

试论医学体系中元神的本质

吴昊天¹ 胡东升² 申文增^{3#} 刘国正⁴

(1 南京中医药大学基础医学院 江苏 210046; 2 北京军区司令部第一离职干部休养所卫生所;
3 河北大学医学院; 4 中国中医科学院杂志社)

关键词: 元神; 养生; 神经; 神明; 健康

中图分类号: R2-05

doi: 10.3969/j.issn.1006-2157.2016.08.006

神素为身三宝之一,关于此,道家论述甚为详尽。在丹学中,元神本指“神明”,或“先天之神”。它象征着生命原本之动力。在许慎《说文解字》中说:元即谓之“始”,亦为“体之长者”^[1]。医经理论中,识神是因外景事物为心所任后所产生的意识,其与前者有本质的差别。为了予以准确的区分,道宗张伯端提到“夫神者也,有元神焉,有欲神焉。元神者,先天一点灵光;识神者,后天所习染之气也。”(《青华秘文》)后为引导人们实践,杜光庭依据主观感受,而修正道“元神者,无思无虑,恍惚而虚灵是也;识神者,为心所任,谋乱而不静也。”(《道德真经广义》)

1 性命双修

内丹养生,肇立于春秋。纯阳真人吕洞宾,首涉猎于此。在《吕祖诗集》提到“先天灵性者……俱从虚空中来,遂为吾命元神”。即人在生长伊始,以神为生命的驱动力。元神是在尚未出生前便已存在的机能,超越着人的情感、意志而独立。后道家全真教依据此特殊的生命规律,提出“性命双修”。长春真人丘处机(《大丹直指》)认为:内丹修炼之要领,必先剔除一切思、虑、意、智,达到静定归一,而后方能御精转气(控制精、气的转变)。

2 元神功能始终的剖析、判定

2.1 神的由来

神是生命运行的原动力,此早于形体而存在。在《灵枢·本神》中说“生之来,谓之精,两精相搏谓之神。”从本质而言,元神是在形体构造前已然具备的先天功能。《灵枢·天年》后提道“血气毕和,营卫已通,五脏相成,神气舍心,魂魄乃具。”亦从先后而言之,元神的产生,要早于人的意志。医家认

为,元神通过“神舍心,脉舍神”,而全面影响着经络、器官节律。本质上,先天之神,独立于意识之外,又反作用于人的思维、意志。在道教医学认为,元神本来源于先天,有着“主生而不主用”的特征。次又言之,元神还是人在初生之时,尚未受到世俗情欲干扰的本性,其原本虚清宁静,无有任何杂念。所以要回到虚静,才能发挥出其调和的作用。

2.2 对于养神的认识

在古先民时期,人们广受益于养生方术,而通过修真得到长生者,亦断不乏人。在《素问·上古天真论篇》即提到“上古真人,知其道也,把握阴阳,独立守神,呼吸精气,肌肉若一。”从文意来看,其渲染道:远在上古文明时,素有一类高人,他们过着朴实独立的生活,因身离喧嚣,遂能遗世自由,长至天年。后世医者从之得以启示:即真正擅修道养生者,必当似古人般心无杂念,清心寡欲。^[2]在推演至丹学理论时,守神并非可理解以抑制或控制感情,而是通过炼神,消除欲望,自然达到天然天成的平静。为了达到静以藏神,历代道家皆主张“格心”“去欲”。《太上老君内丹经》曾言道“无视无听,抱神以静,形将自正;勿动吾神,勿耗吾精”。在《清静经》中曰“人神欲静而心扰之;人心欲清欲牵之。”若要去除杂念,获得“虚静”的本位,必“除其欲,令心自静,澄其心而神自清”,达到“内无其心”“外无其景”“唯见于虚”。直至扫除一切杂陈,达到“湛然常寂”才掌握养生的要领。

2.3 道教导引(气功)与元神本质的探讨

元神是为性命之本,亦为先天精、气萌发的根源。自神仙方术流行起,道教便秉承“因后天而养先天”的宗旨。道祖张道陵认为元神是特殊的生理

吴昊天,男,在读博士生

申文增,男,高级实验师,主要研究方向:人类疾病动物模型制备、络病-微循环研究, E-mail: m13255292157@163.com

机能,在一定条件下,它可弥补先天“物质”的亏虚。先天精气神,是为性命三宝,其中元神是后天精微物质向先天精、气转化的枢纽,所以内丹养生首先强调以“百日筑基”(静神)。在道经《玄都律文》中提到“神明现则元气生,元神生则元精产。”^[6]阐明,人通过“静神”“炼己”,即能发挥元神转化、塑生的本能。丹学养生的核心机理在于“移精变气”,即化无形之神为有形之气。内丹学的哲学依据,为“以先天而炼后天”“自有为而无为”,终灭尽情感杂陈,渐而达到“质性空而真性见”。而对于神的医学本质,《黄帝内经》直观地提到“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”^[7]即人若舍弃心欲,达到超然物外,则宇宙万物皆会赋予人受生的真气。对此,道家仍理解为“至虚极,守笃...归根曰静,静曰复命”,若能恪守于清静,则人同万物,都处在富有生机的“根始”状态。

在传统医学体系中,元神非是用以意念、智慧之神。在《易传》曾曰“寂然不动,感而遂通。”先秦学者理解为,人在静心修道、暗养韬略时,身中即会有明显得气、通达^[3]感。在上古导引(气功)理论中,唯重以形、神。在人体构造学上,点名了两个经典认识:①金代医家刘守真(《素问要旨论》)开创玄关(玄府)理论。他认为,皮肤玄空(玄府)乃是宇宙真气渗灌内外之通道,凡经络、器官与外界之交流,皆因静息而激活^[4]。概人持平常心,以能心无旁骛者,则玄府、孔窍自开阖有度。导引(气功)理论故常言之“气交”学说,实际肯定了元神对形态的支配。②命门者,目也。医家认为,人之双眼影响并支配着神经、生理节律。古丹经《周易参同契》提出“机在目”。在内丹心学中,道者孙思邈《道藏·太清道林养生经》有言甚切“两目微闭,心不妄动,则神光内照祖窍,毕入清静界。”^[5]后道教南宗施肩吾《钟吕传道集》更点明道“欲正静,必先制眼。眼者,神游之宅也,神游于眼而役于心,二者交役,欲念生焉。”此类说法阐明,人之双目乃七情之外舍,外感所见,因受到视觉冲击而形成固有意识。故而道家养生提出“为心不为目”。此强调闭目养静,隔离“妄视”,以此来离俗入静。

3 以儒、释、道为切入点,探讨其命题实质

3.1 道家、医家之守中论

气功范围内对“中”字理解甚为关键,因为此概念是跨越丹道乃至养生领域的纲领。道教《黄庭经》尤提倡气功,认为“中”即古汉语体系的丹田。在《串雅·外编》提到“天地玄黄是谓中”,中是万物

能量集中运化的场所。道家守中观,强调“虚一静息,气沉黄庭(丹田)”。《玄都律文》提出“天地之间,虚而不曲,盈而欲出,是为之中。”故而“守中”,即泛指于人参照天地万物运化而自然修正的过程。李道纯《中和集》曾述道“引中正之气,养浩然正气。”^[6]在丹道修炼者认为,守中即涵盖了意守丹田、坐念修禅及吞息吐纳等核心方术。在医家李元植《道窍谈》还曾谈到“四肢百节皆有神,但思一部寿无穷”,在此则认为,身体中各部组织、结构,受到元神的直接控制,才能有序运行。在《云笈七签·卷十》则曾十分精确地表明“守中乃守自然之和度,六合万物之所以出。”^[7]从天人关系角度予以解释。即所谓冲气,在丹学,本属于“炼精化气”阶段,当人静心炼神,达到“入定”,则后天所摄养之水谷精微,才可向先天精、元转化。气功状态下,人体的物质亏耗,因“炼神反虚”而得以自行修补。内丹学所言“移精变气”,实际肯定无形之神向有形精、气的转化机理。

3.2 儒家之中和观

中和,素为儒家哲学的纲领。但在付诸实践发展中,学者们往往另辟手眼,寻找着更普世、致用的手段。儒家之气功,虽不如道家般具体,但同样主张“心外无物,格物致知”。王守仁的心学,亦曾谈到“养气”论。所谓“真气”原本在医学理论,是指人体经络、脏器运行之关键物质。中气即道家的元真之气。儒家的守中,同样强调剔除杂念;达到神街而气行。在汉统儒学之前,并未主张伦理、道德,而是同佛、道一样,主张虚静养生,认为人能禀守“静极”,便能触及生命的根本。儒学门人认为,中是身心自然调和的法度,和则喻为调节七情,达到恰当而不失的状态。在《中庸》曾言到“喜、怒、哀、乐未发之处,是为中;中和者,天地位焉,万物愈焉。”说明中和,原本是七情平和而未动前的气象,人能守之以此,则天地万物都会赐予人最佳而正确的定位,万物间正气往来,便能够尽与人莫大的补益和修正。

4 元神、识神的矛盾本质

对元神的开发,源于丹道。历代丹方术具有多元化特色:北派道宗主张合修众术,遂提倡房中术、辟谷、外丹、服食;南派为首的张三丰,尤主张清修。他在《无根数》释以“养神”,要心清欲寡,抹杀掉心机,将身复之于自然气象。魏伯阳于《参同契》提到:养神,要“万象皆空,一尘不染”,临近“万物初生”。《道言浅近》还提到“虚一而静,则众邪自熄”。

对元神形态与本质的认识,素为医、道所重视,

但是各家学派,有着不同的论断。由上所论,概元神与识神、欲神素有本质上的对立性。识神,涵盖七情六欲,人在少、老、病、衰中,无不被其左右。在日常中,情欲的彰显,往往令精神日衰。紫阳真人张伯端,提出“元性微而质性彰”。上古丹经,《黄帝阴符经》曾言“人乃至知其神之神,不知不神之所以神也。”诚在后人认为,不神,即非是以思虑、智用之神。道家范希真,曾提出“念止神来,念动神去。”概后天识神飘渺而多欲,先天之神空明而寂定,一旦欲盖弥彰,元神终将云遮月般隐退,遂至“空质而胜其性”。

古时养生方士,强调“恬淡虚静,寡欲无为”,其中暗含着丰富的气功学思维。对于神之于身的作用,《玄机直讲》中言到“内想不出,外想不入,除烦恼业障,保真养气,可令一身之中,太和充盈,内外光明。”对于形神之关系本质,道家《西升经》提到“身者,神之舍;神者,身之主也。主人安静,神即居之;主人躁动,神即去之。”关于神之于形的作用机理,《大成捷要》中提到“知守神气,可以长生,概以人之耳目手足,皆不能自运,必假神以御之。”对于何以养神,万籁声于《武术汇宗》阐明道“其心当清朗朗,浑沦内照,无丝着杂觉,断一切常知,于虚无中,恍惚常清而内应,顿觉五蕴皆空,百节舒畅,此真精真气产也。”^[8]

中医学认为,脑为元神之府,其性清净而恶浮躁。对平人而言,心智或欲望本为害而无益。于佛道而言,集养精、气、神俱为长寿延年之法。东西方佛道,大谈立命之道,在众经典中,主张“我命在我不在天”,认为人可通过发挥能动性,来扭转疾病、衰亡。而清人闵一得(《关窍要旨》)引医家观点延伸至“心者,君主之官,以无为临之;神本由心,然心无为则神明自性现,有为者,则欲神自性彰”。是故贯穿在儒、释、道、医学之中,对神明有着类似的理解。中医学根于阴阳哲学,遂重视平衡、自律;而佛、道强调规律,溯本归元、返璞归真。但无论何种形式,都将养神视作回归生命秩序的根源。

5 西方科学对医学概念中神明的再认识

东西方学者,从生物医学角度,亦予以了评估。以近来文献为依据,其中有3条线索,值得借鉴。

(1) 潜意识论:元神,是人先天的潜意识,而并非是被察觉到之意识,它是人自性所携带的本能。其与人在后天刻意营造的静默(如心理定势),诚不等同。元神,为人体原始的生命驱动^[9]。凡有生命之质,无时无刻,都必为之所干预。形态解剖学概念

中元神的位置,是大脑皮层右部深处的植物神经,与主干神经节所支配的(欲神)神经元有着天然的对立性。

(2) 心灵信标学说《人脑未来》中提出“信标”理论,即冥想状态下,右脑生物电凝合为原始的婴儿型t波段,此即人在未因意识干预时,具有的独特悟性、感知状态。在古时,道家最提倡性命双修,主张“反本归元”^[10]。在《道德经》中曾言“载营魄抱一,能无离乎……复归于婴儿乎。”这里亦说明,人唯有在婴儿阶段,体内营卫气血、魂魄精神方能俱备完整。养生术最终的境界,即复归于婴儿,达到初生孩子般寂静、沉淀。

(3) 现代生物心理学:素有两种认识。一则,以西格蒙德·弗洛伊德为首,认为人脑当中未经利用、开发的神经元占据80%,即迄今为止,大脑皮层的利用多局限在左脑,而余下被屏蔽在右脑海马回中的“潜能”,要以无意识为开启条件。次者,神经物理学家普利高津将能量耗散学“熵”的概念转归至医学,认识到高智能的人类较非灵长类生物更易罹患恶病或衰老。这是因为剧烈的情感应激,需庞大的生物能为支撑,七情过极往往导致右脑间“熵”的不间断扩张,即缜密思虑过程实为加速能量损耗、磨损的过程。

6 以元神发开为背景探讨养生的实践价值

从理论到实践是历代宗师们谨守的法则。他们认为元神,对生理有决定性的重构,因而创造了从复杂到简单、从多元到一元、由物质反精神的内丹术。佛家、道家,强调清修,心无外物,至道法自然。以《正统道藏·太清部》为例,现存文献记载者有250部专论,详证天人合一、彻养身心的命题。导引、吞息、辟谷、胎息等,俱广泛涉猎元神的开发。

6.1 生理意义的剖析

性命双修,为佛、道教宗旨。心理状态,直接影响、决定生理因素。人在气功静修时,可遮蔽交感神经的抑制,使之平稳自律,不仅迅速激活体内神经潜能,并且对脏腑经络、气血营卫均可重新整合,达到“阴平阳秘”,从而使身心处在合理状态。《道言浅说》提出“无嗔、无贪,便抱守神机,意气住息,内流真气,通达百脉。”道经《玄机直讲》曰“自令守真,可内和脏腑,中通百脉,充盈脑髓,开玄通腠,引达元真之气。”迄今为止,现代医学评定长期处在压抑状态者,其神经、代谢、内分泌系统(人体NEI生物系统)会产生缓慢延迟,导致血管自由基的广泛沉积,诸多慢性疾病即以此为诱因。

6.2 心理学、艺术层面价值

“坐忘”“心斋”法于春秋。庄子提出“心斋”“坐忘”“悟道”。以心理学论证,即放弃欲望、摒弃外境,身心空置于更开放、广阔的维度,独善其身,静默养神,令人思维活跃,智慧顿悟。“坐忘”可破除欲念障碍,让人“无视无听,抱神以静”。凡卓越的艺人、宗师、学者,都有静修体会。心理学家莫克认为:深度静潜意识中,人脑右侧突发大量树状波,象征遮蔽主动思考的监察停止,人的天然审美、创造力得以自然流露。

6.3 现代沙盘游戏、思维科技的借鉴

思维应激学说肇始于东方,迄今广泛步入智能学领域。在20世纪初,荣格的沙盘游戏便广泛用于神经官能症的治疗,提供开放的游戏背景,让受试者在体会中产生专注、静谧的思考。沙盘游戏,主旨即在于利用精神的专注、转移排除干扰,达到潜静的效果。

随着思维技术的发展,日本早稻田大学鸠山鸣夫提出神经应激之逆行论;任天堂公司前总裁内山薄提出利用入境、忘我实现逆生长的游戏革命;人工智能科学虚拟幻境(VR)的先驱——拉尼尔提出发展“营造精神氛围”的视听技术。近十年来,电竞游戏从多人互动进入了“感官配合”体感享受时代。媒体技术为导火索的视、听艺术,逐渐融合了“精神美学”因素^[11]。此外,20世纪末,以长寿而闻名的日

本,针对亚健康问题,倡导治愈动漫系列,这将是未来养生的发展趋势。

参考文献:

- [1] 戈国龙. 论内丹学性命双修思想[J]. 宗教学研究, 2001(1): 9-25.
- [2] 胡孚琛. 道教与仙学[M]. 北京: 新华出版社, 1993: 85-97.
- [3] 王克勤. 中医当重视元神的研究与开发[J]. 中国中医基础医学杂志, 2011, 17(9): 86-87.
- [4] 余强军. 试论道教内丹学之玄关一窍[J]. 辽宁医学院学报, 2009, 7(3): 55-59.
- [5] 詹石窗. 道教养生哲学[M]. 北京: 人民出版社, 2013: 19-37.
- [6] 盖建民. 道教医学导论[M]. 台北: 中华大道出版社, 1999: 271-279.
- [7] 孙进功. 李道春内丹“中”论思想探析[J]. 东岳论丛, 2010, 31(7): 130-134.
- [8] 张兴发, 王哲一. 道教养生方法集粹[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2014: 69-121.
- [9] 西格蒙德·弗洛伊德. 梦的解析[M]. 长春: 吉林出版集团时代文艺出版社, 2015: 201-219.
- [10] S·罗斯. 大脑的未来: 神经科学的愿景与隐忧[M]. 尚春峰, 许多, 译. 北京: 科学出版社, 2016: 17-49.
- [11] 德·加里斯. 智能简史[M]. 北京: 清华大学出版社, 2007: 117-109.

(收稿日期: 2016-03-02)