

# 试论中医养生学中形与神的对立统一关系

丁树栋<sup>1</sup>, 管恩兰<sup>2</sup>

(1 山东省诸城市精神卫生中心, 山东 262200; 2. 山东省诸城市和平药店总店, 山东 262200)

**摘要:**探讨中医养生学中形与神的对立统一关系。方法:通过分析中医学中的形神合一,心理与生理、精神与物质、现象与本质的对立统一,说明二者之间是相互依存和相互影响的,是密不可分的一个整体。神生于形,依附于形而存在,形是神的物质基础,神为形的主宰。由于人体本身就是自然界的组成部分,因此,保养身体就必须遵循自然规律,生活要有规律、饮食要有节、劳逸要适度、要避免外邪侵袭、坚持体育锻炼等,才能有效的增强体质,促进身体健康。养神和养形有着极其密切的关系,养神和养形同样重要。“守神全形”与“保形全神”,都是“形神合一”对立统一规律在养生学中的运用,都是为了达到“形与神俱,颐养天年”之目的。结果:通过分析证明,形是神的物质基础,神是形的主宰,二者是相互依存的关系,每一方都不能离开另一方而单独存在。结论:中医养生学中形与神之间确实存在着对立统一的关系。

**关键词:**中医;养生学;形与神;对立统一;保形全神

**中图分类号:**R212 **文献标识码:**A **文章编号:**94007-(2015)03-0043-03

中医学中的形神合一,是指心理与生理、精神与物质、现象与本质的对立统一。“形”是指形体,包括肌肉、筋骨、脏腑、血脉等,这些组织器官是物质基础。“神”是指情志、意识、思维等心理活动现象,以及生命活动的外在表现,是功能和作用。二者之间的辨证关系是相互依存和相互影响的,是密不可分的一个整体。神生于形,依附于形而存在,形是神的物质基础,神为形的主宰<sup>[1]</sup>。

## 1 形是生命的物质基础

形是神的物质基础,有形才能生神。战国时期思想家荀况在《荀子·天论》中指出:“天职既立,天功既成,形具而神生”。“天”是指自然界,“形”是指人的形体,“神”指人的精神。意思人的形体和精神活动都是自然规律起的作用,是自然界中物质变化的必然结果,只有具备了形体结构,才可能有精神活动。《内经》中就有关于形与神关系的论述,例如《灵枢·本神》说:“肝藏血,血舍魂;心藏脉,脉舍神;脾藏营,营舍意;肺藏气,气舍魄;肾藏精,精舍志”等。这不仅说明了精、气、营、血、脉是五神的物质基础,

而且还说明了五脏的生理功能与五神活动的关系。五脏藏精、化气、生神。神接受外界的刺激而生情,这也说明了五脏与神、情存在着密切的关系<sup>[2]</sup>。

精、气、神被中医养生学视为人生的三宝,认为精、气、血、津液等精华,是“神”的物质基础。《素问·上古天真论》说:“积精”能“全神”,陶弘景《养性延命录》中指出:“神者精也,保精则神明,神明则长生”,认为精的盈亏可影响到神的盛衰,李东垣在《脾胃论》中说:“气乃神之祖,精乃气之子”,“气者,精神之根蒂也”,“积气以成精,积精以全神”,说明了只有精气足才能使神的功能健全<sup>[3]</sup>。《素问·八正神明论》曰:“血气者,人之神,不可不谨养”,《灵枢·平人绝谷》中说:“血脉和利,精神乃居”。这些观点都是强调血气精微是神活动的物质基础<sup>[4]</sup>。人体的物质基础充盛,人的精神才能旺盛,所以《素问·上古天真论》中说:“形体不敝,精神不散”。这是因为精神思维活动需要大量的气血精微来供应,故中医认为劳神太过,则心血暗耗;心血虚,则神志不安。神志不安,就会出现各种异常的心理活动<sup>[5]</sup>。

收稿日期:2015-04-14

作者简介:丁树栋(1955-),男,主治医师,大专,主要研究方向:主要从事医学理论研究和临床医疗工作;管恩兰(1955-),女,主治医师,中专,主要研究方向:主要从事医学理论研究和临床医疗工作。

## 2 中医形神合一的生命观

人的生命由“形神合一”所构成,生命的主宰是神。人的生命活动概括起来可分为两大类:一类是以物质和能量代谢为主的生理活动;另一类就是精神活动。在人体统一的整体中,起统领和协调作用的是心神。只有在心神的统领调节下,生命活动才能表现出各脏腑组织的整体特性和整体功能,才能表现出整体行为与整体规律,故《素问·灵兰秘典论》中说:“凡此十二官者,不得相失也。故主明则下安,主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤”。正如张景岳所说:“神虽由精气化生,但统权精气而为运用之者,又在吾心之神”。人体不但自身各部分之间保持着密切的协调关系,而且与外界环境也有着密切的联系。保持机体内外环境的相对平衡,亦是靠“神”来实现的,所以《素问·至真要大论》说:“天地之大纪,人神之通应也”。神动气行,以意统气,祛邪防病,就是气功健身的道理所在。正如《灵枢·本脏》所说:“志意者,所以御精神,收魂魄,适寒温,和喜怒者也”。可见神在机体卫外抗邪中也起着非常重要作用。

人的精神活动是非常复杂的,祖国医学用“五神”,即“神、魂、魄、意、志”和“五志”,即“怒、喜、忧、思、恐”等概念加以概括,并且在长期生活和医疗实践的基础上,将五行学说与五脏联系起来,并且认为这些精神活动是脏腑的功能表现,而且都是在“心神”主宰下进行的,故张景岳在《类经》中说:“人身之神,唯心所主”,“此即吾身之元神也”。“外如魂魄志意五种五志之类,孰匪元神所化而统乎一心”。

## 3 人生命存在的基本特征

从根本上说,神生于形,但就其作用而言,神又主宰形,正是由于形与神的对立统一,才形成了人体生命这一有机统一的整体。《灵枢·天年》篇中说:“血气已和,营卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人”。只有血气、五脏、精神、魂魄悉具,才会有生命力,才是一个活体的人。同篇又言:“五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣”,明确指出了死亡的概念即是形神分离。张景岳进一步阐发了“形神合一”的生命观,他在《类经》中说:“人禀天地阴阳之气以生,借血肉以成其形,一气周流于其中以成其神,形神兼备,乃为全体”。由此可见,人体生命活动就是精神活动和生理活动的总体概括<sup>[5]</sup>。

人生的生命活动是非常复杂的,以与脏腑的生

理活动相应的精神活动(意识、思维、情感等)的协调统一,都是在“心神”主导作用下完成的。现代研究表明,社会心理因素并不是人类情绪变化的唯一刺激因素。自然现象的变化同样可以引起情绪方面变化。如四时交替、月之圆缺以及颜色、气味、声音、食物等,都可影响人体,使之发生情绪方面的变化,进而影响人体的生理活动。这就说明了人体的生理、心理活动是随时随地互相转化,相互影响和有机统一在一起的。“形神合一”的生命观,为中医养生学奠定了非常坚实的理论基础。并且长期、有效的指导着中医的临床实践,并且为现代科学技术进一步弄清生命的本质,提供了可贵的帮助。

## 4 强调形神共养

形神共养就是说不仅要注意形体的保养,而且还要注意精神的调摄,使形体健壮,精神充足,形神相辅相成,从而使身体和精神都得到均衡统一的发展。中医的养生方法很多,但从其本质上来看,不外乎“养神”与“养形”两部分,就是“守神全形”和“保形全神”。

在形神之间的关系中,神起着主导作用,神明则形安。所以中医的养生观是以“调神”为第一要务,养生必须充分重视“神”的调养。调神养生的内容很丰富,可以从多方面入手。例如清静养神是使情志保持淡泊宁静状态,减少对于名利和物质欲望,调情畅志,协调七情活动,使之平和和不过极。四气调神是顺应一年四季阴阳之变化,调养精神,使精神活动和五脏四时阴阳关系相协调。气功养神是通过身、心、息的调节,对精神、脏腑进行锻炼。节欲养神就是说纵欲过度会伤精耗神、节欲可以保精全神。修性怡神是指通过多种有意义的活动,如通过绘画、练书法、听音乐等等,培养自己的兴趣爱好,让精神有所寄托,并能陶冶情操,从而起到移情养性强身的作用。总而言之,守神而全形就是要通过调神,以增强心理健康和形体健康,达到调神和强身的统一之目的。

## 5 结语

形体是生命赖以存在的基础,只有有了形体,才可能有生命,有生命才能产生精神活动以及生理功能。故保养形体是极其重要的。张景岳说:“形伤则神气为之消”,这里着重强调神依附形而存在,形盛则神盛,形衰则神衰,若形体衰亡,生命也就终了。人体的形体要不断的从自然界中获取生存的物质,

进行新陈代谢,以维持人体生命活动。“保形”的重点是保养精血,《景岳全书》说:“精血即形也,形即精血”。《素问·阴阳应象大论》指出:“形不足者,温之以气,精不足者,补之以味”。若阳气虚损,就要温补阳气,阴气不足,就要滋养精血。药养、食养也是一种保养形体的方式。由于人体本身就是自然界的组成部分,因此,保养身体就必须遵循自然规律,生活

要有规律、饮食要有节、劳逸要适度、要避免外邪侵袭、坚持体育锻炼等,才能有效的增强体质,促进身体健康。养神和养形有着极其密切的关系,养神和养形同样重要。“守神全形”与“保形全神”,都是“形神合一”对立统一规律在养生学中的运用,都是为了达到“形与神俱,颐养天年”之目的。

## The Unity of Opposite Relation of Form and Spirit in the Chinese Medical Health Care

*DING Shudong, GUAN Enlan*

(Mental Health Center of Zhucheng Shandong 262200, China;

2. Headquarters of the Peace Pharmacy Zhucheng, Zhucheng, Shandong 262200, China)

**Abstract:** To explore the unity of opposite relation of the body and spirit in Chinese medical Health care. **Method:** by analyzing the unity of spirit and form, psychological phenomena and physical ones, spirit and substance, the phenomena and nature, we want to say that the two are interdependent and influence each other, they are inseparable as a whole, spirit is from the form and is attached to the form, form is the material base of spirit, and dominates the spirit. Since human body is a part of our nature, it must obey the natural law to maintain the body, there should be laws in one's life and there must be a limit in his diet, there should be moderate work in life, we must try to avoid the invasion of virus, and adhere to physical exercise. Only in this way can we have a good health, and have a strong health. The repose is as important as the body preserving, body and spirit are existing together in the body. **Results:** as is pointed out that body is the material base of spirit, and spirit is the dominator of the body. The two rely on each other; each is inseparable from the other. **Conclusion:** between the body and spirit, there is really a relationship of the unity of opposites in Chinese science of health preservation.

**Key Words:** Chinese Medicine; Science of health preservation; Body and spirit; Unity of opposites; Keep the body and maintain in all spirit

### 参 考 文 献

- [1] 李新存. 阴阳学说在中医养生之重要性探讨 [J]. 光明中医, 2014, 29(12): 2587—2589.
- [2] 王兮, 武嫣斐. 百合地黄汤治疗阴虚型心理亚健康 50 例 [J]. 光明中医, 2014, 29(12): 2558—2559.
- [3] 王婕. 血府逐瘀汤加酸枣仁治疗顽固性失眠 32 例 [J]. 光明中医, 2014, 28(12): 2573—2574.
- [4] 肖凌, 王华. 《黄帝内经》治未病思想与免疫学理论 [J]. 光明中医, 2012, 27(10): 1952—1954.
- [5] 高磊, 周东浩. 《黄帝内经》外邪学说现代实质新解 [J]. 光明中医, 2012, 27(8): 1511—1512.