

从“知识传授”到“体证传承”：中医整体观教育的形气神三调路径研究

陈丽清

北京女娲之手国医馆，北京 100006

DOI: 10.61369/VDE.2026110027

摘 要： 当前中医整体观教育面临“概念化”困境，学习者虽熟背经典却难以形成活的诊疗思维，根源在于认知路径的倒置——从书本到书本的“二手认知”违背了中医发生学的本源逻辑。本文基于《黄帝内经》形气神三位一体生命观与王琦院士“取象运数，形神一体，气为一元”原创思维模式，提出“调形、调气、调神”三调递进的教育路径。研究表明，三调以气化为纽带、以神明为统领、以形体为根基，层层递进，可使《黄帝内经》从纸页文字转化为生命体验，为中医整体观教育从“知识传授”向“体证传承”转型提供可操作的范式。

关 键 词： 中医整体观教育；形气神三位一体；体证传承；三调递进；中医原创思维

From Knowledge Impartation to Embodied Inheritance: Research on the Three-regulation Path of Physique-Qi-Spirit in Holistic View Education of Traditional Chinese Medicine

Chen Liqing

Beijing Nuwa Hand Traditional Chinese Medicine Museum, Beijing 100006

Abstract： Currently, the education of TCM holistic view is trapped in a conceptualization dilemma. Although learners are proficient in reciting classics, they can hardly form practical clinical thinking. The root cause lies in the reversed cognitive path, namely the second-hand cognition confined to textbooks violates the original genetic logic of traditional Chinese medicine. Based on the physique-qi-spirit trinity life view in Huangdi Neijing and Academician Wang Qi's original thinking mode of image observation and numeration, physique-spirit integration and qi monism, this paper proposes a progressive educational path of regulating physique, regulating qi and regulating spirit. The research indicates that centered on spirit, bonded by qi transformation and rooted in physique, the three-regulation path can transform literal contents of Huangdi Neijing into embodied life experience, providing an operable paradigm for the transformation of TCM holistic view education from knowledge impartation to embodied inheritance.

Keywords： holistic view education of traditional Chinese medicine; physique-qi-spirit trinity; embodied inheritance; three-regulation progression; original thinking of traditional Chinese medicine

一、问题的提出：中医整体观教育为何陷入“概念化”困境

整体观是中医学的核心特征。王琦院士提出，中医原创思维是以“取象运数，形神一体，气为一元”的整体思维模式，展现了人与自然及人体自身的整体论思维图景。然而审视当下中医教育，一个悖论浮现：整体观作为高频“口号”被反复强调，却在学习者认知结构中始终停留于抽象概念，未能转化为真正的临床思维。

这一困境根源在于教育范式的错位。现行教育遵循“理论→经典→临床”的线性模式，学习者先接受概念体系，再背诵经典条文，最后进入临床。此路径违背了中医发生学的本来次序。章

文春指出，形气神三位一体是古人对人体生命的直接体验，其认识论基础并非逻辑推演，而是“返观内照”的体证实践。因此，从书本到书本的学习顺序，本质上是“二手认知”——获得的只是关于生命的描述，而非生命本身。

这一错位导致临床能力退化。有研究指出，当今中医教育“重教材轻经典”“重技能轻思维”，使中医逐渐丧失了最宝贵的经验传承和临证体会。学习者虽能背诵“肝主疏泄”等条文，却无法在自身身体上验证；虽能复述“望闻问切”规范，却难以感知患者生命能量场的整体偏颇。整体观由此沦为“正确的空话”——人人会说，却无人真正会做。

面对困境，教育界已展开探索。南京中医药大学推行“经典

课程强基工程”，创建分级领衔的师承教育体系；另有研究提出“基础理论—实训教学—竞赛教学”三位一体教学模式。然而这些改革多停留在“知识活化”层面——通过案例教学、师承跟诊增强经典与临床的关联，却未触及认知论根基的转换：整体观不仅是“知识”的整合，更是“身体”的体证。

本文提出，重建中医整体观教育的关键，在于回归中医发生学的本源路径，以“调形、调气、调神”三调递进的实修方法，将整体观从抽象概念转化为可感知、可验证、可调控的生命体验，实现从“知识传授”到“体证传承”的范式转换。

二、理论根基：形气神三位一体与中医原创思维

（一）形气神三位一体的生命观内涵

形气神三位一体生命观认为，人体由形、气、神三个要素构成，三者相互关联，共同构成动态整体。何慧莲等基于《黄帝内经》“生气通天”理论指出：气为枢机，斡旋升降出入；神为主宰，统摄形气；形为载体，藏精纳气。三者以气化为纽带、以神明为统领、以形体为根基，形成“形载神气、气贯形神、神驭形气”的动态整体。

“形”指身体组织结构；“气”是无形能量，其流动变化维持生命活动；“神”包括广义之神（生命活动主宰）与狭义之神（意识思维情志）。三者关系可概括为：气化生形、神主宰气运行、形为神之宅。

（二）“粗守形，上守神”的认知层次

《素问·移精变气论》言“粗守形，上守神”，揭示了从“守形”到“守神”的进阶路径。守形者关注有形组织结构，属“粗”的层面；守神者关注生命活动整体状态，属“上”的层面。

《素问·上古天真论》所言“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，指明了“守神”的实现路径——通过精神内守、恬淡虚无的状态，使真气自然从之。这一路径绝非单纯道德修养，而需通过站桩、调息、内观内照等实修方法达成。“守神”不是“想”出来的，而是“修”出来的。

（三）“生气通天”的动态整体观

《黄帝内经》以“生气通天”为核心命题，强调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。何慧莲等指出，人体形气神以一元之气为本源，以气化为纽带，形成动态整体。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。

这一动态整体观的关键在于“通”——气机之通、形神之通、天人之际的通。若形不正，则气不顺；气不顺，则神不宁；神不宁，则形气皆失其主。反之，形正则气有所行，气顺则神有所养，神闲则形气皆得其主。三调递进，正是通过调形、调气、调神的实修训练，恢复并强化这一动态整体的自组织能力。

三、三调递进：体证传承的教育路径建构

（一）调形：正其本，重建气血通道

调形是三调之始。《内经》云“形与神俱，而尽终其天年”，

形体是气的容器，是神的居所。若容器歪斜、通道壅塞，会导致气滞神散等现象。调形的教育价值在于向内照察建立对“身体认知”的基础。调形之要在于中正，当学习常照察保持中正姿势后，在一定阶段会体验到后背渐热、暖流自下而上——这是督脉之气在升发；手心脚心微微发麻发胀——这是四肢经络气血开始贯通。此时，“经络”不再是挂图上的线条，而是身体里活生生的能量通道。这一体验将抽象概念转化为可感知的身体事实，为后续学习建立坚实的经验基础。

（二）调气：通其脉，让“气”从概念变为真实

呼吸是调气的核心方法。学习者在站桩或静坐到一定阶段，可以向内照察到口鼻呼吸渐弱，丹田处腹部微微起伏，温热如炭火渐燃——这是肾中元阳在发动，口中津液甘甜下咽，这是水火既济，心肾在相交。这一内观过程，本质上是“返观内照”的认知训练——将外驰的注意力回收，聚焦于生命活动的内在过程。当学习者能清晰感知气的运行，再看《内经》“恬淡虚无，真气从之”，便不再是抽象文字，而是切身真实。

（三）调神：明其德，从“辨病”走向“辨人”

《内经》云“粗守形，上守神”，调神是三调之归宿，是“上工”与“下工”的分水岭。

调神之要，在于通过调形、调气之功，形神合一。形正气顺时，身体不适消退，心念由躁归静；气定神闲时，杂念如浮云渐散，内心由浊归清；神清性显时，本然的安宁与喜悦油然而生。这一过程与《大学》“大学之道，在明明德”相通——明，是照见；德，是本性。明德不是外在道德规范，而是生命本具光明的自然呈现。

此时学习者面对患者，令诊断从“辨病”升华为“辨人”——不是辨识病症标签，而是辨识一个生命整体的偏颇与回归之路。此时诊疗思路从“这是什么病？该用什么方？”升级为“如何帮这个生命恢复本有的秩序？”——这便是“调和阴阳，以平为期”的上工境界。

四、三调递进的教育范式转换意义

（一）从“知识传授”到“体证传承”的认知论转换

当前中医教育的核心困境，在于将中医视为“知识系统”而非“生命实践”。知识系统可通过课堂讲授、书本阅读、考试测评传递；生命实践却必须通过亲身实修、师徒传承、长期熏习达成。三调递进为中医教育提供了从“知识传授”到“体证传承”的认知论转换路径。

具体而言，可在教育体系中引入“体证课程”模块：在理论学习同时，安排站桩、调息、内观内照等实修训练，要求学生在自身身体上验证经典描述。例如学习“经络”概念时，不是先讲解十二经脉循行路线，而是先通过站桩调形，让学生体验后背发热、手心发麻等经络感传现象，再以自身经验印证经典描述。这种“先体证、后理论”的顺序，更符合中医发生学的本源逻辑，也更能激发学习者的内在动力与真实理解。

（二）从“辨病思维”到“辨人思维”的临床能力跃升

三调递进不仅改变认知方式，更改变临床思维。未经实修者

易形成“辨病思维”——将患者视为病症载体，关注“这是什么病？该用什么方？”经三调实修后，逐渐发展出“辨人思维”——将患者视为完整生命体，关注“这个生命当下整体状态如何？如何帮其恢复本有的秩序？”

这一跃升的本质，是从“对象化认知”到“参与式认知”的转变。未经实修者以“旁观者”姿态观察患者，信息经概念过滤后失真；经实修者以“参与者”姿态感知患者，能直接觉察其生命能量场的整体状态。这种感知能力并非神秘的“超能力”，而是三调实修中培养的敏锐内观能力向外的自然延伸——既然能觉察自身气的流注，便能觉察他者气的偏颇；既然能感知自身神的明暗，便能感知他者神的盈亏。

（三）从“经典背诵”到“经典活化”的传承创新

三调递进的最终目标，是让《黄帝内经》等经典从“纸页上的文字”转化为“生命中的体验”。当学习者通过三调实修，在自身身体上验证了“恬淡虚无，真气从之”“怒则气上，喜则气缓”等描述，经典便不再是外在的权威文本，而是内在的生命指南。这一“活化”过程具有深远的传承意义。中医经典的传承，不应是机械的记忆复制，而应是生命经验的代际传递。

五、讨论与展望

（一）三调递进的科学内涵与现代验证

三调递进的科学内涵值得进一步探讨。现代研究已从不同角度提供初步证据：神经-内分泌-免疫（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；生物物理学研究证实，人体存在经络感传等可被客观检测的能量现象；心理学研究表明，正念内观等训练可显著改善注意力调控与情绪管理能力。

然而，三调递进的整体机制尚未得到系统研究。未来可借助功能性磁共振成像（fMRI）、红外热成像、心率变异性（HRV）

等技术，对三调各阶段的生理变化进行动态监测，建立“形-气-神”变化的客观指标体系。这不仅有助于揭示三调递进的科学内涵，更能对中医整体观教育提供现代科学的阐释与验证。

（二）三调递进与中医原创思维的复兴

王琦院士指出，中医原创思维的认知特点从本质上不同于西方的思维模式。三调递进正是这一原创思维的具体实践路径。在全球化与现代化的双重挑战下，中医面临着被“科学化”拆解、被“标准化”同质化的风险。三调递进为中医原创思维的复兴提供了切实可行的路径：不是从理论层面辩驳“中医是否科学”，而是从实践层面展示“中医如何认知生命”。当学习者通过三调实修，真切体验到形气神三位一体的生命实相，整体观便不再是需要辩护的“理论假设”，而是无需证明的“生命事实”。

六、结语

中医整体观教育陷入“概念化”困境，根源在于教育范式的错位——从书本到书本的二手认知，无法触及生命本身的实相。本文基于《黄帝内经》形气神三位一体生命观与王琦院士中医原创思维模式，提出“调形、调气、调神”三调递进的教育路径，论证其作为从“知识传授”向“体证传承”转型核心方法论的价值。

唯有通过三调递进的亲身实证，学习者方能真正理解中医整体观的内涵，从“背经典”走向“活经典”。这不仅是个体的学习方法的革新，更是中医教育范式的转换——从知识传授到体证传承，从辨病思维到辨人思维，从经典背诵到经典活化。

体证，是中医整体观教育唯一正确的“捷径”。此捷径不在别处，就在自身——以中正放松的身体为实验室，以愿意向内照察的心为显微镜，以百日不辍的笃行为周期。当学习者真正开始体证，会发现：整部《黄帝内经》不是在写别人，它就是在写自己。这便是中医整体观教育最正确的路，也是最直接的路。

参考文献

- [1] 王琦. 中医原创思维模式研究 [J]. 世界中医药, 2013, 8(1): 1-4.
- [2] 王琦. 中医原创思维模式的特质 [J]. 中华中医药杂志, 2012, 27(7): 1865-1867.
- [3] 章文春. 形气神三位一体的生命观与中医导引 [J]. 江西中医学院学报, 2009, 21(6): 4-6.
- [4] 李雪君, 颜靖岚, 陈永君. 从“脑髓-脏腑-经络-营卫”探讨《黄帝内经》对神经系统认识 [J]. 辽宁中医杂志, 2025, 52(9): 59-6310005.
- [5] 刘争强, 章文春. 形气神三位一体生命观对中医发展作用的探讨 [J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(1): 69-73.
- [6] 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.
- [7] 邱烈泽, 章文春. 《黄帝内经》形气神三位一体生命观之生理探析 [J]. 江西中医药, 2017, 48(5): 18-19.
- [8] 薛小虎, 李博成, 孙泽佳, 等. 形气神关系及其实践意义再探 [J]. 江西中医学院学报, 2012, 24(2): 1-3.
- [9] 任雪雷, 杨丽平, 王宇阳, 等. 鉴于形气神一体化理念的慢性肾脏病形气神同调理论探索 [J]. 北京中医药大学学报, 2023, 46(8): 1094-1099.
- [10] 苏坤涵, 刘万里. 基于形、气、神三位一体生命观探讨胃食管反流病合并情绪障碍的病机及治疗 [J]. 北京中医药大学学报, 2025, 48(2): 235-239.
- [11] 余梓恒, 刘争强. 基于形气神三位一体观探讨中医气功·三心并站桩的调神机制 [C]. 中国医学气功学会气功医疗专业委员会2024学术年会论文集, 2024.
- [12] 田建辉. 传承《黄帝内经》重“神”思想, 倡导“调神治癌” [J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2023, 25(5): 1517-1524.
- [13] 南京中医药大学. 让中医人才“中”味儿更浓 [N]. 中国教育报, 2022-07-07.
- [14] 陈倩倩, 黄玉莲, 朱凯, 王昭仪, 王亚, 赵子来, 何玉华. 基于三位一体教学模式的中医研究生规培教学改革实践与思考 [J]. 教育进展, 2025, 15(8): 891-896.
- [15] 王英桐, 田君健, 张婉婷. 体医融合背景下高校中医药专业学生身体素养培养研究——以舞蹈、传统体育等为实践载体 [J]. 中医教育, 2026, 45(1): 47-52.