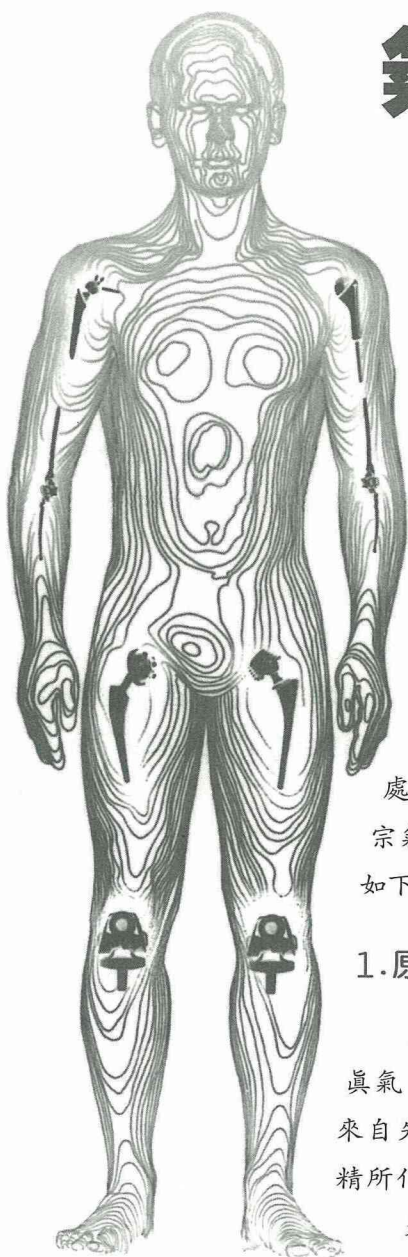


氣的種類

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

經常聽老一輩的人說：「沒有原氣」，也經常聽人說：「宗氣（中氣）不順」，可是又有多少人知道它真正的意思呢？



氣存在於人體各個部位，作用亦各有特點，所以分類上有其差異之處。今介紹原氣、宗氣、營氣和衛氣如下：

滋生而新陳代謝。也就是原氣發源於腎，為腎中所藏之精氣，和從肺吸入之養氣（清氣），以及從脾胃（類似消化系統）運化吸收而來之水穀精微等共同結合而成。

古書說：「真氣者，所受於天，與穀氣并而充身者也。」原氣從腎（不是kidney，將來會在臟腑學說詳加說明）發出，通過三焦氣化，運行於六臟六腑，全身上下，無處不到，無處不有，影響各臟器組織以及體質好壞。

1. 原氣

原氣又稱元氣、真氣、真元之氣，它來自先天，為先天之精所化生，又依賴後天之精不斷補充

2. 宗氣

係指由肺（類似呼吸系統）吸入的自然界中的養氣（清氣，其實不應說叫做氧氣），和脾吸收運化之水穀精氣結合而成，積聚在胸中，這個地方叫「氣海」。也有人說是中氣。因為係由後天所取得，所以宗氣為後天之氣。

三月特價書籍

有效期間：93年3月16日至93年4月16日

1 竹書

定價：320元
優待價：260元



2 水產加工

定價：650元
優待價：520元



3 台灣花木害蟲

定價：850元
優待價：680元



豐年叢書 內容豐富 實用
敬請讀者訂購利用
(郵購另加掛號郵資60元)

豐年社
台北市溫州街14號
郵撥帳號00059300財團法人豐年社洽詢電話：(02) 23628148分機30或31

其作用有二，一是出喉嚨而行呼吸，二是注心脈而行氣血。所以養生學的生理學（黃帝內經）記載「宗氣積於胸中，出於喉嚨，以貫心脈，而行呼吸焉。」所以呼吸、講話、氣血運行和肢體運動是否正常，跟宗氣盛衰有密切關係。

3. 營氣

營有營運和營養兩個含義，營（也有古書寫成榮）氣係由脾胃運化而來的水穀精微所化生，是極富有營養的物質（陰），是血液的主要組成。

古書說「營者，水穀之精氣也，和調於五臟，灑陳於六腑，乃能入於脈也。」又說「營氣者，泌其津液，注之於脈，化以爲血，以榮四末（四肢），內注五臟六腑。」在在說明營氣的生成是來源於水穀之精氣，它遍布於血脈（類似血管）之中，主要功能為化生血液，運行週身，發揮它營養作用。就因為營和血有著不可分離的密切關係，所以在生理和病理上經常將它們聯繫在一起，稱之為「營血」。

4. 衛氣

衛有保衛、衛護之義。它是由水穀精微所以

禽流感病毒傳染有感

最近韓國、日本、東南亞地區接二連三的發生禽流感病毒傳染，大陸某些地區、台灣彰化等養雞場也發現有類似的傳染病。

看到各大媒體一味競相報導，甚至各種宰殺雞隻鏡頭歷歷在目。這樣濫殺有情眾生的瘋狂行為，就宗教學的因果律來說，大有深入探討之處。此時，令人不解的是，各宗教大師、法師、神職人員、仁波切，在這重要關頭沒有回應，真令人百思不解。

其實就我國傳統養生學的觀點，人之所以會生病，係因「邪實正虛」而已。像這種所謂傳染病（瘟疫、疫癘、戾氣、非其時而有其氣…），並不值得大驚小怪。依個人淺見，應注意下列幾點：

第一、必須這種細菌病毒大到200億個單位以上；加上第二、個人正氣（浩然正氣、衛氣、抵抗力、免疫力…）虛弱。這二個因緣成熟，才會危害人類。

同時古聖先賢教導我們芳香化濁的方法，來抗菌、抗病毒，讓它們不會產生有絲分裂，或以很快的速度繁殖產生一代又一代。這個方法不會傷害人體，也不會產生副作用和抗藥性。

然而，用大量消毒藥水才會產生副作用和抗藥性，並且破壞大自然的生態環境。企盼政府單位、民間團體、公司行號、個人，再三思而行，不可一意孤行，一次又一次地破壞地球。

（廖邨德 中華養生研究協會理事長）

生，其運化快速且滑利，不受經脈（經絡和血脈，前者為氣[類似生物能]走的路線，後者為營血[類似血液]走的道路）之約束。

衛氣主要功能是衛護皮毛，抗邪（一切致病因素）入侵，控制玄府（鬼門，汗孔）開合，調節體溫，溫煦臟腑，潤澤皮毛等。

綜上所述，各臟腑組織得到原氣、宗氣、營氣和衛氣的滋養濡潤、溫煦，從而產生各臟腑本身特

有物質（陰，器質性）和功能（陽，功能性），便稱為臟腑之氣，經絡之氣。

下次想聊聊「陰陽學說」。願大家對於養生、醫學，要有正知正見，萬不可流於旁門左道，被群魔亂舞迷惑於人云亦云的隔陰之迷中，一次又一次的上當後悔。

助聽器 51年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家

台企行

集世界名品 原台灣電氣企業行

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）

2541-3525

2551-2525

2563-7392