

## 元氣淺談

北京中醫藥大學醫史文獻專業碩士研究生 李志明

元，通“原”，指天地萬物之本原。《經籍纂詁·卷第十三》中釋：“元，始也。”《易乾》“原，猶本也。”中醫關於人體生命的產生、維持和延續，往往是從元氣的角度來認識的。在中醫史上，元氣之說起源甚早，並處於不斷發展深化之中。本文試圖從元氣化生、生理、病理等方面做一簡要探討。

### 1.元氣的化生

#### 1.1 中國古代哲學中關於“氣”的認識

我國古代就有“氣一元論”的思想，認為萬物均由精氣組合而成。這樣的概念始於老子，他提出“道”是萬物的基礎，但它“有像”“有物”“有精”。由道而產生陰陽，於是“萬物負陰而抱陽，衝氣以為和”（《老子》）。以為事物是從渾沌狀態的氣逐漸分化而由簡趨繁，並由此說明陰陽二個方面在氣化中得到統一。《莊子·知北游》有“人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死。”《素問·陰陽應象大論》亦有言“陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。”北宋唯物主義哲學家張載《正蒙·太和》言：太虛無形，氣之本體，其聚其散，變化之客形爾。”他所謂的“太虛”就是氣，這就是說，宇宙中充滿著物質的氣，氣的或聚或散，千變萬化，才產生各種事物和現象，即氣“感而生，則聚而有像。”這些論述體現了古代醫家對生命的形成及變化規律的探索和認識。

#### 1.2 元氣是生命形成的初始之氣

《內經》中雖無元氣之名，但對人體中存在源於先天而功在推動生命活動的原始物質，已有認識。如《素問·上古天真》以腎氣的發展、壯盛衰少，來解釋人體壽命的各個階段，這裡的腎氣，本質上就是元氣。

元氣、原氣之說首見於難經《難經》。《難經·八難》曰：“諸十二經脈者，皆系生氣之源，所謂生氣之原者，謂十二經之根本也，謂腎間動氣也。”《難經·三十六難》曰：“左者為腎，右者為命門，命門者，謂精神之所舍，原氣之所系也。”

《六十六難》又曰：“臍下腎間動氣者，人之生命也，十二經之根本也，故名曰原。”這裡《難經》將原氣、命門、三焦相互聯系並提。認為元氣是激發各臟腑、經脈活動的根源，稱為臟腑之本、經脈之根，故為生氣之原。後世醫家對《難經》注釋中也體現了這一點“虞曰：《經》言十二經皆系於生氣之原，謂腎間動氣也，乃人之所受父母之原氣也。”

明《類經·藏像類·有子無女盡七七男盡八八》中說：“故天癸者，言天一之陰氣耳，氣化為水，故名天癸，此先聖命名之精而諸賢所未查者。其在人身，是為元

陰，天曰元氣。人之未生，則此氣蘊於父母，是為先天之元氣，人之既生，則此氣化生於吾身，是為後天之元氣。”說明了元氣在人之生命形成和生長發育中先天與後天二者的關聯和統一。

明張錫純又對元氣進行了詳細的分析。張氏指出“元氣者，稟受先天，為胚胎之根基；它聚於氣海（關元穴），而為性命之根蒂者也。”

### 1.3 元氣賴後天水谷精氣之滋養

明張景岳說：“真氣，即元氣也。氣在天者，受於鼻而喉主之；在水谷者，入於口而咽主之。然鐘於未生之初者，曰先天之氣；成於已生之後者，曰後天之氣。”（《類經·疾病類四·邪變無窮》）。又“元氣之充足，皆由脾胃之氣無所傷而後能滋養元氣。”（《景岳全書·雜證謨》）。李東垣亦說：“真氣又名元氣，乃先身生之精氣也，非胃氣不能滋之。”（《脾胃論·脾胃虛則九竅不通論》）。這樣，元氣的內涵就進一步擴大，從而也揭示了人體先天、後天之氣的內在聯系。

因為元氣賴後天水谷之精和清氣的滋養培補，而後天水谷之精和清氣的獲得又要以元氣為動力來化生攝納，故精、氣、血、津、液之間有著內在的有機聯系。

張潔古在《內經》基礎上，把脾胃與元氣直接聯系起來，指出“脾胃既損，是真氣元氣敗壞，促人之壽”（《內外傷辨》）。而李東垣又進一步指出“養生當實元氣”；但“人以胃氣為本”，故元氣“非胃氣不能滋之”。從而說明元氣之強弱在很大程度上與脾胃有關：“脾胃之氣無所傷，而後能滋養元氣”，“脾胃之氣既傷，而元氣亦不能充，而諸病之所由生也”（《脾胃論》）。由李氏闡發的脾胃對元氣的滋養，對中醫臨床“以後天補先天”的治療思想，產生了重大影響。

## 2. 元氣之生理及病理

### 2.1 元氣分陰陽

將元氣分為元陰、元陽兩個部分，金元時期醫家如朱丹溪、王好古等已有了初步認識。但是對兩者之間相互作用、相互依存互根關係的同一性認識，卻是在明代以後。張景岳對此進行了進一步的闡述。如“真陰者，即真陽之本也。夫水火皆宅於命門，拆之則二，合之則一，造化由此所生，萬物由此而出。”（《類經·陰陽類·法陰陽》）。又“故物之生也生於陽，物之成也生於陰，此所謂元陰元陽，亦曰真精真氣也。”（《類經附翼·求正錄·真陰論》）。可見元氣中存在著互根關聯與作用的元陰、元陽兩個部分是其發揮生命之本重要作用的前提。

### 2.2 元氣的生理作用重在溫煦蒸騰

張景岳不僅認為元氣是生命活動的根本，而且突出了元氣的溫煦、推動和蒸騰作用。但張景岳並非執元氣即元陽之說，也並非溫補一法而議方藥，而是從元陰、元

陽兩個方面做全面分析的。如《景岳全書·傳忠錄·命門余義》說：“命門為精血之海，脾胃為水谷之海，均為五臟六腑之本。然命門為元氣之根，為水火之宅，五臟之陰氣非此不能滋，五臟之陽氣，非此不能發。”

### 2.3 元氣的氣化作用

張景岳還認識到元氣發揮生理作用是通過氣化來實現的。作為生命本源的元氣，在運動變化中產生人體不同的各種物質。《類經·藏像論·精氣津液血脈脫則為病》對《靈樞·決氣》進行闡釋時就指出：精氣津液血脈“六者之分，總由氣化，故曰一氣，而下文雲六氣者，亦以形不同而名則異耳，故當辨之。”

### 2.4 元氣不足的病理轉變

明張景岳對元氣不足的病理轉變進行了較為全面的闡述。元氣是人體之根本，因此元氣的虛虧不足常導致疾病的發生。如《類經·疾病類·情志九氣》說：“氣之在人，和則為正氣，不和則為邪氣。凡表裡虛實、逆順緩急，無不因氣而至，故百病皆生於氣。元氣的存亡盛衰也是預測疾病預後的關鍵。《類經·疾病類·傷寒》中說“凡疾病相加，未有元氣不竭而死者；強弱相攻，未有根本不傷而敗者，此理勢之必然也。”在這種認識指導下，張景岳還善於通過脈像查知元氣盛衰及病理轉變情況。如《景岳全書·傳忠錄·表證論》說：“緊者，邪氣也；力者，元氣也。緊而無力則邪氣有余而邪氣不足也。……使元陽漸充，則脈漸有力，自小而大，自虛而實。”

元氣是人體之根本，因此張景岳告誡人們在平時攝生養護中首先注意不使元氣受到傷。如《類經·疾病類·生氣邪氣皆本於陰陽》指出：“真陽受傷，元氣如削，非由天降，自作之耳。”《類經·藏像類·生氣邪氣皆本於陰陽》又言：“然則酒悖之為害也，所關乎壽元者非細，其可不知節乎？”均體現了這一觀點。以上是綜合古代各醫家觀點談了本人對元氣理論的一些粗淺認識，其中必有許多不當之處，尚請讀者不吝指正。

### 參考文獻

1. 宋知行：略述元氣學說及其發展，江蘇中醫雜誌，1984；（2）：3
2. 劉善鎖：元氣、元陰、元陽與整體的關係，河南中醫，1982；（1）：18
3. 王慶其：元氣論鉤玄，上海中醫藥雜誌，1984；（1）：34
4. 吳華強：張景岳對元氣學說的認識和貢獻，陝西中醫學院學報，1991；14（2）：15
5. 吳華強：元氣源流探析，廣西中醫藥，1990；（13）4：29
6. 李南夷：《脾胃論》的元氣陰火學說，浙江中醫雜誌，1982；17（8）：345
7. 宋知行：張錫純論元氣簡說，中醫藥學報，1983；（1）：8