

理 论

引用:杨丽,刘思淇,李良松.《黄帝内经》“全”之养生内涵发微[J].中医药导报,2025,31(3): 208-211,220.

# 《黄帝内经》“全”之养生内涵发微\*

杨 丽,刘思淇,李良松

(北京中医药大学,北京 102401)

[摘要] 中医学整体观念是独有的特色理论,同样也是养生思想的目的意义所在,依照对《黄帝内经》的文献整理,可用“全”作为高度概括其养生整体观念内涵。以“全”为线索,参考现代科学理论、道家养生学说及后世医家养生家观点,深入挖掘《黄帝内经》的整体观,发掘《黄帝内经》养生之道是通往圣人境界的路径及层次,总结为5个部分:全息通天、全形通变、全神通灵、全德通道、全真通元,对于中医学养生思想的探究具有重要意义。

[关键词] 养生;《黄帝内经》;全息;全形;全神;全德;全真;整体观念

[中图分类号] R221.09 [文献标识码] A [文章编号] 1672-951X(2025)03-0208-04

DOI:10.13862/j.cn43-1446/r.20241231.001

Discussion on the Health Preservation Connotation of "Quan" in

*The Yellow Emperor's Inner Canon*

YANG Li, LIU Siqi, LI Liangsong

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 102401, China)

[Abstract] The overall concept of traditional Chinese medicine is a unique characteristic theory, and it is also the purpose and significance of the concept of health preservation. According to the literature review of *The Yellow Emperor's Inner Canon*, the concept of holistic health preservation can be highly summarized as "Quan". Taking "Quan" as the clue, referring to modern scientific theories, Taoist health preservation theories, and the views of later medical health experts, this article deeply explored the holistic view of *The Yellow Emperor's Inner Canon*, and discovered that the health preservation principles in *The Yellow Emperor's Inner Canon* were the path and level to the realm of sages. It was summarized into five parts: Quanxi Tongtian, Quanxing Tongbian, Quanshen Tongling, Quande Tongdao, and Quanzhen Tongyuan. This is of great significance for the exploration of traditional Chinese medicine health preservation ideas.

[Keywords] health preservation; *The Yellow Emperor's Inner Canon*; Quanxi; Quanxing; Quanshen; Quande; Quanzhen; overall concept

中国传统文化饱含圆满及周全的文化底蕴,其中“全”的本义是完整、全体、整个的,引申为完好无缺、完备、齐全、保全和纯一、纯粹<sup>[1]</sup>。《说文解字·第五篇下》云:“全,完也。从人从工。篆文全,从王。纯玉曰全。”<sup>[2]</sup>段玉裁注:“从工者,如巧者之制造必完好也。”<sup>[3]</sup>从字的形意来讲,“全”即完整、纯正之义。《黄帝内经》作为中医学的理论奠基之作,反映了人与宇宙自然和谐相处的优秀传统文化理念。结合文献研究,发现同样可用“全”字高度概括其核心理念,既具世界观又含方法论。在中医药文化的理论体系中,“全”体现出一种独特的整体观,以息、形、神、德、真5个方面为对象,并且能够因全而达

通,直通圣者境界。通过对《黄帝内经》中“全”的深入理解,医者不仅能够提升治疗思维,充分发挥万物的妙用,而且为后世中医学者的养生研究提供宝贵借鉴。

## 1 全息通天

养生的目标是更好地保存生命,而生命的存在需要明确生命所处的整体,确立整体观是养生的前提,因为整体观有助于我们理解生命个体与生存整体之间的关系<sup>[4]</sup>。在《黄帝内经》中,这种生命个体与生存整体之间的关系,从养生的角度来看,可以概括为“全息通天”。“全息通天”具体而言即以己息融全息,浑然合一之道,是《黄帝内经》实现“天人合一”的

\*基金项目:国务院台湾事务办公室台湾中医药研究基地建设项目(GTB2017-170)

通信作者:李良松,男,教授,研究方向为中医药文化、中医哲学

方法路径。

1.1 息为信息,己息融全 1848年德国物理学家盖柏和罗杰斯发现波前再现的两步无透镜成像现象,据此发明光学全息术,并提出了全息(holography)概念。在20世纪80年代末,全息概念被学者引入生物学和医学,随着分子生物学研究和临床实践的深入,“全息生物学”及“全息医学”的研究引起了学界的广泛关注,这一科学理论推广到各理工科、社会学等各个领域,提出了一系列新的假说和规律,并广泛地应用于社会实践,取得了令人满意的效果。事实上,早在战国时期就已有全息理论的缩影展现<sup>[4]</sup>。庄子继承老子的思想,认为整个世界是一个整体的“一”,需要体会到“一”的存在链接,便可逍遥自在,无为而无不为,而这个“一”就是全息,包含了宇宙中全部的信息<sup>[5]</sup>,体会“一”存在的过程可以描述为“以己息融全息”。

《庄子·逍遥游》写到的鲲鹏及大椿,都是在借物之大来比喻全息的视角之广大,以全息的视角来看世界,才有“野马也,尘埃也,生物之以息相吹也。天之苍苍,其正色邪,其远而无所至极邪?其视下也,亦若是则已矣”<sup>[6]</sup>的感慨。同样的在《庄子·齐物论》中,有关于人籁、地籁、天籁的描写是“以己息融全息”的发生过程:人籁是人主观意识发出的信息,其认识角度具有主观性,地籁是风吹到地理孔窍而发出的信息,是一个剔除主观相对客观的过程,但还是有外因所依,所以属于是凭借条件而产生的声音,只有天籁自本自根,为万物合一之大乐,如能体会到天籁之境,将自我信息链接于全息,即可达到“天地一指也,万物一马也”<sup>[6]</sup>的境界。《庄子》的全息思想影响了《黄帝内经》理论的形成,成为《黄帝内经》实现“天人合一”的指导路径,这条指导路径总结为“浑天全息”,同时为中医的诊疗养生整体观奠定了理论基础<sup>[9]</sup>。

1.2 浑天全息,天人合一 “全息”的本质是个体或局部包含着整体的全部信息<sup>[9]</sup>,世间最大的整体即宇宙时空万物,即名为天。《黄帝内经》关于“天”的观念来自中国古代宇宙学说——浑天说<sup>[7]</sup>。《黄帝内经》基于浑天说,以“太极”作为要素,构建起了“天人合一,太极唯中”的理念,太极是一统大小事物的传统概念,如朱熹所言“人人有一太极,物物有一太极”,事实上和全息思想相同,均揭示了个体与整体相关联的共生模型,这样的模型可以称作“浑天全息”模型<sup>[8]</sup>,也是中医学由全息整体到局部个体再走向更高整体的发展过程<sup>[9]</sup>。

《黄帝内经》各篇章高度体现全息思想,且将这种“浑天全息”的模型运用在诊疗养生体系当中,将人体生理规律和自然规律整合了起来,形成了世界历史上独具特色的生命宇宙观。而形成这种宇宙观的目的在于让人们意识到,“天人合一”并非是一个遥不可及的未完成目标,而是在这个理论背景下,“天”与“人”本一元<sup>[10]</sup>,且“天人”二者的命运时刻紧密相连。在这个宇宙观下,我们在研究人的身体构造和生理变化时,可从整体全息当中寻找信息;在研究天文现象时,我们也可以在人身个体中找到线索和依据。依此,“人身小宇宙,宇宙大人身,人同宇宙为一”便是《黄帝内经》“全息通天”的通俗解释<sup>[9]</sup>。

## 2 全形通变

《黄帝内经》认为,形是由气运动而产生的外在有形身体,

包括身形、皮肉骨肥瘦等<sup>[11]</sup>。经脉则是气的运行通道,而形由“如环无端”经络网络构成<sup>[12]</sup>。形气如充实完全,身体就可随外境应变而生生不息。

2.1 气能充实,形即圆全 《素问·八正神明论篇》云:“岐伯曰:请言形。形乎形,目冥冥,问其所病,索之于经,慧然在前,按之不得,不知其情,故曰形。”<sup>[13]</sup>《黄帝内经》中的“形”,需“索之于经”,即医者在诊病时,需通过细致体会患者的经脉之气,才算是真正地感受到患者的形。《素问·宝命全形论篇》云“人生有形,不离阴阳”<sup>[13]</sup>,形的存在离不开阴气和阳气的内外充实。《庄子·天地》也同样说道“留动而生物,物成生理,谓之形”<sup>[6]</sup>。《类经·疾病类》记载“凡物之形而外者,为仪象之流行”<sup>[14]</sup>。可见,所谓形并非当代通常认识的固性身体,而是由气运动变化流行而生成的气之外象。

《素问·宝命全形论篇》云:“君王众庶,尽欲全形,形之疾病,莫知其情,流淫日深,著于骨髓,心私虑之。”<sup>[13]</sup>篇名“宝命全形论”即点出,人的生命宝贵至真,需“全形”以护佑生命的正常运行,此处“君王众庶”代指所有人,在于点出“全形”之重要性。该篇又言道:“众脉不见,众凶弗闻,外内相得,无以形先,可玩往来,乃施于人。”<sup>[13]</sup>王冰注曰:“外内相得,言形气相得也。”<sup>[15]</sup>该篇谈到针刺的真要在于气充实于形,乃形气圆全相得。《灵枢·官能》言“用针之理,必知形气之所在”<sup>[16]</sup>;《素问·三部九候论篇》云“必先度其形之肥瘦,以调其气之虚实”<sup>[13]</sup>;《素问·刺志论篇》补充道“气实形实,气虚形虚,此其常也”<sup>[13]</sup>,以上观点均在阐明“气能充实,形即圆全”的道理。《素问·八正神明论篇》云:“月廓空,则肌肉减,经络虚,卫气去,形独居。”<sup>[13]</sup>月相是人体经络之气的外在征象,月廓空则气空<sup>[12]</sup>,形如月虚损,形不充实而易导致疾病。

2.2 生生为变,全而不息 气的充实而致形的圆全只是全形养生的一个阶段,并没有达到最根本的境界,所谓的圆全并不是恒定不变的一种状态,而是随外境的变化而自然变化,此变可称为“生生”,此全才可称为“不息”。《素问·六节藏象论篇》谈道:“气合而有形,因变以正名。”<sup>[13]</sup>形是阴阳气相合而成,运动变化不停息的形才是阴阳之气的正名,这与易经中的生生变易之道不谋而合,如《周易·系辞传》所说“生生之谓易”<sup>[17]</sup>“在天成象,在地成形,变化见矣”<sup>[17]</sup>“见乃谓之象,形乃谓之器”<sup>[17]</sup>“天地之大德曰生”<sup>[17]</sup>。生生是宇宙中万事万物的基本规律,也是中华文化的根本精神<sup>[18]</sup>,更是养生之道的极致简则。

《素问·六微旨大论篇》言:“夫物之生从于化,物之极由乎变,变化之相薄,成败之所由也。……成败倚伏生乎动,动而不已则变作矣。”<sup>[13]</sup>外物生化变动不息,使气易趋于两极失衡。《素问·四气调神大论篇》亦言“天地俱生,万物以荣”<sup>[13]</sup>“万物不失,生气不竭”<sup>[13]</sup>。《素问·天元纪大论篇》云“所以欲知天地之阴阳者,应天之气,动而不息”<sup>[13]</sup>。因天道恒常的圆运动变化,人生存的环境无时无刻不在发生改变,人的身体也在不断地进行有形或者无形的调整,以至能够“日日新”<sup>[19]</sup>。《类经·疾病类》云:“大哉乾元,万物资始,生生不息,天之德也。凡自古之有生者,皆通天元之气以为生也。”<sup>[14]</sup>气充形全之生生不息的生理衍化,正是适应天道变化的体现,

故实气全形可以通达变易生生之道。

### 3 全神通灵

因变易生生之规律为宇宙基本律,故外在环境时空是变化不息的,且有生即有灭。己若不灭,但所爱之外物也易灭,如将五藏之神驰散于外物,外物的幻变容易使心生得失喜厌之执,这将使形气损伤,使神耗散衰亡,若人全其心神即五藏之神归于一心,可以达到与万物相通灵的不变之灵境。

3.1 五藏归一,一心全神 《黄帝内经》有“心藏神”<sup>[13]90</sup>,“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也”<sup>[16]137</sup>,“神气舍心”<sup>[16]110</sup>等论述,可知心为神之舍,是神在人身体的居所。全神则是通过一心统摄五藏而发挥作用,张介宾谓:“此即吾身之元神也。外如魂魄志意五神志之类,孰非元神所化而统乎一心?是以心正则万神俱正,心邪则万神俱邪,迨其变态,莫可名状。”<sup>[14]27</sup>《金丹大要》曰:“心为一身君主,万神为之听命。以故虚灵知觉,作生作灭,随机应境,千变万化,瞬息千里,梦寝百般;又能逆料未来,推测祸福,大而天下国家,小而僻陋罅隙,无所不至。然则神至心必至,心住神亦住。”<sup>[14]27</sup>《类经·脏象类》曰:“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也。心伤则神去,神去则死矣。故曰:事其神者神去之,休其神者神居之。则凡治身者,太上养神,其次养形也。”<sup>[14]27</sup>“神藏于心,而凡情志之属,惟心所统,是为吾身之全神也。”<sup>[14]35</sup>若五脏六腑之神紊乱,则导致相应的心理疾病,临床上运用“五神”系统理论进行身心同步治疗,五神统一神,五藏归一心<sup>[20]</sup>。

在《黄帝内经》的藏象学说中,五脏六腑之神皆听一心指挥,一心全神以更全面、整体地体悟全神之“一”的境界<sup>[21]</sup>。《素问·玉版论要篇》<sup>[13]27</sup>、《素问·玉机真脏论篇》<sup>[13]38</sup>皆有云:“《五色》《脉变》《揆度》《奇恒》,道在于一。神转不回,回则不转,乃失其机。”亦说明人体之道唯在于一神也,因而真人之“独立守神”<sup>[13]2</sup>与“道在于一”相应。《素问·移精变气论篇》中黄帝向岐伯请教治病之道,岐伯说:“治之极于一。帝曰:何谓一?岐伯曰:一者因得之。帝曰:奈何?岐伯曰:闭户塞牖,系之病者,数问其情,以从其意,得神者昌,失神者亡。”<sup>[13]26</sup>《灵枢·天年》又云:“失神者死,得神者生也。”<sup>[16]110</sup>王冰曰:“体合于心,心合于气,气合于神,神合于无。其有介然之有,唯然之音,虽远际八荒之外,近在眉睫之内,来干我者,吾必尽知之。夫如是者神全,故所以能矣。”<sup>[15]2-3</sup>“神全之人,不虑而通,不谋而当,精照无外,志凝宇宙,若天地然。”<sup>[15]2</sup>可谓全神一心容天地,五藏归一通虚灵。

3.2 至心灵虚,万灵相通 完整的心需要灵的存在,灵赋予身心同样的意义<sup>[22]</sup>。《素问·灵兰秘典论篇》云:“心者,君主之官,神明出焉。”<sup>[13]17</sup>马蒔云:“至虚至灵,具众理而应万事,神明从此出焉。”<sup>[23]76</sup>全神之一心通达灵虚之境,灵的层次在各个文化中均有体现,《庄子》在篇章中将心比作“灵台、灵府”,道教尤为尊崇“灵”,基督教有“灵感”(inspiration)说<sup>[24]</sup>,而《黄帝内经》有“神灵”,可见灵对于身心重要性。

应对万物的变化时,全神一心后必然需明达灵虚之要。由上文可知,外在的形生生变易,内在的心散乱不宁,身体有终为土灰的困境、苦楚与无奈,心有是非喜厌的茫然、疑惑与执着,三界为火宅,百年乃幻身,故人之身形在外须有应对外

境变化的能力,即“全形通变”;在内之心需一统五藏之神,向上提升精神境界,达到灵明的层次,即“全神通灵”,如《素问·上古天真论篇》所言“生而神灵”<sup>[13]1</sup>。这种层次是与万物相感应、相通之境<sup>[24]</sup>,亦如《庄子·德充符》所云:“日夜相代乎前,而知不能规乎其始者也。故不足以滑和,不可入于灵府。使之和、豫、通而不失于兑,使日夜无郤而与物为春,是接而生时于心者也。是之谓才全。”<sup>[6]86</sup>灵虚之心以全神,以一心化无心,无心之心方可在内心装下万灵,这便是“全神通灵”。

### 4 全德通道

全神通灵以至心通灵虚,与万灵相合一,与万物相感应,而作为在社会中生活的人类,世间大小事务的妥善处置皆需要智慧和德行,德是先天继承禀赋加后天修养品行的综合概念。德从道得来,外显内融于变化的道之形态,故德会因时与地而改变,要求人需内修于心,外炼于形。天地之德有全德之象,故圣人首先向天地习德,即全德通道。

4.1 得之于道,德全不危 庄子认为,德是万物得之于道者,亦即万物的“本性”与禀赋<sup>[25]</sup>。《庄子·天地》也言道“物得以生,谓之道”<sup>[6]187</sup>。朱熹《四书集注·为政第二》补充道:“德之为言得也,得于心而不失也。”<sup>[26]</sup>德是万物从道而得来的先天继承禀赋。《黄帝内经》一脉相承,沿用了先秦道德的概念,在《素问·上古天真论篇》中提出了“淳德全道”<sup>[13]2</sup>的养生思想,点明德是需“淳”,与“全”同义,此乃“全德通道”。马蒔于《黄帝内经素问注证发微》注解道:“淳德全道者,其德淳而不漓,则道自全矣。”<sup>[23]104</sup>“修道而有得于心,则又谓之德。”<sup>[23]114</sup>“盖修道而有得于心,则德全矣。”<sup>[23]116</sup>德源于道,修德可以全道,所以德是修炼的重要抓手,历代养生家皆注重德的培养。

《黄帝内经》同样点出“德全不危”的养生思想,旨在表明修德的重要性,其云:“是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖,不惧于物,故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危。”<sup>[13]1</sup>“德全”在《黄帝内经》看来是合道的基本路径,且“形全”是“德全”附带结果,从而不危于世,正如《庄子·天地》所言“执道者德全,德全者形全”<sup>[6]92</sup>。然而德会因时空的推移而发生变化,如《素问·汤液醪醴论篇》云:“中古之世,道德稍衰,邪气时至,服之完全。”<sup>[13]26</sup>张介宾《类经·论治类》注曰:“盖上古之世,道全德盛,性不嗜酒,邪亦弗能害,故但为而弗服也。”<sup>[14]190</sup>上古之人全德通道,不为邪害,德全不危,制作汤液醪醴以备不时,却不必服用。在中古之世,需增加汤液醪醴的使用来保养身体,是因德变化而导致邪气时至,所以修德需“外化而内不化”<sup>[6]378</sup>,面对外部事务复杂的变化,内修道心恒存不变,外炼身形以御时邪,如《类经·摄生类》所言:“圣人之心,外化而内不化。外化所以同人,故行不欲离于世;内不化所以全道,故举不欲观于俗。”<sup>[14]48</sup>《淮南子·人间训》补充道:“得道之士……内有一定之操,而外能诎伸,羸缩卷舒,与物推移,故万举而不陷。”<sup>[27]</sup>德谓从道得,德之全通于道,便可自在内外境界,万举而不陷,德全而不危。

4.2 修炼品性,习天地德 知晓修德的重要性后,如何修德才是问题的关键点,《黄帝内经》给出了明确的答案——向天地习德。《灵枢·本神》云“天之在我者德也”<sup>[16]95</sup>。《类经·摄生类》言“圣人之道,与天地合德”<sup>[14]49</sup>。天地是人间最大的象,其为

大德,当与其合,即可全德通道。《素问·六元正纪大论篇》云“欲通天之纪,从地之理,和其运,调其化,使上下合德,无相夺伦,天地升降,不失其宜”<sup>[13]154</sup>。《素问·气交变大论篇》曰:“德化者气之祥,政令者气之章,变易者复之纪,灾眚者伤之始,气相胜者和,不相胜者病,重感于邪则甚也。”<sup>[13]144</sup>清·马蒔所著《黄帝内经素问注证发微》记载“道,大道也,天地万物之所同具也。以此道而修之于身,则谓之修养之道”<sup>[23]4</sup>。

《素问·六元正纪大论篇》云“五运宣行,勿乖其政”<sup>[13]15</sup>,天地之德分化为五常主政运行,体现为五行自然运化之德,勿使五行偏离它的本性,即是全德。《素问·五常政大论篇》及《素问·五运行大论篇》讨论了五德的特性和太过不及之象:木德为和,火德为显,土德为濡,金德为清,水德为寒,“非其位则邪,当其位则正”<sup>[13]135</sup>。在《黄帝内经》五运六气理论中,五德运行轮流主政,人若习得天地之本德便可成道,也如《庄子·天道》所言:“夫明白于天地之德者,此之谓大本大宗,与天和者也;所以均调天下,与人之和者也。与人之和,谓之天乐;与天和者,谓之天乐。”<sup>[6]207</sup>道德之性是人之大本,习德以使德行朗显,以明天地之德,能得至高之天乐,全德以通道<sup>[28]</sup>。

## 5 全真通元

全德通道后需明晰“真与假”的区分,“真与假”的修炼是真人归元的关键,也决定了修炼者生命时空的走向。《黄帝内经》里的“真”,包括了真气与真性两个方面含义<sup>[29]</sup>,真气需全行,真性需全明,如能将气性圆全,即可回归本元,成为“不生不化”的真人<sup>[30]</sup>。先天无为真气为真,后天水谷之气为假,明性为真,昧性为假,借假炼真以回归先天,返本归宗归元<sup>[31]</sup>,即是全真通元。

5.1 真气全行,自得神明 《素问·上古天真论篇》的篇名就在论述何谓“真”,“真”代表着先天无为的自然之理,上古天真之人“恬淡虚无,真气从之”,所以“年度百岁而动作不衰”。王冰在《重广补注黄帝内经素问序》中提到:“夫释缚脱艰,全真导气,拯黎元于仁寿,济羸劣以获安者,非三圣道则不能致之矣。”<sup>[15]</sup>三圣之道言全行真气,是解救百姓脱离疾病痛苦、安顿老弱病残的至要方法。《灵枢·刺节真邪》云:“真气者,所受于天,与谷气并而充身也。”<sup>[16]150</sup>《素问·六元正纪大论篇》言:“食岁谷以全真气,食间谷以辟虚邪。”<sup>[13]162</sup>先天无为真气可配合后天水谷之气全行于身,但还需避免阴寒等虚邪贼风:“虚邪之中人……搏于肉,与卫气相搏,阳胜者则为热,阴胜者则为寒,寒则真气去,去则虚,虚则寒。”<sup>[16]150</sup>如此即可真气全行。

刺法是全真的其中一个方法,谓“补弱”以全真。《素问·刺法论篇》云:“既明天元,须从《刺法》,可以折郁扶运,补弱全真,泻盛蠲余,令除斯苦。”<sup>[13]203</sup>表明针刺可调动真气全行,去除疾病的痛苦。《素问·生气通天论篇》云:“故圣人转精神,服天气,而通神明。”<sup>[13]5</sup>王冰注:“夫精神可传,惟圣人得道者乃能尔。久服天真之气,则妙用自通于神明也。”<sup>[15]5</sup>天真之气全行无碍,则其妙用自通神明,其意与《庄子·齐物论》之“莫若以明”<sup>[6]24</sup>相近,即全行真气以达明其真性,明其真性则超越二元对立,通晓先天无为自然之理。

5.2 全其真性,气性归元 《庄子·齐物论》云:“如求得其情与不得,无益损乎其真。”<sup>[6]21</sup>真性为生命之本体,是无损益的

恒常存在。《素问·刺法论篇》云:“道贵常存,补神固根,精气不散,神守不分,然即神守而虽不去,亦能全真。”<sup>[13]209</sup>《黄帝内经》认为“神守不去”亦能全其真性,这里的“神守”可以理解全神一心,全神一心明真性,复入本源还归宗:“至真之要,在乎天玄,神守天息,复入本元,命曰归宗。”<sup>[13]209</sup>

《重阳真人金关玉锁决》说:“唯一灵是真,肉身四大是假,相借炼假成真,感合为一。”<sup>[32]281</sup>一点灵明性是真,肉身四大皆是假。四大是佛教用语,指构成有形物体的地、水、火、风四元素,与之对应的是色、香、味、触四尘,四尘的和合形成四大,因此四大是假法,这里的四大指的是由这四元素组合而成的人体及感官,进而产生的各种欲望。常人的欲望控制了心神,影响身体精气,偏离先天之真,成为后天水谷气;真人则全其真性,投真换假,心神可不受欲望的影响,超越生死二元达不生不化之境<sup>[33]</sup>,如《素问·六微旨大论篇》言道:“有不生不化乎?……惟真人也。”<sup>[13]138</sup>真气与真性同属真人之二元,但全真的真正旨归则是气性归元<sup>[30]</sup>。《王重阳集》提到:“谓真者,至纯不杂,浩劫长存,一元之始祖,万殊之大宗也。”<sup>[32]</sup>真人最终将真与假的二元分判归于一元,超越相对的价值对立,气性合一成为浑元无碍之本体,即全真通元。

## 6 结 语

全息、全形、全神、全德、全真,无非圆全同一大道。《周髀算经》云“圆属天”<sup>[34]</sup>。《大戴礼记·曾子天圆》中说:“天道曰圆,地道曰方,方曰幽而圆曰明。”<sup>[35]</sup>《黄帝内经》之“全”无非是阐明天道之圆的凝萃意蕴,而此“全”通过“全息通天”“全形通变”“全神通灵”“全德通道”“全真通元”5个部分途径,不仅使得《黄帝内经》养生内涵如线索般串联,更是由息至元,返终为始的圆满全视之道,这体现了一种和乐大同,超越物我分别的价值理念<sup>[36]</sup>。《庄子·德充符》言道:“自其异者视之,肝胆楚越也;自其同者视之,万物皆一也。”<sup>[6]77</sup>《黄帝内经》“全”之养生内涵是个体养生的基础指南,同时合乎全人类命运共同体思想,是全人类的共同价值理念导向,可为中华优秀传统文化复兴提供坚实的理论支撑<sup>[37]</sup>。

## 参考文献

- [1] 李学勤.字源[M].天津:天津古籍出版社,2012:467.
- [2] 段玉裁.说文解字注[M].北京:中华书局,2013:226.
- [3] 杨丽,易亚乔,葛金文.《黄帝内经》身体观之四象限说[J].湖南中医药大学学报,2020,40(3):313-317.
- [4] 丁四新.浑天说的宇宙生成论和结构论溯源:兼论楚竹书《太一生水》《恒先》与浑天说的理论起源[J].人文杂志,2017(10):1-12.
- [5] 李超杰,张其成.中医全息律思想的哲学内涵[J].中医杂志,2024,65(3):234-238.
- [6] 庄子[M].2版.方勇,译注.北京:中华书局,2015.
- [7] 刘思淇,马峰彪,张其成.中国古代宇宙观与《黄帝内经》“天人”理念研究[J].中医学报,2023,38(8):1621-1625.
- [8] 刘思淇,马峰彪,张一丹,等.“天人合一,太极唯中”理念在《黄帝内经》中的运用[J].中医学报,2024,39(7):1394-1399.

(下转第220页)

- [2] 周小农.周小农医案[M].2版.上海:上海科学技术出版社, 2008.
- [3] 国家中医药管理局.中医病证分类与代码:GB/T 15657—2021[S].北京:中国标准出版社,2021:15-16.
- [4] 国家中医药管理局.中医临床诊疗术语·第1部分:疾病:GB/T 16751.1—2021[S].北京:中国标准出版社,2021:32-36.
- [5] 吴承玉,丁以艳,吴承艳,等.心系病位特征与基础证的研究[J].南京中医药大学学报,2012,28(1):1-2,19.
- [6] 周逢儒.先君周小农医学经验略述[J].江苏中医,1963(10):28-31.
- [7] 段逸山.中国近代中医药期刊汇编:第一辑(第11册)[M].上海:上海辞书出版社,2011:459.
- [8] 素问[M].北京:中国医药科技出版社,1996.
- [9] 王纶.明医杂著·医论[M].薛己,注.北京:人民卫生出版社,2007:35-37.
- [10] 何飘,朴美虹,谢丽华,等.从肝治心组方通过Nrf2/HO-1通路对缺氧/复氧损伤H9c2心肌细胞铁死亡的影响[J].中药药理与临床,2024,40(1):16-23.
- [11] 王旭高.西溪书屋夜话录[M].紫慕,李鸿涛,李哲,校注.北京:人民军医出版社,2012.
- [12] 李睿,王玉光.基于《治肝三十法》探析从肝论治间质性肺疾病咳嗽[J].吉林中医药,2024,44(6):637-640.
- [13] 叶天士.临证指南医案[M].苏礼,整理.北京:人民卫生出版社,2018.
- [14] 国家中医药管理局《中华本草》编委会.中华本草:三部[M].上海:上海科学技术出版社,1999:320-322.
- [15] 陆曙,陶国水.龙砂医派:中医流派传承丛书[M].长沙:湖南科学技术出版社,2023:399.
- [16] 陈冰俊,顾植山,陶国水,等.基于黄堂医案研究探析苏南中医药特色[J].江苏中医药,2020,52(7):80-82.
- [17] 顾植山.膏滋方理论考源[J].中医药文化,2009,4(6):16-18.

(收稿日期:2024-07-10 编辑:刘国华)

# (上接第211页)

- [9] 董艳,姚魁武,刘咏梅,等.论中医的古代哲学内涵[J].中医药导报,2019,25(9):15-18.
- [10] 杨丽.中西医身体观的研究[D].长沙:湖南中医药大学,2021.
- [11] 王梦琪,熊为锋,贺娟.《黄帝内经》“形气合参”诊疗体系还原与重构[J].中医药学报,2024,52(5):1-4.
- [12] 张一丹,刘思淇,张其成.基于易学“象数合一”理念的《黄帝内经》身体观探赜[J].中华中医药杂志,2024,39(6):2752-2756.
- [13] 黄帝内经·素问[M].田代华,整理.北京:人民卫生出版社,2005:55.
- [14] 张景岳.类经[M].范志霞,校注.北京:中国医药科技出版社,2011.
- [15] 黄帝内经·素问[M].王冰,撰注.鲁兆麟,主校.沈阳:辽宁科学技术出版社,1997.
- [16] 灵枢经[M].田代华,刘更生,整理.北京:人民卫生出版社,2005.
- [17] 周易[M].杨天才,译注.北京:中华书局,2016.
- [18] 张二平.生生论集[M].北京:宗教文化出版社,2018:162.
- [19] 王璇,马玉侠,韩兴军,等.《黄帝内经》生命哲学与儒道佛思想的共性分析[J].山东中医药大学学报,2021,45(2):159-163.
- [20] 王德辰,马友诚,高飞,等.五神理论的内涵与临床价值探微[J].中华中医药杂志,2023,38(3):1320-1324.
- [21] 杨丽,王德辰,刘思淇,等.《黄帝内经》“太一”内涵发微[J].中医学报,2024,39(10):2064-2067.
- [22] 傅佩荣.哲学与人生[M].北京:东方出版社,2006:283.
- [23] 马蒨.黄帝内经素问注证发微[M].田代华,主校.北京:人民卫生出版社,1998.
- [24] 王振复,夏锦乾.灵之研究:中国原巫文化六题[J].社会科学战线,2018(4):27-44.
- [25] 傅佩荣.逍遥之乐:傅佩荣谈庄子[M].北京:东方出版社,2018:66.
- [26] 朱熹.四书集注[M].陈成国,标点.长沙:岳麓书社,2004:61.
- [27] 刘安.淮南子[M].许慎,注.陈广忠,校点.上海:上海古籍出版社,2016:472.
- [28] 杨丽,王德辰,刘国华,等.孙思邈“养性”内涵发微[J].中华中医药杂志,2023,38(11):5411-5414.
- [29] 闫志安.合真之道[J].中华中医药杂志,2018,33(7):2725-2728.
- [30] 李晓腾.“善”与“全”的阶梯:《孙子兵法》与《黄帝内经》致理思路初探[J].孙子研究,2018(2):79-83.
- [31] 陈明.全真道的道德修养论研究[D].长沙:中南大学,2010.
- [32] 王重阳.王重阳集[M].白如祥,辑校.济南:齐鲁书社,2005.
- [33] 刘恒.全真主旨新探[J].齐鲁文化研究,2010(00):298-302.
- [34] 程贞一,闻人军.周髀算经译注[M].上海:上海古籍出版社,2012:8.
- [35] 戴德.大戴礼记[M].山东:山东友谊书社,1991:116.
- [36] 杨丽,葛金文.《黄帝内经》身体观之四层次说[J].中医杂志,2019,60(18):1531-1534.
- [37] 刘思淇,马峰彪,刘瑶,等.基于“阴阳中和”理念探讨《黄帝内经》的诊疗养生观[J].四川中医,2024,42(10):12-16.

(收稿日期:2024-09-25 编辑:刘国华)