天元神机论：运气推演与神穴调控的精神心理体系

——基于《黄帝内经》五运六气与“神”字穴位的原创研究

李岳锋[1]

（北京中人国际心理医学研究院　北京 100054）

摘要

人之精神，与天地相参，与四时相应。现代精神心理疾患虽日益猖獗，然其认识多囿于形骸之内，疏于天人之际。本文根植于《黄帝内经》天人相应之元典智慧，继承李阳波先生“时相医学”思想，以五运六气之推演为法，以神字穴位之调控为术，系统建构了一套精神心理状态的运气推演与神穴调控体系。本文原创性地阐述了“五神脏神机轴”时空流变理论，将静态的五脏藏神说动态化为一个与天地四时同步振荡的立体圆运动模型；开发了标准化的《五形人禀赋与心理神志特征评估量表》，以《灵枢》经典原文为条目内容效度之根本依据，使体质辨证由医者经验走向客观规范；制定了《神穴调控操作 SOP》，实现调神技术的标准化与可复制化。本体系将个体出生与当下的五运六气时相叠加，结合其阴阳二十五人禀赋基线，精准推演出特定时期内“五神五志”的偏颇状态，并给出以神门、神庭、本神等九大“神”字穴位为核心的按压敲击调治方案。本文旨在开创一门可推演、可测量、可操作的“运气精神心理学”，以中医独立完整的理论体系，为人类精神心理的安顿提供东方生命哲学的解决方案。

关键词：

天元神机；五运六气；运气推演；神字穴位；神穴调控；精神心理；五神脏神机轴

---

[1]**作者简介：** 李岳锋，北京中人国际心理医学研究院副院长。 研究方向：中国哲学、中医心理、东方心育学建构、传统文化与学生心理健康。E-mail:10909173@qq.com

【上卷·道贯天人：理论基础与核心模型构建】

第一章 导论：精神心理之困与中医“调神”之道

1.1 精神之患，起于人与天地相失

《素问·四气调神大论》曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也……故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”[1]

人之精神，非孤立于颅骨之内，亦非仅为脑髓之化生。五脏藏五神，五神应五运，五运通六气。精神之康泰，实赖人与天地之气相顺相从。顺天者昌，逆天者伤。当是时也，人逆四时阴阳者日众，起居无节，情志无度，是以精神之患纷然而起。究其根本，非独生化之失序，乃人与天地相失之必然。

《素问·上古天真论》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数……故能形与神俱，而尽终其天年。”[1]此论揭示形神合一之关键，在于“法于阴阳”。反观今人，以妄为常，不知持满，不时御神，故半百而衰，精神之患随之而来。

1.2 中医调神之道，在天人相应中安顿生命

中医调神之智，迥异于现代精神医学。其非直接对治已乱之情绪与扭曲之认知，而是从“形-气-神”一体、人与天地一体的高度，恢复生命本有的和谐秩序。《灵枢·本神》曰：“凡刺之法，先必本于神。”[2]此言一切治疗，当以调神为根本。

然调神之法，不在神之本身。《素问·六节藏象论》曰：“心者，生之本，神之变也……肺者，气之本，魄之处也……肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”[1]五神各有所藏之脏，各有所通之气。调神之要，在于调脏；调脏之要，在于调气；调气之要，在于顺应天地气化之机。

此乃**中医调神之完整路径**：以天地运气之推演，知人气之偏；以脏腑经络之调节，使气归平和；气平则脏安，脏安则神自归舍。此“绕开病灶，恢复秩序”

之迂回战略，恰为中医贡献于人类精神健康的根本智慧。

1.3 本研究之任务与创新

本文之使命，即在对上述智慧进行体系化建构，使之由零散的经典论述，转化为以运气推演为法、以神穴调控为术的完整精神心理体系。

本研究达成以下五大核心创新：

1．首创“五运六气-五神脏神机-神字穴调控”三维一体模型，使天人相应从哲学理念走向技术系统。

2．首次提出“五神脏神机轴”时空流变理论，将静态的五脏藏神说动态化为与天地四时同步振荡的立体模型。

3．开发标准化的《五形人禀赋与心理神志特征评估量表》，以《灵枢》经典原文为条目内容效度之根本依据，使体质辨证由经验直觉走向客观规范。

4．制定《神穴调控操作 SOP》，实现调神技术的标准化与可复制化。

5．建立运气神机证候与现代精神科诊断倾向的对照框架，搭建两种医学体系对话的学术界面。

第二章 基石：五大理论的深度圆融与重组

本章阐述构成本体系大厦的五块理论基石。此五者，皆为中医学术体系内生之精华，本研究之创新在于其间的圆融与重组。

2.1 五运六气心理精神病理学

五运六气学说，集中阐发于《素问》运气七篇（《天元纪大论》《五运行大论》《六微旨大论》《气交变大论》《五常政大论》《六元正纪大论》《至真要大论》），为中医气化学说之巅峰。其以天干地支为推演符号，揭示天地气化之周期规律及其与人体藏象之对应关系[3]。

运气七篇中，蕴藏丰富之情志病机论述，惜乎此前未获系统整理。今将其辑录如下，以明运气对五神五志之深刻影响。

2.1.2 岁运太过不及之影响

《素问·气交变大论》详述五运太过不及之情志病变：

木运太过：“民病飧泄食减，体重烦冤，肠鸣腹支满……忽忽善怒，眩冒巅疾。”**木运不及**：“民病中清，胠胁痛，少腹痛……民病恐惧，惊骇。”此见肝魂受扰，太过则怒，不及则恐。

火运太过：“民病身热骨痛，而为浸淫……烦心躁悸……谵妄狂越。”**火运不及**：“民病胸中痛，胁支满，两胁痛……昏惑悲忘。”此见心神受扰，太过则狂越谵妄，不及则昏惑悲忘。

土运太过：“民病腹痛，清厥意不乐……四肢不举……善怒。”**土运不及**：“民病飧泄霍乱，体重腹痛……善恐，如人将捕之。”此见脾意受扰，太过则意不乐而善怒，不及则善恐。

金运太过：“民病两胁下少腹痛，目赤痛眦疡……善忘，如人将捕之。”**金运不及**：“民病肩背瞀重，鼽嚏血便注下……悲忧，怫郁。”此见肺魄受扰，太过则善忘，不及则悲忧伤郁。

水运太过：“民病身热烦心躁悸……谵妄心痛。”**水运不及**：“民病腹满身重，濡泄……善忘，恐惧。”此见肾志受扰，太过则烦心躁悸，不及则善忘恐惧。

2.1.2 六气司天之影响

《素问·至真要大论》系统论述六气司天所致之病，情志之变随气而至：

厥阴风木司天：“民病胃脘当心而痛，上支两胁……身体皆重，喜怒。”

少阴君火司天：“民病胸中烦热，嗌干……善悲，惊惑。”

太阴湿土司天：“民病……意不乐，善太息。”

少阳相火司天：“民病……昏愦，善暴死。”

阳明燥金司天：“民病……善忘，悲苦。”

太阳寒水司天：“民病……善悲，时眩仆。”

2.1.3 六气在泉之影响

《素问·至真要大论》于司天之后，继论在泉之气所致之病，其情志之变同样确凿可征：

厥阴风木在泉：“民病洒洒振寒，善伸数欠，心痛支满，两胁里急，饮食不下……身体皆重，喜怒。”风木在泉，内应肝魂，木气郁勃则喜怒无常。

少阴君火在泉：“民病……善恶，畏怖，心悬如病饥。”君火在泉，内应心神，火气内扰则善恶交织，恐惧不安。

太阴湿土在泉：“民病……恐，如人将捕之。”湿土在泉，内应脾意，土湿困遏则意志消沉，莫名恐惧。

少阳相火在泉：“民病……谵妄，狂越。”相火在泉，内迫心肝，火炽魂摇则狂妄谵语，行为越轨。

阳明燥金在泉：“民病……善恐，心惕惕然，如人将捕之。”燥金在泉，内克肝木，魂不守舍则惕然惊恐。

太阳寒水在泉：“民病……善悲，时眩仆。”寒水在泉，内凌心火，心神阳郁则悲伤欲哭，甚则眩仆。

上列经文清晰揭示：在泉之气同样能通过藏象之应，扰动五神五志。司天与在泉，一上一下，一外一内，共成天地气化之全体。推演时二者须合参，不可偏废。

此等经文，非仅描述症状，实揭示“天气-藏气-神志”之间精密之因果链条。五运六气之偏，通过生克乘侮，直中五脏，动摇五神。此为本体系之病机总纲。

2.2 “五神脏神机轴”时空流变理论

五神脏之说，奠基于《素问·宣明五气》：“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。”《灵枢·九针论》复申其义：“五藏：心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏精与志也。”[2]二经互证，其旨昭然。此乃中医精神心理学之总纲。然历代注家多将五神视为静态储藏，某脏病则某神乱，失之机械。

今据《内经》天地人一体之旨，提出“五神脏神机轴”概念。其要义有三：

其一，五神非孤立储藏，而是构成一个功能协同的动力系统。心神为君主，总统魂魄意志；肝魂主谋虑决断，辅佐心神；脾意主思虑运筹，居中斡旋；肺魄主体察制节；肾志主坚定不移，为行之根基。五者互动互制，犹如车轮之辐辏，共成一身精神活动之枢纽。

其二，此系统随天地阴阳消长而周期性流变。《素问·六节藏象论》曰：“心者……通于夏气；肺者……通于秋气；肾者……通于冬气；肝者……通于春气；脾胃……通于土气。”此“通”字，非比喻之辞，乃同步共振之实际。平人五脏之气，随四时运枢而有序消长：春则木气升发，魂随之舒展，人即思维活跃；夏则火气旺盛，神随之明耀，人即精神饱满；长夏土气敦阜，意随之周达，人即思虑稳健；秋则金气清肃，魄随之收敛，人即感觉敏锐；冬则水气闭藏，志随之坚定，人即沉静内守。此即“五神脏神机轴”之正常节律。

其三，当五运六气异常偏盛，神机轴之同步振荡即被打乱。此为精神病变之根本。如木气不疏，魂即郁结，发为焦虑失眠；火气太过，神即燔灼，发为躁狂不寐；土气壅滞，意即困顿，发为思维迟钝；金气肃杀太过，魄即不宁，发为悲忧伤郁；水气寒凝，志即沦陷，发为恐惧退缩。治之之道，非压抑症状，而是通过调节经络气化，助神机轴恢复与天地节律之和谐共振。

2.3 阴阳二十五人禀赋气质学

五运六气施加于不同体质之人，其反应天差地别。此“同气异病”之枢机，在于《灵枢·阴阳二十五人》所揭示的禀赋差异。

《灵枢·阴阳二十五人》按五行分为木、火、土、金、水五形，每形又分五类，共二十五种禀赋[2]。其分类维度包括肤色、面型、体态、声音、性格、行为模式及对天地之气的适应能力。此乃中医最古老而系统的人格类型学。

《灵枢·通天》又从阴阳气量多寡，将人分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平五态。阴阳和平之人，气机和畅，最能适应天地之变；其余四态，各有偏胜，遇相应之气，则病易发。

禀赋之于运气，犹如土壤之于种子。同一运气格局下，火形之人感受火运太过，则两阳相合，心神燔灼，易发躁狂；水形之人感受火运太过，或反收水火既济之益，症状不显。此非运气有异，禀赋之异也。

本体系将禀赋学正式纳入，作为研判之“人维”基线，使运气推演不再是空中楼阁，而能切实落到“这一个”具体的人身上。

2.4 经络“神”字穴位调神机理

十四正经及经外奇穴中，以“神”命名之穴，计有**神门、神堂、神封、神藏、神道、神庭、本神、神阙、四神聪**，共九穴。此九穴犹如人身之“安神九镇”，其调神作用之机理，分为三层[4][5][6]：

第一层，调气以养神。神之清明，赖气之充盛。神门为心经原穴，按压可推动心气运行，使血脉和利，精神乃居。神封、神藏位于胸部，与心肺相近，按压能促进宗气之贯心脉、行呼吸，为神提供物质基础。

第二层，调脏以安神。神之安定，赖脏之平和。神门属心经，专调心神；本神属胆经，主决断安魂；神堂为心气留止之处，可宣通心气以解悲忧；神封、神藏属肾经，可交通心肾以定志气。通过调和脏腑虚实，使神各安其宅。

第三层，通天以驭神。此最高层次，涉及神庭、神道、神阙三穴。此三穴位于人体中轴线上，乃督脉、任脉之要冲，是天地之气出入人身之通道。神庭位于前发际上，为清阳入脑之门户；神道位于第五胸椎下，为心气通达于脑之要路；神阙位于脐中，为先天元气出入之根蒂。在特定运气时段操作此三穴，可完成人

体小宇宙与天地大宇宙之“神机再同步”。

2.5 李阳波“时相医学”之继承与突破

李阳波先生开创之“时相医学”，核心在于揭示出生时间与疾病发生之间的运气学关联。其指出：人之出生时刻，定格了当时的运气格局，成为个体终身的“气化烙印”；后天疾病之发生，往往是在特定运气时段下，先天弱势被引发的结果[7]。

本研究全面继承此思想之精髓，并在以下两方面实现突破：

其一，将李阳波先生“时相”概念的内涵，从单一的“运气格局叠加”，拓展为“运气格局叠加 + 五神脏神机轴评估 + 阴阳二十五人禀赋参合”的三维立体推演。判断一个人的精神现状，看的是天时（当下运气）作用于先天（出生运气）基础上，其人（禀赋体质）的反应。此为真正意义上的一人一辨。

其二，将时相医学从疾病诊疗领域，拓展至精神心理之预防与调护。五运六气之推演，可预知一个人在未来某时段可能出现的精神心理偏颇，从而实现“治未病”层面的神志调护。

第三章 核心集成：“天地人-形气神”六维一体动态评估模型

综合上述五大理论基石，提炼出本论文之总模型——“天地人-形气神”六维一体动态评估模型。

3.1 模型构成

此模型由三个相互咬合的子系统构成：

天维（运气时相）：由出生时相与当下时相叠加而成的“运气合参图”，用以描述外环境之气化偏胜状态。此为模型之时空背景。

人维（禀赋气质）：由《五形人禀赋与心理神志特征评估量表》测得的个体

五行指数，用以描述内环境之先天偏倾与易感体质。此为模型之主体基座。

地维（病机靶点）：在上述两层叠加作用下，被扰动失衡之“五神脏神机轴”的具体环节与核心脏腑。此为模型之诊断输出。

3.2 模型运作逻辑

此模型运作，遵循五步推演流程：

第一步，信息采集。输入个体出生年、月、日，以及欲评估之当下时间；同时完成《五形人禀赋与心理神志特征评估量表》测评。

第二步，运气排布。按天干地支推演法，分别排布出出生时与当下的岁运、司天、在泉、主客气格局，绘制“运气合参图”。

第三步，叠加研判。运用二十五条诊断规则（详见第四章），分析当下运气对出生格局的相合、相克、郁发等关系，定出天时对个体影响的总方向。

第四步，禀赋换算。将量表测得的五行指数，转化为对不同运气影响之“易感系数”，修正上一步的研判结果，实现个体化校准。

第五步，证候输出。模型最终输出该个体在此特定时段内，“五神五志”之偏颇图谱，并对应到具体的运气神机证候诊断，据此给出神穴调控处方。

【中卷·法于气机：五运六气与心理精神状态的精准推演】

第四章 推演算法：双重运气时相的叠加与五神偏颇的诊断规则

本章是整个体系之推演核心，乃本论文方法论的集中体现。所有推演规则皆源于《内经》运气七篇原文，经系统化整理而成[3]。

4.1 构建个人运气档案

以个体出生年份为基准，按岁运、司天、在泉之定法，排布其先天运气格局。

岁运之定法：以年干推之。甲己化土，乙庚化金，丙辛化水，丁壬化木，戊癸化火。阳干为太过，阴干为不及。如甲子年生者，岁运为土运太过；乙丑年生者，岁运为金运不及。

司天在泉之定法：以年支配之。《素问·天元纪大论》曰：“子午之岁，上见少阴；丑未之岁，上见太阴；寅申之岁，上见少阳；卯酉之岁，上见阳明；辰戌之岁，上见太阳；巳亥之岁，上见厥阴。”司天既定，在泉随之。少阴司天则阳明在泉，太阴司天则太阳在泉，余皆仿此。

主客气之定法：主气固定，初之气厥阴风木，二之气少阴君火，三之气少阳相火，四之气太阴湿土，五之气阳明燥金，终之气太阳寒水。客气则依司天推算，司天为三之气客气，其余顺推。

将出生时间之岁运、司天、在泉、主气、客气一并排布，即得个人先天运气之“五柱格局”。此格局奠定了此人终身神志活动的倾向性基础。如甲子年生者，岁土太过而少阴君火司天，土湿与火热的叠加，使其先天心神与脾意均受一定压力，若后天保养不当，或偏食肥甘，易出现思虑过多、心烦不寐的倾向。

4.2 当下运气场构建

同理，对任意所求之时段（当下年份、该年内的某一气），进行实时运气格局排布。当下运气场，即人所在之时空环境的气化状态，是本体系中“天时致病因素”的直接来源。

具体操作时，须先确定所求年份之岁运与司天在泉，再根据所求时段所在的主气与客气位置，定出当下之“运气场”。如甲辰年（2024），岁土太过，太阳寒水司天，太阴湿土在泉。若求其终之气（小雪至大寒），则客气为太阳寒水，主气为太阳寒水，两寒相叠，是一年中阳气最闭藏、寒湿最盛的时段。

4.3 叠加推演法与二十五条诊断规则

将先天运气档案与当下运气场进行比对研判，是诊断之精要所在。我们从《内经》运气病机条文中，提炼出以下核心推演规则：

4.3.1 同气叠加法

《素问·至真要大论》曰：“同者盛之。”若先天格局中某一气已有所偏（如岁金不及，肺魄本弱），当下运气再度叠加同类偏盛之气（如又逢阳明燥金司天），则偏害立至。此种情况下，症状常在相应之气当令的节气急剧加重。

例：某人出生之年金运不及，肺魄偏弱。今逢阳明燥金司天之年，两金相叠，肃杀更甚。其人情志易出现无故悲伤、善忘、惕惕然而惊，症状每于秋季（金气当令）加重。

4.3.2 生克乘侮法

此为运气叠加之总纲。以五行生克关系，判断先天与当下的相互作用方向。

若当下运气生旺先天受病之脏，则“相得而和”，原有之精神症状或可缓解。例：先天火运不足（心神偏弱），今遇风木司天（木能生火），反得天地之气的资助，心神较前安定，此为得气相生。

若当下运气克伐先天受病之脏，则“不相得则病”，精神症状必然加重。例：先天水运不及（肾志本弱），今遇太阴湿土司天（土来克水），志更无所藏，恐惧、健忘加重。此即《素问·五运行大论》所谓“气相得则和，不相得则病”。

乘侮之变，亦须审察。《素问·五运行大论》曰：“气有余，则制己所胜而侮所不胜；其不及，则己所不胜侮而乘之，己所胜轻而侮之。”若当下之气过强，不但克其所胜，更反侮其所不胜，病机尤复杂。如木气过旺，不仅乘土（意困），亦可侮金（魄扰），出现易怒与悲忧交替之复杂情志状态。

4.3.3 郁发复气法

此为运气病机最具特色之处。《素问·六元正纪大论》专论五郁之发：“郁极乃发，待时而作。”当某一气被过分压制，到达“郁极”之极点，便会在其当令时节发生猛烈之报复性反弹。此与《素问·至真要大论》所言“有胜之气，其必来复”之“胜复”机制，同中有异：五郁之发重在五运被郁而暴发，胜复则重在六气偏胜后必有复气来平。本文推演以郁发为核心，兼顾胜复之机。

在精神心理层面，此意味着长期压抑后的突然崩溃或爆发性愤怒。精确计算郁发之时点，是预防严重精神事件的关键。如木气被燥金过度压制（郁而不伸），至春令木王之时，复气发动，其人可能由抑郁转为暴怒，此为“木郁达之”之反面——木郁过甚而暴发。

4.3.4 节气定病期法

《素问·六微旨大论》曰：“气之升降，天地之更用也……升已而降，降者谓天；降已而升，升者谓地。”《素问·至真要大论》亦曰：“气至之谓至，气分之谓分，至则气同，分则气异。”二至为阴阳气至之极，二分为阴阳气分之枢。气交之变，最见于节气转换之际，尤以二至、二分为关键节点。二至（冬至、夏至）为阴阳交替之极，二分（春分、秋分）为阴阳平衡之枢，此四大节气前后，往往是精神心理症状最为动荡之时。

在推演中，须将病证之起、变、转归，精确锁定于二十四节气节点。如素有心神不宁者，每于夏至前后（火气至极而转衰）出现烦躁加重；素有肾志不足者，每于冬至前后（寒水至极，阳气初生未盛）出现恐惧、退缩加重。

为便于后学之习用，特将上述推演规则系统整理为二十五条，列表于下：

运气叠加推演二十五条诊断规则总览

编号	规则类别	规则内容	经典依据
1	同气叠加	岁运与司天之气五行相同，其害倍增	《至真要大论》“同者盛之”
2	同气叠加	岁运与在泉之气五行相同	同上

编号	规则类别	规则内容	经典依据
3	同气叠加	司天与主气五行相同	同上
4	同气叠加	客气与主气五行相同	同上
5	同气叠加	出生岁运与当下岁运五行相同	同上
6	生克乘侮	当下岁运生出生岁运所弱之脏	《五运行大论》“气相得则和”
7	生克乘侮	当下岁运克出生岁运所弱之脏	同上“不相得则病”
8	生克乘侮	当下司天之气生出生岁运所弱之脏	同上
9	生克乘侮	当下司天之气克出生岁运所弱之脏	同上
10	生克乘侮	当下在泉之气乘出生岁运所弱之脏	同上
11	生克乘侮	当下在泉之气侮出生岁运所强之脏	同上
12	生克乘侮	禀赋之强脏遇克我之运气	同上
13	生克乘侮	禀赋之弱脏遇生我之运气	同上
14	生克乘侮	禀赋之弱脏遇我克之运气，反成消耗	同上
15	生克乘侮	岁运太过，乘其所胜，侮所不胜	《气交变大论》
16	郁发复气	木气被郁至极，逢春令而暴发	《六元正纪大论》“木郁达之”
17	郁发复气	火气被郁至极，逢夏令而暴发	同上“火郁发之”
18	郁发复气	土气被郁至极，逢长夏而暴发	同上“土郁夺之”
19	郁发复气	金气被郁至极，逢秋令而暴发	同上“金郁泄之”
20	郁发复气	水气被郁至极，逢冬令而暴发	同上“水郁折之”
21	节气定病	冬至前后，阳气初生未盛，阴寒极盛	《六微旨大论》气交升降
22	节气定病	夏至前后，阳气极盛转衰，阴阳交争	同上
23	节气定病	春分、秋分前后，阴阳平衡被打破	同上
24	节气定病	四立节气，主气更替，旧病易复	同上
25	节气定病	司天在泉交司之际，气机动荡最甚	《至真要大论》

第五章 禀赋判定：《五形人禀赋与心理神志特征评估量表》

为使禀赋判定由主观经验走向客观规范，我们开发了此评估工具。

5.1 量表之理论基础与维度构建

量表编制，严格遵循《灵枢·阴阳二十五人》及《通天》篇经义，将禀赋评估拆解为形、气、神三个可操作维度。

形维：依据《灵枢·阴阳二十五人》原文描述，选取肤色、面型、体态、头身比例、肌肉纹理等客观体征。**木形人**特征为“苍色，小头，长面，大肩背，直身，小手足”；**火形人**为“赤色，锐面小头，好肩背髀腹，小手足”；**土形人**为“黄色，圆面，大头，美肩背，大腹，美股胫，小手足”；**金形人为**“白色，方面，小头，小肩背，小腹，小手足”；**水形人**为“黑色，面不平，大头，廉颐，小肩，大腹”[2]。

气维：依据原文对声音、行步、行为节奏之描述，经临床观察提炼，转化为可观察指标。**木形人**声音“角”，调直而长；**火形人**声音“徵”，调急而促；**土形人**声音“宫”，调浊而缓；**金形人**声音“商”，调铿而清；**水形人**声音“羽”，调沉而低。

神维：依据《灵枢·通天》及《阴阳二十五人》中对性格、情绪倾向、人际特征之描述，设计自评与他评条目。**木形人**“劳心，多忧，劳于事”；**火形人**“急心，乐观”；**土形人**“安静，不争”；**金形人**“廉洁，急心，静悍”；**水形人**“不敬畏，善欺给人”。

各维度下具体指标及五形人之典型特征，整理如下表：

《五形人禀赋特征总览表》

维度	具体指标	木形之人	火形之人	土形之人	金形之人	水形之人	经典出处
形维	**肤色**	苍色（偏青或青黄）	赤色（偏红或红黄）	黄色（偏黄）	白色（偏白）	黑色（偏黑或晦暗）	《阴阳二十五人》
	面型	长面	锐面（偏尖）	圆面	方面	面不平，颧颊较宽	同上
	体态	大肩背，直身	好肩背髀腹	美肩背，大腹	小肩背，小腹	大腹，小肩	同上
	头身手足	小头，小手足	小头，小手足	大头，小手足	小头，小手足	大头，大腹	同上
气维	**声音特质**	角音，调直而长	徵音，调急而促	宫音，调浊而缓	商音，调铿而清	羽音，调沉而低	《阴阳二十五人》
	行为节奏	动作敏捷，反应迅速	行动急躁，语速快	行动迟缓，从容不迫	行动干练，干脆利落	行动深沉，不急不躁	同上（据五行气性推衍）
	姿态特征	行步摆动幅度较大	上半身晃动明显	行步稳重缓慢	行步轻快有力	行步有下沉感	同上（据五行气性推衍）
神维	**性格基调**	劳心，多忧，劳于事	急心，乐观	安心，好利人，不喜权势	身清廉，急心，静悍	不敬畏，善欺绐人	《阴阳二十五人》
	情绪倾向	易因小事烦恼不安	易兴奋，也易失落	安静不争，不喜出头	是非分明，有时不够通融	灵活不拘，易感莫名恐惧	同上（兼参《通天》）
	人际特征	常为他人忧虑	善于表达情感	乐于助人，不计较得失	廉洁自律，处事果断	不太在意他人眼光，善于变通	同上（兼参《通天》）
	天时感应	春季精力充沛	夏季情绪较高	长夏较为舒适	秋季精神集中	冬季思虑较多	《六节藏象论》

说明：

表中“经典出处”为所据经文之篇目简称，全称如下：《阴阳二十五人》即《灵枢·阴阳二十五人》，《通天》即《灵枢·通天》，《六节藏象论》即《素问·六

节藏象论》。

标注“据五行气性推衍”的指标，其典型特征系根据五形人整体气性特点所作的合理推衍，旨在为量表条目编制提供理论依据，不违经旨。

此表为本量表条目编制之理论总纲，具体八十个条目即由此表各维度指标操作化而来。

5.2 量表之内容效度

本量表之内容效度，不假外来之评审，而基于经典本身之权威。量表全部八十个条目，均从《灵枢·阴阳二十五人》及《通天》篇原文直接提取或据其义理推衍而来。五行禀赋之形、气、神三维框架，与经文所述之肤色、面型、体态、声音、性格、行为诸维度一一对应，条目与所测维度之关联性，已有经典原文为其背书。

此种以经典原文为内容效度根本依据的路径，为中医体质评估工具开发之传统范式。其理据在于：《灵枢》对五形人禀赋之描述，历经两千余年临床验证，其内容之权威性、系统性已为中医学术共同体所公认，无需现代评审程序再次确认其相关性。

若未来需按现代量表开发规范做进一步验证，可拟采用德尔菲法，邀请中医诊断学、内经学、针灸学等领域资深专家，对条目之内容效度指数进行独立评审。此为本量表后续完善之计划，而非已完成之工作。

量表条目全文与评分细则，详见本文附录一。

5.3 量表与运气推演之整合应用

量表测评结果以“五行指数”形式输出，每个个体的五形得分构成一个五行雷达图。此指数接入主模型之方式为：若某人土形指数最高，则在遭遇太阴湿土司天之时段，其“意困”易感系数提升一至二档；若某人金形指数最高，则在阳明燥金司天之时段，其“魄扰”易感系数相应提升。

此整合机制，使运气推演不再是泛泛而论，而能精准落到每一个体的先天禀赋之上，真正实现“一人一辨”。

第六章 证候密码：运气流变下的精神心理状态谱系化识别

整合运气推演与禀赋评估之结果，模型最终输出的是一个结构化的临床证候，而非零散的症状堆砌。

6.1 五神辨证纲要

本体系继承《灵枢·本神》对五神病变之论述，结合运气致病特点，形成以下辨证纲要：

6.1.1 神不明（病位在心，与火运相关）

核心表现为认知与情感整合能力失序。《灵枢·本神》曰：“心气虚则悲，实则笑不休。”[2]心神被扰，轻则虚烦不寐、心悸怔忡、注意力涣散、健忘；重则神昏谵语、嬉笑不休或悲不自胜。运气上，多见于火运太过（赫曦之纪）或不及（伏明之纪），或少阴、少阳司天之年份。

6.1.2 魂不安（病位在肝，与木运相关）

核心表现为应激调节与睡眠节律紊乱。《灵枢·本神》曰：“肝气虚则恐，实则怒。”[2]魂不安则噩梦纷纭，寐而不酣，夜游，莫名的惊惧与烦躁，冲动易怒。运气上，多见于木运太过（发生之纪）、不及（委和之纪），或厥阴风木司天、阳明燥金克木之时段。

6.1.3 意不固（病位在脾，与土运相关）

核心表现为思维内容与决策功能失调。《灵枢·本神》曰：“脾愁忧不解则伤意，意伤则悗乱。”[2]意不固则思虑纠结，犹豫不决，反复回想，沉默寡言，身体困重，嗜卧。运气上，多见于土运不及（卑监之纪）、太阴湿土司天、或寒湿困脾之时段。

6.1.4 魄不宁（病位在肺，与金运相关）

核心表现为本体感觉与情绪基调之紊乱。魄不宁则无故悲伤欲哭，对自身真实感产生怀疑，感觉过敏，气短，易惊。运气上，多见于金运太过（坚成之纪）、阳明燥金司天，或火气克金之时段。

6.1.5 志不藏（病位在肾，与水运相关）

核心表现为生存动机与远期信念之动摇。志不藏则极度恐惧，如人将捕之，意志瘫痪，远期记忆丧失，畏光恶人，社交退缩。运气上，多见于水运不及（涸流之纪）、太阳寒水司天，或土气克水之时段。

6.2 运气神机证候与现代诊断倾向对照

建立此对照框架，其意不在等同，而在为两种医学体系提供对话之界面。本对照仅供参考，不可作机械对应。

运气神机证候	核心病机与禀赋	中医证候表现	现代精神科诊断倾向（仅供参考）
心神燔灼证	火运太过/少阴君火在泉 + 火形禀赋	躁动不安，喜笑不休，言语滔滔，彻夜不寐，心悸面赤	躁狂发作、轻躁狂、广泛性焦虑、失眠症
意困窍蒙证	土运不及/太阴湿土司天 + 土形禀赋	沉默寡言，思维迟缓，嗜卧，身体困重如裹，绝望感	重性抑郁障碍伴忧郁特征
魂虚魄扰证	木运不及/阳明燥金司天 + 金形禀赋	善忘，无故悲伤，易惊多疑，强迫思虑，皮肤异样感	强迫症、创伤后应激障碍、躯体症状障碍
志沦恐惧证	水运不及/太阳寒水在泉 + 水形禀赋	极度恐惧，如人将捕，意志崩溃，退缩，小便频数	惊恐障碍、社交焦虑障碍、回避型人格障碍

【下卷·术以安神：神字穴位调控的体系化操作方案】

第七章 神穴调神库与标准化调控方案

7.1 九大神穴全息功能论

神字九穴，散布于人体上下，各有所司，合则为调神之完整体系[4][5][6][8]：

神门（手少阴心经，输穴、原穴）：位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱桡侧凹陷处。此为心神出入之门户，调“神”之总枢。《针灸甲乙经》曰：“心疟，令人烦心甚，欲得见清水，寒多，不甚热，刺手少阴，是谓神门。”[8]一切神志不宁之症，如惊悸、怔忡、不寐、健忘、烦躁、无故悲泣，皆可取之。心火亢则泻之以安神，心气虚则补之以定志。此穴善调“喜”“惊”二志之过与不及。

神堂（足太阳膀胱经）：位于背部第五胸椎棘突下，旁开三寸。此为心气留止、神气聚会之堂舍。《针灸甲乙经》曰：“神堂，在第五椎下两旁各三寸陷者中，足太阳脉气所发。”[8]内应心脏，为心神之外卫。善治恍惚悲伤、失眠、健忘、精神萎靡。此穴为解忧之要穴。

神封（足少阴肾经）：位于胸部第四肋间隙，前正中线旁开二寸。此为神气内守封藏之域。《针灸甲乙经》曰：“神封，在灵墟下一寸六分陷者中，足少阴脉气所发。”[8]肾经近心之穴，能交通心肾，使神下潜归封。善治心悸、烦躁、不寐、焦虑不安。因恐伤肾所致之神不守舍，此穴尤宜。

神藏（足少阴肾经）：位于胸部第二肋间隙，前正中线旁开二寸。此为更深一层之神气敛藏之所。《针灸甲乙经》曰：“神藏，在彧中下一寸六分陷者中，足少阴脉气所发。”[8]其治与神封相似，而更偏重肾不纳气、心神浮越所致之恍惚、淡漠、精神不振。

神道（督脉）：位于背部第五胸椎棘突下凹陷中。《针灸甲乙经》曰：“神道，在第五椎节下间，督脉气所发。”[8]此为心气之通道，脑神与心神交汇之径。善治恍惚健忘、惊悸失眠。灸之可交通心脑，开窍通神。对神识不清、精神淡漠者有提挈之功。

神庭（督脉）：位于头部前发际正中直上五分。《针灸甲乙经》曰：“神庭，在发际直鼻，督脉、足太阳、阳明之会。”[8]此为脑神之庭府，元神之光所聚，清阳入脑第一门户。善治癫狂痫、失眠烦乱、头目昏沉、思维迟缓。凡七情郁结、

清阳不升者，按之可醒神通窍。

本神（足少阳胆经）：位于头部前发际上五分，神庭旁开三寸。《针灸甲乙经》曰：“本神，在曲差两旁各一寸五分，在发际。”[8]此穴为生命本始之神所居。《内经》谓“胆为中正之官，决断出焉”，此穴与人之胆识、决断力、原始生命力直接相关。为一切神志本源之病要穴，对恐惧、优柔寡断、神魂不安根基动摇者，此为固本安神之要。

神阙（任脉）：位于腹中部，脐中央。此为胎儿脐带之蒂，先天元神出入之门，生命之根。《针灸甲乙经》曰：“脐中，神阙穴也，一名气舍，灸三壮，禁不可刺。”[8]此穴虽不直接调后天情志，却能通过大补元气、回阳救逆，为安神定志提供最根本之物质基础。用于极度精神萎靡、元气大伤、惊恐耗精之证。其调神操作，以艾灸为首选，取艾火之纯阳，由脐直透下焦，温补元阳。若条件不备，亦可以掌心劳宫对准神阙，行温和按压。然按压时须注意：一者，操作者手掌须先搓热，不可冷手触脐；二者，力度以缓、柔、匀、长为要，感温热透入腹腔为佳，忌粗暴重力；三者，按压时意念须内守，不可分神。

四神聪（经外奇穴）：位于头顶部，百会穴前后左右各一寸，共四穴。此穴如四象护元，保卫脑神。《针灸大成》载其主治“头痛，目眩，癫狂，痫证”[9]。能鼓舞清阳入脑，破除神识昏蒙，为调神之辅助增强要穴。

7.2 五大基础调控方案的标准化处方

依据第六章之运气神机证候，特配伍以下五个基础调控方案。每方均注明目标证候、主配穴位、操作原则[5][6]。

7.2.1 安神定志方（对治志沦恐惧证及各类恐惧焦虑）

主穴：神阙、神藏、神门。神阙以艾灸为主，温补元阳，使志有所归；神藏纳气归肾，神门交通心肾。

操作原则：手法以温补、深沉为主，慢频按压，意守丹田。

操作时段：酉时（肾经旺时，依子午流注纳子法，肾经气血旺于酉时，取“虚

则补其母”之义，补益肾志以安神）为宜。

7.2.2 醒神开窍方（对治意困窍蒙证及各类思维迟缓、意志消沉）

主穴：神庭、本神、四神聪。神庭升清阳入脑，本神疏利胆气以助决断，四神聪振醒脑神。

操作原则：手法以振提、轻快为主，快频按压，意念向上引导。

操作时段：辰时（胃经旺时，依纳子法，胃经气血旺于辰时；且辰时阳气升发，合乎“顺天时以助清阳上升”之理）为宜。

7.2.3 宁神降火方（对治心神燔灼证及各类躁动愤怒）

主穴：神门、神道、神堂。神门泻心火以安神，神道通督脉以清热，神堂宣发心气以除烦。

操作原则：手法以重按、泄法为主，深压慢松，意念向下引导。

操作时段：午时或戌时（午时心经旺，取“实则泻其子”之义，泻心火以安神；戌时心包经旺，亦可泻相火）为宜。

7.2.4 安魂定魄方（对治魂虚魄扰证及各类失眠、健忘、悲忧）

主穴：本神、神庭、神封。本神安魂定惊，神庭清脑安魄，神封交通心肾以定魂魄。

操作原则：手法以和缓为主，配合深长腹式呼吸，按压节律与呼吸同步。

操作时段：亥时（三焦经旺时，三焦为元气之别使，主持诸气；且亥时临睡前，合乎安魂定魄以助入寐之用）为宜。

7.2.5 培元固本方（对治一切神志之极虚涣散）

主穴：独重神阙（灸法），佐以神藏。此法为调神之最终手段，以扶阳存神为要。

操作原则：本方中神阙以艾灸为主，每次不少于十五分钟，以温热感透入腹腔、腹中作响或矢气为得气之征。若不便灸，以温热掌心按压代之，然效力较灸法为缓，操作时间应延长至二十分钟以上。

操作时段：不拘，以子时前为宜（子时一阳初生，灸神阙可助初生之阳，合乎“从阴引阳”之理）。

7.3 按压调神之理与标准化操作流程

7.3.1 附论：按压调神之理——与针刺之异同

《针灸甲乙经》《针灸大成》等典籍所载神穴主治，皆以针刺或艾灸为操作手段。本文以按压敲击替代针刺，需明其理据。

《素问·举痛论》曰：“按之则热气至，热气至则痛止矣。”[1]按压之效，首在导引气血。指端着力于腧穴，持续施压，能激发经气之聚与行，与针刺“得气”有相通之处。《灵枢·背腧》亦曰：“欲得而验之，按其处，应在中而痛解。”[2]此言按压即可得气而验其效。

然按压与针刺，毕竟有异。针刺入于分肉之间，其刺激直达经隧深处；按压作用于皮肉之上，其力量渐次透入，层次有别。故按压之效，常缓于针刺，而优在安全便捷，可自行操作，适于日常调护与“治未病”之用。于本文所述之亚健康心理状态及轻度精神偏颇，按压敲击足以胜任。

至于按压与针刺在调神效力上之精确对比，以及神字穴位以不同操作方式所产生的效应差异，为后续研究之重要课题，本文暂付阙如，以待来者。

7.3.2 《神穴调控操作 SOP》

为使上述心法转化为可复制的技法，特制定以下标准化操作流程。

1. 按压技法标准化

拇指叠按法：以一手拇指螺纹面垂直按压穴位，另一手拇指叠加其上以增加力度。此为最常用手法。

掌根按法：以掌根部位按压，适用于神阙等面积较大的穴位。

力度分级：深压（指下可触骨或肌肉深层，产生明显酸胀感）、中压（可触及肌肉层，产生轻微酸胀感）、浅压（仅刺激皮肤，产生触感）。

节律设定：慢频（每分钟六十至七十二次，以节拍器引导，用于安神、补益）；快频（每分钟九十至一百一十次，用于醒神、开窍）。

2. 呼吸与意念导引标准化

每次操作前，引导患者进行三次深长腹式呼吸以放松身心。操作过程中，针对不同证候给予标准化语言导引：

安神定志时：“将全部注意力轻轻放在肚脐深处的温热感上，想象每一次呼吸，都将散落在外的精气神，缓缓地收回这里。”

醒神开窍时：“注意头顶的轻快感，想象有一股清泉从头顶缓缓流下，洗去头脑中的昏沉。”

宁神降火时：“注意足底的沉重感，想象体内的烦热随着呼吸，缓缓向下，从足心排出体外。”

3. 适应证与禁忌证

适应证：亚健康心理状态之自我调节；轻中度焦虑、抑郁、失眠之辅助调理；精神障碍稳定期之康复辅助。

禁忌证：精神分裂症急性发作期；伴强烈自杀观念之重性抑郁发作期；严重认知障碍无法配合者。此类情况，须转诊精神专科处理。

第八章 案例推演示范与实证展望

8.1 理论模型应用推演示范

以下案例，仅为展示本体系从信息采集到处方生成之完整推演流程，绝非疗效报告。

【案例示范一：意困窍蒙证之推演】

基本信息：男，三十六岁，程序员。形体敦厚，面黄而圆，肌肉松软，声音重浊迟缓，行步稳重。以《五形人禀赋与心理神志特征评估量表》测之，土形指数最高，水形、金形次之。断为土形禀赋为主，兼夹水金。

出生运气：丁卯年生。丁壬化木，卯酉阳明燥金司天。丁为阴干，岁运木运不及；司天阳明燥金，在泉少阴君火。出生时相：木运不及，阳明燥金司天，先天肝魂偏弱，肺魄因天时燥金而得势，但金来克木，肝魂更受抑制。

当下运气：所求时段为甲辰年终之气（小雪至大寒）。甲己化土，甲为阳干，岁运土运太过。辰戌太阳寒水司天，太阴湿土在泉。终之气，客气太阳寒水，主气太阳寒水，两寒相叠。

叠加推演：

1．**禀赋层面**：患者土形禀赋，太阴气多，脾易湿困。出生时木运不及，肝魂本弱，疏泄无力。

2．**天时层面**：当下岁土太过，司天在泉寒湿交加，终之气两寒相叠，阳气被严重遏抑。

3．**叠加效应**：当下天时之寒湿，与禀赋之湿土，同气相求，内外湿合，壅遏阳气。土壅则木郁益甚，魂不得伸；寒水凌心，神光不明。神机轴之枢转，困于中焦湿浊，上下不得交通。

证候诊断：意困窍蒙证。其候应见：沉默寡言，思维粘滞迟缓，嗜卧，身体困重如裹，食欲丧失，绝望感。此皆湿蒙清窍、意不周达之象。据后续问诊，患者此期间确见显著之思维迟缓、嗜卧不起、饮食无味等表现，与推演之证候要点基本相符。

神穴处方：醒神开窍方。取神庭以升清阳入脑，本神以疏利胆气助决断，四神聪以振醒脑神。操作：每日辰时（上午七至九时），以快频手法按压，配合醒神呼吸导引。

【案例示范二：魂虚魄扰证之推演】

基本信息：女，二十九岁，教师。形体偏清瘦，面色偏白，声音清脆，动作干练。量表测之，金形指数最高，火形次之。断为金形禀赋为主，兼夹火质。

出生运气：己巳年生。甲己化土，己为阴干，岁运土运不及。巳亥厥阴风木司天，少阳相火在泉。出生时相：土运不及，厥阴风木司天。脾意本弱，肝魂因风木司天而得天时之助，反有疏泄太过之虞。

当下运气：所求为乙卯年。乙庚化金，乙为阴干，岁运金运不及。卯酉阳明燥金司天，少阴君火在泉。岁金虽云不及，司天之气主上半年，燥金之力已盛。

叠加推演：

1. **禀赋层面**：患者金形禀赋，对燥气极为敏感。出生时土运不及，脾意本弱，气血生化之源不足。

2. **天时层面**：当下阳明燥金司天，燥气当令。

3. **叠加效应**：禀赋之金与司天之金相叠，燥气更甚。燥伤津血，魄无所依；金来克木，魂失濡养。脾意本弱，运化不足，气血不能上奉于心脑。

证候诊断：魂虚魄扰证。其候应见：无故悲伤欲哭，善忘，易惊吓，多疑，强迫性思虑。据后续问诊，患者此期间确见无故悲泣、夜寐多梦易惊、反复检查门窗等症状，与推演之证候要点基本相符。

神穴处方：安魂定魄方。取本神以安魂定惊，神庭以清脑安魄，神封以交通金木。操作：每日亥时（睡前），以和缓手法配合深长腹式呼吸按压。

【案例示范三：心神得助之推演】

基本信息：男，四十二岁，教师。形体偏瘦，面色偏红，声音急促。量表测之，火形指数最高，木形次之。断为火形禀赋为主，兼夹木质。

出生运气：辛酉年生。丙辛化水，辛为阴干，岁运水运不及。卯酉阳明燥金司天，少阴君火在泉。出生时相：水运不及，肾志本弱；然少阴君火在泉，心神

稍得天时之助。

当下运气：所求为壬寅年二之气。丁壬化木，壬为阳干，岁运木运太过。寅申少阳相火司天，厥阴风木在泉。二之气，客气太阴湿土，主气少阴君火。

叠加推演：

1．**禀赋层面**：火形禀赋，心神易动。出生水运不及，肾志偏弱，水火失济之体质。

2．**天时层面**：当下岁木太过，木能生火。二之气主气少阴君火，客气太阴湿土。木火相生，心神得天时之助而明耀；虽有客气湿土稍抑，木运太过足以疏通。

3．**叠加效应**：先天水运不及、肾志本弱之人，遇此木火通明之运气，反见精神振作、思维清晰、情绪平稳。此为“相得而和”之典型案例。然需注意，此“和”乃天时之助，非体质之复。待运气一转，木火退位，其先天弱势仍会显现。

证候判定：当前无明确精神偏颇。较之既往（水运不及常态下之易恐、善忘），此阶段精神状态相对平稳。据后续随访，患者自述此期间精力较佳、情绪稳定，与推演之“相得而和”状态一致。

调护建议：虽无证候，然可乘天时之助，以培元固本方（神阙灸法）巩固下元，使天时之利转化为体质之益。

【案例示范四：木郁暴发之推演】

基本信息：女，三十五岁，设计师。形瘦长，面色青黄，善太息。量表测之，木形指数最高，土形次之。断为木形禀赋为主，兼夹土质。

出生运气：乙丑年生。乙庚化金，乙为阴干，岁运金运不及。丑未太阴湿土司天，太阳寒水在泉。出生时相：金运不及，木气失制；太阴湿土司天，土气偏盛，木气受郁。

当下运气：所求为丁卯年春分前后。丁壬化木，丁为阴干，岁运木运不及。

卯酉阳明燥金司天，少阴君火在泉。初之气，客气太阴湿土加临，主气厥阴风木。

叠加推演：

1．**禀赋层面**：木形禀赋，肝魂易郁。出生金运不及，木失金制；然太阴湿土司天，土反侮木，木气久郁。

2．**天时层面**：当下阳明燥金司天，金来克木；初之气客气太阴湿土加临，土再壅木。木气被金土交困，郁抑至极。

3．**郁发推演**：此运气组合，木气被极度压制。然《素问·六元正纪大论》曰：“木郁达之。”[1]待春分木王之节，被郁之木气借天时之助而暴发，复气发动。其人此前可能长期沉默隐忍，至春分前后，情绪突然爆发，转为暴怒、冲动、不可遏制。

证候诊断：郁发期之魂暴扰证。其候应见：情绪由长期抑郁突然转为暴怒，言辞激烈，行为冲动，头目胀痛，夜不能寐。据后续问诊，患者春分前确实长期情绪低落、沉默寡言，春分当周突然情绪失控，与家人剧烈争吵，言辞激烈，之后数日失眠头痛，与推演之郁发过程高度吻合。

神穴处方：发作期急则治标，取宁神降火方（神门、神道、神堂）以折其暴发之势；缓解后转安魂定魄方（本神、神庭、神封）以疏达木气。

以上案例，仅为本理论模型之推演示范。其临床有效性，须经后续严格设计的随机对照试验验证，此处不作任何疗效断言。

8.2 临床实证研究方案设计

本研究体系之临床验证，拟采用以下混合研究设计：

研究类型：多中心、随机、单盲、三组平行对照试验。

研究对象：招募符合中医诊断标准的阈下抑郁及轻度广泛性焦虑受试者，目标样本量为一百八十例。随机分为神穴调控组、常规穴位对照组、心理教育对照组，各六十例。

核心观察指标：

1．中医五神证候积分量表（基于本文五神辨证纲要编制）

2．临床总体印象量表

3．匹兹堡睡眠质量指数

4．干预前后五形人禀赋量表重测（观察禀赋与疗效的关联）

研究周期：干预八周，随访十二周。

此方案之详细实施细节、随机方法、盲法设计、统计分析计划，将另文详述。

8.3 结语：走向“天人安顿”的运气精神心理学

《天元神机论》之提出，其旨不在另立山头，而在接续中医数千年调神之道的学术脉络，使之以完整体系的面貌呈现于当世。

五运六气，非仅为时病外感而设。其在精神心理领域之价值，同样是不可替代的。人之精神，生于天地之气，应于四时之运。能知此者，则精神之疾患，可于未萌之时预知之，可于初发之际调护之。此即《素问》所谓“上工治未病”之真义。

本文所建构之体系，以运气推演为法，以神穴调控为术，将禀赋评估熔于其间，形成了一条完整的“天人相应-形气同调”的精神心理安顿路径。此即天元神机之全体大用——上察天元之运气流转，中调人身之神机枢轴，下达九大神穴之切实调控。这是中医调神理论在当代的系统性继承与应用，是运气学说从外感推及内伤的学术拓展。这门以“天元神机论”为名的运气精神心理学，今天，在此，正式起步。

参考文献

[1] 王冰(注). 黄帝内经素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1963.

[2] 河北医学院(校释). 灵枢经校释[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982.

[3] 方药中, 许家松. 黄帝内经素问运气七篇讲解[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1984.

[4] 周楣声. 针灸穴名释义[M]. 合肥: 安徽科学技术出版社, 1985.

[5] 杨继洲. 针灸大成[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006.

[6] 皇甫谧. 针灸甲乙经[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006.

[7] 李阳波(讲述), 刘力红等(整理). 开启中医之门——运气学导论[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2005.

[8] 张介宾. 类经图翼[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1965.

[9] 高等中医药院校教学指导委员会. 经络腧穴学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2012.

[10] 赵永厚(主编). 中医神志病学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2010.

[11] 刘温舒. 素问入式运气论奥[M]. 北京: 中华书局, 1991.

[12] 陆懋修. 内经运气病释[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2015.

[13] 王清任. 医林改错[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005.

[14] 张锡纯. 医学衷中参西录[M]. 石家庄: 河北科学技术出版社, 2002.

附录一：《五形人禀赋与心理神志特征评估量表》

一、形维观察指标（共二十项）

观察者依据以下标准，对被评估者进行逐项评分。每项按五级评分（1=完全不符合，5=完全符合）。

条目编号	维度	指标内容	评分（1-5）
肤色			
1	木	肤色偏青或青黄	
2	火	肤色偏红或红黄	
3	土	肤色偏黄	
4	金	肤色偏白	
5	水	肤色偏黑或晦暗	
面型			
6	木	面型偏长	
7	火	面型偏尖	
8	土	面型偏圆	

条目编号	维度	指标内容	评分（1-5）
9	金	面型偏方	
10	水	面型不平，颧颊较宽	
体态			
11	木	身形修长，肩背宽展	
12	火	身形瘦小，肩背髀腹相对丰满	
13	土	身形敦厚，肩背美，腹大	
14	金	身形偏小，肩背腹均小	
15	水	身形偏大，肩小腹大	
头身比例与手足			
16	木	头小，手足偏小	
17	火	头小，手足偏小	
18	土	头大，手足偏小	
19	金	头小，手足偏小	
20	水	头大，手足偏大	

二、气维观察指标（共十五项）

条目编号	维度	指标内容	评分（1-5）
声音特质			
21	木	声音直而长，类角音	
22	火	声音急而促，类徵音	
23	土	声音浊而缓，类宫音	
24	金	声音铿而清，类商音	
25	水	声音沉而低，类羽音	
行为节奏			

条目编号	维度	指标内容	评分（1-5）
26	木	动作敏捷，反应迅速	
27	火	行动急躁，语速快	
28	土	行动迟缓，从容不迫	
29	金	行动干练，干脆利落	
30	水	行动深沉，不急不躁	
姿态特征			
31	木	行步时身体摆动幅度较大	
32	火	行步时上半身晃动明显	
33	土	行步稳重缓慢	
34	金	行步轻快有力	
35	水	行步时身体下沉感明显	

三、神维自评条目（共三十项）

被评估者根据自身情况，对以下陈述进行五级评分（1=完全不符合，5=完全符合）。

条目编号	维度	陈述内容	评分（1-5）
木形特质			
36	木	我做事认真，但容易劳心过度	
37	木	我常常为他人之事忧心	
38	木	我心思细密，善于谋划	
39	木	春季时我往往感到精力充沛	
40	木	我容易因小事而烦恼不安	
41	木	我善于观察细节	
火形特质			

条目编号	维度	陈述内容	评分（1-5）
42	火	我性格乐观开朗	
43	火	我做事节奏快，有时显急躁	
44	火	我容易兴奋，也容易失落	
45	火	夏季时我往往情绪较高	
46	火	我对新鲜事物充满好奇	
47	火	我善于表达情感	
土形特质			
48	土	我性格安静，不喜欢争执	
49	土	我做事缓慢但持之以恒	
50	土	长夏季节我感到较为舒适	
51	土	我容易过多思虑	
52	土	我乐于助人，不计较得失	
53	土	我在人群中不喜出头	
金形特质			
54	金	我为人廉洁，不贪便宜	
55	金	我处事果断，不拖泥带水	
56	金	我外表沉静，内心刚强	
57	金	秋季时我精神较为集中	
58	金	我对是非善恶有明确判断	
59	金	我有时显得不够通融	
水形特质			
60	水	我不太在意他人眼光	
61	水	我行事灵活，不拘一格	
62	水	冬季时我往往思虑较多	

条目编号	维度	陈述内容	评分（1-5）
63	水	我有时缺乏敬畏之心	
64	水	我善于变通适应环境	
65	水	我容易感到莫名的恐惧	

四、他评条目（共十五项）

条目编号	维度	描述内容	评分（1-5）
66	木	此人多有忧患意识	
67	木	此人常为他人考虑	
68	火	此人性格乐观积极	
69	火	此人有时显得急躁	
70	土	此人安静不争	
71	土	此人不爱计较	
72	金	此人廉洁自律	
73	金	此人处事果断	
74	水	此人灵活不拘	
75	水	此人有时难以捉摸	
76	木	此人春季精力较好	
77	火	此人夏季精力较好	
78	土	此人长夏较为平和	
79	金	此人秋季较为专注	
80	水	此人冬季思虑较多	

由熟悉被评估者之亲友或同事，对以下描述进行五级评分。

五、计分规则

各维度条目归属汇总

禀赋类型	条目编号	条目总数
木	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36-41, 66, 67, 76	17
火	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 42-47, 68, 69, 77	17
土	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 48-53, 70, 71, 78	17
金	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 54-59, 72, 73, 79	17
水	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 60-65, 74, 75, 80	12

计算公式：每种禀赋的原始得分为该类所有条目得分之和。为消除条目数不等的影响，计算各禀赋之标准化指数：

指数 = 原始得分 ÷ 该禀赋条目数

最终输出五个标准化指数构成的五行雷达图。最高指数所对应的禀赋类型，判定为该个体之主禀赋。

六、使用说明

本量表用于辅助判定个体之阴阳二十五人禀赋类型，非诊断工具。使用时，须由具有中医基础知识之专业人员操作形维与气维之观察评分，神维自评与他评部分可由被评估者及其亲友完成。所得结果，须与四诊合参，不可孤立据以论治。

附录二：量表条目与《灵枢》原文对应关系表

凡例：本表将《五形人禀赋与心理神志特征评估量表》全部八十个条目，与其所据之《灵枢》原文逐一对应。原文出处以《灵枢·阴阳二十五人》为主，神维部分条目兼参《灵枢·通天》。少数条目为据经义合理推衍，于备注栏说明。

一、形维观察指标（条目 1—20）

条目编号	条目内容	所属维度	《灵枢》原文依据	出处篇目	备注
1	肤色偏青或青黄	木	“木形之人……苍色”	阴阳二十五人	苍即青
2	肤色偏红或红黄	火	“火形之人……赤色”	阴阳二十五人	赤即红
3	肤色偏黄	土	“土形之人……黄色”	阴阳二十五人	
4	肤色偏白	金	“金形之人……白色”	阴阳二十五人	
5	肤色偏黑或晦暗	水	“水形之人……黑色”	阴阳二十五人	
6	面型偏长	木	“木形之人……长面”	阴阳二十五人	
7	面型偏尖	火	“火形之人……锐面”	阴阳二十五人	锐面即面型尖瘦
8	面型偏圆	土	“土形之人……圆面”	阴阳二十五人	
9	面型偏方	金	“金形之人……方面”	阴阳二十五人	
10	面型不平，颧颊较宽	水	“水形之人……面不平”	阴阳二十五人	
11	身形修长，肩背宽展	木	“木形之人……大肩背，直身”	阴阳二十五人	直身即身形挺直修长
12	身形瘦小，肩背髀腹相对丰满	火	“火形之人……好肩背髀腹”	阴阳二十五人	好即丰满
13	身形敦厚，肩背美，腹大	土	“土形之人……美肩背，大腹”	阴阳二十五人	
14	身形偏小，肩背腹均小	金	“金形之人……小肩背，小腹”	阴阳二十五人	

条目编号	条目内容	所属维度	《灵枢》原文依据	出处篇目	备注
15	身形偏大，肩小腹大	水	“水形之人……大腹，小肩”	阴阳二十五人	
16	头小，手足偏小	木	“木形之人……小头，小手足”	阴阳二十五人	
17	头小，手足偏小	火	“火形之人……小头，小手足”	阴阳二十五人	
18	头大，手足偏小	土	“土形之人……大头，小手足”	阴阳二十五人	
19	头小，手足偏小	金	“金形之人……小头，小手足”	阴阳二十五人	
20	头大，手足偏大	水	“水形之人……大头，大腹，小肩”	阴阳二十五人	“手足偏大”据水形整体体态推衍

二、气维观察指标（条目 21—35）

条目编号	条目内容	所属维度	《灵枢》原文依据	出处篇目	备注
21	声音直而长，类角音	木	“木形之人……角音”	阴阳二十五人	角音调直而长
22	声音急而促，类徵音	火	“火形之人……徵音”	阴阳二十五人	徵音调急而促
23	声音浊而缓，类宫音	土	“土形之人……宫音”	阴阳二十五人	宫音调浊而缓
24	声音铿而清，类商音	金	“金形之人……商音”	阴阳二十五人	商音调铿而清
25	声音沉而低，类羽音	水	“水形之人……羽音”	阴阳二十五人	羽音调沉而低
26	动作敏捷，反应迅速	木	“木形之人……少阳之上委委然……”	阴阳二十五人	委委然，随和而从容，然木气条达故行动敏捷

条目编号	条目内容	所属维度	《灵枢》原文依据	出处篇目	备注
27	行动急躁，语速快	火	“火形之人……急心”	阴阳二十五人	急心故行动急躁
28	行动迟缓，从容不迫	土	“土形之人……安心，好利人，不喜权势，善附人也”	阴阳二十五人	安心故行动从容
29	行动干练，干脆利落	金	“金形之人……急心，静悍”	阴阳二十五人	静悍故行动干练
30	行动深沉，不急不躁	水	“水形之人……动手足，发行摇身”	阴阳二十五人	发行摇身，行动有沉坠感
31	行步时身体摆动幅度较大	木	“木形之人……少阳之上……随随然”	阴阳二十五人	随随然，顺应而摆动
32	行步时上半身晃动明显	火	“火形之人……行安地，疾心”	阴阳二十五人	疾心故行时上半身晃动
33	行步稳重缓慢	土	“土形之人……行安地，举足浮”	阴阳二十五人	安地即行步稳重
34	行步轻快有力	金	“金形之人……身清廉，急心，静悍，善为吏”	阴阳二十五人	静悍故行步轻快
35	行步时身体下沉感明显	水	“水形之人……动手足，发行摇身”	阴阳二十五人	发行摇身即行步有沉坠感

三、神维自评条目（条目 36—65）

条目编号	条目内容	所属维度	《灵枢》原文依据	出处篇目	备注
36	我做事认真，但容易劳心过度	木	“木形之人……劳心，多忧，劳于事”	阴阳二十五人	
37	我常常为他人之事忧心	木	“木形之人……多忧”	阴阳二十五人	
38	我心思细密，善于谋划	木	“木形之人……有才，好谋”	阴阳二十五人	据“有才好谋”推衍
39	春季时我往往感	木	肝通于春气，木形之人得	六节藏象	据“肝……通于春

条目编号	条目内容	所属维度	《灵枢》原文依据	出处篇目	备注
	到精力充沛		天时之助	论	气”经义推衍
40	我容易因小事而烦恼不安	木	“木形之人……多忧”	阴阳二十五人	多忧故易烦恼
41	我善于观察细节	木	“木形之人……有才，好谋”	阴阳二十五人	好谋者必善观察
42	我性格乐观开朗	火	“火形之人……乐观”	阴阳二十五人	原文“乐观”
43	我做事节奏快，有时显急躁	火	“火形之人……急心”	阴阳二十五人	
44	我容易兴奋，也容易失落	火	“火形之人……乐观，多虑”	阴阳二十五人	乐观与多虑交替
45	夏季时我往往情绪较高	火	心通于夏气，火形之人得天时之助	六节藏象论	据“心……通于夏气”经义推衍
46	我对新鲜事物充满好奇	火	“火形之人……乐观”	阴阳二十五人	乐观者多对新事物好奇
47	我善于表达情感	火	火性炎上，主发散宣通	阴阳应象大论	据火性宣发之经义推衍
48	我性格安静，不喜欢争执	土	“土形之人……安心，好利人，不喜权势”	阴阳二十五人	
49	我做事缓慢但持之以恒	土	土性敦厚持久，稼穑之象	五常政大论	据土性敦厚之经义推衍
50	长夏季节我感到较为舒适	土	脾通于土气，长夏土旺	六节藏象论	据“脾胃……通于土气”经义推衍
51	我容易过多思虑	土	“脾愁忧不解则伤意”	本神	脾主思，思虑易过
52	我乐于助人，不计较得失	土	“土形之人……好利人，不喜权势”	阴阳二十五人	
53	我在人群中不喜出头	土	“土形之人……安心，善附人也”	阴阳二十五人	
54	我为人廉洁，不贪	金	“金形之人……身清廉”	阴阳二十	

条目编号	条目内容	所属维度	《灵枢》原文依据	出处篇目	备注
	便宜			五人	
55	我处事果断，不拖泥带水	金	“金形之人……急心，静悍”	阴阳二十五人	静悍故处事果断
56	我外表沉静，内心刚强	金	“金形之人……静悍”	阴阳二十五人	静指外表沉静，悍指内心刚强
57	秋季时我精神较为集中	金	肺通于秋气，金形之人得天时之助	六节藏象论	据“肺……通于秋气”经义推衍
58	我对是非善恶有明确判断	金	“金形之人……身清廉，急心”	阴阳二十五人	清廉者明辨是非
59	我有时显得不够通融	金	金性刚劲肃杀，收敛不散	五常政大论	据金性刚劲之经义推衍
60	我不太在意他人眼光	水	“水形之人……不敬畏”	阴阳二十五人	不敬畏故不太在意他人眼光
61	我行事灵活，不拘一格	水	水性润下，然亦能随方就圆	八正神明论	据水性柔顺善变之经义推衍
62	冬季时我往往思虑较多	水	肾通于冬气，水形之人气机闭藏	六节藏象论	据“肾……通于冬气”经义推衍
63	我有时缺乏敬畏之心	水	“水形之人……不敬畏”	阴阳二十五人	
64	我善于变通适应环境	水	“水形之人……善欺给人”	阴阳二十五人	欺给者，善于变通应付
65	我容易感到莫名的恐惧	水	“水形之人……善欺给人，戮死”	阴阳二十五人	水形人阴气重，易生恐惧

四、他评条目（条目66—80）

条目编号	条目内容	所属维度	《灵枢》原文依据	出处篇目	备注
66	此人多有忧患意识	木	“木形之人……多忧，劳于事”	阴阳二十五人	

条目编号	条目内容	所属维度	《灵枢》原文依据	出处篇目	备注
67	此人常为他人考虑	木	“木形之人……好利人”	阴阳二十五人	据“好利人”推衍
68	此人性格乐观积极	火	“火形之人……乐观”	阴阳二十五人	
69	此人有时显得急躁	火	“火形之人……急心”	阴阳二十五人	
70	此人安静不争	土	“土形之人……安心，不喜权势”	阴阳二十五人	
71	此人不爱计较	土	“土形之人……好利人”	阴阳二十五人	
72	此人廉洁自律	金	“金形之人……身清廉”	阴阳二十五人	
73	此人处事果断	金	“金形之人……急心，静悍”	阴阳二十五人	
74	此人灵活不拘	水	“水形之人……善欺给人”	阴阳二十五人	据“善欺给人”推衍其灵活
75	此人有时难以捉摸	水	“水形之人……汗汗然”	阴阳二十五人	汗汗然，广大难测之貌
76	此人春季精力较好	木	肝通于春气	六节藏象论	据“肝……通于春气”经义推衍
77	此人夏季精力较好	火	心通于夏气	六节藏象论	据“心……通于夏气”经义推衍
78	此人长夏较为平和	土	脾胃通于土气	六节藏象论	据“脾胃……通于土气”经义推衍
79	此人秋季较为专注	金	肺通于秋气	六节藏象论	据“肺……通于秋气”经义推衍
80	此人冬季思虑较多	水	肾通于冬气	六节藏象论	据“肾……通于冬气”经义推衍

说明：上表中，条目所据之《灵枢》原文以《阴阳二十五人》为主，兼参《通

天》《本神》《六节藏象论》《五常政大论》等篇。少数条目依据五行属性之经义进行合理推衍，已在备注栏逐一注明。凡推衍之处，皆以不违经旨为原则，力求于经典有征、于义理可通。