

# 形气神三位一体的生命观与中医导引

★ 章文春<sup>1,2\*</sup> (1. 南京中医药大学 南京 210046; 2. 江西中医学院 南昌 330004)

**摘要:**形气神三位一体,是古人对人体生命的体验和认知,是中国传统文化特有的人体生命观。认识和把握形气神三位一体的生命观,对中医导引的习练有着较为重要的意义。

**关键词:**中医导引;形气神;生命观

**中图分类号:**R 214 **文献标识码:**A

可以视为中华传统文化的活化石。宣传中医的文化价值,根本的目的也是弘扬中华传统文化,提高民族认同感和自信心,反对民族虚无主义,从而增强振兴中医的责任感和使命感。

**3.2 中医宣传普及的措施** 目前阶段,中医宣传普及的阵地主要在农村和社区,普及对象主要是农民和居民,重点是要把中医的养生治病理念、中医的科学道理、中医的基本常识、中医的突出优势和主要特点,以展示中医的文化习俗,向基层的老百姓介绍,使老百姓了解中医。具体措施可以从以下几个方面入手。

第一,政府主管部门及有关领导要高度重视,要有真抓实干的精神,要有确实可行的政策保障,要有细致长远的规划,还要建立一种长效机制,把中医的宣传普及工作常抓不懈地管起来。是否可以设立中医日,在一年中抽出一天来作中医主题宣传。还有,恢复一些中医药传统习俗,建立中医博物馆、展览馆等,以展现中医药文化的历史和活力。总之,要把中医宣传日常化、生活化。

第二,迅速恢复或尽快建立乡镇社区的中医诊所和中草药店。采取特殊政策,鼓励、支持中医院校毕业生到乡镇、社区去办诊所。或者让中医毕业生先到农村、社区锻炼几年,以充实基层的中医技术力量。也可以让城里的中医轮流下乡,到乡镇诊所干上三五年,以支援农村的中医事业。这样做的目的,是要中医真正能把根扎在乡镇,走一条“农村包围城市”的中医发展之路。真正要有中医的人才入乡进村,才能谈得上普及中医。否则,仅在城里声张造

势,没有中医诊所,没有中医药店的乡村、社区,永远不可能认识中医,熟悉中医。

第三,要书到农村、社区。应该尽快组织编写一套农村或社区《中医知识读本》,至少让农村的乡镇干部、中小学教师人手一册,甚至还可以发至村干部、居委会干部,让他们充当中医的义务宣传员。另外,还可以根据具体情况,举办各种中医培训班、学习班,尤其要让年轻人了解一些中医的知识,从小孩抓起,从妈妈抓起,使中医常识妇孺皆知。

第四,要充分发挥电影、电视、广播以及各种报刊杂志等宣传媒体的优势,以中医为素材,制作宣传介绍、歌颂推崇中医的电影、电视、小说、故事等作品,让中医知识家喻户晓。韩医已有一部《大长今》,而中国迄今为止还没有一部像模像样宣传中医的影视作品,实在有些让中医大跌眼镜。

第五,宣传普及中医要有投入,要把这笔费用纳入国家财政预算,政府要敢于为此埋单。农村、社区的中医崛起了,不仅对建设和谐健康的小康社会有利,而且对于降低农村、社区的医疗费用,减少国家的农村医疗负担也是功莫大焉的事。更何况,中医的振兴发展对于提高国人的健康水平,增强国民身体素质,有百利而无一弊!

总之,中医要继承,要发展,就得要让老百姓信中医、看中医。而要让老百姓成为中医的“粉丝”,我们就必须加大中医宣传普及的力度,把工作的重点放在农村、社区。农村、社区的中医崛起了,中医的振兴也就有希望了。

(收稿日期:2009-10-11)

\* 作者简介:章文春,教授,硕士生导师。主要从事中医基础理论研究。

# Discussion on the Relationship Between Life-view of Trinity of Physique, Qi and Vitality and Guidance of TCM

ZHANG Wen-chun<sup>1,2</sup>

1. Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing 210046;

2. Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330004

**Abstract:** The trinity of physique, qi and vitality is experience and recognition of ancients about life, also is the special life-view of traditional culture of China. It is important for the exercise of guidance of TCM through recognising and grasping the life-view of trinity of physique, qi and vitality.

**Key words:** Guidance of TCM; Physique, qi and vitality; Life-view

## 1 形气神三位一体的生命观

形气神三位一体的生命观首见于成书于西汉前期的学术典籍《淮南子》,它认为人体生命是由形、气、神三个要素构成的,并且这三个要素是相互关联、相互影响的一体。

### 1.1 人是由形、气、神三个要素构成

《淮南子·原道训》中说:“夫形者,生之舍也。气者,生之充也。神者,生之制也。”它明确地阐明了人体生命是由形、气、神三个要素构成。

这里所说的“形”是人体生命活动的基础,是生命活动的房舍。它包括内而脏腑组织,外而四肢百骸皮肉筋脉骨等,凡有形实体均属“形”的范畴。

“气”是人体生命活动的特殊物质,它充斥于人体周身,《黄帝内经·灵枢·刺节真邪》曰:“真气者,所受于天与谷气,并而充身也。”《庄子·知北游》曰:“人之生,气之聚也;聚则为生,散则为死。”人体气机的运动变化是生命活动的重要形式和内容。

“神”这里指人的意识,是人体生命的主宰。中医学认为心为君主之官,主神明,因而古代中医将人的意识名之为“神”、“心神”、“神明”,它包括人对外界的感知、反应和思维等的整个思维活动。《黄帝内经·灵枢·本神》曰:“所以任物者谓之心,心有所忆谓之意,意有所存谓之志,因志而存变谓之思,因思而远慕谓之虑,因虑而处物谓之智。”道家将人的意识称为“元神”、“识神”、“真意”。人的意识活动是生命活动的先导,肉体的生命活动是实现意识活动要求的手段,人的一切生命活动都是在意识活动的支配下完成的。

### 1.2 人体形、气、神是相互关联的三位一体

人的形、气、神不是孤立的,它们是相互关联的三位一体。《淮南子·原道训》指出:形气神“一失位则三者伤矣,是故圣人使人各处其位,守其职而不得相干也。故夫形者,非其所安也而处之则废。气不

当其所充而用之则泄,神非其所宜而行之则昧。此三者,不可不慎守也。”《道枢·胎息篇》亦指出:“神者生形者也,形者成神者也,形神合同,更相生,更相成。神无形则不住,形无炁则不变,气无形则不立,故云神形者,受气之本也;气者养形之根也。”亦如《道家养生要言辑要》所说:“气者形之根,形者气之宅,神形之具,令人相因而立,若一事有失,即不合于理,安能久立哉。”

可见,形、气、神三者是相互依存、相互联系的整体。没有形,则神气无所依附,人的生命也就无从谈起;没有气,则无生命的有机活动,气失于升降出入而“神机化灭”、“气立孤危”;生命活动没有神的调控,则“气乱、精离”,诚如《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》所云:“主明则下安,以此养生则寿……主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃。”

## 2 中医导引是对形气神的锻炼和调控

基于形气神三位一体的生命观,考究中医导引的方法和手段,可以看出中医导引的实质就是对人体形气神的锻炼和调控。

### 2.1 中医导引对形的锻炼和调控

中医导引,无论是动功还是静功、无论是站桩或是坐功、卧功,都必须调整身形,都有一定的操作规范和要求。通过对形体的调控和锻炼,一方面能引动经络、疏通气血、调整脏腑机能;另一方面,调整身形的过程其本身即是一个使形气神合一的过程,是使意识活动与自己的身形和动作相结合的过程。《嵩山太无先生气经》中说:“是以摄生之士,莫不练形养气以保其生,未有有形而无气者,即气与形,相须而成。”《管子》更是把对形的锻炼和调控提高到道德修养的高度来认识,指出:“形不正,德不来。”“形正摄德,天仁地义,则盈然而自至”。“德全于中,则形全于外”,强调在日常生活中注意调整自己

的身形,使之符合练功的要求。另外,中医导引中的调息其实质亦是神与形相合,是对呼吸运动这一人体最基本的生命活动的锻炼和调控。

## 2.2 中医导引对气的锻炼和调控

气依附于形,中医导引必然涉及到对气的导引和调控。《易筋经》指出:“精气神无形之物也,筋骨肉有形之物也,必先练有形者为无形之佐,培无形者为有形之辅。若专培无形而弃有形则不可,练有形而弃无形则更不可。所以有形之身必得无形之气相依而不相违,乃成不坏之体。”对气的导引和调控应遵循气在人体生命活动中的规律,即升降出入。导引气的形式可归纳为三种:

其一,以形引气,通过形体动作引动人体内气的流动,即“引体令柔,导气令和”,即所谓“气随庄动”。中医认为人体是以五脏为中心,以经络维系的有机整体,因此当形体按照特定形式运动时即可以影响并牵动全身气机的变化。其所引动之气,一是牵动了经络之气,畅通了经络气机,进而调整人体全身生命活动;二是引导了机体组织结构周围气的开合出入,及气机的升降。传统功法易筋经、八段锦、峨嵋十二庄等即属此类。

其二,以意引气,运用意念主动地直接导引气机,使之发生变化。如上所述,神为生命的主宰,意识对气具有统帅作用,《青华秘旨》云:“人之一气在身,由念而动。”正所谓“意到则气到”。古代许多传统功法在一定的程度上都运用了意识对气机的导引,如传统中医导引中的行气术,就是运用意念导引,使气机按一定的路线运行,古代功法中大周天运行、奇经八脉运行、后世意念周天等属于此类;古法采气,服五方气、服日月星辰之气则是用意念导引外界之气为我所用。此外,诸如传统功法中的十二宫神的存想、头部九宫神的存思、佛家密宗的中脉运行等都属于意识导引气机之法。

其三,以音引气,通过发音引动体内气机的变化。一方面,音声对人体的气机的影响有声腔共振的作用,包括颅腔、鼻腔、口腔、咽腔、胸腔、腹腔等共振。另一方面,不同的发音,可引起人体气机升降开合的不同变化。此外,特定的音声对脏腑气化有着较为直接的影响。《史记·乐书》中说:“音乐者,所以动荡血脉,通流精神而正心也。故宫动脾而和正圣,商动肺而和正义,角动肝而和正仁,徵动心而和正礼,羽动肾而和正志。”著名的传统功法“六字诀”即属此功法。

## 2.3 中医导引对神的锻炼和调控

如上所述,人是形气神的三位一体,神是生命活

动的主宰,人的意识活动在人体生命中起着极为重要的作用。因此,中医导引必然离不开对神的锻炼和调控。历代中医导引家无论何种门派都十分重视意识在中医导引中的作用,将运用意识作为练功的第一要旨。《唱道真言》中说:“意者,的确确,从心所发,意发而心空,故又曰有意若无意,意之为用大矣哉。初时阳生,意也。既生之后,采取元阳,意也。既采之后,交会神房,意也。既会之后,送入黄庭,意也,意之为用大矣哉。”“阳神之出,意也,既出之后,凭虚御风,意也,游乎帝乡,反乎神室,意也,意之为用大矣。”由此可见,练功的全过程,究其实质就是意识活动的过程。

纵观古代中医导引对神的调控的形式和方法,可归纳为三种:

其一,虚静无为法,这一方法是使意识活动虚静,达到无思、无念的特殊精神状态。在这种状态下人体生命活动会自然发生有序变化。正如《听心斋客问》中描述:“心归虚静,深入无为,动静两忘,到这地位,三宫自然升降,百脉自然流通,精自化气,气自化神,神自还虚。”虚静无为法最根本的要求是精神上的虚静,以此来优化人体生命活动。即所谓“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”(《黄帝内经·素问》)

其二,意识导引法,本方法是积极主动地将意识与人体生命活动紧密结合,运用意识引导气的通行流畅以及气的开合出入。如意识与形体动作相结合,即所谓“神注庄中,气随庄动”;意识与气的运行规律相结合以引导、强化其流行;意识与呼吸运动相结合,一方面加强呼吸对人体生命的作用,另一方面,通过呼吸运动引动气机的变化。

其三,专一意守法,这一方法是将意识主动地贯注在相应的事物上,从而引发人体生命活动的变化。意守的对象可分为体外对象与体内对象。体外对象诸如日月星辰、山河湖海、花草树木等,亦可以为非实体的声音,或某一形象等;体内对象诸如关窍穴位(如丹田、百会、命门、气海等)、气脉循行线路等。

以上所述,从形气神三位一体的生命观出发,分别简要地阐述了中医导引对形、气、神的锻炼和调控。但必须明了,在实际练功实践中对形气神的锻炼和调控是相辅相成的一个整体。对形的调控离不开对神和气的影

响;对气的调控揉合了对形、神的调理;对神的调控更须落实到形与气上。

此外,对神的锻炼和调控诚然包括对人心性的、情操的陶冶和道德的涵养。

(收稿日期:2009-10-17)