collateral relation between kidney and brain.

Keywords Du Meridian; brain; mental activity

(收稿日期: 2014-08-15; 修回日期: 2014-10-10)

[编辑: 黄健]

欢迎邮购《中医杂志》

2000 年合订本 85 元, 2001 年合订本 95 元, 2002 年合订本 105 元, 2003 年合订本 105 元, 2004 年合订本 115 元, 2005 年合订本 125 元, 2007-2010 年合订本每年 140 元。2011 年(缺 5、6 期)—2013 年每册 9.80 元, 2011-2013 年合订本(每年 4 本), 每年 280 元, 2014 年合订本(共 4 本) 400 元,《中医杂志》2006-2009 年增刊每册 40 元。以上免费邮寄, 如需挂号每件另加 3 元。

欲购者请汇款至北京东直门内南小街 16 号中医杂志社读者服务部 邮编:100700 电话:(010)64014411-3036