

## 一、指正气

《灵枢·刺节真邪》云：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”谓：“真气”是由受于先天的原气和后天得之于呼吸饮食之气相结合而成。人体各种机能活动及抗病能力都和真气密切相关，所以，《素问·遗篇·刺法论》云：“正气存内，邪不可干。”《素问·疟论》云：“夫疟之未发也，阴未并阳，阳未并阴，因而调之，真气得安，邪气乃亡。”就是说，在阴阳尚未交并的疟未发时，进行治疗，正气得安，邪气即亡。《灵枢·天年》也云：“其不能终寿而死者，何如？……真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也。”以上真邪对举，说明《内经》作者是把真气作为正气看待的。

## 二、指元气

《素问·上古天真论》云：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”此指古代养生家能外避四时不正之气，内不患得患失，思想上安闲清静，则真气和，精神内守，就会少患或不患疾病。此处之真气，就是古代道家所谓真元之气。《素问·上古天真论》主要讨论古人由于能保养天真，因而能预防疾病，延年益寿。这是从春秋战国道家学说中来的。而天真，就是真气，亦可称元气。李东垣《脾胃论》云：“真气又名元气，乃先身生之精气也”。元气同原气。原气包括元阴、元阳之气，禀受于先天，是由先天之精所化，故名。

## 三、指经气

《素问·离合真邪论》云：“真气者，经气也。”此处开门见山地指出真气即经气。经气运行全身，以营养五脏六腑、四肢百骸，筋骨皮毛，即所谓“充身”。正如：《灵枢·本藏》所云：“经脉者，所以

# 真 气 辨

湖南中医学院 黄志毅

主题词 《内经》 正气 经气

行血气而营阴阳，濡筋骨利关节者也”。《灵枢·周痹》云：“真气不能周，故命曰周痹。”此处的真气亦指经脉之气。其理何在？因为同篇指出：“周痹者，在于血脉之中，随脉以上，随脉以下，不能左右，各当其所”。就是说，周痹的病变在于血脉之中，邪气随着血脉周遍全身，不象众痹那样左右相互交替发作。由于经脉内连脏腑，外络肢节，一身上下内外，无处不有经脉的通行。而经气源于脏腑之精气，与气血并行于经脉之中，以维持生命活动，并有抗拒邪气的能力。因此说，真气可指经气。

## 四、指谷气

《灵枢·口问》云：“人之少者，何气使然？谷入于胃，胃气上注于肺。今有故寒气与新谷气，俱还入于胃，新故相乱，真邪相攻，气并相逆，复出于胃，故为少。”本段通过说明少的机理，间接地指出真气指谷气。也就是说，食物代谢的过程是：由胃至脾而后肺，再到全身。今胃中素有寒气，谷气不能顺利布达，旧寒气与新谷气相混于胃中，互相攻击，合并上逆，从胃口上冲而成呃逆。此处“真邪相攻”是承接“新故相乱”而言，“新”指谷气，“故”指寒气。因此“真邪相攻”之“真”，当指谷气。再说，《灵枢·口问》一文根据内容分析，主要是讨论外感六淫，内伤七情，以及饮食起居失常，是导致疾病的主要因素。进而对少、噎等病的病因、病机等作具体分析。联系到少，多是胃中故寒气与新谷气相互搏击，合并上逆所致。由上二理可证，“真”指谷气。另外，真

脏脉是无胃气之脉，亦可证明，此处之“真”，当指谷气。谷气来源于饮食水谷，为人体构成正气的物质基础。

## 五、指脏真之气

《素问·评热病论》在解释风水的临床症状时指出：“真气上逆，故口苦舌干”。此处之真气，张志聪认为是指藏真之气。他说：“真气者，藏真之心气也。心属火而恶水邪，水气上乘则迫其心上逆，是以口苦舌干。”意即阴水之邪上迫于心：心气挟火上逆，便出现口苦舌干之症。再者，《素问·平人氣象论》所说的“藏真通于心”、“藏真散于肝”等中的“真”，即为藏真之气，是“真气”之佐证。正因为如此，故于五脏脏真之后指出：“心藏血脉之气”，“肝藏筋膜之气”等。然而，什么是“藏真之气”呢？张志聪说的好，他说：“脏真者，脏所藏之神也”。亦即五脏之气。上面所说的“心藏血脉之气”，“肝藏筋膜之气”等，亦是脏真为五脏之气的力证。那么，说到底，“真气上逆”的“真气”，就是指五脏之气。

真气一词，在《内经》见于十多篇二十多处，或指正气，或指元气，或指经气，或指谷气，或指脏真之气，皆随所处环境的不同而异其义。笔者虽学习《内经》有年，然钻研有限，理解不深，现仅就真气一词的含义，略述其大意，以就正于同道。

【作者简介：黄志毅，男，48岁，1961年入湖南中医学院学习，毕业后在医院和卫校行医任教。现任该院主治中医师】