

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2025.06.016

技术操作层面下形气神三位一体生命观内涵探析

刘争强, 朱晚锋, 章文春✉

江西中医药大学, 江西省南昌市新建区梅岭大道 1688 号, 330004

[摘要] 形气神三位一体生命观是一个融理论阐释与技术操作于一炉的中医学生命观。其内涵包括人体生命由形、气、神三个要素构成和形气神的三位一体两个方面。基于形气神三位一体生命观的内涵, 从技术操作层面重点阐释强调三个方面, 即界定“气”属于无形非实体性物质, 从气学说角度简析形气神三位一体的机理, 论述形气神形成三位一体后的生命优化状态。从技术操作层面理解形气神三位一体生命观内涵, 有利于发挥其在自主健康方面的独特优势。

[关键词] 形气神; 生命观; 技术操作; 生命优化状态

形气神三位一体生命观发端于《淮南子·原道训》, 云: “形者, 生之舍也; 气者, 生之充也; 神者, 生之制也。一失位则三者伤矣”。本团队基于中医学理论, 对该思想进行了系统论述和发挥, 提出“形气神三位一体生命观”^[1]。近些年, 形气神三位一体生命观受到了学术界的关注与认可, 不仅被编录到《中医养生康复学》^[2]和《中医内证体察学》^[3]等教材中, 众多中医学者还运用该理论阐释中医学生理^[4]、病理^[5]、治疗^[6-7]及疾病发生机制^[8-9], 并探析中医历史文献^[10-11], 解析中医功法^[12], 汇通中西医^[13]与心理学^[14]等。但在系统梳理该理论的研究中发现相关研究呈现两个倾向, 一是侧重理论阐释而轻视技术操作, 二是侧重论述形、气、神三要素而忽略其三位一体性。基于此, 本文从技术操作层面阐述该生命观内涵, 以期全面深刻理解该理论, 促进其在自主健康领域的应用。技术操作是指通过锻炼和调控形、气、神而达到形气神三位一体的人体生命操作技能。

1 形气神三位一体生命观内涵阐释

形气神三位一体生命观包含两层含义: 一是人体生命由形、气、神三个要素组成, 二是人体形、气、神是相互关联、相互影响的一个整体^[1]。其中, “形”是人体有形的实体组织结构(也包括实

体性精微物质); “气”是指存在于人体生命之中的无形非实体物质, 它充斥在人体组织结构之中, 弥散在有形实体的周围; “神”是指主宰人体生命的意识活动。基于此含义, 进一步提出传统养生技术操作的实质是对形、气、神的锻炼和调控并使之达到三位一体^[1]。本文从技术操作层面对形气神三位一体生命观的内涵进一步阐释。为了更加形象地理解和记忆形气神三位一体生命观, 以示意图的形式加以论述。其一, 形气神三要素。人体生命由形、气、神三个要素构成, 如图1所示, 三个独立的小圈表示“形”“气”“神”3个要素, 强调了形、气、神的差异性。其二, 形气神三位一体强调了形、气、神的统一性, 包含三点: 1) 三个要素相互关联、相互影响, 如图1表示“形”“气”“神”的3个小圈相互之间有重合; 2) 神在形气神三位一体中处于主宰地位, 如图1表示“神”的小圈处于图形最上端, 恰似“心为君主之官”, 居于上而居统摄地位; 3) 三个要素是一体的, 如图1表示“形”“气”“神”的3个小圈组成一个不可分割的大圈。

从技术操作上来看, 该内涵需要着重强调3点: 1) “气”作为人体生命构成要素之一, 是一种无形非实体性物质的客观存在。2) 形气神三位一体的机理是阐释技术操作实质的关键。3) 形气神三位一体形成生命优化状态, 是技术操作实现自主健康的关键。

基金项目: 国家自然科学基金(82360893)

✉ 通讯作者: zhwenchun@163.com

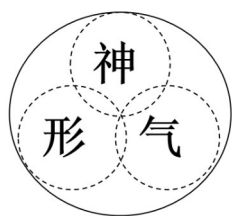


图1 形气神三位一体生命观内涵图示

Figure 1 Connotation of the trinity of physique-qi-spirit life perspective

2 气之有形与无形辨析

锻炼和调控气是技术操作的重点，因此从操作层面来看，首要解决的就是气的实质问题，如若“气”仅是哲学概念，不是客观存在的物质，则技术操作从底层逻辑上就难以成立。目前，中医学界一般将自然界之气作为“气一元论”的哲学概念，将人体之气作为一种人体精微物质的生理学概念，与精、血、津液等相并列。现行中医学教材中将气的概念定义为“气是人体内活力很强、运动不息的极精微物质，是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质”^[15]。人体之气是一种客观存在的物质，中医学界较为公认，然而对“人体之气”是什么性质的物质则存在分歧。如认为人体之气是实体性物质，并将其与现代科学的基因^[16]、微循环^[17]、细胞线粒体^[18]、 Ca^{2+} ^[19]、生物能三磷酸腺苷（ATP）^[20]、一氧化氮^[21]等物质相关联。

另有学者认为人体之气是无形的非实体性物质，如人体气场说^[22]以及气是全息性的信息流、生物电流^[23]等主张。本团队也发现人体之气与人体辐射的太赫兹波相关，太赫兹波可表征人体之气^[24]。从植物、动物到人体的生物学实验也证明了生命体具有另外一种无形的物质存在形式，称之为“生物场”，认为其是生物体与内外环境进行生物信息能量交换的基本载体^[25]。我们认为，形气神三位一体生命观中的“气”是构成人体生命的要素之一，其性质与现代科学所谓的人体生物场具有高度的一致性，都属于存在于人体的无形非实体性物质。本团队通过太赫兹波等现代科学手段间接表征人体之气，同时通过内证体察的手段体悟人体之气的客观存在，如通过实践研究发现两手间的人体之气最为敏感^[26]，通过拉气法体察人体之气则发现阻力感、热感、流动感、排斥感等气感形式出现的频率更高^[27]。因此，本文强调形气神三位一体生命观中的“气”是可以为人所体察到的无形非实

体的客观存在，属于现代科学“场”的范畴，而不属于实体性精微物质的层次。此外需要指出的是，在形气神三位一体生命观中，实体性精微物质隶属于“形”的范畴。

3 形气神得以三位一体的气学阐释

人体是一个复杂的巨系统，有着自身复杂的运动方式，形气神三位一体生命观以形、气、神三个要素的简化工具把握人体生命整体下不同层次的运动变化。从气学说角度简析形气神三位一体的机理，形气神三个要素具有同一性与差异性。气学说认为气是宇宙万物的本原，万事万物（包括人）都由气构成。“形”是人体之气的凝聚状态，如《正蒙·太和篇》云：“气之为物，散入无形，适得吾体；聚为有象，不失吾常”。《医门法律》云：“气聚则形成，气散则形亡。”“气”是人体之气弥散的本来状态，“神”是气的灵动升华状态；神的本体是一种特殊的气，气是神的物质基础。《灵枢·针解》云：“神者，正气也。”《朱子语类·性理二》指出：“心者，气之精爽”，《明儒学案·楚中王门学案》亦指出：“心亦是气，虚灵知觉，乃气之至精者耳”，皆点明了“心”（神）之本体是精爽之气。由此可见，形、气、神是人体之气的不同存在形式及其显现出的不同性能，三者既有本质的同一性又有精细度的差异性。对于人体而言，“形”最为粗糙，“气”次之，“神”最精细，三者兼容于人体之中，相互依存、相互转化，形成形气神的三位一体。

具体而言，形气神三位一体生命观认为形的内部充斥着该形的气，其周围也弥散着该形的气。人体周围气的规律是形的密度越大、体积越大，其外面弥散的人体之气的浓度也越大、延展范围也越广。人体内气的规律是经常活动、功能旺盛的部位人体之气较为充足，如人的手部、脚部等；组织稀疏的部位气易通行，如人体的膜络等；由于形体结构和功能的综合因素，形成了气易聚集的中心部位，如下丹田、中丹田、上丹田等。形和气之间可相互转化，有形之实体物由无形之气凝聚而成，如《医门法律》中提到“气聚则形成，气散则形亡”，《庄子·达生》中提到“合则成体，散则成始”。而神具有主动性、灵动性，能支配人体各个组织结构，对全身生命活动有主宰作用。有学者^[28-29]则提出气学说创新理论——三层物质理论来阐释宇宙不同层次物质的关系，认为气、能与形之间可以相

互转化,既可以自然发生,也可以通过人的神意调控转化。

4 形气神三位一体形成生命优化状态

在形、气、神的锻炼和调控中,常是三种要素同时参与,尤其是要发挥神的主动调控作用。如在形的锻炼和调控中,不是简单地做形体动作,而是要求神与形合,神主动与形体动作相结合,进一步达到形气神的合一。形、气、神的锻炼和调控只是切入点和侧重点,目的都是达到形气神的紧密融合,三位一体。

形气神达到三位一体后,会达到人体生命特殊的状态,在这个状态下,人体生命自组织自我调整、自我平衡、自我优化,产生相应的效用,促进人体的生命健康与提升,称之为形气神三位一体生命优化状态。在传统文化与中医学中,多以“恬淡虚无”“入静”“禅定”“清静”“坐忘”等形容这种状态。祛病健身的效用与是否能够达到形气神三位一体生命优化状态及其达到的程度密切相关。

综合气学说与心理学的相关技术,形气神三位一体生命优化状态有不同的表现形式,大体可以分为三种:其一,心理学中的心流^[30]、专念^[31]等,普通人专注时偶尔会自发产生。其二,中医气功的气功态^[32]与心理学的高峰体验^[33]等,通过特殊训练可以主动激发。其三,传统文化中提到的开悟状态也是层次很高的生命优化状态,需要经过长期的生命修持与机遇触发。传统文化和中医学中天人合一理论不仅是哲学理念,更是古人开悟状态下的真实体悟。从形气神三位一体生命观出发,将上文提到的状态统一称之为形气神三位一体生命优化状态。人们可以通过对形、气、神的锻炼和调控达到这种状态,这种状态是形、气、神三者相互混融的整体状态,其提高了意识的质度及其活动的有序化,增强了人意识的力量与通透度,使意识能够更好地体察、调控人与自然,还使生命活动更好地自我组织、自我调整和自我优化,并在此基础上产生相应的生命效应。

5 结语

形气神三位一体生命观是一个融理论阐释与技术操作于一炉的中医学生命观。从操作层面来看,第一,“气”属于无形的非实体性客观存在,这是技术操作得以实现的前提和基础;第二,主动内向性运用意识,发挥神对调控人体生命的主宰作用是技术操作的核心。形气神三位一体的机制源自形气

神的同一性与差异性,形气神三者是人体之气不同的表现形式,层次与质度存在着差异。通过主动运用意识,锻炼和调控形、气、神,使形气神融为一体,形成形气神三位一体的生命优化状态。在未来,一方面可以将形气神三位一体生命观理论及传统养生技术同现代科学技术相结合,实现中医基础理论与传统养生技术的创造性转化;另一方面,运用形气神三位一体生命观阐释传统养生技术的理论、指导技术操作,以促进传统养生技术的发展,发挥其在自主健康方面的独特优势。

参考文献

- [1]章文春.基于形气神三位一体生命观的气功修炼理论研究[D].南京:南京中医药大学,2010.
- [2]章文春,郭海英.中医养生康复学[M].北京:人民卫生出版社,2021:15-18.
- [3]章文春.中医内证体察学[M].北京:人民卫生出版社,2019:21-26.
- [4]邱烈泽,章文春.《黄帝内经》形气神三位一体生命观之生理探析[J].江西中医药,2017,48(5):18-19.
- [5]邱烈泽,章文春.《黄帝内经》形气神三位一体生命观之病理探析[J].江西中医药,2017,48(4):8-10.
- [6]李凯庆,夏雪,蔡宏波,等.国医大师孙申田“形气神一体观”指导下经颅重复针刺刺激疗法的临床应用经验[J].湖南中医药大学学报,2024,44(9):1557-1562.
- [7]景路羊,李浩林,程伟刚,等.形气神一体观在针刀治疗颈性眩晕中的应用探讨[J].中国针灸,2024,44(8):947-950.
- [8]卢杰,黄文玲.基于形气神三位一体生命观探讨多囊卵巢综合征的发病机制及治疗思路[J].中医药导报,2023,29(12):198-201.
- [9]王志斌,王洋,黄玮杰,等.基于形、气、神三位一体生命观探讨微观指标在中医辨治中的应用[J].中医杂志,2024,65(4):337-340.
- [10]刘争强,章文春.《福寿丹书》形气神三位一体生命观的养生要点探析[J].中华中医药杂志,2019,34(4):1626-1628.
- [11]邓超,曹继刚,蔚文焱,等.从形气神三位一体生命观探析《备急千金要方》房中补益思想[J].中国性科学,2022,31(10):133-135.
- [12]周怡丹,章文春,刘争强,等.基于形气神三位一体生命观的五禽戏健身机理探析[J].江西中医药,2023,54(6):7-9,12.
- [13]王卓,侯炜.以“形气神”理论为基础浅析中西医对肿瘤认识和治疗的差异[J].中医肿瘤学杂志,2024,6(6):26-31.
- [14]章道宁,李明阳.形气神三位一体生命观与笛卡尔的二元论生命观[J].中华中医药杂志,2023,38(2):

- 560-563.
- [15] 郑洪新, 杨柱. 中医基础理论[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2021: 88.
- [16] 范刚启, 王群红, 曹妍妍, 等. 气的实质与基因关系的研究[J]. 南京军医学院学报, 2001, 23(3): 171.
- [17] 于游. 基于微循环理论与中医“气”的联系探讨冠心病治疗之法[D]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2012.
- [18] 张茂林, 张六通, 邱幸凡, 等. 论线粒体与中医“气”的关系[J]. 中国中医基础医学杂志, 2001, 7(4): 60-61.
- [19] 李荣群, 凌弘. 中医学“气”与 Ca^{2+} 的关系[J]. 中华中医药学刊, 2008, 26(7): 1553.
- [20] 陈文为. 从生物学能探讨中医“气”的实质[J]. 北京中医药大学学报, 1994, 17(2): 7-9.
- [21] 刘淑彦, 侯仙明, 贾云芳, 等. 以一氧化氮为例浅析中医学“气”本质的研究思路[J]. 河北中医药学报, 2017, 32(2): 8.
- [22] 黄坤仪. 人体气与气场研究[J]. 中国人体科学, 1992, 2(2): 81.
- [23] 吴元黔. 对中医学气和经络传统理论的一些新认识[J]. 贵阳中医学院学报, 2009, 31(3): 83-86.
- [24] 任建坤, 章文春, 费伦, 等. 基于太赫兹技术对中医气理论外气实质研究[J]. 中华中医药杂志, 2017, 32(9): 4133-4135.
- [25] 袁心洲. 生物场的探索与发现[J]. 前沿科学, 2017, 11(2): 79-86.
- [26] 刘争强, 章文春. 中医内证体察对体察气和经络的理论与实践研究[J]. 中华中医药杂志, 2020, 35(11): 5356-5359.
- [27] 刘争强, 章文春. 中医内证体察对人体之气体察方法的传承与创新[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(1): 20-23.
- [28] 庞鹤鸣. 气本质研究: 宇宙物质结构三层理论假说[J]. 江西中医药大学学报, 2021, 33(3): 18-22.
- [29] 庞鹤鸣, 章文春, 刘争强. 气学说三层物质理论对人类未来文化的影响[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(2): 760-763.
- [30] 米哈里·契克森米哈赖. 心流[M]. 北京: 中信出版集团, 2021: 90-91.
- [31] 钱小芳, 曾巍, 陈亚岚, 等. 正念减压疗法应用于医护领域的研究进展[J]. 护理学杂志, 2016, 31(4): 104-107.
- [32] 魏玉龙, 刘天君. 气功态的脑电研究进展[J]. 河南中医学院学报, 2009, 24(4): 118-121.
- [33] 刘鹏飞, 吴晓俊. 对马斯洛积极心理理论与人类身体关系的探究[J]. 四川体育科学, 2011, 12(4): 49-51.

Analysis of the Connotation of the Trinity of Physique-*Qi*-Spirit in View of Life from the Technical Operation Level

LIU Zhengqiang, ZHU Wanfeng, ZHANG Wenchun

Jiangxi University of Traditional Chinese medicine, Nanchang, 330004

ABSTRACT The trinity of physique-*qi*-spirit is a view of life in traditional Chinese medicine (TCM) that integrates both theoretical interpretation and technical operation. Its connotation includes two aspects, the three elements of physique, *qi*, and spirit composing human life, and these three elements exist as an inseparable unity. Based on the concept of the trinity of physique-*qi*-spirit, this article explores three key points from the technical operation level, defining "*qi*" as an intangible, non-physical substance; briefly analyzing the mechanism of the trinity of physique-*qi*-spirit from the perspective of *qi* theory; and discussing the state of life optimization achieved through their integration. Understanding the connotation of the trinity of physique-*qi*-spirit from a technical operation level helps to maximize its unique advantages in self-health management.

Keywords physique-*qi*-spirit; view of life; technical operation; state of life optimization

(收稿日期: 2024-07-21; 修回日期: 2025-02-19)

[编辑: 侯建春]