

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2014.05.001

学术探讨

《黄帝内经》的形神兼养观及其现实指导意义

潘怡宏, 丁莉, 王平*

(湖北中医药大学老年医学研究所, 湖北省武汉市洪山区黄家湖西路 1 号, 430065)

基金项目: 国家自然科学基金资助项目 (81130064); 湖北省卫生厅 2011~2012 年度科研项目 (NX2011-7)

摘要 注重形神兼养是中医学的养生特色之一,《黄帝内经》对此论述十分丰富,尤其强调“形与神俱”的健康标准。系统整理《黄帝内经》对“形”、“神”和“形与神俱”的认识,结合历代医家形神兼养的养生思想,探讨“形与神俱”的健康标准及形神兼养的养生理论,以期为现代防病延衰提供新的思路与方法。

关键词 黄帝内经; 形; 神; 形与神俱; 养生

《黄帝内经》是现存最早的中医学经典著作,其中的养生思想和方法对现代养生仍然具有极其重要的指导意义。《黄帝内经》论述的形神兼养的养生方法和“形与神俱”的健康标准,是《黄帝内经》养生思想的重要组成部分,现简述如下。

1 《黄帝内经》对“形”和“神”的认识

“形”与“神”作为中医学的重要概念,被《黄帝内经》所重视并广泛论述,其中提到“形”的次数达 200 多次,提到“神”的次数达 190 多次,其表达的涵义随着语境的不同而改变。

1.1 《黄帝内经》“形”的涵义

《灵枢·决气》曰“两神相搏,合而成形。”《素问·阴阳应象大论》曰“形不足者,温之以气;精不足者,补之以味。”形是指人体的一切有形之体,包括脏腑、经络、气血等,由先天父母之精相合而成,又依赖于后天水谷精微的充养。

1.2 《黄帝内经》“神”的涵义^[1-3]

1.2.1 自然界变化莫测的规律及现象 《黄帝内经》中“神”的涵义广泛,哲学范畴的“神”指自然界变化莫测的规律及现象。《素问·阴阳应象大论》曰“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”这是《黄帝内经》“神”的总纲,阴阳消长转化的规律与法则即是“神”。古人经过对自然万物运动变化规律的长期观察研究,认为“神”是自然界万物

生长变化的内在力量,如“神在天为风,在地为木,在体为筋,在脏为肝,在色为苍,在音为角,在声为呼,在变动为握,在窍为目,在味为酸,在志为怒”(《素问·阴阳应象大论》);“神”主宰着自然界一切事物生长化收藏的变化规律,“天地之动静,神明为之纲纪”(《素问·阴阳应象大论》),故《素问·天元纪大论》称“阴阳不测谓之神”。

1.2.2 人的生命力 《灵枢·本神》曰“故生之来谓之精,两精相搏谓之神”;《灵枢·天年》曰“血气已和,营卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人”。父母两精相合,形成新的人体,并具有生命的活力,这种与生俱来的生命力即为“神”。《素问·五常政大论》曰“根于中者,命曰神机,神去则机息”;《灵枢·天年》曰“失神者死,得神者生也”。说明神是人体生命存在的重要标志。

1.2.3 人体生命活动的外在表现 有诸内必形诸外,气血及脏腑精气的盛衰显露于体表、面部、肢体、官窍的各种征象都是“神”的具体表现。气血津液充足,表现于外可见神志清楚,语言清晰,面色荣润含蓄,目光明亮,动作灵活,呼吸平稳,肌肉不削,即得神。如《灵枢·营卫生会》曰:“血者,神气也”;《素问·八正神明论》曰“血气者,人之神,不可不谨养也”;《灵枢·大惑论》曰“目者,五脏六腑之精也,荣卫魂魄之常营也,而神气之所生也”。

* 通讯作者: pwang54@163.com, (027) 68890008

1.2.4 人体生命活动的内在规律 《素问·宣明五气》曰“五脏所藏：心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志，是谓五脏所藏。”人体是以五脏为中心的统一整体，人的生理活动受到五脏的调控和支配，而每一脏又有其自身的生理功能，如“肝主目，在体为筋，在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒”；“心主舌，在体为脉，在色为赤，在音为徵，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜”；“脾生肉，肉生肺脾主口。在体为肉，在色为黄，在音为宫，在声为歌，在变动为哕，在窍为口，在味为甘，在志为思”；“肺主鼻，在体为皮毛，在色为白，在音为商，在声为哭，在变动为咳，在窍为鼻，在味为辛，在志为忧”；“肾主耳，在体为骨，在脏为肾，在色为黑，在音为羽，在声为呻，在变动为栗，在窍为耳，在味为咸，在志为恐”（《素问·阴阳应象大论》）。五脏各有所主，除了支配自身的生理活动，同时各脏之间又在“君主之官”——心的支配下相互协调配合，共同调控整体的生命活动规律，故《素问·六节藏象论》曰“神脏五”。即将五脏及其生理活动规律统称为“五神脏”。

1.2.5 人体的思维、精神、情志活动 《灵枢·五色》曰“积神于心，以知往今。”说明医者仔细观察，细心思考，才能了解患者所患疾病的过去与现在。人的思维精神、情志活动复杂多样，对此《灵枢·本神》作了详细而全面的描述“所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智”。从意、志、思、虑、智一步步地加深对事物的认识，通过思考，最终做出处理事物的决策和方法，这整个思维活动，即是“神”的具体体现。

1.2.6 游行出入于经络腧穴的物质 经络是人体内运行全身气血，联系脏腑官窍，沟通上下内外，感应传导信息的通路系统。《灵枢·九针十二原》曰“所言节者，神气之所游行出入也。非皮肉筋骨也。”腧穴是神气游行出入的场所，具有沟通传输各种信息，感应传导血气的作用。针刺治疗时酸麻胀重的针感，即“得气”，就是通过治疗使神气顺着经络的循行到达相应腧穴、部位的感觉。如《素问·离合真邪论》曰“其气以至，……推阖其门，令神气存，大气留止，故命曰补。”即是以补法针刺腧穴，待得气时“推阖其门”，使神气留

存于腧穴。

2 《黄帝内经》对“形与神俱”的认识

2.1 形与神俱，健康长寿

“形与神俱”出自《素问·上古天真论》，曰“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。此处的“形”指包括各种组织在内的有形的躯体，“神”指无形的生命能力，表现为各种思维情志活动、感觉与运动功能等。《类经·针刺类》曰“形者神之体，神者形之用。”神能驭形，神主宰着脏腑、经络、形体的各种生命活动，形因神而能活；形能养神，形是精神思维活动的物质基础，神得形而能存。养生注重形神兼养，“一曰治神，二曰知养身”（《素问·宝命全形论》）。形神二者互根互用，互存互济，协调统一，则形体无病痛之扰，神志无失用之苦。

2.2 形神相离，百病始生

形神二者相互依存，形神相离，则人的躯体、精神失去平衡协调，百病始生。

2.2.1 形为神之载，形病则神病 《荀子·天论》曰“形具而神生。”脏腑、经络、形体是各种神志活动的载体，人的各种情志活动又由五脏所化生，如“人有五脏化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐”（《素问·阴阳应象大论》）。脏腑功能活动正常，则精神、思维、情志活动正常；若脏腑的功能失常，则会导致精神、思维、情志的异常，从而产生各种病变。如《素问·宣明五气》曰“精气并于心则喜，并于肺则悲，并于肝则忧，并于脾则畏，并于肾则恐”；《灵枢·本神》曰“肝气虚则恐，实则怒，……心气虚则悲，实则笑不休”。都说明五脏的功能失调可导致各种神志疾病。

2.2.2 神为形之主，神病形亦病 《素问·移精变气论》曰“失神者死，得神者生。”形的功能活动发生异常会影响到神的正常活动，同样人的各种精神、情志、思维活动异常亦可导致脏腑、经络、形体的病变。《灵枢·百病始生》曰“喜怒不节则伤脏”，《素问·举痛论》曰“余知百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”。情志活动异常，会导致脏腑气机失调，从而影响其相应的五脏而导致各种病变。如《素问·阴阳应象大论》曰“怒伤肝”，“喜伤心”，“思伤脾”，“忧伤肺”，“恐伤肾”。《灵枢·

百病始生》曰“忧思伤心，……忿怒伤肝。”在临床上也有许多因情志不节而引发各种疾病的例子，如《素问·生气通天论》曰“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥”。《灵枢·百病始生》曰“卒然外中于寒，若内伤于忧怒，则气上逆，气上逆则六输不通，温气不行，凝血蕴裹而不散，津液涩渗，著而不去，而积皆成矣。”因此，《素问·移精变气论》提出了“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已”。运用调节情志的祝由疗法来治疗疾病。

3 历代医家对形神兼养观的认识及其对养生的指导

3.1 历代医家极其重视形神兼养

“形者神之体，神者形之用；无神则形不可活，无形则神无以生”（《类经·针刺类》）。“形者神所依，神者形所根”（清·姚止庵《素问经注节解·内篇》）。形神二者互相依存，缺一不可，“形神具备乃为全体”（《类经·藏象类》）。只有“形体不散，精神不散”，才能“形不受贼，精神不越而寿可百矣”（明·李中梓《内经知要·道生》）。因此，养生需要注意养形和养神两个方面兼顾，形神共养，形与神俱，做到“取法于天地之阴阳，调和于五行之度数，知阴阳术数之道”；“饮食有节，起居有常，以养其形”；“不妄作劳，以安其神”，则“形与神俱，而尽终其天年，此所以春秋皆度百岁乃去也”（清·高世栻《素问直解·上古天真论第一篇》）。

若不注意形神兼养，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满”，肆意伤害形体，则神无所归“不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节”，过度耗损精神，则“神气去，形独居，人乃死”（清·张志聪《素问集注·上古天真论篇第一》）。长此以往，最终导致“神形相离，行尸而已”（《素问经注节解·内篇》）的后果。

故善于养生的人，懂得形神兼养，能够“形与神俱，同臻寿分，谨于修养，以奉天真”，达到“寿百二十岁”（《尚书·洪范》）的效果，而“尽得终其天年”（唐·王冰《重广补注黄帝内经素问·上古天真论一》）。

3.2 形神兼养观对养生的指导

3.2.1 养形保神

《景岳全书·治形论》曰：“吾之所赖者唯形耳，无形则无吾矣。”生命之所依赖者是为形体，只有保持形体的健康，神才能内

守于五脏而达到“形与神俱”的养生目的。若形体妄动，超过了正常的范围，则神不内守，形神相离，形骸独居而早亡。“形不妄劳则神内守而与形俱，苟或妄动则五脏神气离去而形骸独居，莫能以尽其天年也”（元·滑寿《读素问钞·摄生》）。

《黄帝内经》及历代医家提出了许多调养形体的具体方法。《素问·上古天真论》云“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”和“虚邪贼风，避之有时”的方法堪称养生的总纲。“阴阳者，天地之常道”；“术数者，保生之大伦”；“饮食者，充虚之滋味”；“起居者，动止之纲纪”（《重广补注黄帝内经素问·上古天真论一》）。顺应天地万物的阴阳变化规律来调养身体；运用“术数”之法即适当的保健运动来“修身养性”（《类经·摄生类》）；“饮食有节，养其气也”；“不妄作劳，养其精也”；“起居有常，养其神也”（《素问集注·上古天真论篇第一》）；“虚邪贼风，避之有时”，按照四时阴阳的客观规律，春避风，夏避暑，秋避湿，冬避寒，就能使正气充沛，形体强壮，避免虚邪贼风的侵袭。如此保养形体，则身安神静，形神俱养，“如是者，形不受贼，精神不越而寿可百矣”（《内经知要·道生》）。

3.2.2 调神全形

《素问·阴阳应相大论》曰：“人有五脏化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐”，五脏藏精气，气的运动受到外界刺激产生应答反应即为七情。正常的情志活动一般不会导致或诱发疾病，若不注意调摄情志，使气机失调，神气耗散，就会导致各种疾病的发生。故“内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功”，使“内无思想则神静”（《内经知要·道生》），就能达到“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《素问·上古天真论》）的目的。

《黄帝内经》及历代医家提出了许多调神养性的具体方法。《灵枢·顺气一日分为四时》记叙了“春生”，“夏长”，“秋收”，“冬藏”的调神方法，《素问·四气调神大论》对此进一步详细加以阐述：春季应使志生，夏季应使志勿怒，秋季应使志安宁，冬季应使志若伏若匿。另外，在日常生活上做到“起居有常，养其神也”（《素问集注·上古天真论篇第一》），“不妄作劳，以安其神”（《素问直解·上古天真论第一篇》）。通过调摄精神，疏导情志，则精神平和内守，机体正气充足，形体强健，形与神俱。因此，《素问集注·上古天真论篇第一》曰“能调养其神气，故能与形俱存，而

尽终其天年”。

4 结语

“形与神俱”是人的躯体与精神思维活动的高度平衡协调状态,反映了中医学的整体观念和《黄帝内经》的健康观,与世界卫生组织(World Health Organization, WHO)对健康的定义——“健康是在身体、心理和社会三方面保持一种完整良好的生活状态,而不仅仅是免于身体上的疾患和残弱”不谋而合。注重形神兼养,保形养神,守

Body-Spirit Regimens in *Yellow Emperor's Inner Canon* (黄帝内经) and Its Practical Significance

PAN Yihong, DING Li, WANG Ping

(Hubei University of Chinese Medicine, Hubei Province 430065)

ABSTRACT The coexistence of body and spirit is one feature in TCM regimens. The discussion in *Yellow Emperor's Inner Canon* (黄帝内经) is very rich, with particular emphasis on the health standards of body and spirit. The knowledge of body, spirit and coexistence of body and spirit in *Yellow Emperor's Inner Canon* (黄帝内经) was systematically collated and the health standards and regimens of body and spirit were discussed in this article in order to provide new ideas and Methods for disease prevention.

Keywords *Yellow Emperor's Inner Canon* (黄帝内经); body; spirit; coexistence of body and spirit; regimens

(收稿日期: 2013-09-17; 修回日期: 2013-11-04)

[编辑: 黄健]

关于举办第三期“中医药 SCI 论文写作与发表提高班”的通知

科技论文写作是科研工作的重要组成部分,发表高水平的研究论文是反映科研工作成果和学术交流的重要手段。继第一期、二期“中医药 SCI 论文写作与发表提高班”2013 年 5 月、10 月在北京成功举办后,Journal of Traditional Chinese Medicine (《中医杂志》英文版)编辑部将于 2014 年 5 月于北京举办第三期“中医药 SCI 论文写作与发表提高班”,根据学员的反应和建议,将邀请有丰富审稿经验的 SCI 期刊编委主编、具有高水平 SCI 论文投稿经验的专家、以及在国内有影响力的科学家进行授课。从专家视角和编辑部视角就 SCI 论文写作与发表的相关问题进行研究与交流,切实提高科研人员论文写作能力,探讨如何解决目前面临的写作难、投稿难、发表更难的问题。

现将有关事宜通知如下:一、培训内容:1. 中医药 SCI 论文写作的基本规则和要求;2. 中医药 SCI 论文特点及其在 SCI 杂志发表的难点分析与应对策略;3. 部分中医药论文在 SCI 杂志成功发表的经验总结与分析;4. 中医药科研设计与难点探讨;5. 医学相关科研中常用统计方法的分析与探讨;6. SCI 杂志投稿的程序与技巧、文章评审流程、常见问题及注意事项介绍。二、培训对象:1. 承担国家级、省部级中医药项目的科研人员;2. 医疗机构、医药院校、科研机构等从事科研并有志于发表 SCI 论文者;3. 在校硕士、博士,博士后研究人员、青年教师;4. 其他任何有志于中医药研究的科技工作者。三、培训时间与地点:时间:2014 年 5 月 23 日下午报到,5 月 24 日至 5 月 25 日上课。地点:北京。报名截止时间:2014 年 5 月 10 日,名额有限,额满为止。四、汇款方式:邮局汇款:北京东直门内南小街 16 号,中医杂志英文版,邮编:100700。附言请注明 SCI 培训、发票开具单位和具体邮寄地址,银行转账:开户行:工商银行北京市北新桥支行,帐号:0200004309024515428,户名:北京东方岐黄科技服务中心,转账后请发电子邮件通知我们,电子邮件中请写明详细转账信息,以便查账,同时写明发票开具单位和具体邮寄地址。五、联系人:曲编辑、王编辑,电话:010-57208655,传真:010-64050201,地址:北京东直门内南小街 16 号《中医杂志》英文版,邮编:100700。六、其他事项:各参会代表可准备 1 篇待发表的论文(可以提前发至邮箱),经专家评选的优秀论文,ITCM 将开辟绿色通道,现场优先录用。参会代表将获国家级继续教育学分(I 类学分)。

食宿:提供会议餐,其余自理。收费:1800 元/人(在校学生 1500 元/人)。

请于官网 <http://www.journaltcm.com> 下载回执,填写后发至 jtcmsci@126.com