

从气摄生图说

张弘强 杜文杰 著

技术出版社

从气摄生图说

张弘强 杜文杰 著

甘肃科学技术出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张6.25 字数120,000

1988年3月第1版 1989年9月第2次印刷

印数: 5,481—9,920

ISBN 7-5424-0048-7/R·15 定价: 2.40 元

自序

心之官则思，思索是人的良能。医学人体生命科学中未知数最多，它们也最容易引起人们的思索。例如：人类的保健手段是否永远依赖于医学？怎样才能使人体生命由医学的被动对象地位转变为主动对象地位？怎样才能使人体生命（涉及生理）自我调节机制获得充分发挥？能量活动在人体生命活动中居于什么地位？真气是不是能量？人体生命是不是真气活动的傀儡？人能不能合理的掌握真气的收入和支出？真气活动自身的规律是什么？人能否对其实行控制？通过什么途径实行控制？在控制中能否做到最大限度地符合规律？能否通过控制实现绝大多数社会成员对道德、智慧、健壮、长寿的需求？如此等等，都是问题。思索促进探索。我们通过1978—1983年间的真气运行临床实践，和对《增订真气运行法》书稿整理和撰写，既为上述问题寻求答案增强了信心，也为在这一学术领域继续探索开辟了门径。《从气摄生图说》正文部分，主要就是反映我们在这个时期的思索和探索的。探索的目的在于前进。而后，我们又进行了不断的临床、体验、总结、认识，于是，前进的道路就不断的在我们眼前展现。至1985年初，完成了真气运行第二代功法——二纪功，道路虽然是坎坷的，但它终于是应运而生了。至1986年初，真气运行第三代功法——一分钟脐密功又诞生了。它们在传代中，有继承也有发展，有肯定也有否定。事物总是要向前发展的。因而它们之间有一致的地方，也有不一致的地方。为了尊重历史，使读者清楚地了解我们探索的足迹，在正文后附录了上述两种新的功法，并

且对正文部份的内容和文字未加改动，以便保持1983年时面貌，从而有一个比较。这里除希望读者予以谅解外，也希望有更新的东西问世，来相继否定它们。

本书正文部份曾蒙甘肃中医学院于己百教授等审阅、南京大学郑集教授寄赠有关自由基的学术资料，深表感谢！同时，也向曾为本书引用资料做过工作的同志们一并致谢！

甘肃中医学院 张弘强 杜文杰

1987年4月

目 录

一、导 论	(1)
二、历史演变与流派举例图说	(8)
人类从气摄生活动的历史演变图(一)	(8)
人类从气摄生活动的历史演变图(二)	(9)
人类从气摄生活动的历史演变图(三)	(9)
人类从气摄生活动的历史演变图(四)	(10)
人类从气摄生活动的历史演变图(五)	(10)
人类从气摄生活动的历史演变图(六)	(11)
古代从气摄生学术主要流派归结比较图	(11)
从气摄生释派理论举例图	(12)
从气摄生道派理论举例图	(12)
从气摄生中国医派理论举例图	(13)
关于人类从气摄生活动的历史演变(一)	(14)
关于人类从气摄生活动的历史演变(二)	(16)
关于人类从气摄生活动的历史演变(三)	(17)
关于人类从气摄生活动的历史演变(四)	(18)
关于人类从气摄生活动的历史演变(五)	(20)
关于人类从气摄生活动的历史演变(六)	(21)
关于古代从气摄生学术主要流派的归结	(23)
关于从气摄生释派理论	(25)
关于从气摄生道派理论	(26)
关于从气摄生中国医派理论	(27)
三、理论依据选要图说	(31)
从气摄生基础理论模型图(一)	(31)

从气摄生基础理论模型图(二)	(32)
从气摄生基础理论模型图(三)	(32)
从气摄生基础理论模型图(四)	(33)
真气运行经络贯通示意图(一)	(33)
真气运行经络贯通示意图(二)	(34)
真气运行经络贯通示意图(三)	(34)
人体元气与年龄相关规律示意图	(35)
从气摄生和热力学第二定律图	(35)
真气生成机制示意图	(36)
神识层次关系模式图	(36)
真气循任督冲环流模式图	(37)
精气神活动机制(左旋右转)图	(37)
二、三、五象数返一序程模式图	(38)
关于从气摄生基础理论——阴阳模型	(39)
关于从气摄生基础理论——五行模型	(40)
关于从气摄生基础理论——藏象模型	(42)
关于从气摄生基础理论——经络模型	(43)
关于人体元气与年龄相关的规律	(45)
关于从气摄生和热力学第二定律	(46)
关于真气生成机制	(48)
关于神识层次关系模式	(49)
关于真气循任督冲环流	(50)
关于精气神活动机制	(52)
关于二、三、五象数返一序程	(53)
四、功理探索与展望	(54)
人体生命的基本要素与其间相互关系图	(54)
自调能力与内环境稳定的关系图(上)	(55)
自调能力与内环境稳定的关系图(下)	(55)
自调能力与内环境稳定的关系图(附)	(56)
关于气源和气序的关系图	(56)

真气运行速度与质能转换的推测图	(57)
肺为橐龠主司鼓动真气活动模式图	(57)
注意呼气对人体生理的意义图	(58)
从气摄生自控与自调比较示意图	(58)
从气摄生主观功法自我扬弃示意图	(59)
从气摄生自控理论展望行为与科学图	(59)
人类保全自体生命的道路动宜静宜图	(60)
从气摄生活动功理功法功程归纳图	(60)
关于人体生命的基本要素与其间的相互关系	(61)
关于自调能力与内环境稳定的关系(上)	(62)
关于自调能力与内环境稳定的关系(下)	(64)
关于气源和气序的关系	(66)
关于真气运行速度与质能转换的推测	(67)
关于肺为橐龠主司鼓动真气活动	(69)
关于注意呼气对人体生理的意义	(70)
关于从气摄生自控与自调的比较	(72)
关于从气摄生主观功法自我扬弃	(73)
关于从气摄生自控理论展望——行为与科学	(75)
关于人类保全自体生命的道路——动宜静宜	(76)
关于从气摄生自控活动功理功法功程归纳	(78)
五、功法实践与效应	(80)
从气摄生五步功程(法)示意图	(80)
从气摄生五步功程意义及影响示意图	(81)
心窝在从气摄生中的作用图	(81)
丹田在人体生理中的地位图	(82)
息对人体生理的意义图	(82)
入静门径与阶梯举例图	(83)
练功过程中各种触动举例图	(83)
练功过程中各种主观感觉征象举例图	(84)
练功过程中自调现象举例图	(84)

人体生命自控的几个环节图	(85)
练功偏差分析和纠正方法示意图	(85)
关于从气摄生五步功程(法)	(86)
关于从气摄生五步功程意义及其影响	(86)
关于心窝在从气摄生中的作用	(88)
关于丹田在人体生理中的地位	(89)
关于息对人体生理的意义	(91)
关于入静门径与阶梯	(92)
关于练功过程中各种触动	(93)
关于练功过程中各种主观感觉征象	(94)
关于练功中的自调现象	(97)
关于人体生命自控的几个环节	(99)
关于练功偏差分析和纠正方法	(100)
附录: 练功姿势和要求	(100)
六、有关事项的举例	(101)
从气摄生因证施功示意图	(107)
从气摄生因证立案示意图	(108)
真气循经运行的生物钟现象图	(108)
人体生理与地理方位关系示意图	(109)
有益于自调能力积累的生活行为举例图	(109)
关于从气摄生因证施功	(110)
关于从气摄生因证立案	(110)
关于真气循经运行的生物钟现象	(111)
关于人体生理与地理方位关系	(112)
关于有益于自调能力积累的生活行为	(112)
七、临床效果验证	(114)
真气运行法临床观察病种举例图	(114)
真气运行法临床疗效举例图	(115)
高血压病百日内临床症状改善情况表	(115)
胃下垂百日内临床症状改善情况表	(116)
关于真气运行法临床观察病种	(116)

附录：患者练功小结三则	(117)
关于真气运行法临床疗效	(119)
关于高血压病百日内临床症状改善	(120)
附录：高血压病患者练功小结三则	(121)
关于胃下垂百日内临床症状改善情况	(124)
附录：胃下垂患者练功小结三则	(124)
八、生理变化测验	(127)
真气运行法引起生理变化的显著性测验图(一)	(127)
真气运行法引起生理变化的显著性测验图(二)	(128)
真气运行法引起生理变化的显著性测验图(三)	(128)
真气运行法引起生理变化的显著性测验图(四)	(129)
真气运行法引起生理变化的显著性测验图(五)	(129)
真气运行法引起生理变化的显著性测验图(六)	(130)
真气运行法引起生理变化的显著性测验图(七)	(130)
真气运行法引起生理变化的显著性测验图(八)	(131)
真气运行法引起生理变化的显著性测验图(九)	(131)
真气运行法引起生理变化的显著性测验图(十)	(132)
真气运行法引起的特定穴位的半导体效应图	(132)
关于生理变化的测验	(133)
附录：真气运行法使甲状腺 T_3 和 T_4 趋于正常高位的意义	(134)
九、现代医学试解	(137)
从气摄生与精神——躯体效应的关系举例图	(137)
从气摄生与胸腺的关系示意图	(138)
从气摄生与自由基的关系示意图	(138)
从气摄生对电子状态的影响示意图	(139)
关于现代医学的试解	(139)
附录一：《天仙正理直论道要·附图》	(142)
附录二：真气活动说略——代结语	(147)
附录三：二纪功——真气运行第二代功法	(165)
附录四：一分钟脐密功——真气运行第三代功法	(176)

一、导 论

人体生理核心——真气活动

从气摄生，是指以特定方式顺从真气活动规律为核心的摄生学术。气即真气。真气一词，在祖国医籍中，最早见载于《内经》。真是淳正无伪和清朴无杂的意思，气是“天地大德”赋予人体生命的“生之元”。古代医学家将真与气构成一个概念，足见其对真气一词重视的程度。

关于真气的生成和功用，以及其与某种特定精神状态的关系，《内经》中都有着明确的阐述，如《灵枢·刺节真邪论》说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。《素问·离合真邪论》说：“真气者，经气也”。《素问·上古天真论》说：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”经文只寥寥数语，就指明了真气概念的丰富内涵和广阔外延：①它的原始物质是来源于先天的和大自然中的；②它的成型物质是流行和充布于周身各处的；③它是按照一定的轨迹和规律进行活动的；④它的活动是和精神活动有着密切关系的；⑤它对人体的健康是起着决定性作用的。《内经》以后，历代著名医学家，均曾对真气有过不同的研究和阐发，如秦越人（《难经》对原气）、李东垣（《脾胃论》对元气）、张景岳（《类经》对真气）、张锡纯（《衷中参西录》对大气）等，都有着相应的贡献，他们的共同特点，都是强调真气对人体生命活动和生理活动的重要作用或重要地位。徐

灵胎在《元气存亡论》中尤为明确的指出：“此中一线未绝，则生气一线未亡”，将真气竟完全当成了生命的同义语。由此，我们可以作出这样的判断和推论：真气活动对人体生命和生理是有着重要意义的，以真气活动的规律为依据制定的摄生方法，对于人体生命和生理，也将是有着重要意义的。

《从气摄生图说》即打算从从气摄生的角度，提出一点看法和想法。不过，它不可能对人体生命和生理的许多问题都进行讨论，因为它仅是点点滴滴的一些心得，不可能系统的解决一些问题，然而，既然已经提出从气摄生的命题，又不能不先了解一下气化学说和真气论，以识真气之真，以求真气之真。为此，特以《真气求真》冠之：

真 气 求 真

真气和真气论是气化学说中的核心，而气化学说又是中国传统医学中的学术核心。如果没有气化学说，没有真气论，没有真气，则中国传统医学中的其它学说、如经络学说、藏象学说、阴阳学说、五行学说、运气学说等和治疗理论、摄生理论等，便都成了无本之木、无源之水。

真气概念的形成，是古典人体生命科学的一大成就，是中国传统医学的一大成就。真气论在学术理论体系中，属于象理型和行为型学术理论体系，它走的是形而上的道路，它不仅赋于真气以物质特性，而且更赋于真气以生理特性，它将它规定为生命活动的内在根据，它使它具备物质性、能量性、结构性、行为性、象理性、信息性、规律性、功能性、可变性和生理性，从而使它在中医生理学、中医摄生学、中医治疗学中居于核心地位。然而，如此一种学术关键，却由于年移代革和其它原因，使得真气论之真，渐被湮没；真气之真，也多被损蚀。为此，《真气求

真》就在所必要了。

1.真气的定义：真气一词，为真和气二字所组成。真是气的性质，是清朴无杂、淳正无伪的意思，它规定着气之质的属性和气之序的状态。气是真的内容，是“生之元”，是生命的特定态的“原基因子”。综合真和气二字的含义，不难看出真气概念的内涵及其定义当为：真气是生命赖以存在的特定态的原基因子，或简称生命原基因子。

2.真气的形态：按照真气的概念，其形态当是多种多样的，有狭义的，它取象于空气，或其它可见气体，是为①类气态。有广义的，它包括了生命原基因子组成的所有物质结构和功能行为，如：精、液、津、血等为②液态；形体为③固态；精神为④隐态，等等。

3.真气的种类：真气的种类，因分类方法的不同而名称各异：①以获得的来源分，可以分成先天之气和后天之气。先天之气，禀受于父母，与生俱来；而后天之气，则为谷气（乃饮食精微所化生）与清气（空气）在体内经过三焦气化而形成。②以所处的部位分，在胸中的称宗气，行于脉内的称营气，行于脉外的称卫气，在中焦的称中气，藏下焦（命门）的称元气，循经络的称经气，驻五藏的称藏气，驻六府的称府气，在心的称心气，在胃的称胃气，等等。③以生理作用对病邪而言，尚称之为正气。

4.真气的产生：真气论认为，真气的产生是人体生理活动的基础和始点，也是真气生理活动的基础和始点：饮食入胃，达于中焦，在君火和命火的温煦下，在清气和元气的参与下，经过腐熟酝酿，精微之气会如沤而生，经过薰蒸蓄积，升腾上焦，即如雾而蕴，其余物糟粕，经过泌别汁，趋于下焦，则如渌而降，这就是三焦气化的象理型模型。三焦气化产生的气，尚需行五藏以受阴，行四末以受阳，然后阴阳燮理以获其和，以得其真，方为真气。真气的产生与气源物质的质量、数量、品类、输入等有

着直接的关系，也与三焦气化的模型功能有着直接的关系，同时还和受阴、受阳活动有着直接的关系。

5.真气的动态：真气是动态的，其活动状态各具功能，均为生理、生命所必需：①布散状态，又可称之为薰散状态或弥散状态，这种活动方式，多于肌肤膜腠内进行。它的生理功能是有利于肌肤膜腠生理功能的，也有利于真气的自身储备和保持。②流行状态，又可称之为运行状态。这种活动方式，多于经脉、经隧或大络中有轨迹、有常度的进行，它的生理功能是有利于经脉、经隧和大络的生理功能，也有利于真气本身的物质交换、能量发挥、信息传递。③抟积状态，又称聚集状态，这种活动方式，多在气海中（胸中或脐下）呈现。④倾移状态，又称奔涌状态，这种活动方式，多出现于剧烈的精神活动和躯体活动的影响下，它可以发生在肢体，也可以发生在藏府，它对生理活动、生命活动和真气本身都具有二重性。⑤逸溢状态，又称外透状态。这种活动方式，可能是场，也可能是流或波，它在生命层次有一定的功用，但对真气本身其意义尚需研究。此外尚有并乱状态，它是真气由于客邪或失序而发生了质变，已不再属于真气的范畴，它对人体生理和真气都是有害而无益的了。

6.真气的功用：真气的功用，既和真气的活动状态有关，又和真气所处的部位有关。以所处部位命名的真气其具体功用大致如下：①宗气：积于胸中，呼则出于胸中，吸则入于胸中，常出三入一，其主要功用为贯心脉、行血气，走息道、司呼吸，以其二消耗于胸中之外。为诸气之纲领，故为称之为大气。②营气：其质清，出于中焦，行于脉中，始于太阴肺经，循手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经和足厥阴肝经，其支别者，循督而下，循任而上，以次流行，周而复始，日行二十五周，夜行二十五周，荣养四肢百骸，

洒陈五藏六府。③卫气：其质浊，出于下焦，行于脉外，昼于太阳、少阳、阳明和足少阴依次注散，周而复始，计二十五周；夜于心、肺、肝、脾、肾依次运行，周而复始，计二十五周。温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖，谐营气，应志意。④元气：也叫原气，属于先天之气，藏于命门，在后天之气的滋养下，絪縕化醇，息息透发，温煦三焦，支持五藏，化生元精和元神。⑤中气：为脾胃之气，消磨水谷，输布精微。⑥经气：循经运行，供养藏府，燮理阴阳。⑦其它：如藏气、府气和心气、胃气等等，供养器官，发挥特定功能。

在行为型学术理论中，整体行为不等于部分行为的总和，部分行为之间的相关，会产生不同于全部行为的新行为。各种真气之间的相关，才能共同完成真气生理过程：①中气：补充宗气，化生营气。②宗气：统领肺气，保障心气，供给经气，主持诸气。③营气：渊源中气，孕育中气，资培元气，辅益藏府之气。④卫气：谐和营气，卫护元气，调益诸气。⑤元气：为诸气配备“生机之种”。⑥藏府之气：以特定的功能，相互协调，共同支持着真气的生理过程。

7.真气的动力：真气的活动，需要有动力。动力的内在因素是元气的激发；外在因素是呼吸运动的推动、肢体运动的推动、意念活动的支配和自然因素的支配等。各种动力因素有强有弱，有分有合，不时变化，故致真气的活动在一定条件下，既可保持稳态、趋向稳态，又可脱离稳态、失去稳态。

8.真气的稳态：真气的稳态，是保证内环境生理正常秩序的基础。真气的理论稳态其内容为：①营气的循经（恒定轨迹）运行，昼夜各二十五周。②卫气的注散（准恒轨迹）活动，昼间二十五周；循藏（恒定轨迹）运行，夜间二十五周。③宗气的出三入一。④元气的息息透发。⑤各藏府之气的平和状态。⑥各肌肤腠理间气的布散状态，等等。然而，人是生活在大自然之中的，

是生活在社会之中的，人是有情志的，所以真气的实际稳态与理论稳态是有距离的，其距离在于理论稳态是一条横线，而实际稳态则是一条横带，线无域而带有域，有域则有阈，其阈即稳阈。如宗气的理论稳态是出三入一，而实际稳态很可能是出三点几或二点几，入一点几或零点几。但这个几，不可能是任意的，而是有界限的，不超过界限的，不超过界限属稳态，超过界线就属失稳态，失稳态就是超过稳阈的状态，亦即病理化了的状态。稳阈不是恒定的，它是因：自然因、人为因、情志因的影响而变化的。

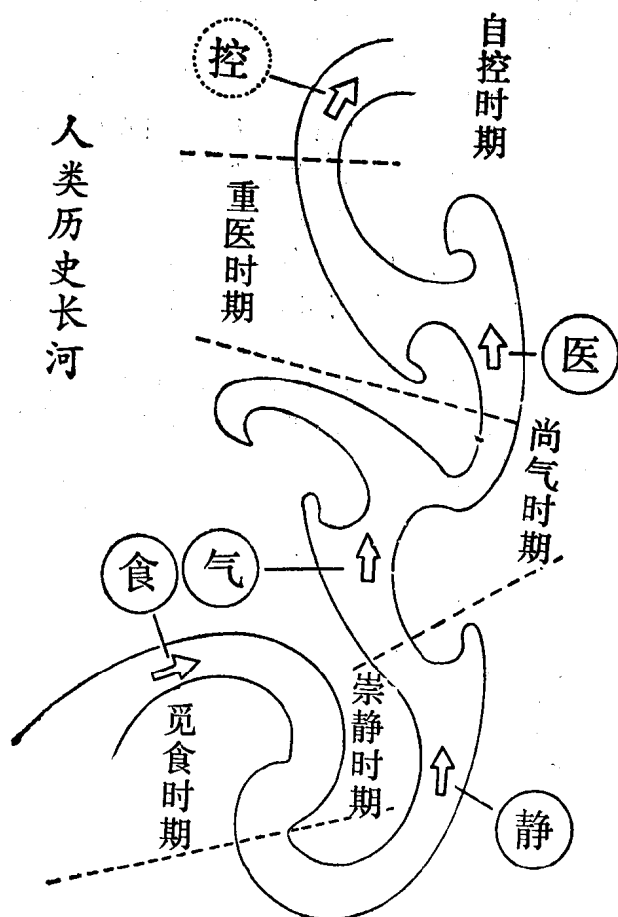
9.真气的转化：作为生命原基因子的真气，除在狭义上属类气态外，尚包括不同形态的形、精（含液、津、血）、神。形、精、气、神在一定的条件下是可以转化的，如气生形、形归气、气归精、精化气、气伤精、气化神、气伤神、神伤气、神伤精，等等。为了满足生理的需求，不同形态的精、气、神、形除了相应的相互转化，还要保持一定比值的恒定关系。因为是它们各自有各自的生理功能，其功能不能失调，更不能缺损。例如：形宜健、形健则轻灵舒展，柔润光泽；形戒羸，形羸则重滞拘紧，颓瘠晦暗；精宜充，精充则骨正发乌，耳聪目明；精戒亏，精亏则骨弱发焦，耳聩目昏；气宜和，气和则呼吸徐微，声音宏亮；气戒伤，气伤则呼吸短促，声音低怯；神宜明，神明则安详镇定，诸官共命；神戒昏，神昏则颠倒错乱，诸官相悖。只有形、精、气、神均得其宜，才能共同保障人体生命的最优级态，才能共同保障人体生理的最佳级态。

10.真气与经络：真气与经络相关。经络使真气的活动成流状并遵循一定的轨迹，真气使经络发挥出特定的生理功能。

11.真气与藏府：真气与藏府相关。藏府为真气的生理活动而发挥其特定的功能，真气为藏府提供物质基础和生理活动的动力。

12. 真气求真：真气求真，需要在理论上和实践上同步进行，即需对气化学说和真气同时求真。它包括两方面的内容：其一，是要我们真正了解真气的特性；其二，是要我们真正尊重真气的特性。真正了解真气的特性，需要真正掌握气化学说，真正尊重真气的特性，需要在变革真气活动的时候不主观妄为，以正确的理论指导正确的实践，正确运用真气论中的概念来达到我们变革真气的实践目的。例如：①当我们知道了真气是生命原基因子的时候，是生命行为和生理功能动力的时候，我们就会时刻的珍惜它，珍惜它就是从微观上珍惜生命。②当我们知道了真气的产生，除了三焦气化尚需有元气的激发和受阴受阳从而获得真气的时候，我们就不会再单纯的去追求气源中的饮食营养问题。③当我们知道了真气的活动必须具备多种状态、遵循特定的轨迹和特定的速度时，我们就不会再任意超阈去变革其生理。④当我们知道了真气的转化需要有一定比值的恒定关系时，我们就会对形、精、气、神同样珍惜，而再不会尊此以抑彼去破坏其恒定关系。从气摄生亦即从真气之真而摄生。不识真气之真，不葆真气之真，从气摄生也就名不副实了。

二、历史演变与流派举例图说



人类从气摄生活的历史演变图 (一)