

# 《黄帝内经》“生气通天”视域下形气神生命观探微

何慧莲<sup>1\*</sup>, 李吉武<sup>2#</sup>, 刘冲<sup>1</sup>, 章晨雨<sup>1</sup>

<sup>1</sup>广西中医药大学研究生院, 广西 南宁

<sup>2</sup>广西中医药大学第一附属医院内分泌科, 广西 南宁

收稿日期: 2026年3月6日; 录用日期: 2026年6月1日; 发布日期: 2026年6月15日

## 摘要

中医学对人体生命的认知根植于《黄帝内经》的生气通天思想, 其核心在于探讨气与神及形三者的动态交融机制。借助“生气通天”这一视角, 进一步梳理中医“气、神、形”三位一体生命观的理论内涵: 气为枢机, 斡旋升降出入, 上承天地之气, 下化精血津液; 神为主宰, 统摄形气, 感应阴阳变化; 形为载体, 藏精纳气, 为生命功能提供物质依托, 三者并非孤立并列, 而是以气化为纽带、以神明为统领、以形体为根基, 共同构成生命活动的动态整体。人体内外气机的动态平衡是维持生命生生不息的根本法则。万物源于大道并化于阴阳而成三才, 保持人体内外气机与自然阴阳之气持续交感、动态平衡, 方能实现形神兼备与尽终天年的生理稳态。

## 关键词

生气通天, 道, 气, 神, 形, 天人相应

# An Exploration of the Life View of Form, Qi, and Spirit from the Perspective of “Shengqi Tongtian” in Huangdi Neijing

Huilian He<sup>1\*</sup>, Jiwu Li<sup>2#</sup>, Chong Liu<sup>1</sup>, Chenyu Zhang<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Graduate School of Guangxi University of Chinese Medicine, Nanning Guangxi

<sup>2</sup>Department of Endocrinology, The First Affiliated Hospital of Guangxi University of Chinese Medicine, Nanning Guangxi

Received: March 6, 2026; accepted: June 1, 2026; published: June 15, 2026

\*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 何慧莲, 李吉武, 刘冲, 章晨雨. 《黄帝内经》“生气通天”视域下形气神生命观探微[J]. 中医学, 2026, 15(6): 126-132. DOI: 10.12677/tcm.2026.156321

## Abstract

In traditional Chinese medicine (TCM), the understanding of human life is rooted in the theory of “Shengqi Tongtian” from Huangdi *Neijing*, whose core lies in exploring the dynamic integration of Qi, Spirit and Form. Through the lens of “Shengqi Tongtian”, the theoretical connotation of the trinity life view of Qi, Spirit and Form in Traditional Chinese Medicine can be further elaborated as follows: Qi acts as the pivot, governing ascending, descending, entering and exiting, connecting with celestial and terrestrial Qi above, and transforming into essence, blood and body fluids below; Spirit serves as the commander, dominating Form and Qi, and responding to changes of Yin and Yang; Form functions as the material carrier, storing essence and containing Qi, providing the material basis for vital activities. The three are not isolated or parallel, but constitute a dynamic whole of life activities with Qi transformation as the link, Spirit as the governor, and Form as the foundation. The dynamic balance of Qi movement inside and outside the human body is the fundamental law sustaining endless life. All things originate from the Dao and evolve through Yin-Yang to form the Three Powers (heaven, earth and human). Only by maintaining constant interaction and dynamic balance between the internal and external Qi of the human body and the Yin-Yang Qi of nature can human beings achieve the physiological homeostasis of integrity of Form and Spirit and completion of the natural life span.

## Keywords

Shengqi Tongtian, Dao, Qi, Spirit, Form, Correspondence between Man and Universe

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

《黄帝内经》“生气通天”是中医天人相应思想的理论根基。《素问·生气通天论》开篇即言：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”“通天”并非单纯与天相通，而是人体生命之气与天地自然之气的动态平衡、交感恒通的生命状态。“生气”即生命之气，与自然天气相通相感[1]，是万物生生不息的本源动力。中医“天人相应”理念下，气、神、形三者互根互用、协同统一，共同构筑人体“通天”的生命整体。《灵枢·天年》云：“血气已和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”人体以气为运化枢机、以神为统摄主宰、以形为物质载体，三者和合方能达至“生气通天”境界。气机得其枢则通天之路畅，神明得其主则通天之意明，形体得其用则通天之基固。气机调畅则通天之路通，神明清朗则通天之意显，形体坚固则通天之基稳。人身生气上通于天，内合阴阳以化神，外合冲气以成形，一元之气贯穿始终，形气神三位一体与天道自然动态相应，共同成就生生化化的通天之道。

## 2. 生气通天：一元之气与生生之道

“天”在《说文解字》中释为“颠也。至高无上，从一大”，既是自然之天，亦含主宰之意。道家以“天”合“道”相通，《太平经》中言：“天者纯为道，地者纯为德。”以道为万物本原，无形无名而能化生一切，天与道同质同义[2]。《太平经合校》曰：“夫道何等也？万物之元首，不可得名者。六极之中，无道不能变化。元气行道，以生万物，天地大小，无不由道而生者也。”道化生天地万物的核心载

体，即是一元之气，此气是天地万物化生之本，亦是人体形气神的共同本源与通天根基。

东汉何休《春秋公羊解诂》云：“元者，气也，无形以起，有形以分，造起天地，天地之始也。”一元之气先于形体而存在，演化天地阴阳，进而化生万物，人体的形、气、神亦皆本于此，一元之气演化成就天地万物[3]。刘立安等从天人整体哲学视角提出，“生气通天”的本质是天人同构、天人感应、天人合一的三层联通，人体九窍、五脏、十二节皆通乎天气，一元之气是天人互通的物质基础[4]。刘琨等进一步指出，气一元论是生命活动的理论根基，精化气、气化神，一气周流是形气神协同作用的核心机制，气化正常则生命稳态得守[5]。

“生”为生命之始，“通”为天人交感，人身元气由先天肾气与后天水谷之气充养，顺应四时阴阳则气机通畅、通天有序。“生”本义为事物由无到有之始，赵歧注《孟子·离娄下》“舜生于诸冯”曰：“生，始。”“生”与“元”皆为万物之肇始，共同指向道所蕴含的生生之气，即可化生天地万象的一元之气。此生生之气呈螺旋递进的创化之势，如《易传》所言“天地之大德曰生”，宇宙的根本属性在于不断创生、生生不息，人体的“生”，本质上是承接天地生生之气，实现生命之气与天地的相融相通。天道生生，循环变易，万物自生自化的过程即天之“生生”[6]。“通”在《说文解字》为“达”，含相应、统一、贯通之意。《灵枢·天年》言：“人始生，先成精……五脏始定，血气已通”，人禀天地之气而生，元气赖先天肾气与后天脾胃水谷之气共充。《素问·四气调神大论》云：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”顺应天时，于三伏天阳气充沛时行穴位贴敷，可扶正阳气，祛除体内寒邪，达冬病夏治之效[7]。

刘一明《修真后辨》云：“精气神而曰元，是本来之物……虽名为三，其实是一。”元神源于先天，主宰生命活动，识神成于后天，依赖元神而存在，二者皆寄于形体脏腑而发挥作用，脑为元神之府，识神与元神相通则形神合一[8]。精、气、神三者虽各有所指，本质同源于一元之气，只是生命活动中不同层面的功能显现。气化流行，则精神有所依附，形体得以充养。王志斌等[9]基于形、气、神三位一体生命观指出，微观指标异常可从形、气、神三个层面分析，不同病变过程中微观指标的异常能动态反映形、气、神失常的程度与侧重，为临床辨证论治提供宏观与微观结合的思路。

### 3. 气主升降，斡旋枢机

气是中医学最核心的生命概念，亦是人体实现“生气通天”的核心动力与联结纽带。《素问·六微旨大论》言：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。”升降出入是气运动的基本形式，是气通天的基本路径，亦是维持生命活动、保障形神能够与天地相通的根本机制。清代医家石寿棠言：“夫天地阴阳之道，即升降开合之道。”气运化畅达，则形神通天之路无碍，气运化失常，则形神“通天”功能皆废。

《素问·宝命全形论》云：“人以天地之气生，四时之法成。”天气下降，地气上升，人居天地之间，呼吸吐纳、饮食水谷皆是接纳天地之气的具体途径，亦是气通天的生理基础。肺主宣降，通过呼吸吸纳天之清气、排出体内浊气，为气通天之门户。脾胃主升清降浊，是气通天的中焦枢纽。清·黄元御认为脾胃为“天枢”，万物化生之所，“中气枢轴”失调则气机紊乱，胃气上逆，治疗胃食管反流病当以调理气机升降，恢复脾胃斡旋功能为要，使天人之气相通[10]。肾藏元气，为先天之本，是一身气化的根本动力，肾中先天之精禀于天地，其蒸腾气化推动全身气机升降出入，稳固下焦通天根基。肺、脾胃、肾三者协调，气机方能维持正常升降出入节律。气之升降出入失常，会阻塞形神通天之路。《素问·举痛论》指出“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……”情志过激直接扰乱气机升降出入节律，导致气通天功能失常，无法正常感应天地阴阳，进而致形体失养、神明失摄。气机紊乱则精血津液化生输布失常，神明失养，形体失充，可见“失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气解散”，疾病由生[11]。气机调畅是恢复形神通天的核心。赖新生教授所提出的通元疗法中，施以“通督养神针法”及“引气归元针法”调气归

元，促使形神合一，调和阴阳内外，使神气相通[12]。

#### 4. 阴阳化神，神明统形

神由精气交感化生，以阴阳变化为彰显前提，是人体统摄形气、感应外界的主宰功能，其核心作用在于实现人体神志与天地自然规律的同频相应、恒通感应，是“生气通天”的调控核心。形之承载，气之运化，皆需神之统摄。神之通天功能正常，则能精准感应天地阴阳的变化，调控形气适时调适，使人体与天地自然保持动态平衡。

《灵枢·本神》言：“生之来谓之精，两精相搏谓之神。”精气本于天地之气，故神的本源亦与天地相通，此为神能通天的物质前提。神并非虚无，而是建立在精气之上的生命主宰功能，包含人的精神意识思维活动，涵盖脏腑气化的自我调控能力。“神”有广义与狭义之分。广义之神为生命活动的外在表现，《素问·移精变气论》“得神者昌，失神者亡”中的神，是判断人体“生气通天”功能盛衰的重要依据。狭义之神为心所主之精神意识，与魂、魄、意、志共同构成五脏神的体系。神取其广义，即统摄形气、顺应阴阳变化、实现天人相融的主宰功能。阴阳动态变化是神得以彰显、实现通天功能的核心前提，《素问·阴阳应象大论》言“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”，神明能感应万物、统摄形气，正因其根植于阴阳运动之中。阴阳相交则精气生，神明乃出。阴阳失调则精气耗散，神明随之昏乱。

“明”取象日月之光，有昭彻与清明之义。《周易·系辞》云：“日月运行，一寒一暑……阴阳之义配日月……悬象著明，莫大乎日月……日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉。”神明即是“道”，道之所生，神明所处[13]。神明清朗则脏腑功能协调，气机运行有序，形体安康。神明受扰则气机逆乱，形体失养，诸病丛生。脑为元神之府，元神与识神相通，共成体合形神之态。田建辉提出“调神治癌”理念，强调神为形之主，神安则形健，神乱则形损，形神互用是生命稳态的关键[14]。国医大师孙申田以形气神一体观指导针刺，提出“调神为要、调气为本、全形为基”，以调神畅气实现形神合一，疗心身疾病效果显著[15]。曹旭然等[16]结合 NEI 网络学说，指出神的调控作用与神经-内分泌-免疫网络密切相关，神明失统则网络失衡、形气皆病。张景岳注《素问》时指出，形气神三位一体，形为神之宅，神为形之主，气为联结形神之动态中介。形体健全，气机通畅则神有所依。神明安定，气化有序则形体得养。张心梅、章文春[17]基于形气神三位一体生命观进一步阐释，心和脑共主神明，从形气神层面阐明“心藏神”与“脑为元神之府”的机理，论证“心脑共主神明”，揭示了神明统摄形气的内在机制。

张介宾《类经》直言：“神即生化之理，不息之机也。”此神为宇宙万物生化之根本法则，其生化之力无时无刻不在[18]。《楚简·太一生水》言：“天地复相辅也，是以成神明，神明复相辅也，是以成阴阳。”天地阴阳交感互动，方使神明产生并显现。《易传·系辞上》云：“惟神为能变化，以其一天下之动也。”神因“一”动而生化，统摄天下动静，内明脏腑气血，外晓四时寒暑，使变化有据、运行有章。《素问·生气通天论》曰：“故圣人抟精神，服天气，而通神明。”天地为最根本的阴阳之形[19]，神气相通则生命活动明晰有序，生生不息，故曰“阴阳和化，通神达明”。神，天部之气也。《红医针疗法》最常用的通天针疗法，取神庭穴以“通天”调神，治头痛有镇痛之效[20]。

#### 5. 形为载体，固本守形

《道德经·四十二章》云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”在此生成序列里，“一”为元气，“二”为阴阳，“三”为阴阳和合之“冲气”，冲气为和，负阴抱阳而生万物。形由道生，形以载生，便含“生生”之意[21]。形是生命活动的物质基础，是气化与神明活动的具体依托。形体损耗会直接影响气化功能的正常进行，进而累及神明的感应调控，使气与神的通天功能受损。《素问·灵兰秘典论》以官

职喻脏腑,强调各脏腑分工协作,体现形体内部结构有序性,此为形承载气神通天的前提,脏腑各司其职、协调共济,则形的承载功能正常,气之升降出入、神之感应调控顺利,天人交感得以持续。刘继洪提出的形气神精准治未病理论是心身疾病诊疗的核心,形损则气无所依、神无所居,运用形气神耳穴诊疗法,调理脏腑,使人体达到阴阳平衡、形气神合一,促进人体身心康健[22]。

天、地、人“三才”之道,是中医天人合一思想的集中体现[23]。《素问·五运行大论篇》曰:“是明道也,此天地之阴阳也……天地阴阳者,不以数推,以象之谓也。”人生天地之间,禀阴阳二气流行,与天地相参相应,遵循阴阳之道[24]。形体是承载神气之器。唯有形体充实,方能为气化升降出入提供稳固场所,防止“卫气解散”[25]。《素问·六节藏象论》言:“天食人以五气,地食人以五味。五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”人体摄取天地气味、化生津液精气以养神,正是天地阴阳交感在人体的具体体现。

《淮南子·原道训》载:“形者,生之舍也;气者,生之充也;神者,生之制也。”形为生命之基,气为生命之动,神为生命之主,三者以气为媒介,经升降出入、化生调控,形成“形载神气、气贯形神、神驭形气”的立体网络,以此构建“固形质-复气化-醒神机”的创新诊疗策略[25]。《素问·玄机原病式》云“神能御其形”,神不宁则形不静,气机升降出入失常。《临证指南医案》言:“内风,乃身中阳气之变动。”形为阳,神为阴,阴阳和则身体康健[26]。陈紫薇等将形神一体观用于卵巢储备功能减退,提出“形神同病、形神共治”,兼顾躯体症状与情志异常,提升临床疗效[27]。阴阳失调则神不御形,形不主神,易引发情志与脏腑病变,扰乱生命之机。故养生者求身心安泰,治国者谋社稷康宁,皆当以阴阳为纲、循术数之度:调养身形以固其基,运化精气以充其力,安和心神以主其宰,使形气神浑然一体、和谐无隙。如此循道而行,方能契合法则、顺乎自然,终臻“天人合一”的至高境界。

## 6. 天人相应, 气和神形

“生气通天”视域下的天人相应,以一元之气为自体根基,是人体形气神与天地自然同构、同律、同息的生命整体观。天地与人同源气化,气为天人相通的物质媒介,阴阳为天人共循的根本法则,人体九窍、五脏、十二节皆通乎天气,形、气、神亦皆本于天地阴阳之气,天然具备与自然相应的内在必然性,此即“天人本一”的元整体本质[28]。《黄帝内经》气化自然宇宙论明确提出,天地以阴阳二气氤氲化生万物,人亦“天地合气,命之曰人”,天人以气相连、以阴阳为纲,共同构成不可分割的整体系统[29]。

天人相应的实现,以气机升降为运行枢机,以神明统摄为调控核心。气的升降出入是天人之气交感流通的关键,肺主宣降、脾胃为中焦天枢、肾藏元气,三者协同斡旋气机,使人体之气与天地之气相贯相接。神为生命之主宰,根植于阴阳精气交感,《素问·阴阳应象大论》言“阴阳者……神明之府也”,神明清朗则人体可外应四时寒暑、内驭形气气血,主动顺应天地节律,实现天人同频感应。气机调畅则通天之路无碍,神明安定则感应之机灵敏,二者协同是天人相应的内在机制。

天人相应的稳态格局,最终落脚于气和、神清、形全的三位一体。形为神气之宅,是天人相应的物质载体,五行取象比类构建的“天-人”对应体系,使人体形体禀赋、脏腑机能与天地五方、气候、水土密切相应[30]。气为形神之动态纽带,是通天之路的运行保障。神为形气之主宰,是通天之意的调控核心。三者互根互用、协同和合,方能达成人与天地动态平衡的“生气通天”境界,这亦是《黄帝内经》生命观与中医诊疗养生思想的终极旨归。

## 7. 小结

《悟真篇》云:“道自虚无生一气,便从一气产阴阳,阴阳再合成三体,三体重生万物昌”,道生一

元之气，冲生阴阳二气，阴阳制化生神，气和阴阳成形，形载神气而万物生生。“生气通天”理论揭示了人体形气神以一元之气为本源，以气化为纽带，形成“形载神气、气贯形神、神驭形气”的动态整体。气机升降通利、神明统摄清明、形体承载坚实，三者协同则天人相通、生命稳态得守。中医养生与诊疗重在“通”，重在“神”，以固本培元为要，养护先天一气，顺应天地阴阳，把握生生之机，炼精化气以固本，炼气化神通全用，炼神还虚归本体，最终达到法于阴阳、合于天道、形神具妙的生命境界。通天之道，在于内聚生生之气，使神明合，形体全，万物生生不息、欣欣向荣。

## 参考文献

- [1] 宋鑫, 彭佳华, 蒋力生, 等. 《黄帝内经》“生气通天”养生意蕴阐释[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(5): 2134-2137.
- [2] 朱一鹏. 《太平经》天人思想研究[D]: [硕士学位论文]. 杭州: 中国计量大学, 2024.
- [3] 李吉武, 孟立锋, 唐爱华, 等. “中-冲-和”的气化状态认识[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(7): 3418-3420.
- [4] 刘立安, 孙永章. 《黄帝内经》“通天”论与中医天人整体哲学解构[J]. 医学与哲学, 2025, 46(15): 25-28.
- [5] 刘琨, 王哲. 气一元论视域下神志病的病机证治新探[J]. 光明中医, 2025, 40(11): 2285-2289.
- [6] 吴雁鹏. 从“天生”到“生生”: 天之“生生”义涵述真[J]. 周易研究, 2024(6): 19-27.
- [7] 张小刚, 张秀华, 刘英梅, 等. 冬病夏治三伏贴临床应用进展[J]. 中国民间疗法, 2025, 33(22): 101-105.
- [8] 刘西洋, 陈丽平, 马晖, 等. 从气一元论刍议治病求本[J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(11): 5742-5746.
- [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] 龙娜, 谭爱华, 徐立军. 基于黄元御“中气枢轴”论治胃食管反流病[J]. 中国民间疗法, 2023, 31(23): 1-4.
- [11] 江昀峰, 金钊, 宋兴. 基于“生气通天”探析宋兴的疾病发生与中医治疗学思想[J]. 中华中医药杂志, 2025(3): 1196-1199.
- [12] 易正珩, 赖新生. 通元疗法学术思想研究[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(6): 2779-2783.
- [13] 臧守虎. 传统文化背景下《黄帝内经》“神明”通释[J]. 中国中医基础医学杂志, 2022, 28(1): 23-26.
- [14] 田建辉. 传承《黄帝内经》重“神”思想, 倡导“调神治癌”——上海中医药大学附属市中医医院田建辉研究团队“调神治癌”概述[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2023, 25(5): 1517-1524.
- [15] 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.
- [16] 曹旭然, 顾宁. 基于“形气神一体观”动态辨治 Takotsubo 综合征的理论探讨[J]. 中医药导报, 2026, 32(2): 135-139.
- [17] 张心梅, 章文春. 从形气神三位一体生命观探析“心藏神”与“脑为元神之府” [J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(11): 5737-5741.
- [18] 陈健, 李忠, 王冉然. 《黄帝内经》“神”的内涵探析[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(7): 4007-4010.
- [19] 王德辰, 马友诚, 鲁春花, 等. 《黄帝内经》“法于阴阳, 和于术数”新解[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(9): 5071-5075.
- [20] 孙鹏. 浅论通天针疗法[J]. 中国民间疗法, 2019, 27(11): 11-12.
- [21] 卓小莉, 李吉武, 林春婷, 等. “气-神-形”贯序以“生”观探析[J]. 中华中医药杂志, 2025(1): 422-424.
- [22] 林碧蓝, 徐光镇, 曾雅婷, 等. 刘继洪运用形气神耳穴诊疗法防治心身疾病经验[J]. 中医药导报, 2023, 29(12): 181-184.
- [23] 王翕, 王成亚. 论“三才”之道[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(10): 5728-5732.
- [24] 黄炜. 《黄帝内经》的“气”、“象”生态观[J]. 南京林业大学学报(人文社会科学版), 2024, 24(2): 86-96.
- [25] 王珂然, 柴超, 顾庆娇, 等. 基于“形气神”三位一体生命观探讨糖尿病脑病病机及诊疗策略[J]. 中医临床研究, 2025, 17(22): 117-122.
- [26] 王贺呈, 陈朝远, 张喜莲, 等. 从“形神一体”论治抽动障碍验案[J]. 中国民间疗法, 2025, 33(7): 83-86.
- [27] 陈紫薇, 吴熙, 任梦雪, 等. 基于“形神一体观”论治卵巢储备功能减退[J]. 中国医药导报, 2025, 22(22): 103-106.

- [28] 孙一珂, 刘雷蕾, 朱佩, 等. 从元整体发生学观点探讨“天人相应”的本质内涵[J]. 中医学报, 2022, 37(3): 466-470.
- [29] 李纲. “天人合一”——析《黄帝内经·阴阳应象大论篇》的医哲思想[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2022, 20(2): 48-53.
- [30] 汪逸岚, 王彤. 《黄帝内经》“天人相应”理论中的中医哲学内涵[J]. 中医学报, 2020, 35(10): 2101-2105.