

# 《黄帝内经》“不知持满”养生思想探析

徐小港, 徐义峰, 王钰, 章德林

(江西中医药大学, 南昌 330004)

**摘要:** “不知持满”是《黄帝内经》原创经典理论, 既饱含古代传统哲学底蕴, 亦隐含中医养生思想意蕴。文章以“持满”为线索, 基于历史背景, 立足文字本义, 以五脏的功能形态与精气的运化状态为生理基础, 阐明其养生内涵主要表现在先天之精的满而不溢、后天之精的满而不滞, 揭示其理论特质的核心是动态流变式的天道观, 辩证意象式的生命观。

**关键词:** 黄帝内经; 不知持满; 养生思想; 虚空; 守中

**基金资助:** 2021年中医药古籍文献和特色技术传承专项(No.GZY-KJS-2021-034), 江西省中医药管理局科技计划重点项目(No.2020Z014)

## Analysis of health preserving thought of 'Buzhi Chiman' in *Huangdi Neijing*

XU Xiao-gang, XU Yi-feng, WANG Yu, ZHANG De-lin

(Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China)

**Abstract:** 'Buzhi Chiman' is the original classic theory of *Huangdi Neijing*. Not only is it full of ancient traditional philosophy, but also implicit the meaning of TCM health preserving thought. Based on the historical background and the original meaning of the text, this article takes 'Chiman' as a clue, based on the functional form of the five internal organs and the state of movement and transformation of essence, and clarifies that its health preservation connotation is mainly manifested the innate essence is full but not overflowing and the acquired essence is full but not stagnant, the core of revealing its theoretical characteristics is the dynamic and rheological view of heaven and the dialectical image of life.

**Key words:** *Huangdi Neijing*; Buzhi Chiman; Health preserving thought; Void; Shouzhong

**Funding:** Special Project for Inheritance of Ancient Chinese Medicine Literature and Characteristic Technology in 2021(No.GZY-KJS-2021-034), Key Project of Science and Technology Plan of Jiangxi Provincial Administration of Traditional Chinese Medicine(No.2020Z014)

“不知持满”出自《黄帝内经》(以下简称《内经》)首篇《上古天真论》, 阐明其语义的核心在于“持满”, 以往多版教材对本句均从字面含义进行解读, 释义为: “不知保持精气盈满”<sup>[1]</sup>。根据本篇所呈现的道家思想文化底蕴, 此注解未能彰显“持满”所隐含的哲学本意, 存在对中医经典术语理解模糊、诠释不足的现象, 从而影响了其在养生思想表达上的准确性与深刻性。本文以“持满”为研究视角, 溯源其历史脉络, 考证其文辞真义, 探究其理论内涵, 深入揭示其中蕴藏的养生学术思想。

### 历史背景

1. “不知持满”的理论考源 首先, 《内经》的主体内容形成于先秦、两汉之际, 从全书所描绘的社会历史风貌来看, 农耕经济生产方式、原始宗法氏族制度, 对当时主流的意识形态和思维模式产生了决定性影响。在医学领域, 主要表现为古人通过对天地自然与社会人身之“象”的观察与认知, 以不脱离

事物外在形象的思维方式为主导, 以表意性、象征性文字作为传播知识的载体工具, 以此分析阐释人体生理结构与功能, 进而指导养生实践活动。譬如, “持满”的提出就与一种杯状器物颇有渊源, 其状似插屏, 可在支架上自由活动, 若向杯中注水, 未满时保持直立, 充满时自动翻转, 容器中的水便倾倒入出, 具有“满则覆、虚则倾、中则正”的特点, 故名“欹器”。自古历代封建帝王常陈设此器, 以喻示“满招损, 谦受益, 戒盈持满”的治国理政精神, 从而巩固其统治地位。同时, 诸多古代先哲亦将本概念推衍至个人的修身养性之中。例如, 孔子拓展了“持满之道”的精神意蕴, 将之具象为采用挹、概等古代计量器具, 对“生命之水”损有余而补不足, 并倡导对俭、卑、愚、让、怯、谦等道德准则的坚守, 如其所言: “调其盈虚, 不令自满, 所以能久也”<sup>[2]</sup>, 追求“盈不求概, 似正”的理想归宿, 崇尚不偏不倚、中庸中道的生存意境。又如, 《管子》提出“持满者与天”<sup>[3]</sup>, 强

谓根据天道之数“至则反，盛则衰”的特性，遵守天地万物运行之纪，谨防人心有余骄奢之变，且在“持满”的实践中注重先难后易、先知后行的时序关系，赋予了审慎备患、忧己忧民的家国情怀，传递了进退赢缩、屈伸往来的生死关切。又如，《老子》曰：“持而盈之，不如其已”<sup>[4]</sup>，将人生之理喻为手中端有盛满水的器皿，若贪婪过度、私欲过重，则倾覆无遗、贻害无穷，不如适时放下、适可而止，被后世称为“持满之戒”。可见，儒道已然参透“物壮则老，盛极则衰”的自然规律，故而十分推崇自谦自保的立身之道，尤其忌讳自骄自满的处世之风。而且，从《内经》秉承道家“清静无为”的思想特质而言，反对“盈满”，提倡“不满”，才是其养生思想的精髓所在。由此，“不知持满”的本意具有鲜明的辩证法特色，其主张在遵循中正天道法则的基础上，通过修行达到欲望虚空的境界，从而保持精气充盈适度的状态。

2. “不知持满”的文字考释 首先，“持”最早见于西周金文，是作“寺”解的形声字，与手有关，本义为握住、拿着、携带，如《说文解字》云：“握也”<sup>[5]</sup>。随后，其语意经历了逐渐虚化和抽象的演变过程，如《汉书》有“王莽持政”，《荀子》中“持义而不桡”，《史记》之“持官长短”，引申为掌握、坚持、控制的含义。并且，在古典医籍中对“持”也进行了组合使用，如《景岳全书》中“以持心为先”“持脉之道”，《濒湖脉学》有“小快于迟作缓持”，则分别有调护、诊疗、看待之意。从本句所体现的意象思维方式与养生思想宗旨而言，“持”的解释具有多层性，既相对柔和被动，如“保持维持”之意，又略显强势主动，如“掌控把握”之义，经过了概念化、范畴化的发展历程，直觉与意图融合，明示与隐喻并行。其次，“满”表示液体充满容器，具有完全饱和、毫无余地的空间意境，后引申出全部、自足、达到之义。纵览各类古籍文献中含“满”的词句范式，不仅有正面褒义的成语谚语，如“功德圆满”“志得意满”，而且有负面贬义的遣辞措辞，如“奸邪满侧”“恶贯满盈”。同时，在《内经》中亦有“胸满不得息”“血气盛则跟肉满”“心高则满于肺中”等用法，既可表示气血精神充实完满的健康状态，亦能表现组织官窍痞塞胀满的疾病征象。可见，“满”在不同语境中具有灵活的双向表达性，而本句中虽含有“精气充盈”的表象性，然并非恪守于某种特定状态，其实质更侧重于阐发盛衰消息、生死流变的天道观及人道观。最后，回归原文，考其肇始，全句通过与“上古之人”形成对比，总结出今时之人违背养生原则的一系列行为特征。其中，“不知”作为否定式副词，用于修饰“持满”，与上文的“以欲竭其精，以耗散其真”产生了对应关系，显然若本句仅从“精气盈满”的角度进行注释，则与前文语义存在重复表述的现象，未能顺势明晰其理论本义，也不符合《内经》言简意赅的文风。因此，笔者认为，“不知持满”文字背后的深意更在于传递满虚自为、盈亏自如的摄生理念，故其原意应为：不知把持欲望、致虚守中的养生之道。

## 生理基础

1. 五脏的功能形态 中国传统哲学映射到中医领域的一个重要标志就是“藏象”学说，古代医家通过临床实践，结合临证经验，以实体解剖为基础，以推想络绎为演化，采用观象明理、以象寓意的研究分析方法，构建了独特的生命内景与功能模型。其中，五脏指人体胸腔腹腔内结构完整致密的实体性脏器，即肝、心、脾、肺、肾的总称。受限于科学技术水平，《灵枢·经水》虽言：“外可度量切循而得之，其死可解剖而视之”<sup>[6]</sup>，然多为粗略揣度，未见精准描绘，轻实测校验，重内观意想。对于五脏的外表形貌，多趋于比喻的取象性描述，有心若“倒垂未开之莲蕊”、脾“扁似马蹄又如刀镰”、肾“状如豇豆”等文献记载，其大致形状，已粗略探索。据此，不同于六腑的管道空腔性结构，五脏则相对封闭密实，故其不宜容有形之体，如不直接接纳水谷，却可藏无形之物，如化生与贮存精气。《素问·五脏别论》有云：“所谓五藏者，藏精气而不泻也，故满而不能实”<sup>[7]</sup><sup>[8]</sup>，将五脏视为盛放精气的容器。再者，《内经》通过对今时之人“半百而衰”的解析，指出恣情纵欲而耗竭精气的根源在于“不知持满”，则为以“持满之道”养护“五脏之精”提供了物质基础。同时，五脏通过与五行特性配属，关联至人体经络、官窍、形体等内在组成部分，类比于五季、五味、五气等外界自然气象，将人体内外联结成完备紧密的整体，形成了以五脏为中心枢纽的生理病理系统，可谓养生保健的内在核心<sup>[8]</sup>。总之，“五脏”与“持满”皆秉承中国古代意象思维模式，尤其当“持满”针对人之欲望、精气等抽象概念时，其着力点便始终不离对“五脏”的保养与调摄上。

2. 精气的运化状态 在先秦哲学理论体系中，精气概念源于“水地说”，认为自然生物皆由水、地而孕育，受其滋养，赖以生长，于此基础上嬗变成精，为生命存在之本原，如《周易·系辞上》曰：“精气为物”<sup>[9]</sup>。不同于水的有形可征，精属于无象而细微的物态元素，是构成宇宙万物本体的精粹之气，故具有“气”无形而动的特点，如《内经》将其运动形式概括为“升降出入”。并且，精气有阴阳之分，一物两体、一气双面的内在矛盾，此消彼长、互含互摄的氤氲感应催促了生命的诞生。从精气双重内禀的特质而言，轻重明暗，清浊煦润，开创了天地之气信息交流的方式，丰富了人体之精运动变化的形式，既是宏观物种的形质体态，亦是微观物质的分化单位。从精气运行不息的属性而论，聚散凝停，交融离合，促进了个体生命进程的有序更迭，激发了芸芸众生互感的因缘际会，既是机体新陈代谢的动力源泉，亦是世间万象的交感中介。从五脏化精藏精的生理特性来看，各脏之精是全身之精的分属，各脏之气是全身之气的分布，五脏之气源于五脏之精所生化，五脏之精赖于五脏之气而升华，犹如丹鼎神器，云雾升腾，宛若盛水容器，碧水微澜。鉴于精气运行不止、无处不在的恒动特性，主藏于五脏，濡养于人体，难以绝对固摄，易于无故妄泻。对此，古代养生家大多提倡，动须在静的主宰之下，静宜在动的转化之中，以静制

动,以动涵静,旨在提高精气运动的有序有节,力求防止精气施泄的失常失度。总之,精气作为“持满”赋予的外化寄托、作用的客观物象,只有至真至纯、高效低耗,方达臻于化境、虚极静笃的绝佳状态。

### 养生内涵

1. 先天之精,满而不溢 人之始生,禀精血以形成,凭阴阳而赋命。先天之精主要指禀受父母的生殖之精,是构成生命胚胎发育的原始物质,分藏各脏、主藏肾脏,如《素问·六节藏象论》所云:“肾者主蛰,封藏之本,精之处也”<sup>[7]16</sup>。中医学认为,先天之精的充盈盛衰,直接影响人体的生长发育和生殖繁衍,故一切生命活动,皆以先天之精的“满”为先决条件,精足则气盛神旺,精亏则脏虚腑弱。同时,先天之精在人体之中处于不断输布耗散、不断滋生补充的过程,在昼夜运转之间、于五脏运行之中,既贮藏又施泄,如此生生不息。有鉴于此,先天之精“不溢”的核心在于,令其既内守内稳、无澜无波,又张弛自控、收放自如,既保证精气总量的相对富足与充盛,又保持精气功能的绝对生气与生机。为此,自古针对先天之精的养护措施丰富多样,既有内在修炼,如气功导引、叩齿咽津,亦有外在保摄,如针药并用、食养食疗。然而,聚焦于持满之道,维持其“不溢”的关键在于养肾蓄精、节欲宝精,如《类经》所言:

“故善养生者,必宝其精,精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少,神气坚强,老而益壮,皆本乎精也”<sup>[10]</sup>。由此,该思想内涵具体表现在以下3个方面:其一,先天之精所生有限,受到肾气的直接摄纳与调控,与其中肾阳的充盛与性能密切相关,若肾气失固、肾阳失司,则精气无故流失、无端离失,如见遗精、梦遗、滑精等症,所以对肾气,特别是肾中阳气的充养,是有效固摄先天之精的关键;其二,先天之精所损无穷,若淫心太重、情欲太过,致心火煽动、相火妄动,虽不交合而精自走,虽无房劳而肾亦伤,故欲不可纵、纵则精亏、久而精竭,精不可竭、竭则真损、久而真散,只有少私寡欲、节制淫欲,方能精神内守、精气内满;其三,先天之精所育有时,若极致追求心绝意溟、欲禁情灭,则不利于先天之精的再造与更新、不利于人类文明的传承与延续,故欲不可尽、欲不可绝。总之,先天之精的养生内涵,以“满而不溢”为特质,“满”是相对状态或理想追求,“不溢”是健康标准或重要前提。

2. 后天之精,满而不滞 人生存活,源于水之孕育,赖于谷之哺育。后天之精主要指饮食水谷消化吸收后的精微精华,是维持生命活动的能量能源,形体组织的营养与气血津液的荣养,皆有赖脾胃运化的水谷精微,如《素问·示从容论》所言:“四支解堕,此脾精之不行也”<sup>[7]158</sup>。其中,脾升胃降,一运一纳,上清下浊,输精排腐,共为中焦,灌溉全身,既是人体气机升降的枢纽,亦是后天之精生化的源泉,影响生活质量,决定生死吉凶,如《素问·大奇论》有言:“脉至如丸泥,是胃精予不足也”<sup>[7]177</sup>。因此,后天之精的“满”,是筑牢生命之根的基石,是浇灌健康之树的养分,盛则壮寿,衰则病夭。鉴于后天之精

的产生形式与布散方式,“不滞”是其发挥正常生理功能的必要条件,历代养生家均主张以健脾养胃为先,倡导以饮食调理为主,旨在促进水谷精微的化生与输布,重在提高后天之精的效能与规模。至此,该理论内涵具体表现在以下3个方面:其一,脾主四肢,表里相通,若劳役劳倦、耗精耗气,则最能伤脾、最可损胃,致身重体虚、身形日削,故宜劳作适度、张弛有度,方使脾气得养、脾阳得展;其二,饮食之于脾胃,如水覆舟,既可养人,亦能害人,若过食厚腻、过度饥饱,致水谷难化、气滞饮停,则损伤脾胃、诸病丛生,故宜食不过杂、适时适量;其三,思出于心,而脾应之,物欲之心过重,利欲之念过强,则会造成“思虑伤脾”,引起脾气郁结、运化失职,导致食谷不化、津水瘀滞,出现头目眩晕、脘腹胀闷等症,故思不可甚、甚则精动、动而精散,虑不可重、重则气耗、耗而脾伤,故应少思少虑、清心静心。可见,为使后天之精“不滞”,须以脾胃为载体,提倡起居有常、劳逸结合,注重饮食有节、摄入有度,强调淡泊明志、恬淡虚无。总之,后天之精的养生内涵,以“满而不滞”为特征,“满”是存在形态或基本要求,“不滞”是调养举措或运化机制。

### 小结

综上,《内经》“不知持满”的精神内蕴秉承道家复归本性、安守虚静的经纬伦理,强调循环往复、周行不殆的动态轮回,提倡内观内求、自省自觉的生存之道。本文以“持满”为研究视域,基于历史背景,立于文字底里,以五脏化精藏精的生理特性,以精气互感互应的功能属性,阐明了养生保健的恒动过程,澄清了虚实盛衰的相对状态,其主旨与本义在于倡导通过欲念的虚空,达到生命的完满。如此,勾勒出意象性的宏观感知模式,洞悉到实质性的微观形态本原,有利于更精确、规范地诠释中医原创经典理论,有助于更全面、深刻地体认《内经》所蕴含的学术思想。

### 参考文献

- [1] 苏颖,王平.内经选读.上海:上海科学技术出版社,2018:24
- [2] 薛安勤,靳明春,译注.孔子家语.大连:大连海运学院出版社,1993:99
- [3] 战国·管仲.管子.刘晓艺,校点.上海:上海古籍出版社,2015:9
- [4] 冯国超,译注.老子.北京:华夏出版社,2017:19
- [5] 东汉·许慎.说文解字.北京:中华书局,1963:251
- [6] 李生绍,陈心智,点校.黄帝内经灵枢.北京:中医古籍出版社,1997:33
- [7] 傅景华,陈心智,点校.黄帝内经素问.北京:中医古籍出版社,1997
- [8] 张冰冰,朱爱松,石岩.对于“五脏相关”理论的科学内涵探讨.中华中医药杂志,2017,32(7):3259-3263
- [9] 冯国超,译注.周易.北京:华夏出版社,2017:364
- [10] 明·张介宾.类经.郭洪耀,吴少祯,校注.北京:中国中医药出版社,1997:1

(收稿日期:2021年11月28日)