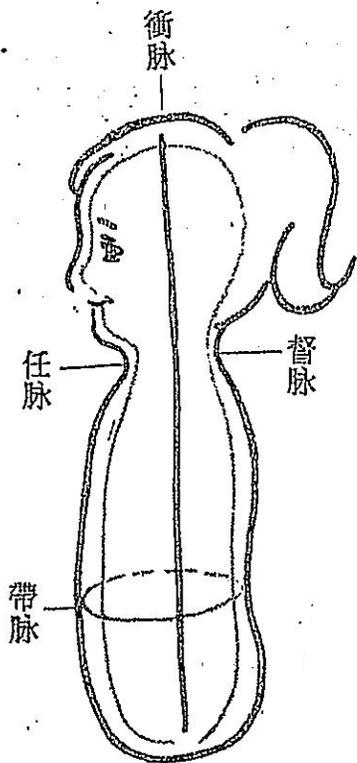
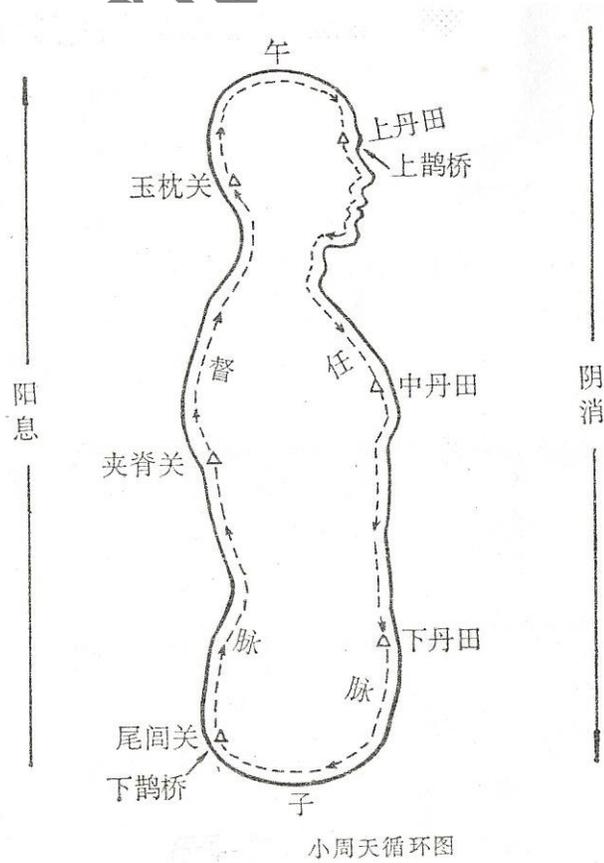


(十四) 按時練功

如前所述，《跌打骨科學》[76]所言：「所傷若重，雖非其時亦可致命，又爰以根據其一時辰傷某一臟腑而多此一舉耶？」經絡理論，包括其運行規律的應用不限於點穴、截脉。它固然是傳統中醫，包括針灸、甚至方劑的重要基礎，但實際臨床治療又或應用於點穴、截脉，又有很多實際考慮。不過，另一與經絡學說有密切關係的是「修養術」。如果按時練功的理論成立，在實際操作中完全做得到。這裏，「修養術」泛指一切靜生、氣功、守竅、動功、觀想、持咒等。流行的道家「小周天法」便是先觀想丹田「起火」、上督脉，再過「鵲橋」（由上顎至舌尖）、下任脉回到丹田。若旁下合谷與涌泉二穴，則成「大周天」。至任督脉通了後，再通奇經八脉，而十二經脉，則一切經脉流動都回到正常（詳見《靜坐·修道與長生不老》[33]，《經絡學說的理論及其運用》[12]）云云。



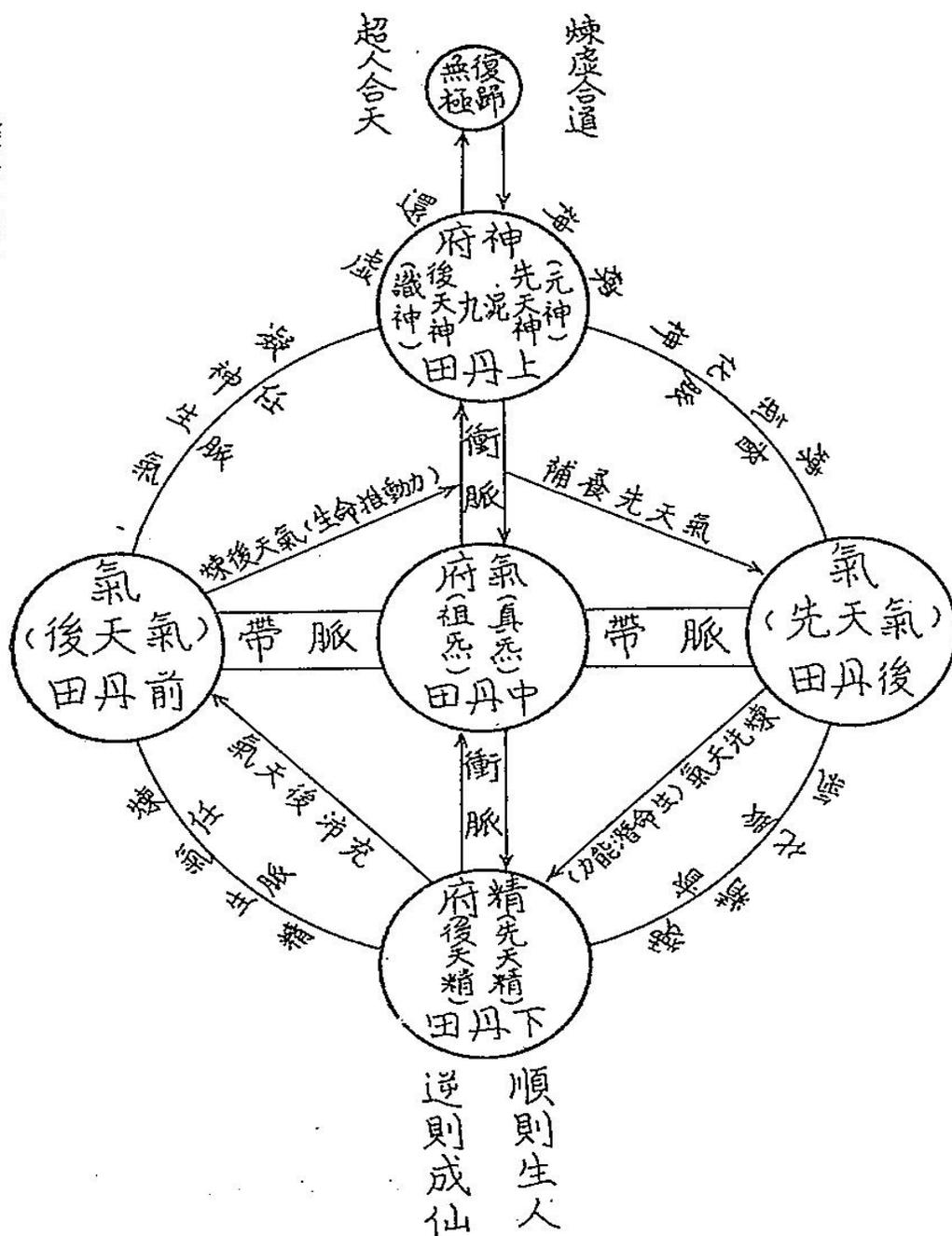
〈道家·易經與中醫醫理〉



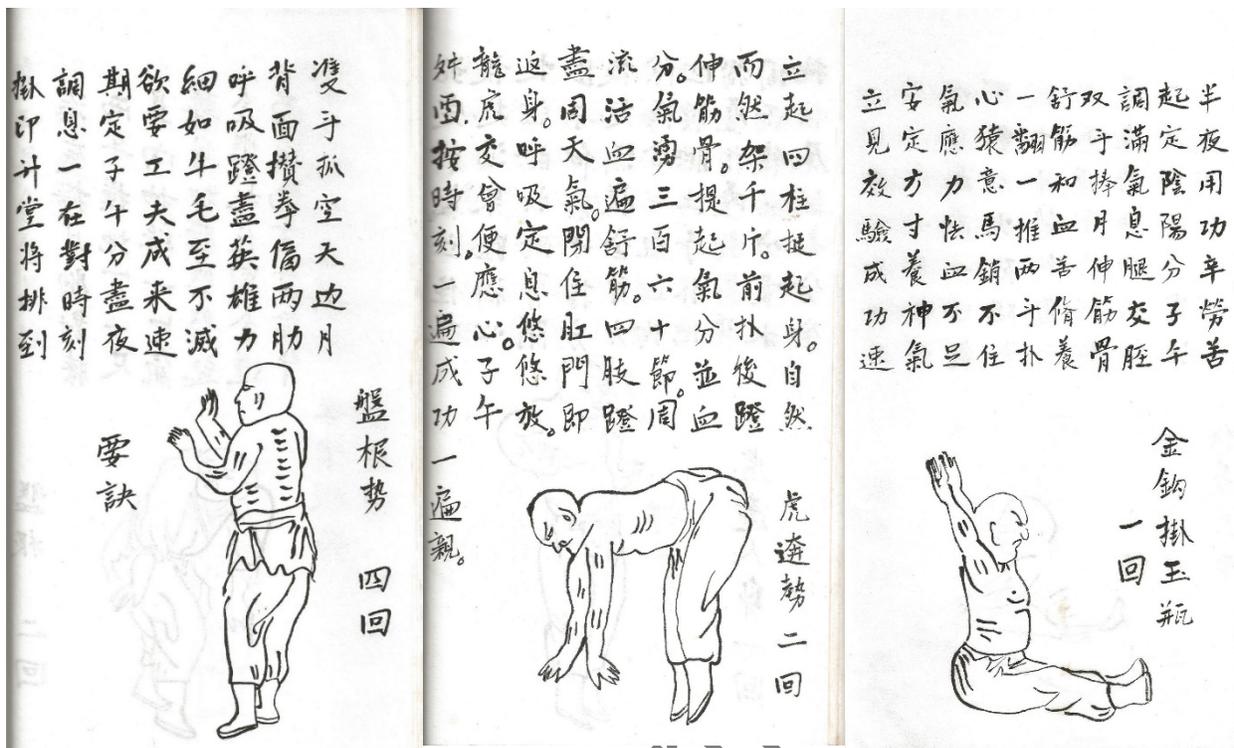
《中國氣功學》[107]

先後天精氣神流行圖

先天道無極門長生丹法



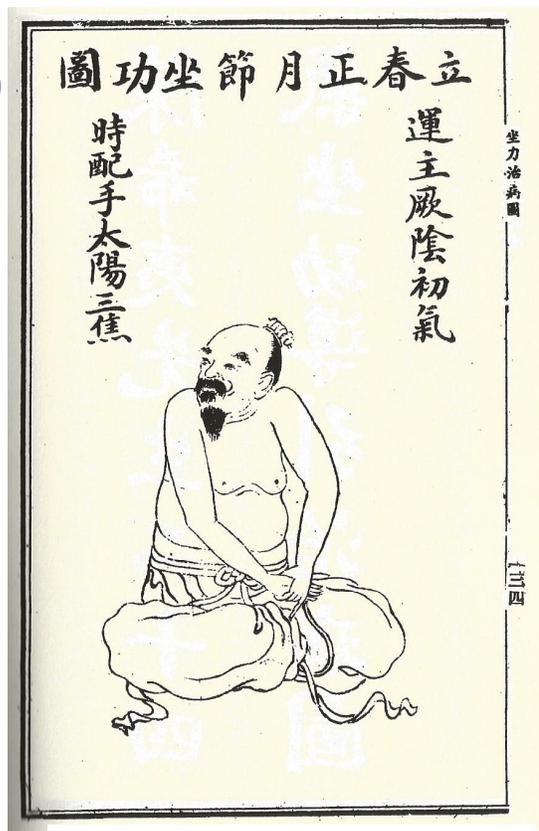
《道海玄微》



《羅漢功》

至於按時煉功，《少林真傳·卷三》「羅漢功」中便有「期定子午分晝夜，調息一在對時刻」（盤根勢），「子午卯酉按時刻」（虎遶勢），「半夜用功手勞苦，起定陰陽分子午」（金鈎掛瓶勢）等語，但沒說明規律。而一般道家則有「子午溫養，卯酉沐浴」之語[87]。《內功圖說》[109]「十二段錦總說」則有「……舊名八段錦，子後午前練」語，道家亦有依盈虧起火退火者。一般認為子午卯酉為陰陽交替的時刻，如《少林真傳·卷四》[73]「金丹秘訣」中亦說「每戌亥二時，陰旺陽衰，宜解衣閉息，一手兜外腎，一手擦臍下……」（該功法亦見於《內功圖說》[109]，詳見於《導家養生學概要》[110]之「玄門太極長生功」）。

至於西藏密宗毘盧庶那七支靜坐法中亦有「避子午時」之說[31]，亦因子午時屬陰陽交替。然而當中並不涉及氣脉按時運行。西藏本身亦有關於曆法與修行之複雜系統，詳可參見《藏曆與藏密修持》[111]、《圖解藏曆使用手冊》



《廿四氣節導引內功圖說》

[112]或藏文典籍，於此從略。而陳希夷《廿四氣導引內功圖說》[110][113]中更有按月份選時選式之法則（又見《氣功四時練法》[114]）。茲列如下：

月份	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	
節氣	立春 雨水	驚蟄 春分	清明 穀雨	立夏 小滿	芒種 夏至	小暑 大暑	立秋 處暑	白露 秋分	寒露 霜降	立冬 小雪	大雪 冬至	小寒 大寒	
選定時刻	子丑	丑寅		寅卯		丑寅				子丑			
所配經脈	^[99, 102]	三焦	大腸	小腸	心	心包	肺	膽	胃	膀胱	肝	腎	脾
	^[114]	心包、三焦			心、小腸			肺、大腸			腎、膀胱		

這與子午流注不同，亦非指經絡只運行於子丑寅卯等時（其實上表均在 11pm-7am），只是說在哪些時刻修煉效果最好。又，對於《氣功四時練法》[114]，其實只用了十二經中之八經（而心包、三焦、心、小腸等實為「相表裏」）。至於《氣功自我控制療法》[115]則仍依《內經》的配屬（見第六章「關於練功的時間」及附錄二「練功的時機」），如下：

時	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
臟腑	膽	肝	肺	大腸	胃	脾	心	小腸	膀胱	腎	心包	三焦

其中認為於某時練功會對某一特定之臟腑有療效而《藏象學說》[116]、《氣功練功療法及偏差救治常識》[117]便有將五行及各種練法的理論。現將[116]中規律列於後。

