淺析《黃帝內經·靈樞》中針刺調氣的思想

Brief analysis on thoughts of regulating *Qi* with acupuncture in the Yellow Emperor's Classic of Medicine – Ling Shu

黎愷欣[1] 王 倩[2] *LI Kaixin, WANG Qian*

（1.香港中文大學中醫學院中醫學理學碩士生；2.香港中文大學中醫學院訪問教授）

[摘要] 《靈樞》論及針刺治病多次提到「氣至」的觀念，強調使其人之氣調方能收效。習漬之從診察、取穴、持針、補瀉到出針，治療的全程都貫穿著調氣的理念，說明針刺的過程既是調氣的過程。

[關鍵詞] 黃帝內經；靈樞；針刺；調氣；氣至

要弄清針刺之道，必先認識「氣」在針刺中的作用及重要性，然後掌握針刺調動運行於人體內之「氣」的方法，斯謂之良醫。

1 氣的概念

《周易·繫辭下》曰：「天地氤氳，萬物化生」[1]。《難經·八難》曰：「氣者，人之根本也」[2]。可見「氣」乃構成人體生命最基本的物質，是人賴以生存的根基[3]。

「真氣者，所受於天，與穀氣并而充身也……邪氣者，虛風之賊傷人也，其中人也深，不能自去」[4]497。「真氣」者，馬蒔言之為與生俱來[5]510，乃人稟於天地自然的先天之氣合於後天飲食水谷之氣而充養人體者。「邪氣」者，亦名「虛風」，正是侵襲人體使致病者，因其傷人也深，「真氣」不能抵禦之。是故邪氣犯人，正邪相爭乃成病。經絡是「氣」在人體中運行的通道[6]，而經絡上的穴位便是「氣」凝聚之處。《九針十二原第一篇》言：「節之交，三百六十五會……所言節者，神氣之所遊行出入也。非皮肉筋骨也」[4]9。「節之交」為人體經絡之氣匯聚之處，共有三百六十五處，可理解為「氣穴」，因此「氣」乃人體最精微的物質，輸佈於經脈之中，周流一身，如環無端。據此，針刺所調之氣即人體的正氣。

2 針刺調氣的總原則

2.1 調氣「要在終始」

《本輸第二篇》言：「凡刺之道，必通十二經絡之所終始」[4]14、《根結第五篇》又言：「九針之玄，要在終始，故能知終始，一言而畢，不知終始，針道咸絕」[4]55、《禁服第四十八篇》言：「凡刺之理，經脈為始，營其所行，知其度量，內刺五藏，外刺六府，審察衛氣，為百病母，調其虛實，虛實乃止，寫其血絡，血盡不殆矣」[4]346。「終始」者，楊上善曰：「手之三陰，始之於胸，終於手指；手之三陽，始於手指，終之於頭。足之三陽，始之於頭，終之於足；足之三陰，始之於足，終之於腹」[7]165。故終始者，言十二經脈之起始點也，針刺以十二經脈為本，

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved

「氣」在十二經脈周流不息，針刺正是通過對經脈之氣血的調治而治病[8]，是故針刺治病必先弄清十二經脈之循行規律、起始與終結路線，明瞭「氣」與經脈中的運行，在診斷、取穴的過程中利用、掌握其運行之通道，以經脈的概念貫穿治療，從而達到調氣之效。

2.2 調氣需順應天地之氣

《順氣一日分為四時第四十四篇》曰：「人亦應之，以一日分為四時，朝則為春，日中為夏，日入為秋，夜半為冬。朝則人氣始生，病氣衰，故旦慧；日中人氣長，長則勝邪，故安；夕則人氣始衰，邪氣始生，故加；夜半人氣入藏，邪氣獨居於身，故甚也」[4]316。人生於天地之間，故筆者認為，針刺既旨在調動人體之「氣」以祛病，亦應當順應自然界之勢，借天地陽氣升發之勢驅邪外出，則事半功倍。

3 「氣」在針刺治療中的作用

3.1 視氣動而定穴

《邪氣臟腑病形第四篇》云：「黃帝曰：刺之有道乎？岐伯答曰：刺此者，必中氣穴，無中肉節」[4]54。《脹論第三十五篇》云：「此言陷於肉肓，而中氣穴者也。不中氣穴，則氣內閉，針不陷肓，則氣不行，上越中肉，則衛氣相亂，陰逐」[4]280。《靈樞》十分講究針刺的層次之明確性，必中「氣穴」方可達到調氣的果效，倘若層次錯誤，則恐加重病情。

現代教材針對腧穴的定位方法採用體表解剖標誌定位法、骨度折量定位法及指寸定位法[9]，對腧穴的定位要求嚴格，唯《靈樞》對腧穴的定位並非如此精準，更多的是靈活性[10]。《刺節真邪第七十五篇》中提出了取穴的總原則：「用針者，必先察其經絡之實虛，切而循之，按而彈之，視其應動者，乃後取之而下之」[4]495。馬蒔言：「凡用針者，必先察其經絡之或虛或實，則實者當瀉，虛者當補，穴在何經，切而循之，按而彈之，視其氣之來應而動者，然後取其穴」[4]508。《靈樞》中提倡的取穴靈活性乃基於「腧穴為神氣遊行出入之處的觀點，並非簡單的皮肉筋骨等解剖結構，腧穴本質是反應人身之「氣」盛衰之處，變化有時，非恆久不變。就如治療心痛病般，「心痛，當九節刺之，按已刺，按之立已，不已，上下求之」[4]239，治療心痛相關穴位在第九椎體附近，具體定位當尋找按壓後能緩解症狀之陽性反應點，不可拘囿於形而下的解剖標誌，關鍵在於洞悉體會「氣」於經脈之中的變化，從而尋找能有效調動人身之「氣」以治病的調節點。

3.2 針刺調氣的具體操作

3.2.1 醫者以意持針，把握氣感 《九針十二原第一篇》中云：「持針之道，堅者為寶。正指直刺，無針左右」[4]4。楊上善云：「持針不堅，則氣散不從針」[7]343。張志聰云：「堅者，手如握虎也」[11]4。《邪客第七十一篇》又道：「持針之道，欲端以正，安以靜。先知虛實而行疾徐。左手執骨，右手循之。無與肉果。寫欲端以正，補必閉膚。輔針導氣，邪得淫泆，真氣得居」[4]460。意即醫者當集中自身之「氣」到針端，持針堅而有力，以意引「氣」，方能意到、心到、手到，以左手握著患者的骨骼，右手按著所選之「氣所應動」處，而不使「氣」分散餘處。故亦有學者認為應作「持針之道，豎者為寶」[12]，必須把針豎直，方能垂直而入，不偏不倚，避免滯針，以體會針下之「氣」的來往。

3.2.2 「候氣」及「得氣」 入針後，需進行補瀉以調氣，而補瀉之先，當先「候氣」。《小針

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKCMP All Rights Reserved

解第三篇》言：「上守機者，知守氣也。機之動不離其空中者，知氣之虛實，用針之徐疾也。空中之機，清淨以微者，針以得氣，密意守氣勿失也。其來不可逢者，氣盛不可補也。其往不可追者，氣虛不可寫也。不可掛以髮者，言氣易失也。扣之不發者，言不知補寫之意也。血氣已盡而氣不下也」[4]29。這說明「候氣」的重要性，入針後不能莽然進行補瀉，醫者當洞悉「氣」之可取之時，即言「得氣」之際。《終始第九篇》曰：「男內女外，堅拒勿出，謹守勿內，是謂得氣」[4]98。馬蒔認為：「男子忌內，謹守勿內，女子忌外，謹守勿出，則未刺之先或已刺之後，正氣不失，是謂之得氣也」[5]86。張志聰認為：「男為陽，女為陰，陽在外，故使之內，陰在內，故引之外，謂和調外內陰陽之氣也，堅守其正氣而勿使之出，嚴防邪氣不使之入」[11]66。郭藹春認為：「男淺刺候氣於外，女深刺候氣於內，堅拒正氣不使之出，謹守邪氣而不使之入，是謂得氣」[4]98。可見在針刺的過程中洞察氣機之動靜，堅守人身之正氣而勿失之，乃「得氣」也，在「得氣」後，正氣被充分調動，便有利其後進行補瀉時，邪氣能隨針而出，隨後谷氣得以來也[9]63。

3.2.3 補瀉即「調氣」 《靈樞》重視在「得氣」後進行調氣。何謂調氣？「後調其氣，盛者寫之，虛者補之」[4]543，所以調氣的具體操作方法便是進行補瀉。《小針解第三篇》中定義補瀉之意為：「迎而奪之者，寫也；追而濟之者，補也」[4]30。筆者認為「奪」者，使失去也，「濟」者，使豐盛也，當邪氣來時使之減弱謂之瀉，在正氣虛時緊接補給謂之補。補瀉調氣的操作要領主要在《九針十二原第一篇》、《終始第九篇》及，《官能第七十三篇》中論述，概括而言，瀉法的操作宗旨乃為邪氣開辟外出之門戶，彷彿若有所失。其操作核心在於快速入針，待針與邪氣相遇後向外提針，使邪外出，快速出針搖大針孔，出針後不按壓之。補法的操作宗旨乃補其虛損，驅邪之餘使真氣內存不泄，彷彿若有所得，其操作核心在於緩緩入針，靜心等候經氣匯集，從而使其「中氣」充實，快速出針後立刻按壓之。根據正、邪之氣的強盛與往來，把控補、瀉的方法並給予調之。

3.3 「氣至」乃針刺的最終目的

3.3.1 從脈象觀察氣的變動，確認「氣至」《終始第九篇》中對「氣至」一詞給出了定義：「所謂氣至而有效者，寫則益虛，虛者，脈大如其故而不堅也；堅如其故者，適雖言故，病未去也。補則益實，實者，脈大如其故而益堅也；夫如其故而不堅者，適雖言快，病未去也。故補則實、寫則虛，痛雖不隨針，病必衰去」[4]92。這為臨床針刺提供了指導性意義：「氣至」就是在「得氣」的基礎上施行適當補瀉手法後，從脈象而言，使實者變虛，由堅實漸轉為和軟[13]（此乃相對本身邪盛而言，指恢復至脈象平和的狀態）以及使虛者變實，由虛軟漸轉為堅實[14]（此乃相對本身正虛而言，指恢復至脈象平和狀態），這還是回歸到「氣」的平衡、調和狀態。脈象乃人身整體之氣血盛衰的反映，因此《靈樞》提倡以脈象為判斷之依歸，雖病人的證候未必隨著針刺立刻改變，但脈象的改變便證明了其「氣」已和而病當須臾而去。

3.3.2 「氣已至」乃「氣已調」 談及出針時機時，「氣至」一詞在《靈樞》中共出現四次，重複強調醫者在針刺後應該仔細觀察病人的表現以體會「氣」的往來，包括脈象、面目神色、證候改變、針下感覺四方面的表現審查是否有「氣至」的表現，必須等待「氣至」之際方可出針。《終始第九篇》言：「凡刺之道，氣調而止……反此者，血氣不行」[4]91。可見「氣至」即在補瀉之後其「氣」已調，便可出針，否則便會傷人氣血可能。那麼所至之「氣」，究竟為何？筆者相信乃指真氣即正氣而言。

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

4 小結

綜上《靈樞》針刺調氣的思想建基於洞悉體會「氣」於經脈之中的變化，從選穴、候氣、行針、補虛瀉實到「氣至」出針，調氣貫穿針刺治療的始終。針刺的過程就是調動機體真氣和調整正邪往來變動的過程。通過調動身體的氣機，偏頗得以糾正，從而達到治療目的。

參考文獻

[1] 宋祚胤注釋.周易[M].長沙：岳麓書社，2001:362.

[2] 戰國 秦越人編撰.難經[M].北京：科學技術文獻出版社，1996.

[3] 印會河主編.中醫基礎路論[M].上海：上海科學技術出版社，1984:54.

[4] 郭藹春編著.黃帝內經靈樞校注語譯[M].天津：天津科學技術出版社，1989.

[5] 明 馬蒔著，孫國中，方向紅點校.黃帝內經靈樞注證發微[M].北京：學苑出版社，2007.

[6] 趙吉超，鄧萍，章文春.基於形氣神三位一體生命觀的《黃帝內經》針刺探析[J].中華中醫藥雜誌，2022，37(8)：4339.

[7] 隋 楊上善撰注.黃帝內經太素[M].北京：人民衛生出版社，1965.

[8] 宋軍，紀智，胡志明，袁靜雲，王紫娟，李昇洙，張躍，劉清國.由「凡刺之」淺談《黃帝內經》的刺法思想[J].中國雜誌，2019，60(6)：452.

[9] 梁繁榮，王華.針灸學[M].北京：中國中醫藥出版社，2016，4：25.

[10] 李永春.《內經》針刺治神理論與臨床應用研究.博士論文.山東中醫藥大學，64，2003.

[11] 清 張隱庵集注.黃帝內經靈樞集注[M].上海：上海科學技術出版社，1958.

[12] 陸永輝.《靈樞九針十二原》「持針之道，堅者為寶」釋疑[C].中醫針灸北京論壇.北京.中國.2013.10.

[13] 趙京生，史欣德.針刺與脈診之關係初探[J].江蘇中醫,1990(6)：260.

[14] 同[13].

[15] 郭藹春主編.黃帝內經素問語譯[M].北京：人民衛生出版社，2013.

（編委：朱恩審校 2025.11.13）

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved