基于“精 - 真 - 信”探析中医的质能意识*

徐小港，张清源，吴千言，王钰，徐义峰，章德林

江西中医药大学，江西 南昌 330004

摘要：“精 - 真 - 信”出自《道德经》，认为世间万物的最大共性与普遍属性，是宇宙天地运行的基本规律，一切事物均具有内在的联系性和秩序性。“精 - 真 - 信”理论以观道、体道为核心，全面系统地解读了“道之为物”的含义，以物质转化、能量循环为主要表现形式，构建了贯通事物内外、上下的认识体系，推动了中医自然生命质能意识的形成，深邃凝练，精密完备。同时，该理论尚停留于直觉朴素性阶段，较为空泛和抽象，但其所萌生的关于物质 - 能量 - 信息的经典意识，仍值得深入探索研究。

关键词：“精 - 真 - 信”；质能意识；物质；能量

DOI：10. 16368/j. issn. 1674 - 8999. 2026. 05. 149

中图分类号：R2 - 05　　**文献标志码：**A　　**文章编号：**1674 - 8999(2026)05 - 1003 - 04

Consciousness of Substance and Energy in Traditional Chinese Medicine Based on "Essence - Truth - Faith"

XU Xiaogang, ZHANG Qingyuan, WU Qianyan, WANG Yu, XU Yifeng, ZHANG Delin

Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang Jiangxi China 330004

Abstract: The theory of "Essence - Truth - Faith" comes from *Dao De Jing* and it suggests that the greatest commonality and universal attribute of all things in the world is the fundamental law governing the operation of the universe. All things possess inherent connectivity and order. The "Essence - Truth - Faith" theory, centered on observing and embodying the Dao, provides a comprehensive and systematic interpretation of the meaning of "Dao belongs to the matter world". It mainly manifests through material transformation and energy circulation, constructing a cognition system that connects the internal and external, as well as the upper and lower aspects of things, thereby promoting the formation of a natural life substance - energy consciousness in traditional Chinese medicine. It is profound, condensed, precise, and complete. At the same time, this theory remains at an intuitive and simplistic stage, being relatively vague and abstract, but the classical consciousness it generates regarding matter - energy - information is still worthy of in - depth exploration and study.

Key words: "Essence - Truth - Faith"; substance - energy consciousness; matter; energy

“其中有精，其精甚真，其中有信”出自《道德经》，以彰显“道”之“德”为切入点，阐明了天地万象的起源与本质；以“精 - 真 - 信”为轴心，描绘了“道”的自然属性，将其分为象、物、精、真、信五个不同层次；以洞悉体察“道”之超然旷达为路径，揭示了构成宇宙万物的本原单位，建立了物质能量第一性的世界观。本文以“精 - 真 - 信”为视角，从其历史源流与物质基础出发，进一步阐述中医的质能意识。

1　历史渊源

1.1　“精 - 真 - 信”的时代背景　首先，《道德经》主要成书于春秋战国时期，当时周朝势微，战乱不

* **基金项目：**中医药古籍文献和特色技术传承专项项目(GZY - KJS - 2021 - 034)；江西省中医药管理局科技计划项目(2023A0336)；江西中医药大学重点学科建设经费资助课题项目(2023jzzdxk012)；江西中医药大学首批校级科技创新团队项目(CXTD22016)

止，民怨深重，国脉民生皆濒于危机之中[1-2]。老子作为守藏室吏，在目睹如此动荡不安的社会形势下，其以王朝兴衰成败为鉴，结合个人生活经验与百姓安危祸福，溯其源，求其本，提出了一系列治国安民、个体修行的主张，撰成彪炳千秋之作。本书全文上下五千言，以道德为纲目，以政治为旨归，以诗歌为体裁，涉及治国、修身、用兵、养生之道，语言精练，包涵广博，文意深奥，既为治世典章，亦是处世经纶，堪称万经之王，对中国古代传统哲学、自然科学、政治宗教均产生了深远影响[3]。其中，在诸子百家对社会动乱纷纷提出济世之方的背景下，老子鲜明地主张无为而治，犀利地指出造成当时社会局势的根源在于人类智巧过多、欲望过甚，倡导柔弱虚静、寡欲不争[4-5]。全书以道为核心，以德为功用，影射勾勒出“道”之容与象。其中，本句原文为老子借大德之圣人，指出“道”是天地万物的母体，强调其运行的法则性与重要性，对物质世界本体、宇宙生命本质进行了极致的思考与追问。

1.2　“精－真－信”的文字考释　“精”本义为经过加工、提炼的上等优质纯净好米，后引申为与生俱来的精粹物质，乃生命之源，如《素问·金匮真言论》所言：“夫精者，身之本也[6]。”“真”为会意字，小篆字形，其本义为仙人变形而登天，表示本质、本性，道家将修行得道与存养本性之人称为“真人”，引申为探究追求的自然之道，如《庄子·山木》载：“见利而忘其真[7]。”“信”从人、从言，本义为诚信，强调自然无“信”则不存，人无信而不立，君王无信恐失天下，后引申为“信验”“信息”“规律”等内涵，如《管子·任法》云：“如日月之明，如四时之信[8]。”“精－真－信”理念上承原文的“象”与“物”，认为万物虽有形有象，然其本质却隐秘恍惚，故而整个客观世界是可知的有序与未知的无序之混合体。为此，老子对这一混沌现象进行了系统分析，推演出其内在的逻辑性与秩序性，将事物发展过程中的一切表象或现象，由无形衍化至有形、又复归无形的演变历程，升华到物质－能量－信息的概念范畴。

1.3　“精－真－信”的哲学底蕴　首先，古代先哲意识到人类生命的认知系统不仅有粗浅之耳目感官，而且有精深之意志心念，对可观可言之物与实修实证之道进行了区分，解除事物的初始特性，显现万物之不变真相。其次，不同于现代哲学唯物或唯心非此即彼的划分，中国古典哲学构建了本体论与认识论合一的世界观，将“道”视为物质与精神的对立统一。再者，虽然《道德经》全书对“道”的表述风格，是在明确其客观存在的基础上，多将之描绘成无形无状、交融万物的意识化形象，而“精－真－信”的提出，则侧重于直述“道”之本体属性、物象本身的物质化现象，可谓道学哲思的重要组成部分[9-10]。在本章中，老子更是严肃而审慎地围绕“物”的存在展开论述，并未掺入“意识主宰”“宗教旨意”等绝对精神成分。因此，原文中的“物”并不仅限于有形可证的物质实体，更在于指代具有实质内涵而真实可信的一切客观存在。回归本句原文，“精－真－信”的哲学内涵旨在强调通过道学的修炼，透过万事万物的表象与现象，体认领悟出事物发展的规律与态势。可见，《道德经》全书蕴含了丰富的自然辩证意蕴，深刻揭发了矛盾普遍存在的真理，总结出一系列对立统一的哲学范畴，强调它们相互依存、互相转化的基本特性与内在属性。

2　物质基础

2.1　“精”是物质能量　“精”是构成自然万物的基本粒子或原始能量，为先天一炁所化，其尺度可大可小，随参照对象的不同而变化。其中，日月星辰为宇宙天地之“精”、阳光雨露为地球生态之“精”、气血津液为人体生命之“精”，如《管子·内业》所曰：“凡物之精，此则为生。下生五谷，上为列星[8]。”“精”不仅具有物质组成的原始性，而且具有能量传递的二象性。其中，蓄能多而释放者属阳，蓄能少而吸收者属阴，如对于太阳系而言，日月均为其精，日为阳精，月为阴精。如此，古人通过观天象，基于天之“精”将五行与其配属，建立了岁星纪年，设计了五运六气模型，并与人体五脏形成了对应关系，如《周易》曰：“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。与天地相似，故不违[11]。”此外，“精”与“气”皆为构成人类生命的本源，从属道体，其不同之处在于，“精”是推动事物发展的内在能源，以聚合静态为特点，既可无形亦可有形，而“气”则以离散动态为特征，主要为无形的细微颗粒。可见，“精”最接近于先天大道之根源，不仅具有物质的微粒性，亦是激发天地万物运行的核心能量[12-14]。

2.2　“真”是客观本性　“道”生万物的过程，以恍惚的不确定性为始，逐渐出现了相对稳定的实体结构，其中蕴含了道最重要的属性，即本真。《素问·天元纪大论》载：“谨奉天道，请言真要[6]。”“真”是道家思想中极其重要的概念，其提倡遵循天道之本然，法天贵真，真实无妄，是“天人合一”观在现世修行中的延伸。“真”作为先于主客二分对象性思维

的初始概念，是摆脱一切逻辑理性、感官认知遮蔽，所复归的澄明恬然、素朴敞开状态。例如，《黄帝内经》开宗之篇“上古天真论”，指出养生全真的关键在于尽归平素生活，提倡“贵在成性，要在适可”，强调归真返璞、保精养神而尽天年，此“真”主要指代淳朴无邪及本原之气。再者，“真”还可泛指一切事物均由真实的微粒所构成，其强调物质实体的客观存在性，包含确然实存之“道体”，蕴含了创生、创造及发展的巨大生机，故可“无为而无不为”。可见，道家之“真”是对事物客观存在的充分肯定与直接面对，推崇无为而为，反对消极逃避。由于“道”非普通实物，无法辨析其边界与轮廓，体察其妙，不在耳目感官，而在入定的若隐若现之中，一旦出现，又即刻杳无踪迹，故其“真”还表示一种特定存在的玄态。对此，道家与中医学均认识到，通过练功修炼，积极地调动和利用人体内的能量，形成有利于自身健康的自觉行为，达到静心稳性的状态，修得见性之本，心态之真，踏实之行，方臻“真人之息以踵”之境。

2.3　“信”是实存道体　首先，“信”既非物质，亦非能量，而是二者在所处时空中分布排列组合形成的秩序。据此，中医学所谓的气，实质上就是以物质与能量为载体的信息，故而对人体系统的认识，并不囿于形态结构，而是构建了各种不同层次的信息控制系统模型，如藏象、阴阳、表里等，均通过气的信息控制，维持机体的稳态。其次，道体是自然界中“其小无内”的至小之体，“信”是承载先天道体遗传物质与信息的最小单位，从“形而下”之“象”“物”到“形而上”之“精”“信”，皆蕴藏客观实存之“道体”。老子提出“道”并非绝对的虚无虚空，而是真实存在的无与有之统一，对“道之为物”进行了终极思考与诠释。据此，“信”可被视为“真”的效应状态，其不仅具有可信性与可验性的内涵，而且传递出“道”之用的过程性和驱动性，其核心即在于万物皆处于渐变至突变，生而又生，化而又化的运变中，如《素问·天元纪大论》所言：“曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章[6]。”同时，古人通过对外界环境的体认观察，发现天地万物均要遵循“道”之周期性规律，如昼夜更替、寒暑往来、朔望交司，故其“信”还具有必然性和节律性。总之，自然万物的生存发展，有其先天固有的本原性、客观性，隐含于“道”之“信”中，都具有无“信”而不存的特点，万物生于能量，能量传递信息，藏于道中，即为有“信”。

3　质能意识

3.1　“精－真－信”的相互关系　首先，“真”“信”由“精”派生，皆为“精”构成万物的共性共相提供了隐性秩序与内在驱动。鉴于“道”虽无形，却客观存在，其既非脱离物质的精神，又非绝对纯粹毫无意识的实体，故其需凭“精－真－信”为轴线，透过物之媒介，作用于物，彰显其生物化物的功能。此外，《黄帝内经》中“道”字出现达 260 余次，反复通过天道、地道、人道、医道、治道对所有事物的本原过程、相互作用进行阐释。中医学对生物进化的认识，明确其由先天禀赋的“元精”“元真”等无形无状之阴阳结聚而成[15]，以“信”为使，象以寓气，气以化神，产生了有形可证的脏腑、气血、经络等后天之“物”，最终催化繁育出五彩缤纷的自然生命。可见，三者的关系，表明了物质世界的本质，是恍惚之空间、象物之质点、精之能量、信之规律的综合，是一切物质永恒存在的本体，体现了弃物得象，弃象得无象，弃无象而得“道”之真体的认识过程。其中，“真”起到了承上启下的作用，“真”以“精”为本体与根源，“信”以“真”为前提和依据。道之物若无“精”，则失其“真”；而无“真”可感可察，则失其“信”，如此便难于“以阅众甫”。最后，“道”既是宇宙本原，又是个体的本我，可化生有气、有质、有形之物，以“精－真－信”组成宇宙物质、能量、信息三大基本要素，构成万物纷纭、生机勃勃的大千世界[16－17]。

3.2　“精－真－信”的物质体系　物质世界的普遍联系属性，决定了世间万物呈现出互相交融、互相作用、密不可分的特点，任何事物与外界所产生的关联，实质上都是物质与能量的转化，亦表现为信息的传递与交流。其次，“精－真－信”所表达的核心内涵在于物质世界的有无相生，并强调任何事物发展到一定限度都必将转化为自己的对立面，此为“真”的属性和“信”的本性，如《灵枢·论疾诊尺》所载：“四时之变，寒暑之胜，重阴必阳，重阳必阴[18]。”同时，一切物质的“精－真－信”共性，构建了无数个细致入微的中间环节，将存在于其间的所有质点连接成一个整体，不断地进行着物质信息的交流与反馈，此即中医学“天人感应”整体观的思想精髓，如《素问·阴阳应象大论》所云：“故天有精，地有形，天有八纪，地有五里，故能为万物之父母[6]。”再者，修道者在体悟“无”与“有”的转化过程中，可觉察到物质虚无和实有交替显现与隐退的历程，在虚空中感受到无限的元精与元真，如此亲身证悟有无相生

的运行规则，直接觉知其真实可靠性。最后，从生命物种起源进化的时空维度而言，无形无相之“精”承载“真”“信”，超越物质能量的桎梏，进入多维领域，最终运变演化为千姿百态的生命形态，如此“精－真－信”为整个过程打下了生物学印信。

3.3　“精－真－信”的能量系统　自然界作为庞杂宏大的能量系统，其时刻处于动态循环之中，并表现出“反者道之动，弱者道之用”的特性，即多个能量体之间，通过“冲气以为和”产生质变量化的反应，促成能量间的循环运行。相对于宇宙而言，全人类的能量显得微弱而渺小，中医学基于“弱者”的属性特征，推崇扶正祛邪、顺应天时、养生防病的生存理念，强调通过主动正向的调控，有效地利用能量循环，克服自然界负熵对生命健康的消极影响，如《针灸甲乙经·针道自然逆顺》所言：“用自然者，临深决水，不用功力，而水可竭也；循掘决沖，不顾坚密，而经可通也。此言气之滑涩，血水清浊，行之逆顺也[19]。”其次，不同于物质的可见性，能量的观测与描述则需要模拟，古人以“精－真－信”作为中介，将生命体视为开放之“器”，将其中能量的循环总结为“出入升降，往复迟速”的规律性特征[20]。譬如，老子认为自然界的能量流转遵循道的基本法则，表现为从高到低、从大至小的传递，各有机组成部分。通过自身的反动、冲和，趋向整体系统的平衡与和谐。微小的能量即可启动枢机，微弱的信息就能引发突变，如《灵枢·九针十二原》所云：“机之动，不离其空，空中之机，清静而微[18]。”可见，空中之机启发于微妙之间，在生命空间的开合运变中实现能量的循环。总之，自然万物的生灭往复，表现出繁复的能量循环，如《素问·六微旨大论》所云：“气有胜复，胜复之作，有德有化，有用有变。”

4　结语

综上，“精－真－信”理论以观道、体道为核心，全面系统地解读了“道之为物”的含义，以物质转化、能量循环为主要表现形式，构建了贯通事物内外、上下的认识体系，推动了中医自然生命质能意识的形成，深邃凝练，精密完备。同时，我们还应认识到，该理论尚停留于直觉朴素性阶段，较为空泛和抽象，但其所萌生的关于物质－能量－信息的经典意识，仍值得深入探索研究。

参考文献：

[1]董海粟.《老子》成书年代及早期儒道关系研究[D].济南：山东师范大学，2021.
[2]汪伟.论《道德经》的政治理想：以“取天下”为中心的考察[J].商丘师范学院学报，2021，37(2)：6－13.
[3]谢清果.《道德经》中国哲学的开山之作[J].中国民族，2025(6)：73－77.
[4]成智杰，何潞潞.浅析《道德经》中“无为而治”思想及其时代价值[J].汉字文化，2024(14)：189－191.
[5]魏质方.《道德经》中的价值主张及其现代启示[J].美与时代(上旬刊)，2020(5)：73－74.
[6]黄帝内经素问[M].北京：中医古籍出版社，1997.
[7]庄周.庄子[M].长春：时代文艺出版社，2008：135.
[8]管仲.管子[M].兰州：敦煌文艺出版社，2015.
[9]江怡.《道德经》语言世界中的“道”和“德”[J].山西大学学报(哲学社会科学版)，2026，49(1)：1－10.
[10]吴英杞，吴诗友.从《道德经》看老子的哲学思想[J].嘉应文学，2025(2)：1－3.
[11]周易[M].北京：华夏出版社，2017：364.
[12]陈亨平，陈宸.“形－精－气－神”医学模式中“气”的物理学探究[J].浙江中医杂志，2024，59(11)：950－953.
[13]林传权，陈姗姗，李伟豪，等.从糖脂代谢的“物质－能量－信息流”认识“脾气散精”输布过程[J].中华中医药杂志，2024，39(2)：571－575.
[14]张启明，王义国，张健雄，等.精气血津液的功能性质和生物学基础[J].环球中医药，2021，14(5)：841－847.
[15]王云翰，黄琳，崔应麟.“元精”内涵浅议[J].河南中医，2025，45(8)：1180－1185.
[16]田丛丛.论老子“道”的美学思想[D].长春：东北师范大学，2011.
[17]崔云胜.《老子》哲学“道”的特点及对孔子的影响[J].河西学院学报，2004，20(3)：13－18.
[18]灵枢经[M].北京：中医古籍出版社，1997.
[19]皇甫谧.针灸甲乙经[M].郑州：河南科学技术出版社，2017：94.
[20]韩诚，张俊龙，郭蕾，等.气一元论及其对中医学的影响[J].中医杂志，2017，58(20)：1711－1715.

收稿日期：2025－11－28
作者简介：徐小港(1989－)，男，江西南昌人，医学博士，副教授，研究方向：中医养生学。

编辑：孙铮