

時間、經絡運行、針灸、點穴與修養

（原名：「有關經絡運行規則的一些資料。附：有關《少林真傳》截脉法的幾點附註」）

黃毅英

謹以此文獻與先父 漢勛先生及授我針灸的師兄韋漢生先生

（一）引言

一九五八年，上海市第一人民醫院用針刺代替藥物，成功地施行扁桃體摘除術後，針灸療法和經絡學說一再受中外醫界重視；而其實，經絡理論不只適用於針灸療法，亦是整個中醫理論的基礎。到明末，它更被引用到點穴，截脉與修養術來。然而，經絡的實質與運行規律仍未確定[1~11]。

根據古籍的記載（參考《針灸學》[12]），營氣於寅時出於中焦，注手太陰肺經，卯時入大腸經，辰時胃經，巳時脾經，午時心經，未時小腸經，申時膀胱經，酉時腎經，戌時心包經，亥時三焦經，子時胆經，丑時肝經再回到肺經。到明徐鳳《針灸捷要》[13]再發展到「子午流注針灸療法」，認為某日某時開特定一穴。問題是，這些運行規則有否事實的依據呢？

在目前¹（見[1~10, 14~23]）仍未見有這方面的科研或應用，要瞭解它們的可靠性，第一可從經絡的實質探討之，但經絡與「氣」均未有一公認之現代科學解釋（[5~11, 23~27]）。從針感去探討，[28]曾記載有正向的結果，但也有負向的[6]。[29]中的實驗更提出一個新的流注法則（有待商榷——見後）。另一方面，李時珍曾指出「內景隧道，惟返觀者能照察之」，余純一在《針灸指南》[30]中也說「學習針灸者必先自願練習內體靜坐功夫，則人身內經脉之流行，及氣化之開闢，始有確實根據，然後循經指穴，心目洞明，否則無法可以證實。」不過，以靜坐判斷經絡的運行，縱其可行，也涉及到一個理論上的問題。一些道家認為人出生時，一切經脉都皆正常，由於後天破壞，加以修練即可回復正位，觀照之下便可洞識運行規律。一些卻認為靜坐後的感覺也只不過是「修所成」的意識作用[31~33]——是因為我們有了十四脉的觀念才會使靜生時有十四脉的感覺。

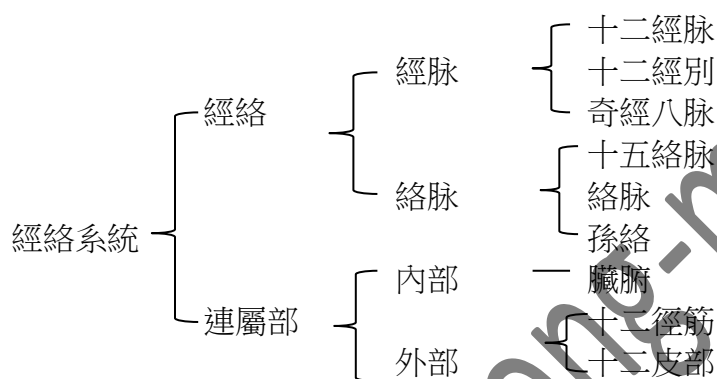
姑勿論如何，在經絡實質未有確切答案又未有人可以用靜坐洞察其運行之前，分析現有之運行規則的相關資料，以備日後實驗，也不失是一個可行的方法。本文的目的便是將筆者所能搜集的資料加以整理和分析，供大家參考。

¹ 指 1983 年訂正期間（見後記），嗣後有否新發展待考。後同。

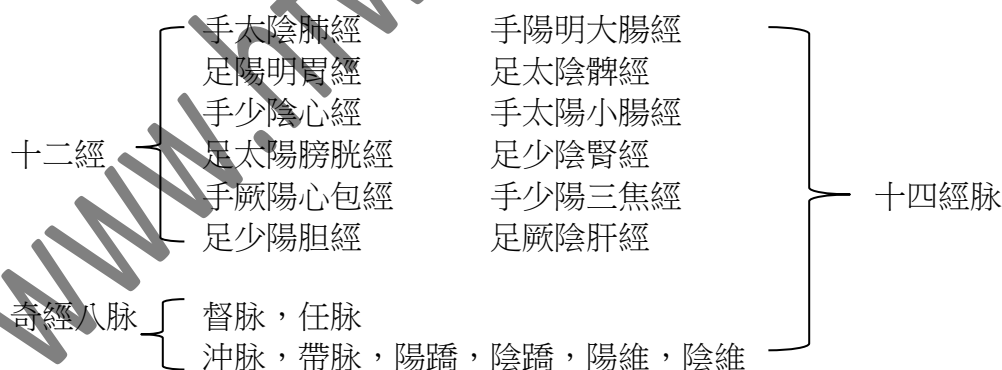
（二）經絡學說的理論和應用

中醫認為人之發病是因為外內不調（外六淫：風、寒、暑、濕、燥、火，內七情：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）引致經絡運行紊亂所致。故中醫不以外物排斥疾病而調整經絡運行等自行與病源抗行。[21~22]內便載有用針灸調整內因怯菌的例證。張仲景的《傷寒論》[34]也就是發揮這點，以六經²為診斷和治療的基礎。就正如《經絡學說的理論及其運用》[2]中說「目前，也許有人認為經絡學說只有在針灸治療時需要運用，對其他各科，似乎沒有關係……這種看法是不對的……在中醫學術領域裡，無論內、外、婦、兒、傷、推拿、針灸等科、以及本草、方劑等，均不能脫離經絡學說」。

早在《黃帝內經》[35]、《靈樞經》[36]中便載有人身十四經。在這個理論內，氣血是經過一個周遍全身之循環系統，其主要路徑叫「經」，從而由「絡」傍支到身體各部份，表列如下：



十二經脉與六臟六腑相表裡，再表列如下



十二經脉就如江河一樣，絡脉則像川溪，而腧穴則可譬喻作湖沼，為經脉之要衝。腧穴除了可以位於經脉之中，還有經外奇穴和阿是穴。在《黃帝內經》[35]（大概秦漢前形成），記有 295 穴，晉《甲乙經》[37]有 649 穴，明《針灸大成》[38]有 667 穴，現代的《針灸學》[11]則記有 761 穴。如前所述，經絡之實質既仍未有解釋，《經絡之研究》[2]

² 太陽經、陽明經、少陽經、太陰經、少陰經、厥陰經。

更提出新經絡之可能性。有關經絡的詳細內容，可參考《經絡學說的理論及其運用》[12] 及《針灸學》[11]。

www.hfwong-mantis.com

（三）運行規律的論據

事物根據某一規律和周期循環運作曾出現於不少東西方的理論中。源於《黃帝內經》的「運氣學說」（見[39]）便是說出一個甲子（六十年）內的規律。而人身一小天地³，這規律也於人的體內適用。西方的星相學⁴也有類似規律。不過，西方星相學其實除了依據太陽過黃度十二宮的循環外，更加上其他行星的位置，由一個人出生時的狀況，從而斷定他的性格和命運。中國的「紫微斗數」和「子平推命」則用二十八宿[43]。新的想法認為七曜再不是傳說中控制命運的神祇，而是以不同質和量的「波」影響人身[44-45]。在 1982 年九大行星成一直綫（相距一窄角度），便有所謂「木星效應理論」（Jupiter effect），引起熱議[46-48]。有一派人認為星位的拉力會直接影響地球，也有理論認為星位的轉移便影響太陽活動（比如放射和黑子等）從而影響氣候、地震等（當時黃漢超師兄曾介紹一位在麻省理工學院在該方面有研究的朋友與筆者通信，他便說後者有一定的例證）。

在中醫方面，《黃帝內經》[35]裏不斷闡述時間對經絡運行的影響。但並沒有詳述哪一時間氣血會流經哪一穴，後期才有「子胆丑肝……」之規律，例如《子午流注歌》有云：「肺寅大卯胃辰宮，脾巳心午小未中；申膀西腎心包戌，亥焦子膽丑肝通」。即為：

時辰	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
經	胆	肝	肺	大腸	胃	脾	心	小腸	膀胱	腎	心包	三焦

[28]則載有這規律的治驗記錄。到明代，再有「子午流注法」，[49]則有該法之治驗實錄。在另一方面，瑜伽士以早上四時起床，除吸引當時充盈的「靈氣」（prana）外，亦有避免夢遺之用。《印度瑜伽術》[50]中亦說「夢遺多在後夜，凡已習慣在每晨三，四點起身修法，持咒，修氣功，坐禪之人，必無遺精之病」。古代中國以五更（四點）起床，除了爭取陽光外，可能亦有避去遺精之用。這可能由於初夜（子）、後夜（寅）均屬陽時的關係。當中想法可能是與經絡、陰陽理論相互引證。

³ 《醫原》[40]：「人身一小天地」，《道德經》[41]：「人法地，地法天，天法道，道法自然」。

⁴ 實則有其東方的淵源，例如見《大正新脩大藏經·密教部》[42]。