

《黄帝内经》养生三层次

<http://www.firstlight.cn> 2010-03-18

●形体保养是《内经》养生方法最初级的层次，以保证形体、体格的健康为主要目的，包括避虚邪毒气、节饮食、慎起居、不妄作劳等，内养正气以强身，外避虚邪以防病。

●形神共养是指思想安闲清静，心无杂念，可保正气调和，精气 and 神气守持于内，从而达到形体与精神的协调共存。

●天人合一是主动将自己日常行为和精神情志活动，与自然环境和社会环境融为一体，这是《内经》养生方法中的最高境界。

养生理论是《黄帝内经》最重要的学说之一，其“形神共养”、“天人合一”等养生观点对后世养生学说的形成产生深刻影响。有关养生方面的理论分布在《内经》各篇章中，可以分为三个层次，即：形体保养、形神共养、天人合一，兹做简要分析。

形体保养

形体保养是《内经》养生方法最初级的层次，以保证形体、体格的健康为主要目的，包括避虚邪毒气、节饮食、慎起居、不妄作劳等等，不外内养正气以强身，外避虚邪以防病两方面。

内养正气以强身

《素问·上古天真论》云：“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。今时之人不然也，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，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

这段经文以对比的方式，阐述了不同养生方式带来的后果，即善养生者可度百岁，不善养生者半百而衰。其中被后人作为养生基本原则的内容，涉及日常饮食、生活起居、形体锻炼等方面。

慎起居 “起居有常”，一般指起居有规律，此处常指“正常”、“常态”，并不单纯指生活起居有规律，更要与自然界阴阳之气相一致，即“法于阴阳”，只有符合阴阳变化规律的起居方式才能算作“有常”。

节饮食 饮食有节在中医养生中一直被历代医家所重视。食物是脏腑气血化生之源，但饮食不当也会妨碍养生，“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”《内经》要求饮食有节应包含三层含义：节食量，“因而饱食，筋脉横解，肠癖为痔”，说明饱食是不利健康的因素。节五味，“五味各走其所喜，谷味酸，先走肝，谷味苦，先走心，谷味甘，先走脾，谷味辛，先走肺，谷味咸，先走肾。”五味对脏腑有补益作用，如果五味偏嗜，会损害机体。还提出“五禁”的观点，即“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦”，从治疗角度说明五味对五脏的影响，进食五味一定要适度有节。饮食要有规律，饮食有节还应包括时间的规律。

不妄作劳 即不要违背常规过度劳作。妄者乱也，此处有违背常规之意。作劳即劳作，包括劳力、劳心、房劳等方面。《素问·宣明五色》云：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤”。视、卧、坐、立、行都是生活中必不可少的行为，但过度会出现伤血、伤气、伤肉、伤骨、伤筋等。华佗指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。”其意与《内经》相同，强调劳逸结合。

和于术数 术数指古人调摄精神、锻炼身体的一些养生方法，诸如导引、按跷、呼吸、吐纳等。张介宾注曰：“术数，修身养性之法。”和在此处有适当运用之意。其含义一为方法适合，要因人、因时、因地选择；二为锻炼技术要熟练，每种方法都有其技术要领，按要求锻炼，才能达到“和”的状态。其核心思想是用适当的方法锻炼保养。

外避虚邪以防病

《素问·上古天真论》云：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时”，正确的养生方法应规避虚邪贼风。王冰注曰：“邪乘虚入，是谓虚邪；窃害中和，谓之贼风”，认为乘虚而入之邪谓之虚邪，不知不觉中偷袭人体之风谓之贼风。“避之有时”告诫人们要规避外邪侵袭，强调要按照四时气候的变化规律，根据时令不同防之。《素问·阴阳应象大论》曰：“冬伤于寒，春必温病；春伤于风，夏生飧泄；夏伤于暑，秋必痲症；秋伤于湿，冬生咳嗽。”从发病学角度提出四时规避的重点：冬季防寒、春季防风、夏季防暑、秋季防湿。

《素问》“正气存内，邪不可干”对后世影响极为深远，致使有医家过分强调正气的抗病能力，忽视预防等防护措施。其实《内经》本意并非如此，其后“避其毒气”一句已明确告诉后人，正气仅是防病强身的一个方面，避免毒邪侵袭，对于养生保健同样具有深刻意义。

形神共养

《内经》不但用大量笔墨叙述保养形体的理论和方法，还强调养神的重要。“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

指出思想安闲清静，心无杂念，可保正气调和，精气和神气守持于内，从而达到形体与精神的协调共存。

形与神的关系

对于形与神，姚止庵说：“形者神所依，神者形所根，神形相离，行尸而已。故惟知道者，为能形与神俱。”根据《内经》“形与神俱”这句经文，后世医家逐渐发挥形成了“形为神之宅，神为形之主”，“无形则神无以附，无神则形无以活”等诸多类似观点。

形为神之宅。《灵枢·本神》云：“生之来谓之精，两精相搏谓之神”。说明人体是男女两精相结合的产物，男女之精是形体的产物，肯定了神生于形。人出生后开始接受天之气、地之味，在脏腑经络的作用下，养身形，生精神，神要在形的作用下逐步完善。“心者，君主之官，神明出焉”、“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也”等经文则从神与脏腑的关系说明形体是神产生的物质基础，即“形为神之宅”。

神为形之主。《灵枢·天年》：“失神者死，得神者生也。”从生命存亡的角度论述了神的御形作用。“百岁五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”，年老五脏功能衰退则神气消亡，是为形生神；神去则虽有“形骸独居”，但生命随之告终，神驾驭形体。从这段经文可以看出，精神衰亡与形体败坏互为因果。

形神互伤

《内经》有大量因形伤造成神伤和神伤造成形伤的描述，形成了中医学独特的形神互伤理论。

神伤形 《灵枢·本神》云：“是故怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧流淫而不止。因悲哀动中者，竭绝而失生。喜乐者，神惮散而不藏。愁忧者，气闭塞而不行。盛怒者，迷惑而不治。恐惧者，神荡惮而不收。”神伤可形成“流淫而不止”，因为激烈或过度精神活动，可造成“气闭塞而不行”，甚则“竭绝而失生”等形体的异常。“暴乐暴苦，始乐后苦，皆伤精气。精气竭绝，形体毁沮。暴怒伤阴，暴喜伤阳”等也是神伤形的典型表现。

形伤神 《灵枢·天年》曰：“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。”心气衰是形的受伤，其后果“苦忧悲、血气懈惰、好卧”则是神的异常。“肝病者，两胁下痛引少腹，令人善怒”、“肝气虚则恐，实则怒。心气虚则悲，实则笑不休”等经文也是形伤神的具体例证。

《内经》非常重视形神共养，养形与养神的结合逐渐成为具有鲜明中医特色的养生方法。较之单纯保养形体，形神共养无论从手段还是从效果上看，都要高出一个层次，是《内经》养生的第二层境界。

天人合一

《内经》养生的最高境界，不刻意追求方法和技术，而是把人融入到环境之中，天人合一，即人与自然环境和社会环境和谐相处。

人与自然环境的和谐

人与自然环境的和谐相处，《内经》称为“法于阴阳”，即要求人们要顺应自然界的阴阳变化规律来调节人体阴阳，其在养生理论中也具有重要的价值和地位。

《素问》“阳气者，平旦人气生，日中阳气隆，日夕而阳气已衰，气门乃闭。”描述一天中阴阳之气的变化规律，人的活动要与这规律相适应。日出而作、日落而息的原始生活状况，与一天中的阴阳变化非常吻合，这可能是上古之人健康长寿的原因之一。

《素问·四气调神大论》又提出四季养生的基本原则，“春夏养阳，秋冬养阴。”《灵枢·本神》还提出安于居住环境的要求：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”从不同角度提出了人要与自然和谐相处的要求。

人与社会环境的和谐

WHO新出的健康标准，规定健康不仅指没有疾病或病痛，而是一种躯体（生理）上、精神（心理）上和社会（社会适应能力）上的完全良好状态。在健康标准中加入精神方面和社会适应能力方面的内容，与《内经》的养生方法非常吻合。“以志闲而少欲，心安而不惧……嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。”思想安闲清静少有嗜欲，心中安定而无恐惧之感，是心理健康的表现。无论吃什么食物，都觉得味道甘美；随便穿什么衣服，都感到舒适；在任何风俗环境下生活，都感到快乐；无论社会地位尊贵或卑贱，都能安于本分，形象地反映了健康人适应社会环境的良好心态。由此可见，《内经》提出的养生要求在两千多年后的今天仍然具有非常重要的现实意义。

天人合一是主动将自己日常行为和精神情志活动，与自然环境和社会环境融为一体，这是《内经》养生方法中的最高境界。

《内经》养生方法可归纳为三个层次：一是通过内养正气，外避邪气以强身防病，以保证形体健康为目的，这是养生方法的最低层次。二是通过精神调养，修身养性，做到恬淡虚无，精神内守，真气从之，使形神和谐共存，追求精神健康，这是养生的第二个层次。第三个层次是不刻意追求养生的技术和方法，自觉将自己与环境融为一体，主动适应自然环境和社会环境，使整个身心包括生理、心理和社会适应能力等方面，都能达到完全良好的状态，这是养生方法中的最高层次。

[存档文本](#)