

六字訣

何啟東 編

目次

研究動機 /03	第五章 六字功動作解說 /26
第一章 六字訣的特色與傳承 /03	一、噓字功 /27
一、六字訣的特色 /03	二、呵字功 /28
一) 氣息之別 /04	三、呼字功 /28
(一) 差異 /04	四、呬字功 /30
(二) 用「氣」須知 /04	五、吹字功 /30
二) 坐時六字訣 /04	六、嘻字功 /31
三) 立時六字功 /05	第六章 結論 /33
二、略探吐納養生治病法 /05	六字訣習作篇 /35
一) 探源 /05	一、六字訣吐氣手勢方向圖 /35
二) 天台之說 /07	一) 測驗題 /35
三) 弘傳 /07	二) 解答 /36
第二章 六字訣應用略說 /09	二、猜猜我是哪一族的 /37
一、練氣養生 /09	一) 測驗題 /37
二、以氣治病 /09	二) 解答 /43
一) 六字各配一臟所治病症 /10	附錄一 氣血與五臟概說 /44
二) 六字合治一臟所治病症 /11	一、甚麼是氣 /44
三) 六字同治一臟所治病症 /13	二、氣與血的關係 /46
三、結語 /14	三、經絡 /48
第三章 六字訣的前置事項 /15	四、五行學說 /48
一、遠方便 /15	五、五臟 /52
一) 調身 /15	六、五臟之間的關係 /54
二) 調息 /16	七、治法與治則 /55
三) 調心 /17	附錄二 經絡流注概說 /56
二、近方便 /17	一、經絡系統 /56
一) 吐氣 /17	二、十二經脈流注 /56
二) 吐納操作步驟 /18	一) 手太陰肺經 /57
三) 預備式 /19	二) 手陽明大腸經 /58
第四章 六字訣口型與經絡關係 /20	三) 足陽明胃經 /58
一、噓字訣口型與經絡關係 /23	四) 足太陰脾經 /60
二、呵字訣口型與經絡關係 /23	五) 手少陰心經 /60
三、呼字訣口型與經絡關係 /24	六) 手太陽小腸經 /61
四、呬字訣口型與經絡關係 /24	七) 足太陽膀胱經 /62
五、吹字訣口型與經絡關係 /25	八) 足少陰腎經 /63
六、嘻字訣口型與經絡關係 /26	九) 手厥陰心包經 /64
	十) 手少陽三焦經 /64
	十一) 足少陽膽經 /65
	十二) 足厥陰肝經 /67

六字訣^{*}

何啟東 編

研究動機

1 西元 2009 年底，有機會接觸天台禪學。知道在一千四百多年前，隋朝
2 天台智者大師介紹許多養生治病方法。「六字訣」就是其中之一。

3 「六字訣」，包括練氣養生和治病二個部分。智者大師的「四部止觀」，
4 在這兩方面均有兼顧，不同於一般的論述，偏重於練氣養生部分。因此，
5 本文以智者大師「四部止觀」的內容為研究範圍。練氣養生的部分記錄於
6 《童蒙止觀》，歌訣云：「心配屬呵腎屬吹，脾呼肺四聖皆知，肝臟熱來噓
7 字至，三焦壅處但言嘻。¹」治病的方法大部分記錄於《摩訶止觀》，內容
8 繁多，茲舉一例，文云：「六氣治五藏者，呵治肝，呼、吹治心，噓治肺，
9 嘻治腎，四治脾。²」這些都符合醫學理論，為本文論述重點之一。

10 中學時，看棒球比賽，覺得投手表現是勝負關鍵的重要因素。好的投
11 手須兼球技與穩定度。促使我開始學習打坐。但是，一開始的方法不很正
12 確，長久下來，身體出了些狀況。而禪修是我的興趣，所以，「六字訣」能
13 養生治病，深深吸引了我。

14 佛陀教育基金會開設天台宗課程，我受邀於振法法師，講授「六字訣」。
15 因為這樣機緣，讓我有機會學習天台禪法，更深入了解「六字訣」，這是我
16 的興趣。即欣然接受，將「六字訣」練氣養生及治病方法，分享有緣人。

第一章 六字訣的特色與傳承

17 一、六字訣的特色

18 六字訣是一套兼具養生和治病，且符合中醫經絡學原理的吐納功法。

*本文係由振法法師指導完成。末學希望藉此弘揚健康之法，利益眾生。

1參振法法師編著「天台析津（三_Tn03）童蒙止觀析津」第 71 頁。

2參振法法師編著「天台析津（六_Tn06）摩訶止觀析津」第 428 頁。

1 吐氣時的特色，以不同口型吐出氣流，牽動經絡氣脈，達到養生治病
2 功效。

3 吸氣時的特色，以特定口型含一口氣，頸部及胸部均不用力，使口中
4 之氣順勢沉入上腹部。

5 一) 氣息之別

6 (一) 差異

7 智者大師「四部止觀」的《釋禪波羅蜜次第法門》云：「息調凡有四相：
8 一、風。二、喘。三、氣。四、息。…云何氣相？坐時雖無聲，亦不結滯，
9 而出入不細，是名氣相。息相者：不聲、不結、不麤，出入綿綿，若存若
10 亡，資神安穩，情抱悅豫，此是息相。¹」

11 氣與息，同樣出入無聲，亦不結滯。主要差異，在於氣比較麤，息比
12 較細。吾人在操作時須了知，「氣」與「息」不同，息可以長期使用，氣須
13 善加節制。

14 (二) 用「氣」須知

15 請注意，氣操作過度會使身體勞倦，故云：「氣則勞」。

16 六字訣屬氣，有次數限制，不宜過多。原因在於，六字訣以口型配合
17 吐納。口型牽動肌肉，肌肉牽動經絡氣脈，過度操作，會使身體勞倦。

18 所以，《摩訶止觀》云：「於一上坐，七過為之。然後安心，安心少時，
19 更復用氣，此是用治意；若平常吐穢，一兩即足。²」六字訣以一坐（大於
20 一個時辰，小於二個時辰）為一練功時段。在同一時段，治病時，操作吐
21 納不過七次。可七次、五次、三次或一次，但取陽數（奇數）。平常練習或
22 吐穢氣，一個字吐納一次或二次就夠。

23 二) 坐時六字訣

24 坐時，操作噓、呵、呼、呬、吹、嘻六種口型，稱為六字訣。

1參振法師編著「天台析津（四_Tn04）次第法門析津」第121頁第13~19行。

2參振法師編著「天台析津（六_Tn06）摩訶止觀析津」第428頁第9~11行。

1 可不下坐，立即操作六字訣，處理身體病症。

2 三)立時六字功

3 立時六字功，係在六字訣各字分別加上肢體動作。這是坐時六字訣與
4 立時六字功的差異。肢體動作能幫助導引經絡氣血，更益健康。

5 六字功包括，噓、呵、呼、呬、吹及嘻六個字功。功法類別繁多，無
6 法詳述，只介紹記錄於智者大師「四部止觀」的功法，因為練氣養生和治
7 病二個部分均有兼顧，且適合禪修行者之用。

8 一般氣功之「氣」，是指經絡之氣。六字訣功法的「氣」，是指呼吸的
9 氣，但也會牽動到經絡之氣。所以，要注意氣過則勞，六字訣功法不可操
10 作過度，如前用氣須知所述。

11 二、略探吐納養生治病法

12 任何理論的提出，均有蘊釀及發展期，六字訣亦不例外。依歷史文獻
13 記載，六字訣從吐納養生發展而來，並應用到治病。只是現在多運用在養
14 生方面罷了。

15 一)探源

16 大陸青海省發現一個彩陶罐。根據考證，距今已有 5000 多年。上面有
17 個人形浮雕，呈現站樁張口吐納的練功姿勢。說明 5000 多年前，古人已懂
18 得運用吐納來調養身體。

19 歷代文獻對練氣有不少論述。目前所知，最早是西元前 380 年戰國時
20 期，刻在玉珮上的《行氣玉珮銘》。上面寫著：「行氣，深則蓄，蓄則伸，
21 伸則下，下則定，定則固。固則萌，萌則長，長則退，退則天。天機春¹/₂在
22 上，地機春¹/₂在下。順則生，逆則死。」說明吐納的行氣過程與作用¹。

1 中醫師呂直在《行氣玉珮(珮)銘實為古法行氣養生術》一文中，認為《行氣玉珮銘》內涵的行功方法，約可界定為以下二個層面：

一、後天養先天----行氣，深蓄伸下定。隨著呼吸運動的逐漸深長，真氣的進一步飽滿，溫熱感也就逐漸下沉，漸漸向下丹田延伸，去充養先天下丹田真氣。

二、後天返先天----無為，固萌長退天。神定於下丹田而不外馳，則精不搖而固藏；精固則化氣，先天元精化為先天真元之氣，氣海真氣日充，下丹田自然產生溫熱，並漸漸萌生熱氣團；氣團日益充實、增大，丹田內壓也就日趨增加。隨著內練時日的

6 天台學基礎教材（四）·教觀輔翼

1 莊子(西元前 369—286 年戰國時期)《刻意》篇中說：「吹呴呼吸，吐
2 故納新，熊徑鳥伸，為壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之
3 所好也。」「呴」是六字訣的「噓」，「熊徑鳥伸」是導引動作，告訴我們，
4 吐納導引可以養生長壽。

5 在馬王堆出土的西漢古墓(西元前 163 年)文物中，有目前年代最久
6 遠、記錄最早的「養生運動導引圖」¹(見下圖)，畫有 44 幅各種導引姿勢
7 圖，每幅圖標有所治病名或所模擬的動物名稱，包括六字訣中「呼」和「嘻」
8 的雛型。



圖示_養生運動導引圖

增多，功夫的增長，氣團壯大到一定程度，自然沿任脈下行，過下鵲橋，衝開會陰穴，而後運行於督脈，撞開三關，上達於腦室泥丸。凝神氣穴，持之以恆，功夫日進，精化氣，充養上丹田，氣又化神，元神的力量得以不斷加強。元神位於上丹田腦室泥丸，主宰一身之氣，有病治病、無病強身，抗衰延年等功能得到充分發揮。人們若能遵循「逆行周天」這一內練規律，則精化氣，氣化神，神化虛，虛無生氣，生生不息，自然可以達到健康長壽的目的。反之，糾纏於紛繁人事，健康堪慮，甚至可能死亡。

(參 <http://lsw1230795.mysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleId=2804120>
日期_2011_09_15_am9:06)

1 參 <http://mail.nhu.edu.tw/~lifedeath.u.g./ppt/chinesefood/class1.ppt>
日期_2011_09_15_am9:10

1 南北朝養生家陶弘景（西元 456—536 年）的《養性延命錄·服氣療病
2 篇》說：「凡行氣者，以鼻納氣，以口吐氣，微而引之，名曰長息。納氣有
3 一，吐氣有六。納氣一者，謂吸也，吐氣有六者，謂『吹、呼、唏、呵、
4 噓、呬』，皆出氣也。凡人之息，一呼一吸，元有此數，欲為長息。吐氣之
5 法，時寒可吹，時溫可呼，委曲治病。吹以去風，呼以去熱，唏以去煩，
6 呵以下氣，噓以散滯，呬以解極。」已經提出六字訣治病的概念。

7 二)天台之說

8 隋朝智顱大師（智者大師，西元 538—597 年）集前人之大成，提出六
9 字訣練氣養生和治病的理論。

10 《童蒙止觀》云：「『但觀心想用六種氣治病』者，即是觀能治病。何
11 等六種氣：一、吹，二、呼，三、嘻，四、呵，五、噓，六、呬。此六種
12 息皆於唇口之中，想心方便轉側而作，綿微而用。頌曰：『心配屬呵腎屬吹，
13 脾呼肺呬聖皆知，肝臟熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。』¹」

14 《摩訶止觀》云：「六氣同治一藏，藏有冷用吹，有熱用呼，有痛用嘻，
15 有煩滿用呵，有痰用噓，有乏倦用呬，餘四藏亦如是。²」³「六氣治五藏者，
16 呵治肝，呼、吹治心，噓治肺，嘻治腎，呬治脾。³」

17 這些會在後面為大家說明。

18 三)弘傳

19 唐代名醫孫思邈（西元 541 或 581—約 682 年）所著「千金要方」，讚
20 嘆六字訣治病功效。按五行相生順序，配合四時季節，歌曰：

21 春噓明目夏呵心，秋呬冬吹肺腎寧。
22 四季常呼脾化食，三焦嘻出熱難停。
23 髮宜常梳氣宜斂，齒宜數叩津宜咽。
24 子欲不死修昆侖，雙手摩擦常在面。

25 明代《正統道藏·洞神部方法類》（西元 1445 年），引用太上老君養生

1參振法法師編著「天台析津（三_Tn03）童蒙止觀析津」第 71 頁第 2~6 行。

2參振法法師編著「天台析津（六_Tn06）摩訶止觀析津」第 428 頁第 7~8 行。

3參振法法師編著「天台析津（六_Tn06）摩訶止觀析津」第 428 頁第 6 行。

1 訣，文云：

2 呬字：呬主肺，肺連五臟，受風即鼻塞，有疾作呬，吐納治之。

3 呵字：呵主心，心連舌，心熱舌乾，有疾作呵，吐納治之。

4 呼字：呼主脾，脾連唇，論云：脾溫即唇焦，有疾作呼，吐納治之。

5 噓字：噓主肝，肝連目，論云：肝火盛即目赤，有疾作噓，吐納治
6 之。

7 吹字：吹主腎，腎連耳，論云：腎虛即耳聾，有疾作吹，吐納治之。

8 嘻字：嘻主三焦，有疾作嘻，吐納治之。

9 明代太醫院龔廷賢（西元 1522-1619 年）《壽世保元》曰：

10 以六字訣治五臟六腑之病。其法^{（呼）}以呼字^{（以字型吐氣）}而自瀉去臟腑之
11 毒氣，^{（吸）}以吸氣而自采天地之清氣以補之。當日小驗，旬日大驗，
12 年後百病不生，延年益壽。衛生之寶，非人勿傳。

13 呼有六曰：呵、呼、呬、嘻、噓、吹也，吸則一而已。

14 呼有六者，以呵字治心氣，以呼字治脾氣，以呬字治肺氣，以噓字
15 治肝氣，以吹字治腎氣，以嘻字治膽氣。

16 此六字訣，分主五臟六腑也。

17 明代醫家龔居中（西元 1568-1644 年）《紅爐點雪》（又名《痰火點雪》）
18 曰：

19 春噓明日本扶肝，夏至呵心火自閒，

20 秋呬定知金肺潤，冬吹腎要坎中安。

21 三焦嘻卻除煩熱，四季長呼脾化餐。

22 切忌出聲聞兩耳，其功尤甚保神丹。

23 清代汪昂（西元 1615-1694 年）《醫方集解·勿藥元詮·第二十三》曰：

24 微微撮口念呵字，呵出心中濁氣，念時不得有聲，反損心氣。即閉

25 口，鼻吸清氣以補心，吸時亦不得聞吸聲，但呵出令短，吸入令長，

26 如此六次。再念呼字六遍以治脾。再念呬字六遍以治肺。再念噓字

27 六遍以治肝。再念嘻字六遍以治三焦客熱。再念吹字六遍以治腎。

28 並如前法，謂之三十六小周天也。

29 綜括上述，傳承至唐代以後，無論醫家或道家對六字訣養生治病觀點，
30 均與智者大師在《童蒙止觀》所提觀點相同。至於《摩訶止觀》所提治病
31 論述，本文亦一併介紹。

第二章 六字訣應用略說

1 我對六字訣的治病應用，有個很好的經驗向大家報告。某次我在感冒
2 期間，接連二天內，從南投開車到桃園回來，隔天又從南投開車到高雄來
3 回。在途中就利用時間，一邊開車一邊操練噓字訣來處理感冒。竟然能舒
4 暢的回家，感冒症狀也減輕。要是在以往，早就累壞了。可見六字訣真的
5 能治病。

6 《摩訶止觀》云：「若行役飲食而致患者，此須方藥，調養即差。若坐
7 禪不調而致患者，此還須坐禪，善調息觀，乃可差耳。…眾治不同，宜善
8 得其意，不可操刀把刃而自毀傷也。今約坐禪，略示六治：一、止，二、
9 氣，三、息，四、假想，五、觀心，六、方術。¹」智者大師對於禪修中致
10 病，提示氣、息等六法治病。

11 六字訣屬氣，以下分就練氣養生和以氣治病二部分，為大家介紹。

12 一、練氣養生

13 有關六字訣應用在練氣養生方面。《童蒙止觀》云：「『但觀心想用六種
14 氣治病』者，即是觀能治病。何等六種氣：一、吹，二、呼，三、嘻，四、
15 呵，五、噓，六、呬。此六種息皆於唇口之中，想心方便轉側而作，綿微
16 而用。頌曰：『心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝臟熱來噓字至，三焦
17 壅處但言嘻。』²」六字訣各字分別調理肝、心、脾、肺、腎和三焦的氣脈，
18 按五行木、火、土、金、水、木相生順序練習，即噓、呵、呼、呬、吹、
19 嘻的順序，就能調和五臟及三焦的氣血，達到養生的作用。

20 二、以氣治病

21 六字訣是以氣來治病，六字訣六字各有功效，各有其對應的經絡。依
22 中醫治病理論，五臟配五行，一經有五病，除本經自病外（就是該條經絡
23 自身氣血、陰陽、虛實等不平衡所產生的病症），還有來自剋我、我剋、生
24 我以及我生的病邪所致病症。在《童蒙止觀》裡，介紹五臟本經自病的治
25 病方法。在《摩訶止觀》裡，舉剋我者為例，探討六字訣治病方法。分述
26 如下：

1參振法法師編著「天台析津（六_Tn06）摩訶止觀析津」第426頁第11~12及15~17行。

2參振法法師編著「天台析津（三_Tn03）童蒙止觀析津」第71頁第2~6行。

1 一) 六字各配一臟所治病症

2 「六字各配一臟所治病症」，此介紹六字應用在，治療肝、心、脾、肺、
3 腎及三焦經本經自病的方法。如《童蒙止觀》云：「心配屬呵腎屬吹，脾呼
4 肺呬聖皆知，肝臟熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。¹」

5 (一) 噓治肝

6 噓字訣，治療肝經本經自病的病症。《童蒙止觀》云：「肝臟熱來噓字
7 至」。因為噓字訣練肝經氣脈，去肝火補肝氣，肝經本經自病的病症，如眼
8 疾，肝火旺（肝陽亢，陽亢，好比汽車水箱水不足時，導致車身過熱。所
9 以，肝陽亢會血壓偏高、耳聾、耳鳴、面熱、四肢麻木顫抖）、肝虛（眼睛
10 乾澀，晚上看不清楚，月經量變少）、肝腫大、肝硬化，以及肝病引起的食
11 欲不振、消化不良、頭暈目眩等症。

12 (二) 呵治心

13 呵字訣，治療心經本經自病的病症。《童蒙止觀》云：「心配屬呵」。因
14 為呵字訣練心經氣脈，去心煩補心氣。心經本經自病的病症，如心悸、心
15 絞痛（心陰虛）、失眠、健忘、出汗過多、舌強語蹇（心陽亢）等症。

16 (三) 呼治脾

17 呼字訣，治療脾經本經自病的病症。《童蒙止觀》云：「脾呼」。因為呼
18 字訣練脾經氣脈，去脾濕培脾土。脾經本經自病的病症，如脾虛（食慾差、
19 不消化感，吃完東西過四、五個小時還覺得東西在肚子裡消化不了）、腹脹、
20 腹瀉、皮膚水腫、肌肉萎縮、四肢乏倦等症。

21 (四) 呬治肺

22 呬字訣，治療肺經本經自病的病症。《童蒙止觀》云：「肺呬」。因為呬
23 字訣練肺經氣脈，去肺勞補肺氣。肺經本經自病的病症，如外感傷風、發
24 熱咳嗽、痰涎上湧、背痛怕冷、呼吸急促而氣短等症。

¹參振法法師編著「天台析津（三_Tn03）童蒙止觀析津」第71頁第5~6行。

1 (五)吹治腎

2 吹字訣，治療腎經本經自病的病症。《童蒙止觀》云：「腎屬吹」。因為
3 吹字訣練腎經氣脈，去腎寒補腎氣。腎經本經自病的病症，如腰腿無力、
4 目澀健忘、頭暈耳鳴（腎陰虛所造成，頻率低，像海水的隆隆聲）、男子遺
5 精或陽痿早洩、女子子宮虛寒、牙動搖、髮脫落等症。

6 (六)嘻治三焦

7 嘻字訣，治療三焦經本經自病的病症。《童蒙止觀》云：「三焦壅處但
8 言嘻」。因為，嘻字訣練三焦氣經氣脈，通三焦氣。三焦經本經自病的病症，
9 如：三焦不暢所引起耳鳴、眩暈、喉痛、咽腫、胸腹脹悶、小便不利等症。

10 二)六字合治一臟所治病症

11 「六字合治一臟所治病症」，是介紹《摩訶止觀》裡，六字的功效中，
12 對於五臟的五行生剋病症，舉剋我之病邪為例。說明六字訣在五臟的五行
13 生剋病症之治病應用，分述如下。

14 (一)心害肺成病用噓

15 《摩訶止觀》云：「若肺脹胸塞，兩脅下痛，兩肩胛疼似負重，頭項急，
16 喘氣麤大，唯出不入，遍體生瘡，喉痒如蟲，咽吐不得，喉或生瘡，牙關
17 強，或發風，鼻中膿血出，眼闇，鼻莖疼，鼻中生肉，氣不通，不別香臭，
18 是心害肺成病；或飲冷水食熱食，相觸成病。可用噓氣治之。¹」

19 肺主氣，主降，司呼吸。肝藏血，主升。心主血，行血，諸瘡痛癢皆
20 屬於心。這個時候，喘氣麤大，唯出不入，呼吸困難，肺的氣下不來，全
21 部鬱悶在上面。有頭項急、喘氣、生瘡、喉痒、膿血出、眼闇、鼻莖疼等
22 症狀。在肺系上出現火邪症狀，是心害肺成病。這裡沒有水的狀況，所以，
23 沒有脾跟腎的問題。今病邪在心，病症表現在肺系。風痰癱塞於上，氣機
24 不通調，血行不順，乃用肝來通調氣機，並助心行血。所以，心害肺成病，
25 用噓治之。

1參振法法師編著「天台析津（六_Tn06）摩訶止觀析津」第 421 頁第 18 行~422 頁第 1 行。

1 (二)肺害於肝用呵

2 《摩訶止觀》云：「若肝上有白物，令眼睛疼，赤脈曼成白翳，或眼睛
3 破，或上下生瘡，或觸風冷淚出，或痒，或刺痛，或睛凹，觸事多瞋，是
4 肺害於肝，而生此病，可用呵氣治之。¹」

5 肝開竅於目，怒氣傷肝，肝藏血，主疏泄，調神志。肺主氣，司呼吸，
6 諸氣憤郁皆屬於肺。心主血、神志。現在沒有水的症狀，所以，沒有脾跟
7 腎的問題。在肝系出現肺邪症狀，是肺害於肝，且血虛風動，呵心火來制
8 肺金，肺邪下降，肝就不受威脅。所以，肺害於肝，用呵氣治之。

9 (三)腎害於心用吹呼

10 《摩訶止觀》云：「若心淡熱，手腳逆冷，心悶少力，脣口燥裂，臍下
11 結癥，熱食不下，冷食逆心，眩懊喜眠，多忘心，頭眩口訥，背胛急，四
12 支煩疼，心勞體蒸，熱狀似瘧，或作癥結，或作水僻，眼如布絹中視，見
13 近不見遠，是腎害於心。可用吹、呼治之。²」

14 「手腳逆冷」是氣不夠傳達不到四肢，心氣不夠和腎氣不夠都可能發
15 生，但因「心悶少力」，所以，確定是心的狀況。「脣口燥裂」是有火。「臍
16 下結癥」是消化不很順暢，下面脹脹，不是上面漲氣。「熱食不下，冷食逆
17 心」，覺得不想吃熱食。「逆心」意指吃下去覺得噎住，愈吃愈不舒服，好
18 像整個悶住、隔住了。「眩懊喜眠，多忘心」，是昏昏的，一直想睡、忘事
19 情。「頭眩口訥」是眩懊，說甚麼忘甚麼。「背胛急」是肩胛骨的地方，因
20 為上火，像捉緊一樣！「四肢煩疼，心勞體蒸」，是心不安，微微發汗，悶
21 悶的。「熱狀似瘧，或作癥結，或作水僻」，是前面的狀態愈來愈嚴重。「眼
22 如布絹中視，見近不見遠」，是視力變差，模糊狀態，熱氣水氣多到一個階
23 段，開始有點昏的狀態，水氣沒辦法宣洩，眼壓太大。腎主水，脾運化水。
24 今濕太重，水液淹漫，火快被滅，吹腎以處理水液代謝，呼脾以運化水液。
25 所以，腎害於心的病症，可以用吹、呼來治。

26 (四)肝害於脾用呬

27 《摩訶止觀》云：「若體面上，風痒癩瘡，通身痒悶，是肝害於脾，其

1參振法師編著「天台析津（六_Tn06）摩訶止觀析津」第421頁第11~13行。

2參振法師編著「天台析津（六_Tn06）摩訶止觀析津」第421頁第14~17行。

1 色籠桶，或如小兒擊樞，或如旋風團樂轉，可用呬(=峙)氣治之。¹」

2 肝主疏泄，藏血；脾主運化，統血，主肌肉；肝主升，肺主降。這個
3 症狀就像整個人穿著氣墊衣，被悶在裡面的感覺！全身肌肉不舒服，像有
4 東西束著，所以是脾有狀況！脾的運化功能出狀況，津液疏泄困難，出現
5 氣機鬱結，頭暈目眩。諸風掉眩皆屬於肝，在脾系上出現肝邪症狀，脾虛
6 肝實，肝相對旺而害於脾，使全身肌肉痒悶。用肺金抑肝木邪實，加強肺
7 氣來剋制肝邪，讓肝不侮肺，同時肝就不會乘脾，回復脾土正氣。所以，
8 肝害於脾的病症用呬來治。

9 (五)脾害於腎用嘻

10 《摩訶止觀》云：「若百脈不流，節節疼痛，體腫，耳聾，鼻塞，腰痛，
11 背強，心腹脹滿，上氣胸塞，四支沈重，面黑瘦，胞急痛悶，或淋，或尿
12 道不利，腳膝逆冷，是脾害於腎。又其病鬼，如窖君，無頭無面，一來掩
13 人，可用嘻(=嚙)氣治之。²」

14 脾主體重節痛，脾為後天之本，運化水液，諸濕腫滿皆屬於脾。腎為
15 先天之本，主水，開竅於耳。嘻屬木，通膽，通調水道。今胞急痛悶，或
16 淋，或尿道不利，腳膝逆冷，主要症狀都在下部，上面的氣下不來，導致
17 於塞住，不是腎不排水，是腎本身太弱，利水功能不彰。脾雖可運化水液，
18 但水濕引起百脈不流，只有嘻能疏導三焦滯流，治腎水不利。所以，脾害
19 於腎的病症，用嘻來治。

20 三)六字同治一臟所治病症

21 「六字同治一臟所治病症」，介紹六字的功效，如祛痰、化煩、去脹、
22 舒熱、禦冷、解乏、減痛。以此功效治療五臟的冷、熱、痛、煩滿、痰及
23 乏倦等六種症狀。如《摩訶止觀》云：「又六氣同治一藏，藏有冷用吹，有
24 熱用呼，有痛用嘻，有煩滿用呵，有痰用噓，有乏倦用呬，餘四藏亦如是。
25 ³」

1參振法法師編著「天台析津(六_Tn06)摩訶止觀析津」第422頁第6~7行。

2參振法法師編著「天台析津(六_Tn06)摩訶止觀析津」第422頁第2~5行。

3參振法法師編著「天台析津(六_Tn06)摩訶止觀析津」第428頁第7~8行。

1 (一)有痰用噓

2 噓是當人喝熱水時，清痰的口型動作，也是擤完鼻涕的動作。是自然
3 的癒病機制。所以，當有痰的時候，無論是那一臟的毛病，都可以用噓來
4 治。

5 (二)有煩滿用呵

6 當人心有煩悶，會不自覺呵嘆一口氣。所以，當人有煩滿的時候，無
7 論是那一臟的毛病，都可以用呵來治。

8 (三)有熱用呼

9 當人中暑不甚嚴重，背筋緊繃時。或外力突然使身體劇烈疼痛時。或
10 心中有話不能說，怒火要出又不能出時。都會不自覺做出呼的口型動作。
11 所以，當人有熱的時候，無論是那一臟的毛病，都可以用呼來治。

12 (四)有乏倦用呬

13 當人睡飽，手向兩側伸展時，嘴唇自然向上向外橫拉，兩側肌肉被側
14 上方肌肉覆蓋，表情如讀呬字。或者當人疲累打呵欠收尾時，會叩齒並吐
15 氣。這此都是恢復疲勞的自然動作。所以，當人有乏倦時，無論是那一臟
16 的毛病，都可以用呬來治。

17 (五)有冷用吹

18 當人受寒時，會不自覺的吹氣，甚至不由自主的打一個噴嚏。所以，
19 當人有冷的時候，無論是那一臟的毛病，都可以用吹來治。

20 (六)有痛用嘻

21 讀嘻字訣時，如同微笑，由頭至胸的三角區域會放鬆，解除痛症。所
22 以，當人有痛時，無論是那一臟的毛病，都可以用嘻來治。

23 三、結語

24 以上雖係針對禪修治療病症而言，然生活上的治病應用，尚待吾人探
25 討發揚光大。

第三章 六字訣的前置事項

1 在第一章「六字訣的特色與傳承」中，已論述六字訣是屬於呼吸息相
2 的氣。六字訣有操作次數的限制，最多不能超過七次。本章「六字訣的前
3 置事項」，分遠方便和近方便二項做說明。

4 一、遠方便

5 天台智者大師將「六字訣」安於《童蒙止觀》、《摩訶止觀》正修止觀
6 之文後，依文順可知，六字訣於修學靜坐者，不單單是養生，更是禪修藥
7 方。此藥方得以藥味通暢，必當得力於服藥者的身心息狀態。所以，智者
8 大師於正修止觀之前，再再叮嚀行者善調身息心三事。因此，效仿智者大
9 師之心，於此列遠方便之文，祈願六字訣之藥方得以發揮最佳藥味，善暢
10 其效。

11 一)調身——不寬不急

12 調身於《童蒙止觀》、《釋禪波羅蜜次第法門》皆分為兩部份：平時調
13 身、坐時調身。

14 1、平時調身。平時調身是提醒修學者隨時感受身息，留心身儀。文云：
15 「若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審。若所作麤獷，則氣息隨麤；
16 以氣麤故，則心散難錄，兼復坐時煩憤，心不恬怡。身雖在定外，亦須用
17 意，逆作方便。¹」日常當中，留心身儀平穩，助益氣息勻細，同時提升調
18 心的功夫。如此，可謂一舉數得。

19 2、坐時調身²：

20 1)初至繩床即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。

21 2)次當正腳。

22 3)解寬衣帶，周正不令坐時脫落。

23 4)安手，以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左腳上，牽來近身，
24 當心而安。

25 5)正身，先當挺動其身并諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手
26 足差異。如是已，則端直，令脊骨勿曲勿聳。

1參振法法師編著「天台析津(三_Tn03)童蒙止觀析津」第41頁14~16行。

2參振法法師編著「天台析津(三_Tn03)童蒙止觀析津」第42頁1~11行。

- 1 6) 正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。
- 2 7) 口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣不可令麤急，以之綿綿恣氣而出，
- 3 想身分中百脈不通處，放息隨氣而出，閉口鼻納清氣。如是至三，
- 4 若身息調和，但一亦足。
- 5 8) 閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齧。
- 6 9) 閉眼纔令斷外光而已。（不是直接閉上，而是放鬆。）
- 7 10) 端身正坐，猶如奠石，無得身首四支，切爾搖動。

8 平時調身、坐時調身的目標——身調相——即是「不寬不急，是身調
9 相。¹」調身就像調琴弦，不能令其太鬆，也不能太緊。太鬆為寬，身儀不
10 正，息道不順。太緊為急，身形緊繃，息道不暢。²

11 二) 調息——不澀不滑

12 調息有三法，一、下著安心，二、寬放身體，三、氣遍毛孔。如《釋
13 禪波羅蜜次第法門》云：「若欲調之當依三法：一者、下著安心，二者、寬
14 身體，三者、想氣遍毛孔，出入通同無障。³」

15 「下著安心」要領⁴，注意力依序移到各部位，確認身儀。而後感覺它，
16 並且逐步地放鬆它。心中依序觀想：耳朵鬆、眼睛鬆、面頰鬆、嘴角鬆、
17 頸部鬆、肩膀鬆、上臂鬆、手肘鬆、手指鬆、頸部鬆、肩膀鬆、胸部鬆、
18 腰部鬆、臀部鬆、大腿鬆、膝蓋鬆、小腿鬆、腳踝鬆、腳趾鬆。熟練後，
19 一念即可完成此「下著安心」。

20 於下著安心確認身儀之後，「寬放身體」。此與調息相關，寬放身體
21 可令息道更加暢順。息道暢順，融合了身息與虛空的界限，身息一體，「氣
22 遍毛孔」。⁵

23 調息的目標——息調相——即是「不澀不滑，是息調相。⁶」息如弦，
24 太鬆為滑，息道不暢。太緊為澀，息道不順。⁷

1參振法師編著「天台析津（四_Tn040）次第法門析津」第121頁10行。

2參振法師2012年課堂教授資料。

3參振法師編著「天台析津（四_Tn04）次第法門析津」第121頁22~23行。

4參振法師編著「活水·禪（Zen01-1）」第84~88頁。

5參2012年振法師課堂教授資料。

6參振法師編著「天台析津（四_Tn04）次第法門析津」第121頁25行。

7參振法師2012年課堂教授資料。

1 調息方法，當詳審用心，如《釋禪波羅蜜次第法門》云：「若細其心，
2 令息微微然。息調則眾患不生，其心易定。是名行者初入定時調息方法。¹」
3 攝心調身儀，調心令息細。可知「定外攝心，入定調心」，此為調身與調息
4 的重要功課。²

5 三) 調心——不沈不浮

6 調心的目標——心調相——即是「不沈不浮，是心調相。³」

7 沉相的調治方法，如《次第法門》云：「何等為沈相？若坐時心中昏暗，
8 無所記錄，頭好低垂，是為沈相。爾時，當繫念鼻端，令心住在緣中，無
9 令散意，此可治沈。⁴」

10 浮相的調治方法，如《次第法門》云：「何等為浮？若坐時心神飄動，
11 身亦不安，念在異緣，此是浮相。爾時，宜安心向下繫緣，制諸亂念，心
12 則定住，此則心易安靜。⁵」

13 調心之法，如《次第法門》云：「調伏亂想，不令越逸。⁶」此「不令
14 越逸」即是安住諦理，以諦理調伏亂想。

15 調身、調息、調心，就像調琴弦，不能令其太鬆，也不能太緊，當令
16 鬆緊得宜。此種「合宜」之功，就在平日耐煩勤快的經驗累積。⁷

17 二、近方便

18 一) 吐氣——取口型勿拘泥音標

19 做口型動作時，不要被字的音標所局限。要以口型配合吐出之氣流來
20 牽動經絡，不出聲音，但取口型。一般皆言：「初學者可吐氣出聲，以利校
21 正口型與讀音，防止憋氣。功法熟練後，要逐漸轉為輕聲僅自己聽見但他

1參振法法師編著「天台析津（四_Tn04）次第法門析津」第 121 頁 24~25 行。

2參振法法師 2012 年課堂教授資料。

3參振法法師編著「天台析津（四_Tn04）次第法門析津」第 122 頁 9 行。

4參振法法師編著「天台析津（四_Tn04）次第法門析津」第 122 頁 5~6 行。

5參振法法師編著「天台析津（四_Tn04）次第法門析津」第 122 頁 7~8 行。

6參振法法師編著「天台析津（四_Tn04）次第法門析津」第 122 頁 4 行。

7參振法法師 2012 年課堂教授資料。

1 人不聞，再轉為只有氣流不出聲音。」但是，出聲與不出聲所牽動肌肉不
2 同。所以，初學者應當直接學習正確的口型吐氣而無音聲，不應吐氣出聲。

3 二)吐納操作步驟

4 吸氣畢，為了避免氣上衝至腦部，須採特定口型吞氣，頸部及胸部不
5 用力，讓氣往下沉。

6 吸氣，氣從體表百脈周遍全身。吐氣時，氣亦從百脈而出。

7 (0)預備式：按第三章當中前方便調身後，先吐一口氣，氣吐盡，入「六
8 字訣」之操作。

9 坐椅子的時候，坐骨坐到椅子前緣算起五公分（三指幅寬）的地方，
10 兩腳平行打開，膝蓋外側不超過肩骨外緣，腳拇指和食指中間線，對
11 準膝蓋中間。頭正頸直，收下巴，腮幫子不用力，鼻孔不朝前。兩手
12 掌心向內，貼在身體兩側，沿中線自然下垂，肩膀完全放鬆。不能駝
13 背，腰部自然前挺，小腹（下丹田、鼠蹊、髖關節）自然內縮，身體
14 調正全部放鬆。

15 (1)張口吸氣：整個口腔上下拉開，範圍限縮在以掌橫紋對準下巴，五指
16 並攏，指尖朝上，一個巴掌大的地方。拉到提上唇鼻翼肌、提上唇肌、
17 降下唇肌、降嘴角肌等臉部肌肉。頭微下含，頸部及上胸廓均放鬆，
18 上腹部持續緩和地挺起，拉開胸廓的同時，經絡隨之拉開，保持肩膀
19 持續放鬆，吸飽至極點。整個上腹部像鼓風爐般地擴張開來。

20 請注意：

21 (一)此時肩部動作為「提肩」，並非「聳肩」。

22 (二)若您感覺到，氣衝到眉心後面時。這就是錯誤的了。

23 叮嚀您趕快修正，氣息進入時，應低於鎖骨，以上腹部為主。

24 (2)吸緩轉吐：氣滿至極，輕緩地閉口，好似含一口氣，將氣包起來，蝶
25 骨上提，下顎自然下沉內縮，臉頰放鬆，頸部放鬆，肩膀放鬆，胸部
26 放鬆，口中之氣順勢沉入上腹部。

27 (3)依字口型吐氣：上腹部放鬆，橫膈膜自然下降，下沉之氣自然會有回
28 頭勢欲出，緩和地轉吸為吐。此時，作意以六字訣口型吐氣。吐氣時，
29 耳不聞聲，但有字之嘴型，而無讀音。

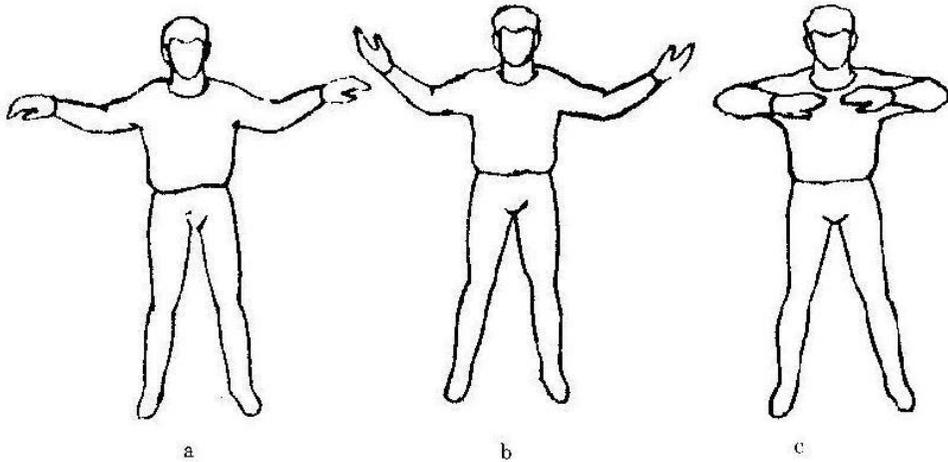
30 (4)吐緩轉吸：吐氣至盡，上腹部放鬆而內癟，內臟放鬆而呈現下腹部自

1 然鼓起的現象，上腹部臟器因而下降，自然有股熱氣沉進肚子，加上
2 空間壓縮效應，下丹田有溫暖放鬆的感覺。

3 六字訣的操作，均用這種呼吸法。單獨練習口型動作完成後，保持安
4 靜略坐幾分鐘再站起來，否則，容易頭暈。

5 三)預備式

6 立時練六字功時，我們從散動狀態轉入練功態，準備練功時。應當以
7 自然呼吸法，操作預備式動作，如下圖，調合身息。以此起修六字訣。



預備式¹

8 預備式動作是，先放鬆站立。然後，呼氣。氣吐盡，開始吸氣時，兩
9 臂從體側兩旁，輕鬆自然徐徐抬起，手心向下。當手腕與肩膀平高時，以
10 整隻手臂為軸，帶動向後轉腕使手心翻轉朝上。隨即彎曲手肘，使前臂向
11 上微向前自然旋轉，向身體中央處收攏，指尖由向上轉為相對，高度不超
12 過眉毛，兩手心再繼續向內、向下劃弧。雙手指尖相對至臍中穴²高度時，
13 開始吐氣，嘴不抿不閉，自然放鬆，讓氣自然渲泄。雙手以按球狀，由臍
14 中穴處徐徐下落至腹前。然後兩臂向外自然垂落於身體兩旁，掌心朝內，
15 恢復放鬆站立。

16 練六字功字型轉換之時，也要做個預備式動作，搭配自然呼吸法，令
17 身息鬆緩，為下一字功法提供更妥當的狀態。

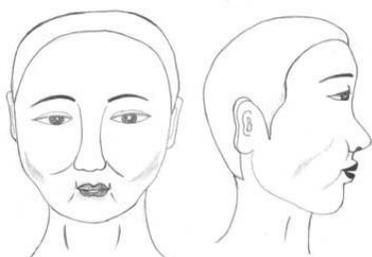
1參張六通著「氣功在敲門」丹青圖書有限公司 1990 年出版，第 228 頁。

2臍中穴：兩乳的中間，又名中丹田。

六字訣、六字功對照圖示（一～三）

六字訣

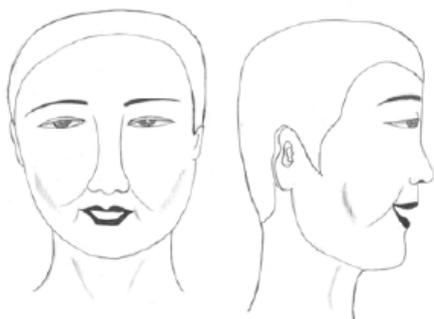
六字功



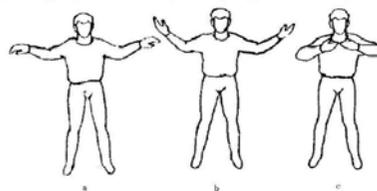
噓字訣



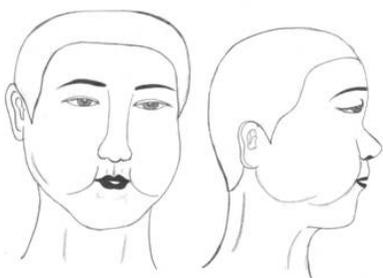
噓字功



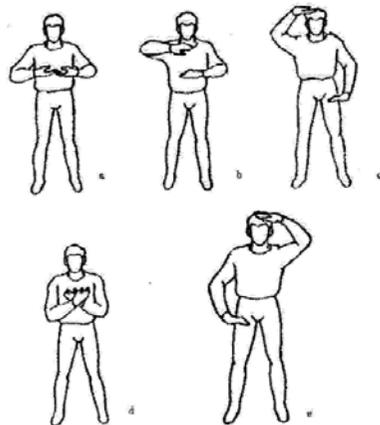
呵字訣



呵字功



呼字訣

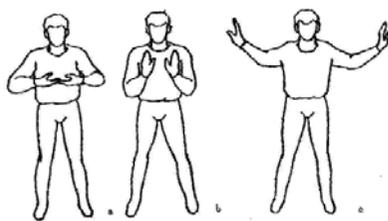
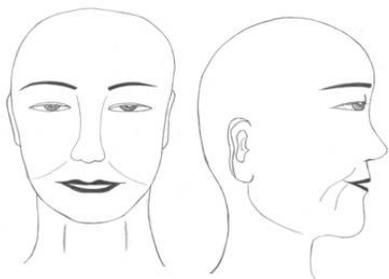


呼字功

六字訣、六字功對照圖示（四~六）

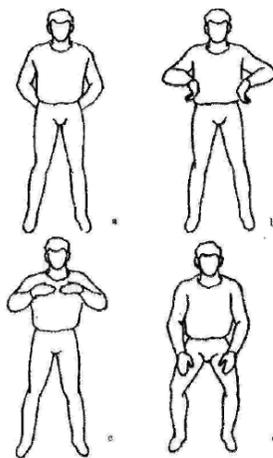
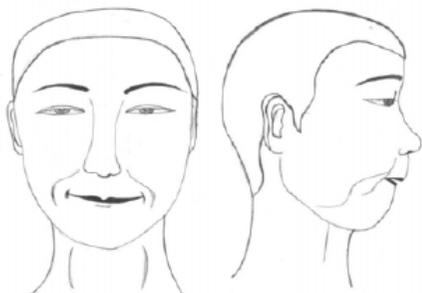
六字訣

六字功



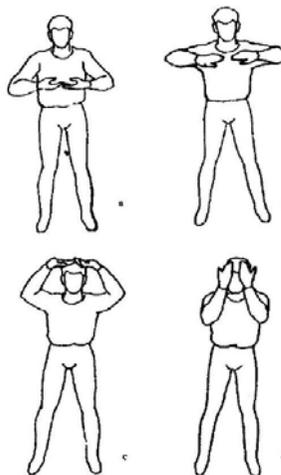
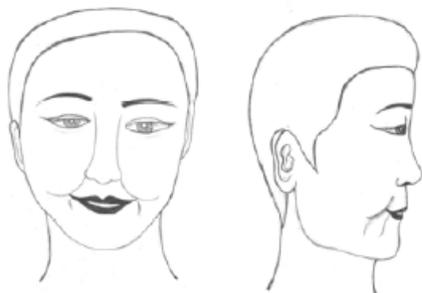
呬字訣

呬字功



吹字訣

吹字功



嘻字訣

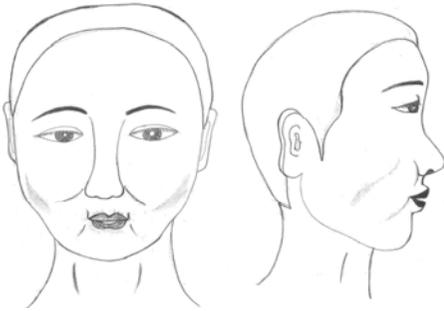
嘻字功

1 一、「嘘」字訣口型與經絡關係

2 一)讀音

3 ㄒㄩ (xu)

4 二)動作



「嘘字訣」吐氣口型動作如下。臉頰由外側開始放鬆上提，拉到兩眼外側上方45度肌肉。眉心放鬆，眼球放鬆，呈現不對焦的狀態。兩唇嘟出，下顎下拉，往後牽動太陽穴旁的顳肌、蝶骨。有點往外拉雙唇的感覺，像吹口哨替孩童噓尿，帶一點點微笑。

5 三)經絡

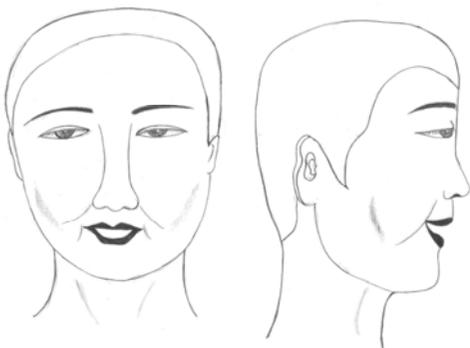
6 「肝臟熱來噓字至」。肝屬木，是綠色。肝經的表經是膽經，圖面綠色
7 線條是膽經在頭面所走的路線。從眼尾到耳垂上方的聽會穴，再往上折返
8 耳後，繞行偏頭再往下走。練「噓」時，就是在牽動這條經絡。

9 二、「呵」字訣口型與經絡關係

10 一)讀音

11 ㄏㄜ (he)

12 二)動作



「呵字訣」吐氣口型動作如下。口半張，上下唇內扣，兩頰內凹，像打呵欠收尾時，上下顎打開後的動作，拉到耳朵下面脖子的肌肉。

1 三) 經絡

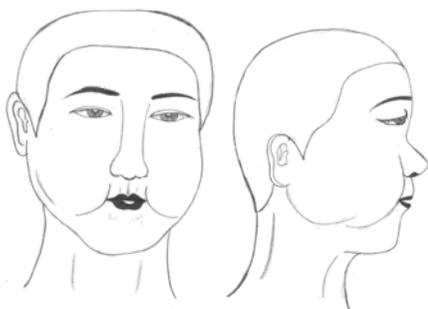
2 「心配屬呵」，心屬火，是紅色。心經的表經是小腸經，所以上面紅色
3 線條是小腸經在頭面所走的路線，從耳外耳屏根部聽宮穴，走到顴骨下緣
4 顴膠穴，再折往耳朵下面脖子的方向。練「呵」時，就是牽動這條經絡。

5 三、「呼」字訣口型與經絡關係

6 一) 讀音

7 ㄏㄨ (hu)

8 二) 動作



「呼字訣」吐氣口型動作如下。鼓腮巴（幫）如氣球，輕閉兩唇似圓如管狀，留一小孔。像在吹氣球的樣子。

9 三) 經絡

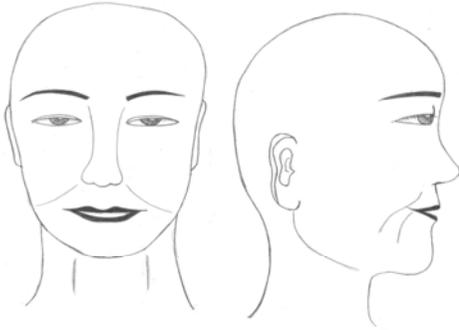
10 「脾呼」，脾屬土，是黃色。脾經的表經是胃經，所以上面黃色線條是
11 胃經在頭面所走的路線。練「呼」時，嘴巴鼓起來，就是在牽動這條經絡。

12 四、「呬」字訣口型與經絡關係

13 一) 讀音

14 ㄌㄩㄥˋ (ling)

1 二)動作



「呬字訣」吐氣口型動作如下。齒相叩、微露、兩唇微開，從嘴角往後平拉，唇和眼各拉成一直線。假笑的樣子。

2 三)經絡

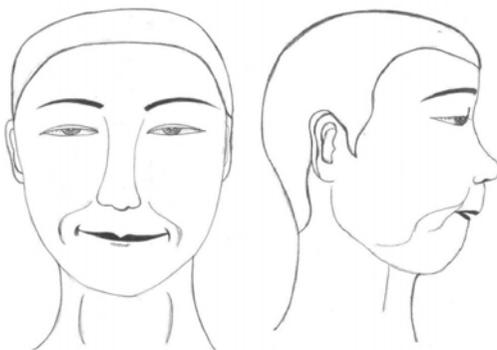
3 「肺呬」，肺屬金，是白色。肺經的表經是大腸經，因為底是白色，改
4 用紫色線條來表示大腸經在頭面所走的路線。練「呬」時，就是在牽動這
5 條經絡。

6 五、「吹」字訣口型與經絡關係

7 一)讀音

8 ㄉㄨㄟˋ (chui)

9 二)動作



「吹字訣」吐氣口型動作如下。上唇微抵，下唇內扣，往下吹氣，氣流往下，但有往上經眉頭牽動膀胱經的感覺。如吹橫笛，也像打噴嚏結束時的口型。

10 三)經絡

11 「腎屬吹」，腎屬水，是藍色。腎經的表經是膀胱經，藍色的線是膀胱

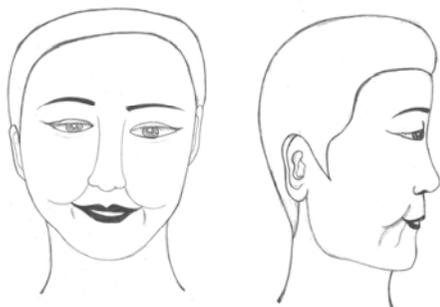
- 1 經在頭面所走的路線。練「吹」時，雖然往下吹氣，但會牽動到從眉毛頭
- 2 往上的膀胱經。

3 六、「嘻」字訣口型與經絡關係

4 一)讀音

5 xi (xi)

6 二)動作



「嘻字訣」吐氣口型動作如下。齒不叩不露，兩唇微開，微笑，眼笑嘴也笑。感覺從眉毛尾拉到耳後。

7 三)經絡

- 8 「三焦壅處但言嘻」三焦屬陽經，圖面的咖啡色線條是三焦經在頭面
- 9 所走的路線。從眉毛尾到耳孔前上方的耳門穴，再上行沿耳朵繞行到耳後，
- 10 再往下走。練「嘻」的時候，嘴笑眼笑，就是在牽動這條經絡。

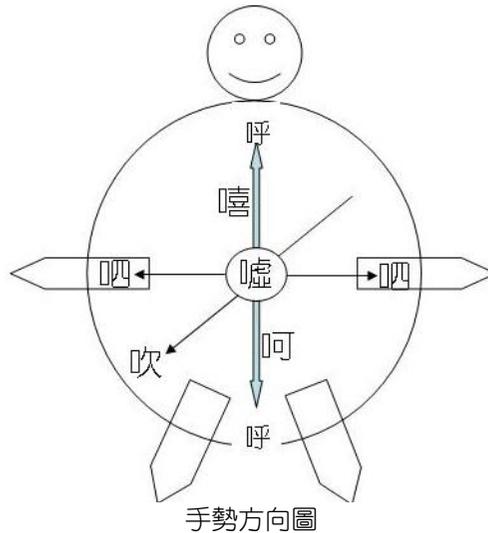
- 11 綜上可知，六字訣口型練氣符合經絡學說。

第五章 六字功動作解說

- 12 平日修練六字功，先放鬆站立，調身、息、心進入練功態後，先操作
- 13 預備式 3 遍，再依五行相生之次序，從噓字功開始，每個字功操作 1 次後，
- 14 操作預備式 1 次，再放鬆站立，謂之 1 遍。一天 2 次，早晚各練 3 遍。假
- 15 如工作太忙，可以酌減。在練功過程中，如覺心慌不適，或出汗，應立即

- 1 停止，切勿勉強進行。
- 2 幫助記憶六字訣的肢體動作，請參照手勢方向圖。

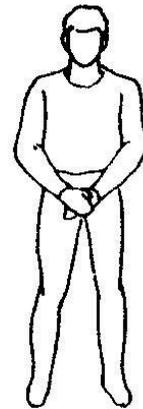
一、噓在中間	四、呬在左右二端
二、呵在往下的箭頭	五、吹在斜線往下處
三、呼在上下二端	六、嘻在往上的箭頭



3 一、「噓」字功

動作如圖一，口型動作如六字訣之「噓字訣」。肢體動作敘述如下。兩手重疊置腹上，男眾左手在下，右手在上，女眾反之。兩手勞宮穴¹相對，置氣海穴上，魚際穴²壓臍邊。吐納方法請參照噓字訣。

中氣不足者，吐氣盡，稍事休息。做一個短呼吸換氣後，才依前述要領做第二次。中氣充足、動作熟練者，可直接依前述要領做第二次。其餘五字亦同。



圖一 噓字功_肢體動作³

¹勞宮穴：握拳時，中指屈向掌心，指尖所到之處。就是在第二、三指掌關節（本節）的掌骨間，掌中紋上是穴。

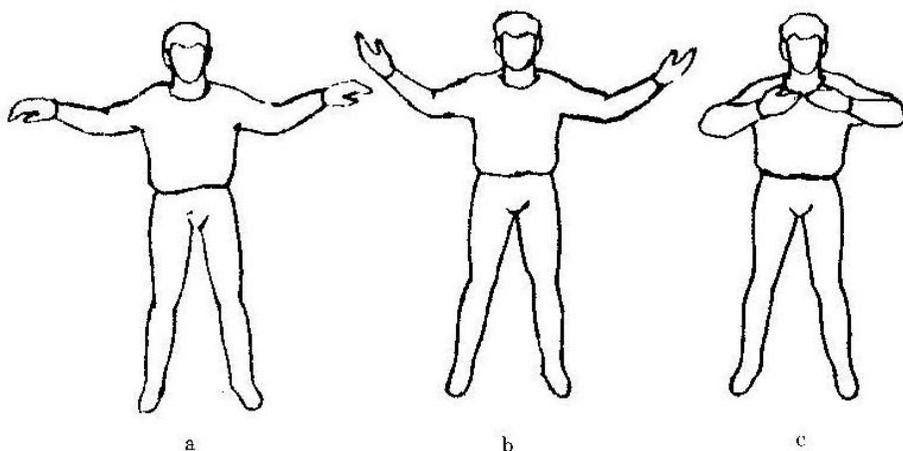
²魚際穴：拇指第一掌骨指關節橈側緣，與直下腕橫紋連線的中點，即第一掌骨橈側的中間。

³參張六通著「氣功在敲門」丹青圖書有限公司 1990 年出版，第 227 頁。

1 二、「呵」字功

2 動作如圖二，口型動作如六字訣之「呵字訣」。

3 肢體動作敘述如下。吸氣，兩臂從兩側自然抬起，肩鬆，肘腕關節自然彎曲，手心向下。當手腕與肩膀平高時，以整隻手臂為軸，帶動向後轉腕使手心翻轉朝上。隨即彎曲手肘，使前臂向上微向前自然旋轉。向身體中央處收攏，使指尖由向上轉為相對。高度不超過眉毛，兩手心再繼續向內、向下劃弧，雙手指尖相對至臍中穴高度時。開始以呵字口型動作配合吐氣，嘴不抿不閉，自然放鬆，讓氣自然渲泄。雙手以按球狀，由臍中穴處徐徐下落經腹前向下順氣。兩臂向外自然垂落於身體兩旁，掌心朝內，恢復放鬆站立。



圖二 呵字功_肢體動作¹

11 三、「呼」字功

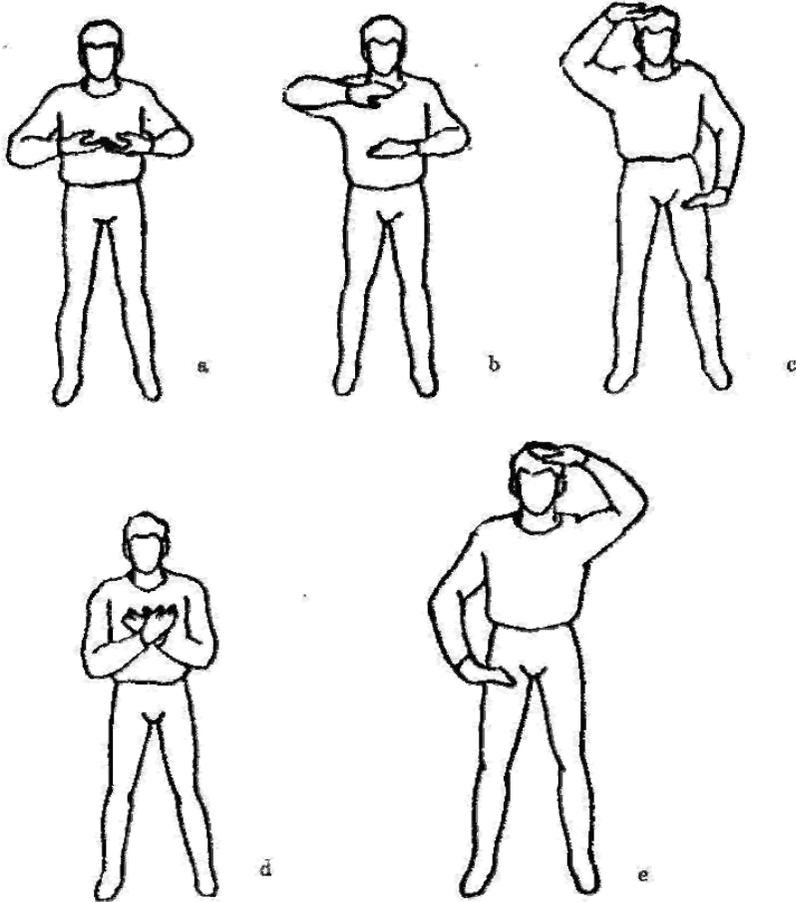
12 動作如圖三，口型動作如六字訣之「呼字訣」。

13 肢體動作敘述如下。吸氣，兩手掌心向上如捧物狀。由身體兩側，經下丹田向臍中穴處抬起。至臍中穴處時，兩手交叉，掌心向內，右手內左手外，開始以呼字口型動作配合吐氣，右手掌心向外翻掌上抬，逐漸轉為掌心朝上，高舉過頭頂，指尖向左（注意雙肩勿聳起及歪斜，手臂放鬆自然屈伸）。同一時間，左手掌心隨吐氣之勢，向內翻轉，掌心向下，壓按至左大腿風市穴處前，指尖向右（與右手相對）。吐氣盡，吸氣。右手隨吸

¹參張六通著「氣功在敲門」丹青圖書有限公司 1990 年出版，第 228 頁。

- 1 氣之勢，掌心翻掌向內下落。同一時間左手隨吸氣之勢，掌心翻掌向內上
- 2 抬。在臍中穴前兩手交叉，改為右手在外、左手在內，掌心均向內。左右
- 3 兩手向上、向下的升降動作，均隨吸氣之勢，於同一時間內完成。再以呼
- 4 字口型動作配合吐氣，左手掌心向外翻轉上舉，右手掌心向內翻轉下按。
- 5 吐氣盡，吸氣。左手向下落，同時右手上抬，至胸前兩手交叉。如有需要，
- 6 再依前述方法做第二次。

- 7 左右手各做完相同次數後，雙手回到胸前交叉，掌心朝身體。再吐氣，
- 8 兩臂向外自然垂落於身體兩旁，掌心朝內，恢復放鬆站立。



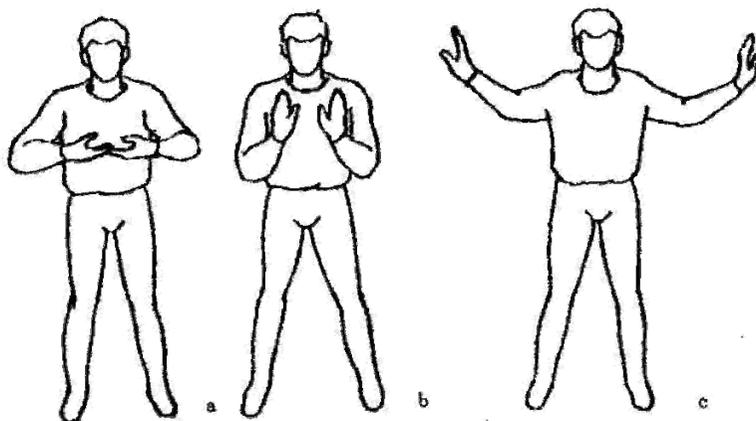
圖三 呼字功—肢體動作¹

¹參張六通著「氣功在敲門」丹青圖書有限公司 1990 年出版，第 230 頁。

1 四、「呬」字功

2 動作如圖四，口型動作如六字訣之「呬字訣」。

3 肢體動作敘述如下。吸氣，兩手掌心向上如捧物狀。由身體兩側經下
4 丹田，向臍中穴處抬起。至臍中穴處時，指尖相對，再繼續向上抬，兩手
5 自然向外翻轉，變成立掌（兩掌指尖朝上，掌心向內）。開始以呬字口型動
6 作配合吐氣，手心轉向左右外推。兩臂向身體兩側伸張，沉肩墜肘，伸至
7 盡處（肘關節勿伸直）。吐氣盡，吸氣，全身放鬆，同時兩臂隨吸氣之勢，
8 自然下落於身體兩側，恢復放鬆站立。



圖四 呬字功_肢體動作¹

9 五、「吹」字功

10 動作如圖五，口型動作如六字訣之「吹字訣」。

11 肢體動作敘述如下。吸氣，兩臂由身體兩側向後移至臀部，轉為掌心
12 朝後貼近身體。由環跳穴²經腎俞穴³，上提劃弧至俞府穴⁴。到胸前臍中穴
13 高度兩臂呈抱球狀，指尖相對時，以吹字口型動作配合吐氣。兩膝半屈蹲，
14 兩臂隨之下落，上半身保持正直，膝蓋不要超過前腳尖。吐氣盡，吸氣。兩

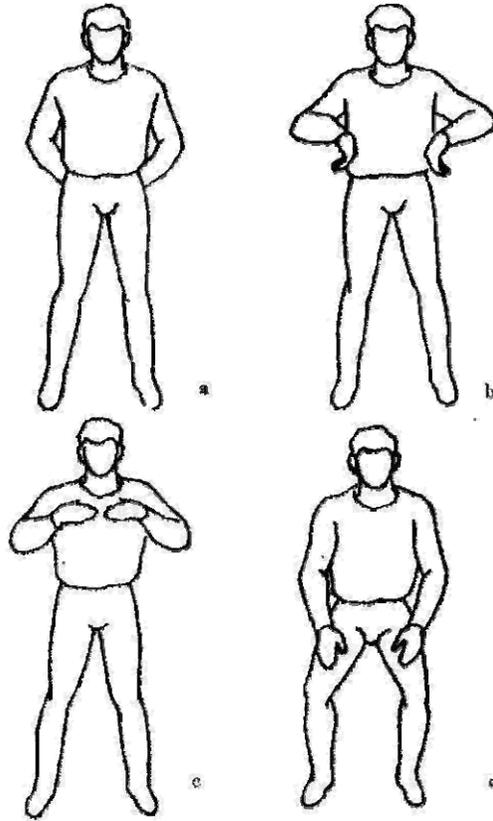
1參張六通著「氣功在敲門」丹青圖書有限公司 1990 年出版，第 232 頁。

2環跳穴在大轉子隆突點與臀裂上端的連線上，當其內三分之二與外三分之一處。即大轉子後上方。或當大轉子、髂嵴與坐骨結節三角區的中央。

3腎俞穴在第十四椎下（肚臍正後方命門穴）旁開一寸半，相當肚臍後平季脇高度。滋補腎氣，強健腦髓，為治療腰疾及泌尿生殖器疾病要穴。

4俞府穴在鎖骨下端凹陷，離胸骨正中二寸處。足少陰腎經脈氣由此會聚，轉輸注入胸中。

- 1 腳稍微用力，隨吸氣之勢，慢慢站起。兩臂自然下落於身體兩側，恢復放鬆站立。
- 2 鬆站立。



圖五 吹字功_肢體動作¹

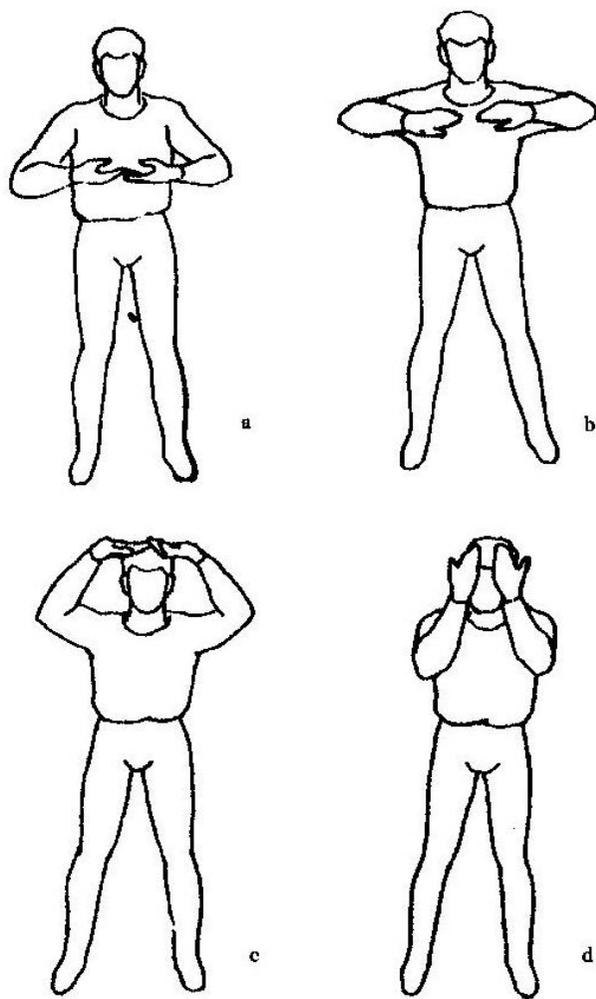
3 六、「嘻」字功

4 動作如圖六，口型動作如六字訣之「嘻字訣」。

5 肢體動作敘述如下。吸氣，兩手掌心向上如捧物狀。由身體兩側經下
6 丹田，向臍中穴處抬起。至臍中穴處時，以嘻字口型動作配合吐氣。兩臂
7 向外向上翻旋，掌心向外轉為向上托舉。到頭部前上方，掌心朝上，指尖

¹參張六通著「氣功在敲門」丹青圖書有限公司 1990 年出版，第 234 頁。

- 1 相對。手肘放鬆勿挺直，同時氣吐盡。吐氣盡，吸氣。兩手臂及掌心內旋
- 2 後，轉為立掌手心朝內自然下落。經面部，至胸前，兩手勞宮穴對乳中穴。
- 3 指尖轉為相對，再轉為向下。手掌貼近身體，沿膽經自然下垂於身體兩側，
- 4 恢復放鬆站立。



圖六 嘻字功—肢體動作¹

¹參張六通著「氣功在敲門」丹青圖書有限公司 1990 年出版，第 235 頁

第六章 結論

1 學習歷程中，因智者大師止觀著述而得知六字訣。以此為起點，拜讀
2 諸多大作，本文中所介紹的六字訣口型、六字功肢體動作，並非全貌，只
3 是較易入手得益之法。六字訣的文獻，從考古史料、中醫學理、氣功派別、
4 道家之術……等等皆有論及，此非筆者薄力能履，於此說明以免偏頗。

5 第一章「六字訣特色與傳承」提及，六字訣練氣養生和治病的應用，
6 具有歷史傳承，於史於醫皆有所據。流傳至今，多數只知其養生特點，而
7 忽略其治病之用。當中「六字訣特色」點出，六字訣運用口型吐出氣流，
8 引動經絡來養生治病，但是，須注意六字訣應用次數限制。

9 第二章「六字訣應用略說」提及，智者大師對於六字訣應用。其中於
10 《摩訶止觀》舉病邪剋我之病症，說明其治法。至於，其他治病法的應用
11 部分，尚有可加強之處。

12 第三章「六字訣的前置事項」，提醒我們修練六字訣，係在禪修中融入
13 的養生保健功法，行者若能確實配合修練，將有助於達到善持身，有益於
14 修行。六字訣、六字功的所費時間不多，持之以恆，必對強身健體有所助
15 益。

16 第四章「六字訣口型與經絡關係」說明，六字訣口型符合人體自然生
17 理反應，又能牽動經絡，達到養生治病的功效。可說是簡便、有效的養生
18 保健和癒病方法。

19 第五章「六字功動作解說」，將六字訣搭配肢體動作，牽動表裡經，更
20 能引動本經，達到強身健體。

21 六字訣調理正氣，疏通氣血，自我保健。對於肝、心、脾、肺、腎五
22 臟真氣虧損，運用五行生克制化機理，逐步調養補充。獲得陰陽平衡，身
23 心強健之功效。

1 從經絡學觀點而言，經絡系統遍佈全身。內之五臟六腑，外之毛髮皮
2 膚，整個身體都有真氣流通。若真氣充全身，則病邪無處躲藏。正如《黃
3 帝內經素問補遺·刺法論篇·第七十二》所說：「正氣內存，邪不可干。」
4 就能容光煥發、延年益壽。

5 文末，末學至誠地感謝佛陀教育基金會開設此課目，促成此機緣。感
6 謝天台研修營護法大眾出資印行教材。感恩長期以來的諸位老師們、孫瑞
7 華師兄的教導，讓我有此能力拜讀醫書、氣功書籍。

8 感恩蕙芬賢內助護持和幫忙繪圖，讓末學有時間機會學習並與大家分
9 享。在這過程中，特別感謝振法法師在各方面的教導。受之於人的太多太
10 多了，末學謹此致謝。望祈前輩後進不吝指正。

六字訣習作篇

1 一、六字訣吐氣手勢方向圖

2 一)測驗題

3 為了幫助記憶六字訣的肢體動作，請不要看解答，解讀下圖意思：

4 一、噓在中間表示甚麼？

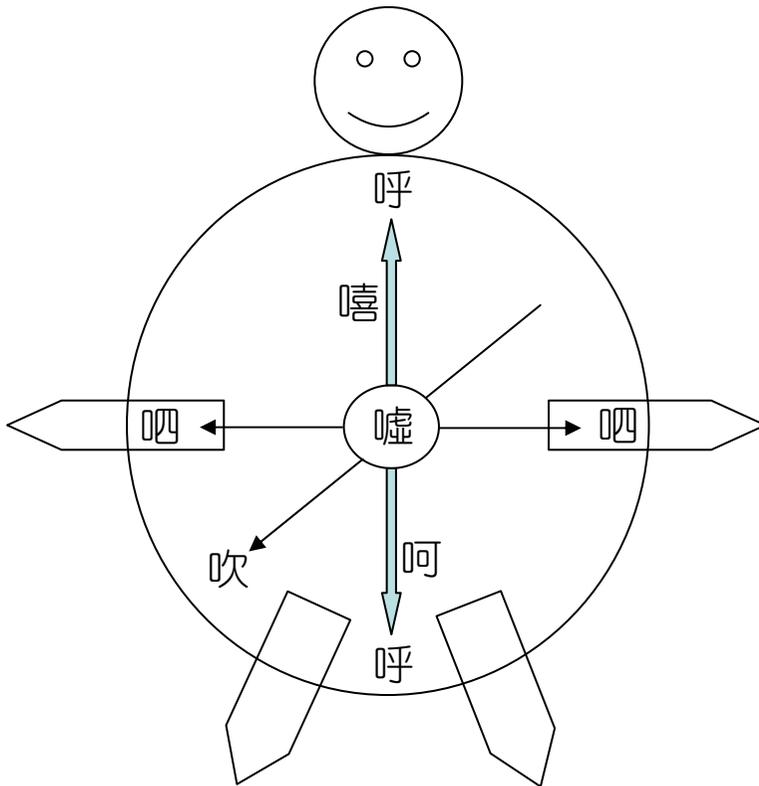
5 二、呵在往下的箭頭上表示甚麼？

6 三、呼在上下二端表示甚麼？

7 四、呬在左右二端表示甚麼？

8 五、吹在斜線往下處表示甚麼？

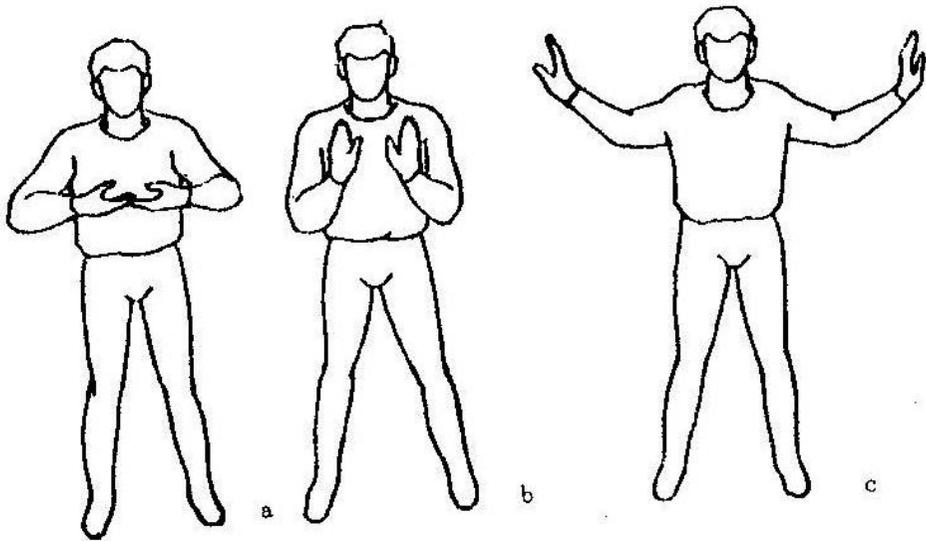
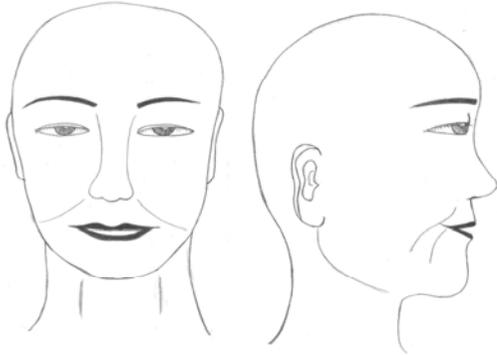
9 六、嘻在往上的箭頭上表示甚麼？



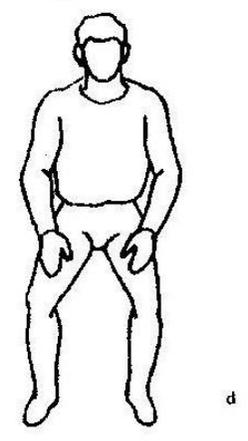
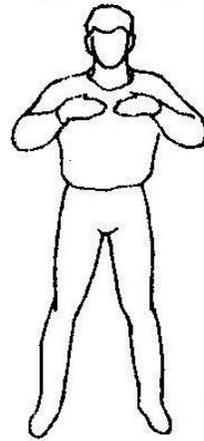
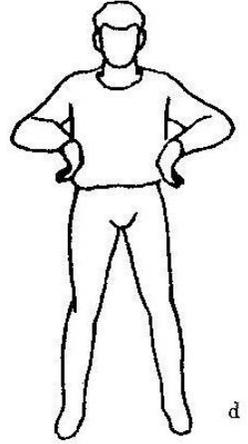
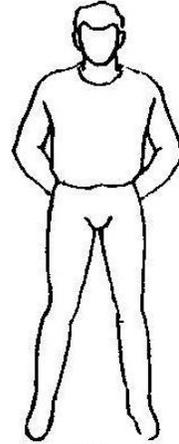
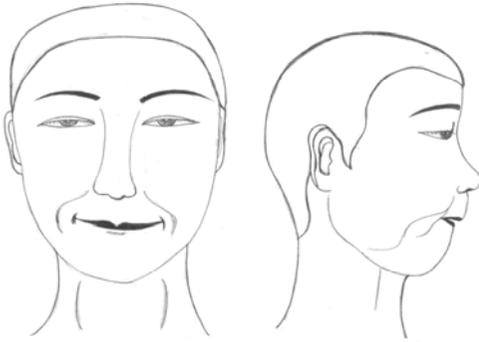
1 二) 解答

- 2 一、噓在中間表示：吐氣的時候手掌在肚臍。
- 3 二、呵在往下的箭頭上表示：吐氣的時候手掌往下按。
- 4 三、呼在上下二端表示：吐氣的時候手掌上下撐開。
- 5 四、呬在左右二端表示：吐氣的時候手掌左右撐開。
- 6 五、吹在斜線往下處表示：吸氣手斜斜由後往前上抬，吐氣手掌往下
- 7 落。
- 8 六、嘻在往上的箭頭上表示：吐氣的時候手掌往上托。

第四題



第五題



1 二)解答

2 一、第一題：嘔肝家族

3 二、第一題：呵心家族

4 三、第三題：呼脾家族

5 四、第四題：呬肺家族

6 五、第五題：吹腎家族

7 六、第六題：嘻三焦家族

附錄一 氣血與五臟概說

1 一、甚麼是氣

2 一)構成生命的基本物質

3 以中醫的角度來看，它是一種非常細微的物質，具有物質的存在性，
4 又兼有功能的意義，是構成萬物的本原，也是構成人體和維持生命活動的
5 最基本物質。《醫權初編》（清·王三尊 1721 年著）云「人之生死，全賴於
6 氣。氣聚則生，氣壯則康，氣衰則弱，氣散則死。」人體生命中最基本的
7 五大物質系統：氣、血、精、津、液，其中血、精、津、液都由氣化生而
8 來。

9 二)維持人體的生命活動

10 氣分陰陽，陰陽交感相應是氣運動變化的根本原因，運動則是氣的存
11 在形式和固有屬性，天地萬物一切變化皆根於氣的運動，氣經過升降出入
12 四種基本運動形式，不斷的運行變化謂之氣化，在人體生命中發揮以下作
13 用，以維持人體的生命活動。

14 (一)推動

15 激發、促進人體的生長發育、生殖功能，激發、推動臟腑、經絡生理
16 活動的作用，推動血液運行，以及津液的輸布和排泄的作用。

17 (二)溫煦

18 通過衛氣維持體溫的恒定，確保臟腑經絡的生理活動，血液、津液等
19 液態物質的正常循行。

20 (三)防禦

21 衛護肌表，抗禦外邪的作用。

22 (四)固攝

23 維持人體內臟位置的相對恆定（如疝氣），保證人體內臟、臟腑經絡，
24 能維持正常的生理功能。

1 (五)營養

2 氣包括自然界的清氣、水谷精微和腎的先天之氣，用來滋養五臟六腑、
3 四肢百骸。

4 (六)氣化

5 人體內氣的運行變化，包括了物質（氣、血、精、津、液）和功能、
6 物質和物質、功能和功能之間相互轉化的作用，從而維持人體的生命活動
7 （氣化不存在，生命就不存在了）。

8 三)先天之氣

9 來自於父母，藏之於腎，包含腎中真陰、真陽之氣，合稱為原氣。（又
10 叫元氣、真元之氣）

11 四)後天之氣

12 是脾胃二臟將水谷飲食轉化為水谷精微，與由肺吸入自然界的清氣結
13 合在肺中（氣聚膻中），形成了宗氣，再進一步化生營氣和衛氣。

14 先天之氣和後天之氣結合相互化生，形成人體之氣，稱之為”真氣”。

15 五)原氣

16 原氣又稱元氣、真氣。稟受於先天，為先天之精所化生，又賴後天之
17 精的不斷補充和滋生。為腎中所藏之精氣與從肺吸入之清氣，併脾胃吸收
18 運化而來的水穀精氣共同結合而成，故《黃帝內經靈樞·刺節真邪論·第
19 七十五》說：「真氣者，所受於天，與穀氣并而充身者也。」原氣自腎發出，
20 通過三焦氣化，運行於五臟六腑、週身上下，無處不到，無處不有，發揮
21 著推動和激發各臟器組織功能活動的作用。

22 六)宗氣

23 由肺部吸入之自然清氣和脾胃吸收運化之水穀精氣結合而成，積聚於
24 胸中，其處稱為「上氣海」（氣聚膻中）。自然清氣與水穀精氣都是由後
25 天所獲得，故宗氣為後天之氣。宗氣主要功能：一是出喉嚨行呼吸；二是
26 貫注心脈行氣血，《黃帝內經靈樞·邪客篇·第七十一》說：「宗氣積於胸

1 中，出於喉嚨，以貫心脈，而行呼吸焉。」所以呼吸、言語、氣血運行以
2 及肢體的活動等功能是否正常，都與宗氣盛衰有關。

3 七)營氣

4 「營」有營運和營養之義。營氣由脾胃運化的水穀精微所化生，是水
5 穀精微中極富營養的物質，血液的主要組成部份。《黃帝內經素問·痹論篇·
6 第四十三》說「營者，水穀之精氣也，和調於五臟，灑陳於六腑，乃能入
7 於脈也。故循脈上下，貫五臟，絡六腑也。」

8 《黃帝內經靈樞·邪客篇·第七十一》也說：「營氣者，泌其津液，注
9 之於脈，化以為血，以榮四末，內注五臟六腑。」故營氣的生成，來源於
10 水穀之精氣，分布血脈之中，主要功能是化生血液，運行全身，發揮營養
11 五臟六腑、四肢百骸的作用。因為營與血有著密不可分的關係，故在生理
12 或病理上合稱為「營血」。

13 八)衛氣

14 「衛」有保衛和衛護之義。衛氣也是由水穀精微所化生，走在脈外體
15 表，運行迅速而滑利，不受經脈的約束。故《黃帝內經素問·痹論篇·第
16 四十三》說：「衛者，水穀之悍氣也，其氣慄疾滑利，不能入於脈也，故循
17 皮膚之中，分肉之間，熏於育膜，散於胸腹。」

18 《黃帝內經靈樞·本臟篇·第四十七》也說：「衛氣者，所以溫分肉，
19 充皮膚，肥腠理，司開合者也。」說明衛氣主要功能是：護衛肌膚，抵抗
20 外邪入侵，控制汗孔開閤，調節體溫，溫煦五臟六腑，潤澤皮膚毛髮等。

21 二、氣與血的關係

22 一)氣為血之帥

23 氣與血的關係大致上可以用「氣為血之帥，血為氣之母」這句話來概
24 括。中醫認為，血主於心（心是血液循環的動力，一方面行血以輸送營養
25 物質，另一方面生血，使血液不斷地得到補充），藏於肝（肝有貯藏血液，
26 防止出血和調節血量的作用），統於脾（脾有統攝血液在脈內運行，防止逸
27 於脈外的功能，脾不統血會出現皮下出血、便血、尿血等症狀），佈於肺（肺
28 主氣，調節全身氣機，協助心臟將含清氣的血液推動運行輸送到全身。）

1 根於腎（腎為五臟的根本，所藏精氣為生命之本，在人體的生長壯老過程
2 中起著主導作用），有規律地循行脈中，在脈內營運不息，灌溉全身。

3 「氣為血之帥」是氣對血的作用，可以從三方面來看：

4 （一）氣能生血

5 這是指血液的組成和生成過程中，均離不開氣和氣的氣化功能。

6 （二）氣能行血

7 因為血屬陰主靜而不能自行，血行脈中，內至臟腑，外達皮肉筋骨，
8 都有賴氣的推動。

9 （三）氣能攝血

10 因為血在脈中循行而不會逸出脈外，主要是靠氣對血的固攝作用。

11 二) 血為氣之母

12 （一）血能生氣

13 氣存血中，由血不斷地為氣的生成和功能活動提供水穀精微，水穀精
14 微則是氣的生成和維持生理功能的主要物質基礎。而水穀精微又賴血來運
15 送，不斷地為臟腑的功能活動供給營養，生成臟腑之氣，這樣氣的生成與
16 運行便能正常地進行。所以血盛則氣旺，血衰則氣少。

17 （二）血能載氣

18 清·唐容川（西元 1846-1897 年）撰《血證論·陰陽水火氣血論》云：
19 「守氣者即是血」又云：「載氣者，血也。」氣存血中，賴血之運載達全身。
20 血為氣之守，氣依附血而靜謐。就如金元醫家張從正（西元 1151-1231 年）
21 的《醫論三十篇》所說：「氣陽而血陰，血不獨生，賴氣以生之；氣無所附，
22 賴血以附之。」換言之，血不載氣，氣將飄浮不定，無所附歸。所以氣不
23 得血，則散而無所附。

24 三) 氣與血的特性

25 氣無形屬陽，主動，有溫煦推動之作用；血有形屬陰，主靜，有濡養
26 滋潤之作用，這是氣與血在屬性和生理功能上的區別。清·張璐（西元

1 1637-1699 年)《張氏醫通》說：「蓋氣與血，兩相維附，氣不得血則散而
2 無統，血不得氣則凝而不流。」但兩者都源於脾胃二臟化生的水穀精微和
3 腎臟中精氣，在生成、輸佈（運行）等方面關係密切，故元·滑壽（約西
4 元 1304-1386 年）《難經本義》曰：「氣中有血，血中有氣，氣與血不可須
5 臾相離，乃陰陽互根，自然之理也。」清·高世栻（西元 1644-1711 年）
6 《醫學真傳》並曰：「人之一身，皆氣血之所循行，氣非血不和，血非氣不
7 運。」

8 四)氣與血的作用

9 氣為血之帥，血為氣之母，一陰一陽，互相維繫。清·吳澄（生辰年
10 月不詳，約生活于 17 世紀下半期至 18 世紀上半期）《不居集》（1739 年著）
11 說：「一身氣血，不能相離，氣中有血，血中有氣，氣血相依，迴圈不已。」
12 因此，如果血氣不和，就會百病叢生。

13 三、經絡

14 活動活動，要活就要動，確實是如此，但要如何動是一門大學問。要
15 選擇一個老了又能動的方法，更是高深的學問。試看運動健將們，普遍不
16 得長壽；有人慢跑，但還是猝死在忙碌的辦公室中。故要有一正確認知是：
17 「在要活的動中，還要能培養出抗壓力功夫，才是養生最佳活動法。」練
18 氣功、打太極拳、學禪坐等，是真活動養生法。做這些運動，就需要瞭解
19 經絡¹，以利瞭解身體狀況。但因經絡內容龐雜，另列附錄二以供參考！

20 四、五行學說

21 一)五行相生

22 是指木、火、土、金、水之間，有著依序次遞相互資(滋)生、助長和
23 促進的關係。循環不已，如環無端。又稱母子關係。

24 一、五行之間依序次遞相資(滋)生次序是：木生火（肝生心），火生土
25 （心生脾），土生金（脾生肺），金生水（肺生腎），水生木（腎生肝）。即
26 是母生子。

1參 <http://www.dharmazen.org/x1chinese/D32Health/H500Hole.htm> 日期_2011_10_11_am11:57

1 二、舉例：木為火之母，火為木之子；火為土之母，土為火之子；土
2 為金之母，金為土之子；金為水之母，水為金之子；水為木之母，木為水
3 之子。換成另一種方式來說就是：木為「生我」者為母；火為「我生」者
4 為子；……餘此類推。故在相生關係中五行中之任一行，皆可以為母、
5 也可以為子；即每一行都有「生我」、「我生」之關係；「生我」者為母；「我
6 生」者為子。所以，木為水之子，木為火之母；水為木之母；水為金之
7 子；……餘此類推。

8 二) 五行相剋

9 是指木、火、土、金、水之間，存在著依序間隔遞相剋制、制約的關
10 係。又叫作所勝與所不勝的關係。

11 五行之間依序間隔遞相剋制的次序是：木剋土（肝剋脾）、土剋水（脾
12 剋腎）、水剋火（腎剋心）、火剋金（心剋肺）、金剋木（肺剋肝）。例如木
13 與土的關係是：木對土為所勝；土對木為所不勝。……餘此類推。

14 三) 五行制化

15 一、涵義：指五行之間存在著相互生化、制約，以維持陰陽平衡、協
16 調的關係。即生中有剋，剋中有生，生剋結合。

17 二、規律：木剋土，土生金，金又剋木；火剋金，金生水，水又剋火；
18 土剋水，水生木，木又剋土；金剋木，木生火，火又剋金；水剋火，火生
19 土，土又剋水。

20 三、另一種說法是「子復母仇」，例如：「木剋土，土生金，金又剋木。」
21 母為土，被木所剋，而此時金為土之子，金剋木為母復仇。故這三者的狀
22 態，有生有剋，才能保持五行中木、土、金之間的動態平衡，僅有木剋土，
23 只有剋，沒有土生金，木未被抑制，無法保證木、土、金之間的平衡，僅
24 有土生金，只有生，沒有金剋木，木去剋土，土會被抑制過度，無法保證
25 三者之間的動態平衡，此為制化規律，是指五行中非連續相生三行之間的
26 關係而言，包括有生和剋，它們互相促進和制約，保證五行之間的動態平
27 衡。

28 四) 五行相乘

29 五行中某一行對其所勝一行的剋制過度。即乘虛侵襲，致相剋太過，

1 超出正常制約的規範。與五行相剋差別在於被剋者反而更加虛弱，是一種
2 病理狀況，而相剋則為生理狀況。五行相乘的次序、規律與相剋相同，即：
3 木乘土，土乘水，水乘火，火乘金，金乘木。分為太過與不及兩個方面，
4 例如：木與土的相乘，有木乘土虛，也有木旺乘土。

5 五)五行相侮

6 是指五行中被剋的一行對剋它的一行反向剋制，又稱反剋、反侮。即
7 剋制不及而失常，致被剋者有餘，而反侮其剋者，也就是說：某一行對其
8 所不勝一行的反向克制。五行相侮的次序是：木侮金，金侮火，火侮水，
9 水侮土，土侮木。分為太過與不及兩個方面。例如：木與金的相侮，有木
10 旺侮金，也有木侮金虛。

11 六)太過與不及

12 (一)太過

13 當太過的時候叫氣有餘，會產生兩個結果，以木為例說明：

14 一、木可以乘土。(相乘)

15 二、木也可以侮金。(相侮)

16 只要太過，既可以乘，就是說異常的剋制，又可以侮，乘侮會同時存
17 在。

18 (二)不及

19 當不及而功能低下時，也會出現兩種結果，以木為例說明：

20 一、金乘木，金能夠加強對木的剋制。

21 二、土侮木，原木所勝之土又乘其虛而侮之。

22 只要不及，既會被乘，就是說異常的被剋制，又會被侮，乘侮也會同
23 時存在。

24 七)相生關係的傳變

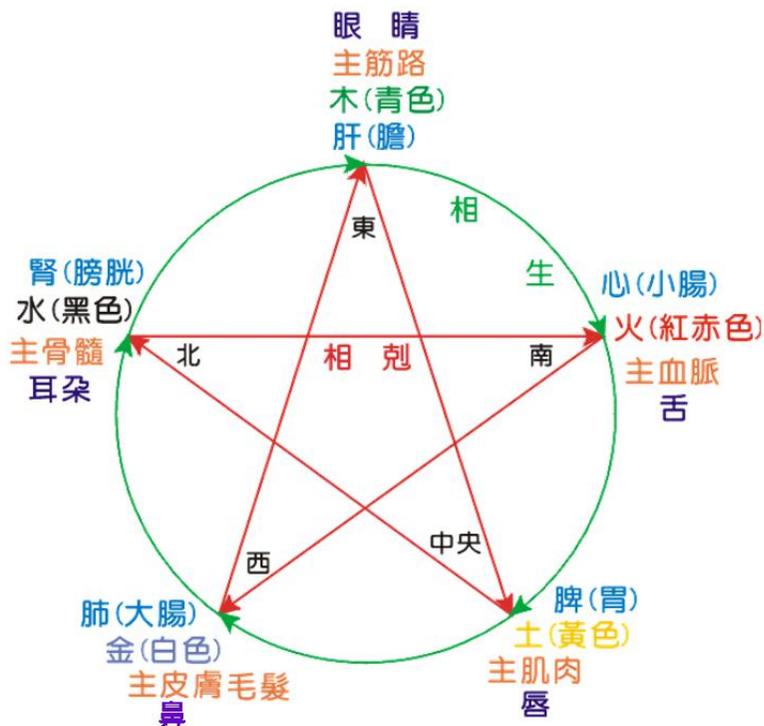
25 五行相生關係，應用在中醫五臟病理上，會有傳變的現象，包含兩個

1 方面：

2 一、母病及子（又稱母虛累子或母病傳子），例如：肝（木）病時，會因母
 3 臟累及子臟，以致心（火）病；腎（水）病時，會因母臟累及子臟，
 4 以致肝（木）病。其餘類推。

5 二、子病犯母（又稱子盜母氣或子病累母），例如：子臟肝（木）病時，會
 6 犯及母臟，致生腎（水）病；子臟心（火）病時，會犯及母臟，致生
 7 肝（木）病。其餘類推。

8 八)五行關係簡圖¹



¹參 <http://www.relativehumanity.com.tw/cm/5elements-2.htm> 日期_2011_10_11_am11:59

1 五、五臟

2 一)五臟概說

3 (一)肝臟

4 開竅於目，五行屬木，是人體解毒器官，當吸收或吃入有毒物質時（如
5 藥物、酒精等）會經由肝臟分解毒素後，再傳經腎臟排出。所以長期使用
6 藥物及酗酒會造成肝臟及腎臟負擔，又因肝臟及腎臟沒有痛覺神經，往往
7 發現肝臟或腎臟有異狀時，已經是肝硬化、肝癌末期，或是必需洗腎了。

8 (二)心臟

9 開竅於舌，五行屬火，主宰人體生命活動，總管人身各部機體，使之
10 協調活動，在各臟腑中居首要地位，所以《黃帝內經靈樞·師傳篇·第二
11 十九》說：「五臟六腑，心為之主。」

12 (三)脾臟

13 開竅於口，五行屬土，主管飲食水穀的消化吸收，是維持人體生命活
14 動的根本，所以中醫有「後天之本在於脾胃」的說法。

15 (四)肺臟

16 開竅於鼻，五行屬金，位於胸腔，司呼吸，上達呼吸道，喉為門戶，
17 為氣體出入之所，主氣的生化和分布，助血液循環以貫通百脈。

18 (五)腎臟

19 開竅於耳，五行屬水，主宰人體生長發育、生殖及維持水液代謝平衡
20 的重要臟器。中醫稱腎為「先天之本」，稟受於父母，先天秉賦的強弱，與
21 腎精是否充盛有密切關係。腎臟也是排毒器官，主水、主骨髓（即主骨、
22 生髓、通腦。腎主骨，指腎與骨骼的生長、發育、堅軟有關）。

二)五臟五行分類歸屬表

五臟	五行	五腑	五官	五體	五志	五味	五嗅	五色	五方	五季	五化	五氣	五音	五聲	五液	五華	所藏	五常	五脈	病所
肝	木	膽	目	筋	怒	酸	臊	青	東	春	生	風	角	呼	淚	爪	魂	仁	弦	頸脅
心	火	小腸	舌	血脈	喜	苦	焦	赤	南	夏	長	暑	徵	笑	汗	面	神	禮	洪	胸肘
脾	土	胃	口唇	肌肉	憂思	甘	香	黃	中	長夏	化	濕	宮	歌	涎	唇	意	信	緩	四肢
肺	金	大腸	鼻	皮膚	悲	辛	腥	白	西	秋	收	燥	商	哭	涕	毛	魄	義	浮毛	肩背
腎	水	膀胱	耳	骨髓	驚恐	鹹	腐	黑	北	冬	藏	寒	羽	呻	唾	髮	志	智	沉石	腰脊

1 六、五臟之間的關係¹

心與肺	心主血、行血、生血；肺主氣、司呼吸。氣與血的關係：氣為血之帥，血為氣之母。
心與脾	心主血，脾統血，脾又為生化之源----血的生成。
心與肝	1. 心行血，肝藏血。----維持血運。 2. 心主神志，肝主疏泄，調神志----協調精神情志。
心與腎	1. 心腎相交（水火即濟）：心火下降於腎以蒸騰腎水，腎水上濟於心以制約心火。 2. 心腎不交（火水未濟）：心火不能下降於腎而上亢，腎水不能上濟於心而下泄。
肺與脾	1. 肺吸入清氣；脾運化水谷精氣----氣的生成。 2. 肺宣發肅降，通調水道；脾主運化水液----津液的輸布代謝。
肺與肝	肝主升、肺主降----氣機的升降。
肺與腎	1. 腎主水；肺為水之上源----協調水液代謝。 2. 肺主氣，司呼吸，“肺為氣之主”；腎主納氣，“腎為氣之根”。 3. 肺腎陰液相互資生（金水相生）。
肝與脾	1. 肝主疏泄；脾主運化---消化功能。 2. 脾生血、統血；肝藏血----血的生成、貯存、運行、防止出血。
肝與腎	1. 肝藏血；腎藏精。精血互生，肝腎（精血）同源。 2. 肝主疏泄；腎主封藏----泄藏互用。 3. 水能涵木，肝腎陰陽相通。
脾與腎	1. 腎為先天之本；脾為後天之本----相助。 2. 腎主水；脾運化水液----水液代謝。

¹參 <http://www.theqi.com/cmed/intro.html> 日期_2011_10_12_am09:39

1 七、治法與治則¹

2 一)相生

3 (一)治則

4 虛則補其母，實則瀉其子。

5 (二)治法

6 一、滋水涵木法：即滋腎陰以養肝陰的方法，適用於腎陰虧損而肝陰不足，
7 甚或肝陽上亢證。

8 二、益火補土法：本義是補心而益脾土；依命門學說及「久病必窮腎」，引
9 申為溫腎陽以補脾陽的一種方法，適用於腎陽式微而致脾陽不振之證。

10 三、培土生金法：即通過健脾以補肺氣的方法，主要用於肺氣虛弱兼見脾
11 運不健者。

12 四、金水相生法：肺腎陰虛，採用兩臟同時補。

13 二)相剋

14 (一)治則

15 一、抑強：主要用於太過引起的相乘和相侮。

16 二、扶弱：主要用於不及引起的相乘和相侮。

17 (二)治法

18 一、抑木扶土法：是疏肝與健脾相結合治療肝旺脾虛的一種治法。適用於
19 木旺或土虛木乘之症。

20 二、培土制水法：是以健脾、利水，治療濕停聚為病的一種治法。

21 三、佐金平木法：是清肝火以利於肺火之降。適用於肺虛無力制肝，而肝
22 旺者。

23 四、瀉南補北法：是瀉心滯與補腎水相結合的一種治法。適用於腎陰不足，
24 心火偏旺，火水未濟，心腎不交之症。

1參 <http://www.theqi.com/cmed/intro.html> 日期_2011_10_12_am09:21

附錄二 經絡流注概說

1 一、經絡系統

2 中醫認為人體內有一個微妙的分佈系統負責傳送「氣」、「血」、「津」、
3 「液」、「精」等精微物質，這個輸佈網絡稱為經絡系統，能夠聯絡五臟六
4 腑形體官竅、溝通上下內外肌膚腠理；透過特定的途徑及時間，組成了一個
5 全面和複雜的人體地圖。

6 「經」者有「徑」之意思，如路徑可通達各處，且是直行之幹線；「絡」
7 者有「網」之意思，縱橫連結之網路，是橫出的旁枝；此絡網可將人體的
8 上下、左右、前後、內外等連結，進而或深或淺地將五臟（心、肝、脾、
9 肺、腎）、六腑（膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦）、頭面、軀幹、四
10 肢等都連繫起來，用真氣來促進全身細胞生理的作用，顯現生命的現象。
11 所言經絡者在修行者言，包括十二經脈、奇經八脈、十二經別、十二經筋、
12 十五絡，以及很多絡脈和孫絡脈等總稱之名。

13 吾人色身經絡的正經十二脈，又稱十二正經，是構成整體循環的主體，
14 奇經八脈是調節十二經脈之作用¹。

15 二、十二經脈流注

16 十二經脈循行有兩種層次，其一為十二經筋，行走體表肌肉系統之穴
17 道，主要分佈在四肢，其次在軀幹及頭部，經筋發病主要為痺病之症，身
18 體肢節失去感覺，活動功能，肌肉拘急、不收等症。其二為十二經別，為
19 十二經脈另行分出之一種循行身體較深部之經脈幹線，其循行方式，主要
20 自十二正經經脈分出後，經過軀幹、臟腑、頭頂等處，最後仍流回到正經
21 經脈中去，在循行過程中，除六陽經之經別，均流回原來之陽經外，六陰
22 經之經別，也流入與其相表裏之陽經去。故十二經別之作用，非僅為十二
23 正經經脈循行之補充徑路，同時也加強溝通互為表裡之陰經絡與陽經絡的
24 聯繫功能²。

25 《黃帝內經靈樞·逆順肥瘦篇·第三十八》云：「手之三陰，從臟走

1 參 <http://www.dharmazen.org/x1chinese/D32Health/H501Name.htm> 日期_2011_10_11_pm03:13

2 參 <http://www.dharmazen.org/x1chinese/D32Health/H502Mean.htm> 日期_2011_10_11_pm03:16

1 手；手之三陽，從手走頭。足之三陽，從頭走足。足之三陰，從足走腹。」
 2 故知陰陽經絡的走向是全身經絡連結的路途。

3 (全身經絡走向) 吾人全身經絡的走向如下：手三陰經絡由胸腹走向手掌
 4 端後，連接手三陽經絡起自手指端走向頭部，再連結足三陽經絡由頭部走
 5 向腳掌端，最後由足三陰經絡的腳趾端走向腹胸部位。

6 (十二時辰經絡循行順序) 依十二時辰的循行順序則是手太陰肺經→手陽明
 7 大腸經→足陽明胃經→足太陰脾經→手少陰心經→手太陽小腸經→足太陽
 8 膀胱經 →足少陰腎經→手厥陰心包經→手少陽三焦經→足少陽膽經→足
 9 厥陰肝經→再重回到手太陰肺經的順序循環流注。

10 故有〈十二經納地支歌訣〉云：「肺寅大卯胃辰宮，脾巳心午小未中，
 11 申胱酉腎心包戌，亥三子膽丑肝通。」這個歌訣很重要，關係到診斷，和
 12 甚麼時間對那個臟腑補或瀉，所以，要唸熟、記熟。

13 一) 手太陰肺經

14 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「肺手太陰之脈，起於中
 15 焦，下絡大腸，還循胃口，上膈屬肺，從肺系橫出腋下，下循臑內，行少
 16 陰心主之前，下肘中，循臂內上骨下廉，入寸口，上魚，循魚際，出大指
 17 之端；其支者，從腕後直出次指內廉出其端。」

18 二、解釋：請搭配圖一。肺手太陰的經脈，^(a)起始於中焦腹部臍上四
 19 寸任脈中腕穴（臍中穴下胸骨劍突與肚臍的中點）處，向下至臍上一寸水
 20 分穴處繞絡大腸，^(b)再返回沿著胃的上口，向上通過橫膈膜，^(c)會合屬於本
 21 經的肺臟，^(d)再往上到氣管、喉嚨，沿鎖骨下緣橫向走到腋窩上部鎖骨下
 22 喙突內側緣雲門穴下一寸的⁽¹⁾中府穴，經⁽²⁾雲門穴，沿著上臂內側前緣肱二
 23 頭肌外側下行，走在手厥陰心包絡經與手少陰心經二經的前面，直下經腋
 24 紋線至肘紋線三分之一（手向前平舉，俯首鼻尖點到處）⁽³⁾天府穴，再下
 25 一寸的⁽⁴⁾俠白穴，至手肘微曲時大筋外緣⁽⁵⁾尺澤穴，順著前臂內側橈骨內面
 26 邊緣，過尺澤穴到太淵穴 12 分之 5 處⁽⁶⁾孔最穴，經兩虎口交叉食指尖所到
 27 的掌後高骨縫中⁽⁷⁾列缺穴及高骨下緣的⁽⁸⁾經渠穴，入寸口動脈處腕橫紋頭⁽⁹⁾
 28 太淵穴，上手魚（拇指本節後大魚際肌），沿拇指掌骨內緣，過手魚中點的
 29 ⁽¹⁰⁾魚際穴，經拇指骨橈側赤白肉際，出拇指橈側爪甲根部爪甲角旁分許⁽¹¹⁾
 30 少商穴；另有一條支脈，從手腕後列缺穴分出，沿著食指靠拇指側的邊緣，
 31 到食指內側尖端的商陽穴，與手陽明大腸經相銜接。

1 二)手陽明大腸經

2 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「大腸手陽明之脈，起於
3 大指次指之端，循指上廉，出合谷兩骨之間，上入兩筋之中，循臂上廉，
4 入肘外廉，上臑外前廉，上肩，出髃骨之前廉，上出於柱骨之會上，下入
5 缺盆，絡肺，下膈，屬大腸。其支者，從缺盆上頸，貫頰，入下齒中，還
6 出挾口，交人中，左之右，右之左，上挾鼻孔。」

7 二、解釋：請搭配圖二。大腸手陽明的經脈，起始於食指撓側爪甲根
8 部爪甲角旁分許的⁽¹⁾商陽穴，沿食指撓側的上緣，經食指本節前後的⁽²⁾二間
9 穴和⁽³⁾三間穴，過拇指、食指掌骨間根部凹陷的⁽⁴⁾合谷穴，向上經過拇指根
10 部兩筋（拇指長短伸腱肌）中凹陷處之⁽⁵⁾陽谿穴，沿前臂撓側上方往曲池
11 方向，經兩虎口交叉中指尖處⁽⁶⁾偏歷穴，向上三寸握拳往前旋轉腕後肌肉
12 隆起前方凹陷的⁽⁷⁾溫溜穴，上行二寸五分橈骨外側邊的⁽⁸⁾下廉穴，上一寸⁽⁹⁾
13 上廉穴，再上一寸屈肘握拳肌肉凹陷處的⁽¹⁰⁾手三里穴，進入肘外側肘橫紋
14 頭的⁽¹¹⁾曲池穴，再沿上臂外側前緣，經曲池外上一寸⁽¹²⁾肘髎穴，沿骨邊上
15 行三寸⁽¹³⁾五里穴，過三角肌下端再下一點點的⁽¹⁴⁾臂臑穴，上三角肌中央、
16 手臂平舉肩前呈凹陷處的⁽¹⁵⁾肩髃穴，出了肩峰前緣，通過鎖骨肩峰端與肩
17 胛崗交會的⁽¹⁶⁾巨骨穴，而^(a)橫行而與諸陽經會合於大椎後，折行再向下從
18 鎖骨上緣中點胸鎖乳突肌外側凹陷足陽明胃經的^(b)缺盆穴入裡，^(c)與本經互
19 為表裡的肺臟相聯絡，^(d)向下貫穿橫膈膜，^(e)會屬於大腸本腑。另有一條支
20 脈，從缺盆向上循走頸部一寸胸鎖乳突肌後緣的⁽¹⁷⁾天鼎穴，及再上一寸平
21 喉結高點當胸鎖乳突肌胸骨頭後緣的⁽¹⁸⁾扶突穴，向上貫頰，深入下齒齦中，
22 再從內返回出來挾繞上唇，在人中處相交叉，左脈向右，右脈向左，過鼻
23 孔下⁽¹⁹⁾禾髎穴，上行挾於鼻孔旁側鼻翼外緣中部的⁽²⁰⁾迎香穴，與足陽明胃
24 經相銜接。

25 三)足陽明胃經

26 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「胃足陽明之脈，起於鼻
27 之交頰中，旁納太陽之脈，下循鼻外，入上齒中，還出挾口環唇，下交承
28 漿，卻循頤後下廉，出大迎，循頰車，上耳前，過客主人，循髮際，至額
29 顛；其支者，從大迎前下人迎，循喉嚨，入缺盆，下膈，屬胃，絡脾；其
30 直者，從缺盆下乳內廉，下挾臍，入氣沖中；其支者，起於胃口，下循腹
31 裏，下至氣沖中而合，以下髀關，抵伏兔，下膝臑中，下循脛外廉，下足
32 跗，入中指內間；其支者，下廉三寸而別下入中趾外間；其支者，別跗上，

1 入大趾間出其端。」

2 二、解釋：請搭配圖三。胃足陽明的經脈，^(a)起於鼻翼兩旁手陽明大
 3 腸經的迎香穴，由此上行，左右相交於鼻根，^(b)旁會足太陽膀胱的經脈，
 4 經過足太陽膀胱經的睛明穴，向下沿鼻外側，從瞳孔直下方七分眼眶骨下
 5 緣凹陷的⁽¹⁾承泣穴，繼續向下三分約當鼻尖與目外眥連線中點的⁽²⁾四白穴，
 6 經與鼻翼下緣平齊的⁽³⁾巨髎穴，到嘴角外四分許的⁽⁴⁾地倉穴，進入上齒齦
 7 內，再還回出來環繞口唇，左右相交於頰（下）唇溝正中凹陷處任脈的承
 8 漿穴，再向後沿腮下後方，出咬肌前緣距頷下緣上方一橫指的⁽⁵⁾大迎穴，
 9 向後沿咬肌最高點⁽⁶⁾頰車穴，向上行至耳前頰骨弓中央下緣閉口凹陷開口
 10 有骨的⁽⁷⁾下關穴，繼續向上通過顴弓上緣正中央的足少陽膽經的客主人穴
 11 （又名上關穴），然後沿著頭髮邊際，上至額角髮際的⁽⁸⁾頭維穴；它有一條
 12 支脈，從大迎穴的前方，向下走到喉結旁開一寸五分胸鎖乳突肌前緣仰頭
 13 動脈應手可診斷胃氣的⁽⁹⁾人迎穴，沿喉嚨，向下中途經胸鎖乳突肌前緣⁽¹⁰⁾
 14 水突穴，到胸鎖乳突肌胸骨頭外緣與鎖骨交會凹陷的⁽¹¹⁾氣舍穴，橫向往外
 15 入鎖骨上緣中點胸鎖乳突肌外側凹陷的⁽¹²⁾缺盆穴，^(c)向下貫橫膈膜，^(d)會屬
 16 於本經的胃腑，聯絡與本經相表裡的脾臟；其直行的經脈，從缺盆穴下行，
 17 經鎖骨下緣中點距中線旁開四寸的⁽¹³⁾氣戶穴，從此直下每隔一根肋骨的肋
 18 間空隙一穴，分別是⁽¹⁴⁾庫房穴、⁽¹⁵⁾屋翳穴、⁽¹⁶⁾膺窗穴及乳房中間的⁽¹⁷⁾乳中
 19 穴，再往下一肋⁽¹⁸⁾乳根穴後，自此斜向內向下夾著膈的兩側沿中線旁開二
 20 寸而行，從與任脈鳩尾穴、足厥陰肝經期門穴同高第八肋軟骨下緣的⁽¹⁹⁾不
 21 容穴，直向下每隔一寸一穴，前後經⁽²⁰⁾承滿穴、⁽²¹⁾梁門穴、⁽²²⁾關門穴、⁽²³⁾
 22 太乙穴、⁽²⁴⁾滑肉門穴、⁽²⁵⁾天樞穴（肚臍旁開二寸）、⁽²⁶⁾外陵穴、⁽²⁷⁾大巨穴、
 23 ⁽²⁸⁾水道穴、⁽²⁹⁾歸來穴，至陰毛兩側鼠蹊部的⁽³⁰⁾氣冲穴；另有一條支脈，從
 24 胃下口幽門附近，約當膈上二寸任脈下脘穴處發出，^(e)循腹腔裡下行，到
 25 氣冲穴，與前述直行的經脈相會合，再由此下行，經大腿前方縫匠肌外緣
 26 與足太陽膀胱經承扶穴上下相對的⁽³¹⁾髀關穴，到達以掌後橫紋對準膝蓋下
 27 緣往上一掌長度中指尖所到股直肌上的⁽³²⁾伏兔穴，經往外斜下三寸股直肌
 28 和股外側肌之間的⁽³³⁾陰市穴，再往下一寸兩筋間凹陷處的⁽³⁴⁾梁丘穴，下至
 29 膝蓋外下緣凹陷⁽³⁵⁾犢鼻穴，再沿小腿外側脛骨與腓骨之間下行，經脛骨下
 30 緣下三寸⁽³⁶⁾足三里穴，六寸上⁽³⁷⁾巨虛穴，八寸⁽³⁸⁾條口穴，九寸⁽³⁹⁾下巨虛穴，
 31 再往外斜向上一寸當腓骨外側與條口穴同高的⁽⁴⁰⁾豐隆穴，然後下至足背
 32 部，從腳踝關節部伸拇趾肌腱與伸次趾肌腱中間的⁽⁴¹⁾解谿穴，經足第二、
 33 三跖骨接縫足背最高處的⁽⁴²⁾冲陽穴，第二、三跖骨間前頭凹陷處⁽⁴³⁾陷谷穴，
 34 第二、三趾骨間前頭凹陷處⁽⁴⁴⁾內庭穴，再入次趾外側爪甲根部爪甲角旁分

1 許⁽⁴⁵⁾厲兌穴；另一支脈，從膝下三寸足三里穴處分出，往下直行到第三趾
2 的外側；又有一條支脈，從足背面的沖陽穴開始，斜出足厥陰的外側，進
3 入足大拇趾，並直出足大拇趾內側端的隱白穴，與足太陰脾經相銜接。

4 四) 足太陰脾經

5 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「脾足太陰之脈，起於大
6 趾之端，循趾內側白肉際，過核骨後，上內踝前廉，上端內，循脛骨後，
7 交出厥陰之前，上膝股內前廉，入腹，屬脾，絡胃，上膈，挾咽，連吞本，
8 散舌下；其支者，復從胃，別上膈、注心中。」

9 二、解釋：請搭配圖四。脾足太陰的經脈，起於足大拇趾內側端爪甲
10 根部爪甲角旁分許的⁽¹⁾隱白穴，沿著足大拇趾的內側赤白肉際，經過足大
11 拇趾蹠骨與趾骨關節核骨前凹陷的⁽²⁾大都穴，核骨後面的⁽³⁾太白穴，過第一
12 趾骨和第一楔骨關節前凹陷⁽⁴⁾公孫穴，從足內踝前下方凹陷⁽⁵⁾商丘穴，上行
13 沿內踝前緣，再上小腿肚，沿脛骨後緣，於內踝尖上三寸脛骨後緣⁽⁶⁾三陰
14 交穴，與足厥陰肝經及足少陰腎經相交會，上行膝內側內踝尖上六寸脛骨
15 後緣與比目魚肌間的⁽⁷⁾漏谷穴，再往上當陰陵泉穴直下三寸⁽⁸⁾地機穴，經脛
16 骨頭內側下緣凹陷處⁽⁹⁾陰陵泉穴，上膝內側並循股內側的前緣，從膝臏上
17 二寸當拇指在內側掌橫紋對膝蓋下緣時拇指尖所到之⁽¹⁰⁾血海穴，經再上六
18 寸當股直肌與縫匠肌之間的⁽¹¹⁾箕門穴，直抵氣衝穴外約二寸⁽¹²⁾衝門穴，上
19 七分的⁽¹³⁾府舍穴，^(a)入腹部，再出循府舍穴上三寸的⁽¹⁴⁾腹結穴，經天樞穴
20 旁開二寸的⁽¹⁵⁾大橫穴，^(b)會屬於本經脾臟，聯絡與本經相表裡的胃腑，出
21 軟肋下約一寸半與中脘穴等高的⁽¹⁶⁾腹哀穴，^(c)向上穿過橫膈膜，斜向外上
22 乳根穴旁開二寸的⁽¹⁷⁾食竇穴，向上經乳中穴旁開二寸的⁽¹⁸⁾天谿穴，上一肋
23 間的⁽¹⁹⁾胸鄉穴，再上一肋間的⁽²⁰⁾周榮穴，由此一方面下注於腋窩中心中極
24 穴與直下第 11 肋游離肋下方章門穴中點的⁽²¹⁾大包穴，同時上會手太陰肺經
25 的中府穴，^(d)挾行於咽喉部，^(e)連繫舌根，並散布於舌下；另有一條支脈，
26 從胃腑分出，向上通過橫膈膜，^(f)注入心中，與手少陰心經相銜接。

27 五) 手少陰心經

28 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「心手少陰之脈，起於心
29 中，出屬心系，下膈，絡小腸；其支者，從心系，上挾咽，系目系；其直
30 者，復從心系卻上肺，下出腋下，下循臑內後廉，行太陰心主之後，下肘
31 內，循臂內後廉，抵掌後銳骨之端，入掌內後廉，循小指之內，出其端。」

1 二、解釋：請搭配圖五。心手少陰的經脈，^(a)起始於心臟內，出來連
 2 屬心臟與其他臟器相聯繫的脈絡（心系），^(b)向下通過橫膈膜，到臍上二寸
 3 任脈的下腕穴附近聯絡與本臟相表裡的手太陽小腸經；它有一條支脈，從
 4 心系的脈絡向上循行，^(c)挾咽喉，經頸、顏面部深處，^(d)聯繫到眼球內連於
 5 腦的脈絡；它直行的分支經脈，^(e)復從心臟與其他臟器相聯繫的脈絡上行
 6 於肺部，轉向下橫出於腋窩下中心點的⁽¹⁾極泉穴，再向下沿手上臂內側的
 7 後緣，行於手太陰肺經和手厥陰心包絡經的後面，從肘上三寸肱二頭肌內
 8 側溝的⁽²⁾青靈穴，向下入肘內肘關節彎曲時肘橫紋頭的⁽³⁾少海穴，再循著手
 9 前臂內側後緣，經掌後豆骨之腕橫紋端直上一寸五分的⁽⁴⁾靈道穴、一寸的⁽⁵⁾
 10 通里穴、五分的⁽⁶⁾陰郄穴，至腕部尺側腕關節豆骨尖端微曲腕橫紋頭的⁽⁷⁾
 11 神門穴，進入掌內後緣小指和無名指間本節前的⁽⁸⁾少府穴，沿小指內側至
 12 指端爪甲根部爪甲角旁分許的⁽⁹⁾少冲穴，與手太陽小腸經相銜接。

13 六) 手太陽小腸經

14 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「小腸手太陽之脈，起於
 15 小指之端，循手外側，上腕，出踝中，直上循臂骨下廉，出肘內側兩筋之
 16 間，上循臑外後廉，出肩解，繞肩胛，交肩上，入缺盆，絡心，循咽，下
 17 膈，抵胃，屬小腸；其支者，從缺盆循頸上頰，至目銳眦，卻入耳中；其
 18 支者，別頰上[出頁]，抵鼻，至目內眦，斜絡於顴。」

19 二、解釋：請搭配圖六。小腸手太陽的經脈，起於手小指外側端爪甲
 20 根部爪甲角旁分許⁽¹⁾少澤穴，循行手掌外側，從小指本節前凹陷當握拳橫
 21 紋頭的⁽²⁾前谷穴，經小指本節後凹陷當握拳橫紋（感情線）頭的⁽³⁾後谿穴，
 22 向上進入腕部當第五掌骨與腕關節豆骨間赤白肉際凹陷中的⁽⁴⁾腕骨穴，出
 23 於腕上小指側尺骨莖突與三角骨間的⁽⁵⁾陽谷穴，從前臂向內旋轉尺骨莖突
 24 形成凹陷的⁽⁶⁾養老穴，直上沿前臂骨外側下緣，經去腕五寸至肘七寸的⁽⁷⁾
 25 支正穴，出肘後內側當屈肘時尺骨鷹嘴和肱骨內上髁之中點前五分兩筋間的
 26 ⁽⁸⁾小海穴，再上沿上臂外側後緣，經肩關節後下方當腋縫上一拇指寬處的⁽⁹⁾
 27 肩貞穴，直上出肩後面肩胛骨外緣肩胛岡外端下緣骨縫凹陷的⁽¹⁰⁾臑俞穴，繞
 28 行肩胛部，先後經肩胛崗下窩中央約與臑俞穴及肩貞穴呈三角形處的⁽¹¹⁾天宗
 29 穴，肩胛崗上緣中央的⁽¹²⁾秉風穴，肩胛崗上緣內側端凹陷處的⁽¹³⁾曲垣穴，
 30 肩胛骨內上角外緣當第一胸椎下高度去脊柱三寸的⁽¹⁴⁾肩外俞穴，第一胸椎
 31 上高度去脊柱二寸的⁽¹⁵⁾肩中俞穴，左右小腸經脈氣相交會於肩上第七頸椎
 32 下的督脈大椎穴，^(a)再入同側的足陽明胃經的缺盆穴，而後深入胸部內臟，
 33 ^(b)和本經相表裡的心臟相聯絡，^(c)再沿食道下通橫膈膜，到達胃腑，^(d)再向下

1 會屬本經小腸；它有一條支脈，^(e)從缺盆穴直上頭頸，經平喉結高點當胸
 2 鎖乳突肌胸骨頭後緣手陽明大腸經扶突穴後五分的⁽¹⁶⁾天窗穴，斜向前上耳
 3 垂下曲頰後緣的⁽¹⁷⁾天容穴，^(f)抵目外眦直下平迎香穴當顴骨下緣中央頰部
 4 的⁽¹⁸⁾顴膠穴，^(g)到目外眦，折回到耳屏前緣開口有洞的⁽¹⁹⁾聽宮穴，入耳內。
 5 另有一條支脈，^(h)從頰部斜出走入眼眶下緣而至鼻根部，⁽ⁱ⁾而入目內眦，再
 6 斜行絡於顴骨部。

7 七)足太陽膀胱經

8 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「膀胱足太陽之脈，起於
 9 目內眦，上額，交巔；其支者，從巔至耳上角；其直者，從巔入絡腦，還
 10 出別下項，循肩膊內，挾脊，抵腰中，入循膂，絡腎，屬膀胱；其支者，
 11 從腰中下挾脊，貫臀，入膕中；其支者，從膕內左右，別下，貫胛，挾脊
 12 內，過髀樞，循髀外，從後廉，下合膕中，以下貫腓 內，出外踝之後，
 13 循京骨，至小趾外側。」

14 二、解釋：請搭配圖七。膀胱足太陽的經脈，起於眼眶內側角往眼眶外
 15 約一分處的⁽¹⁾睛明穴，向上從眉毛頭骨凹處⁽²⁾攢竹穴，過額部，經眉頭直上入
 16 髮際五分的⁽³⁾眉冲穴，橫向往外從中行到髮角前三分之一（1.5寸）處的⁽⁴⁾
 17 曲差穴，直上五分的⁽⁵⁾五處穴，再一寸五分的⁽⁶⁾承光穴，再後一寸五分的⁽⁷⁾
 18 通天穴，^(a)經脈之氣交會於巔頂督脈的百會穴；它有一條支脈，^(b)從巔頂分
 19 出至耳上角；繼續直行的經脈，從巔頂向內深入絡於腦髓，還出從通天穴
 20 後一寸五分的⁽⁸⁾絡卻穴，向下行，經絡却穴下一寸五分枕骨下緣⁽⁹⁾玉枕穴，
 21 髮際的⁽¹⁰⁾天柱穴，而通過頸項，^(c)會督脈於第七頸椎下緣的大椎穴，到肩膊
 22 內側第一胸椎下旁開一寸五分的⁽¹¹⁾大杼穴，直下夾行於脊柱的兩旁一寸半
 23 （肩胛骨內緣至脊柱的中間），除膈俞穴和肝俞穴相距二椎外，每隔一椎的距
 24 離一穴，先後分別經⁽¹²⁾風門穴、⁽¹³⁾肺俞穴、⁽¹⁴⁾厥陰俞穴、⁽¹⁵⁾心俞穴、⁽¹⁶⁾督
 25 俞穴、⁽¹⁷⁾膈俞穴（平肩胛骨下緣）、⁽¹⁸⁾肝俞穴、⁽¹⁹⁾膽俞穴、⁽²⁰⁾脾俞穴、⁽²¹⁾
 26 胃俞穴、⁽²²⁾三焦俞穴，直達腰部⁽²³⁾腎俞穴（與肚臍同高），沿膂部深入內行，
 27 ^(d)和本經相表裡的腎臟相聯絡，^(e)會屬膀胱本腑；另有一條支脈，繼續從腰
 28 部挾脊柱外側一寸半，由⁽²⁴⁾氣海俞穴，經⁽²⁵⁾大腸俞穴（平髭後上棘）、⁽²⁶⁾
 29 關元俞穴（與腹前任脈關元穴相應）、⁽²⁷⁾小腸俞穴、⁽²⁸⁾膀胱俞穴、⁽²⁹⁾中膂俞
 30 穴（前對腹部任脈中極穴）、⁽³⁰⁾白環俞穴，再折向內上方與小腸俞同高脊椎外
 31 緣的⁽³¹⁾上膠穴，再直下行，每隔一椎一穴，分經⁽³²⁾次膠穴、⁽³³⁾中膠穴和⁽³⁴⁾
 32 下膠穴，至骶骨端外上方五分的⁽³⁵⁾會陽穴，向外斜下穿過臀部，到大腿後面
 33 正中線當臀大肌下緣的⁽³⁶⁾承扶穴，向下經臀紋與膝窩中點的⁽³⁷⁾殷門穴，直入

1 膝窩中，行經膝窩正中外一寸上一寸的⁽³⁸⁾浮郄穴，膝窩正中外一寸橫紋端
 2 的⁽³⁹⁾委陽穴和膝窩正中的⁽⁴⁰⁾委中穴；又有一條支脈，循肩胛骨內緣左右分
 3 出，由風門穴旁的⁽⁴¹⁾附分穴，通過肩胛內緣，挾行脊柱兩旁三寸（肩胛骨
 4 內緣）直下，除**膈關穴**和魂門穴相距二椎外，每隔一椎的距離一穴，先後
 5 分別經⁽⁴²⁾魂戶穴、⁽⁴³⁾膏肓俞穴、⁽⁴⁴⁾神堂穴、⁽⁴⁵⁾譙譙穴、⁽⁴⁶⁾膈關穴（平肩胛
 6 骨下緣）、⁽⁴⁷⁾魂門穴、⁽⁴⁸⁾陽綱穴、⁽⁴⁹⁾意舍穴、⁽⁵⁰⁾胃倉穴、⁽⁵¹⁾肓門穴到⁽⁵²⁾志室
 7 穴（與肚臍同高），直下至與膀胱俞穴及次髎穴等高的⁽⁵³⁾胞肓穴，再下一椎
 8 的⁽⁵⁴⁾秩邊穴，向外斜下會膽經的環跳穴，過髀樞部，沿大腿外側後緣，向
 9 下行，與前一支直行的經脈會合於膝窩內委中穴，由此直下二寸⁽⁵⁵⁾合陽穴，
 10 通過小腿肚中央的⁽⁵⁶⁾承筋穴、下緣中央的⁽⁵⁷⁾承山穴，再往外往下一寸的⁽⁵⁸⁾
 11 飛揚穴，到外踝尖上三寸腓骨後的⁽⁵⁹⁾跗陽穴，出外踝骨後方陷中的⁽⁶⁰⁾崑崙
 12 穴，下至外踝後下方足跟骨外側面凹陷處的⁽⁶¹⁾僕參穴，再向上到外踝下緣
 13 中點凹陷的⁽⁶²⁾申脈穴，過前下方當彎形骨外側凹陷處⁽⁶³⁾金門穴，沿小趾本
 14 節後第五跖骨膨大的圓骨處微前方赤白肉際陷中⁽⁶⁴⁾京骨穴，過小趾本節後
 15 ⁽⁶⁵⁾束骨穴，經小趾本節前的⁽⁶⁶⁾通谷穴，至小趾外側端爪甲根部爪甲角旁分
 16 許⁽⁶⁷⁾至陰穴，與足少陰腎經相銜接。

17 八) 足少陰腎經

18 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「腎足少陰之脈，起於小
 19 趾之下，邪走足心，出於然谷之下，循內踝之後，別入跟中，以上踰（膈）
 20 內，出膈內廉，上股內後廉，貫脊，屬腎，絡膀胱；其直者，從腎上貫肝
 21 膈，入肺中，循喉嚨，挾舌本；其支者，從肺出絡心，注胸中。」

22 二、解釋：請搭配圖八。腎足少陰的經脈，起於足小趾端，斜向足掌（去
 23 趾）前三分之一處中央的⁽¹⁾湧泉穴，出於內踝前大骨下的⁽²⁾然谷穴，沿內踝骨
 24 尖後方凹陷的⁽³⁾太谿穴，別而下行，向下向外各五分到⁽⁴⁾大鐘穴，再向下向內
 25 五分與照海約等高的⁽⁵⁾水泉穴，入於足跟部，由足跟上向繞至內踝下緣中點
 26 凹陷的⁽⁶⁾照海穴，經足內踝尖上二寸脛骨旁筋後跟腱前的⁽⁷⁾復溜穴，向前橫
 27 傳到筋前脛骨內側緣後方⁽⁸⁾交信穴，向上沿小腿肚內側上行，會足內踝尖
 28 上三寸脛骨後緣脾經的三陰交穴，斜向後上二寸正坐直對陰谷穴的⁽⁹⁾築賓
 29 穴，上出膝窩內側膈橫紋頭大小筋之間陷中的⁽¹⁰⁾陰谷穴，再沿大腿內側後
 30 緣，從恥骨上緣正中旁開五分處⁽¹¹⁾橫骨穴，貫穿脊柱，^(a)會屬於本經的腎
 31 臟，^(b)與本經互為表裡的膀胱相聯絡。其直行的經脈，外部的繼續直向上，
 32 除肓俞穴與商曲穴相隔二寸外，每一寸一穴，分別經⁽¹²⁾大赫穴（平任脈中
 33 極穴）、⁽¹³⁾氣穴穴（平任脈關元穴）、⁽¹⁴⁾四滿穴、⁽¹⁵⁾中注穴、⁽¹⁶⁾肓俞穴（平

1 任脈神闕穴)、⁽¹⁷⁾商曲穴、⁽¹⁸⁾石關穴、⁽¹⁹⁾陰都穴(平任脈中腕穴)、⁽²⁰⁾通谷
2 穴、⁽²¹⁾幽門穴，從幽門穴斜向外上一寸去中行二寸的⁽²²⁾步廊穴，繼續直上
3 每隔一肋一穴，分經⁽²³⁾神封穴、⁽²⁴⁾靈墟穴、⁽²⁵⁾神藏穴、⁽²⁶⁾彘中穴，到達鎖
4 骨與第一肋之間的⁽²⁷⁾俞府穴；裡面的從腎臟向上行，^(c)經過肝和橫膈膜，^(d)
5 而進入肺部，^(e)沿著喉嚨而上夾於舌根。它有一條支脈，從肺部分出，絡
6 於心臟，^(f)流注於胸中，與手厥陰心包經相銜接。

7 九)手厥陰心包經

8 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「心主手厥陰心包絡之脈，
9 起於胸中，出屬心包絡，下膈，歷絡三焦；其支者，循胸出脅，下腋三寸，
10 上抵腋下，循膈內，行太陰、少陰之間，入肘中，下臂，行兩筋之間，入
11 掌中，循中指，出其端；其支者，別掌中，循小指次指，出其端。」

12 二、解釋：請搭配圖九。心主手厥陰心包絡的經脈，起於胸中，(a)
13 出會屬於本經心包絡，(b)向下貫穿橫膈膜，^(c)經歷胸部到腹部(膻中、中
14 腕、氣海)與本經互為表裡的三焦相聯絡；它有一條支脈，^(d)從胸中橫出
15 脇下，到腋下三寸乳頭外一寸處的⁽¹⁾天池穴，再向上行繞過腋窩部，到上
16 臂前面腋下二寸的⁽²⁾天泉穴，沿著上臂內側，走在手太陰肺經與手少陰心
17 經兩經的中間，入肘中大筋內側旁的⁽³⁾曲澤穴，向下行於前臂掌側兩筋的
18 中間，經肘橫紋下七寸腕橫紋上五寸的⁽⁴⁾郄門穴，腕橫紋上三寸的⁽⁵⁾間使
19 穴，腕橫紋上二寸的⁽⁶⁾內關穴，腕橫紋上的⁽⁷⁾大陵穴，進入掌心握拳中指尖
20 所到二、三掌骨間的⁽⁸⁾勞宮穴，循著中指，到達中指尖端中央的⁽⁹⁾中衝穴；
21 另有一條支脈，從掌內勞宮穴分出，沿無名指直達指外側爪甲角旁分許的
22 關沖穴，與手少陽三焦經相銜接。

23 十)手少陽三焦經

24 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「三焦手少陽之脈，起於
25 小指次指之端，上出兩指之間，循手表腕，出臂外兩骨之間，上貫肘，循
26 膈外，上肩，而交出足少陽之後，入缺盆，布膻中，散落心包，下膈，循
27 屬三焦；其支者，從膻中上出缺盆，上項系耳後，直上出耳上角，以屈下
28 頰至[出頁]，其支者，從耳後入耳中，出走耳前，過客主人前，交頰，至
29 目銳眦。」

30 二、解釋：請搭配圖十。三焦手少陽的經脈，起於無名指的外側爪甲角旁分許
31 的⁽¹⁾關沖穴，向上經小指與無名指指縫間本節前的⁽²⁾液門穴，沿手背上一寸第

1 四、五掌骨間中央處的⁽³⁾中渚穴，至手腕背側橫紋中點的⁽⁴⁾陽池穴，出前臂
 2 外側兩骨的中間，經腕上二寸的⁽⁵⁾外關穴，再上一寸靠近橈側骨的⁽⁶⁾支溝
 3 穴，橫向外開五分的⁽⁷⁾會宗穴，向上一寸到前臂下三分之一處的⁽⁸⁾三陽絡
 4 穴，行肘前五寸距陽池穴七寸的⁽⁹⁾四瀆穴，過肘到屈肘當肘尖上一寸凹陷
 5 處的⁽¹⁰⁾天井穴，沿上臂外側，從肘上二寸⁽¹¹⁾清冷淵穴，經上臂側面腋紋與
 6 肘尖上三分之一的⁽¹²⁾消灤穴，過平腋紋頭三角肌後緣的⁽¹³⁾臑會穴，上至肩
 7 部肩髃穴後寸許凹陷處的⁽¹⁴⁾肩髃穴，而交出於足少陽膽經肩井穴之後一寸
 8 的⁽¹⁵⁾天髃穴，^(a)脈氣與諸陽經會於大椎穴，^(b)再向前入缺盆穴，^(c)分布於兩
 9 乳之間的膻中部，散布絡繞於心包，向下過橫膈膜，從胸至腹，^(d)依次會
 10 屬於本經上、中、下三焦；它有一條支脈，^(e)從胸部的膻中上行，出缺盆，
 11 ^(f)沿著頸項，連耳後胸鎖乳突肌停止部後緣的⁽¹⁶⁾天牖穴，經下頷角與乳突
 12 之間凹陷的⁽¹⁷⁾翳風穴，直上沿耳後，經至角孫穴三分之一的⁽¹⁸⁾瘻脈穴、三
 13 分之二的⁽¹⁹⁾顱息穴，出於耳廓根上緣的⁽²⁰⁾角孫穴，^(g)上行抵額角，^(h)屈折下
 14 行至臉頰部，⁽ⁱ⁾彎繞上至眼眶下；另有一條支脈，從耳後翳風穴進入耳內，
 15 再出走耳前耳屏上切迹前方的⁽²¹⁾耳門穴，橫出微上方銳髮處的⁽²²⁾和髃穴，
 16 過足少陽膽經客主人穴的前方，到眉毛尾凹陷的⁽²³⁾絲竹空穴，與前一條支
 17 脈交會於頰部，而至眼外角瞳子髃穴與足少陽膽經相銜接。

18 十一) 足少陽膽經

19 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「膽足少陽之脈，起於目
 20 銳眦，上抵頭角下耳後，循頸行手少陽之前，至肩上卻交出手少陽之後，
 21 入缺盆；其支者，從耳後入耳中，出走耳前，至目銳眦後；其支者，別銳
 22 眦，下大迎，合於手少陽，抵於[出頁]下，加頰車，下頸，合缺盆，以下
 23 胸中，貫膈，絡肝，屬膽，循脅裏，出氣沖，繞毛際，橫入髀厭中；其直
 24 者，從缺盆下腋，循胸，過季脅下合髀厭中，以下循髀陽，出膝外廉，下
 25 外輔骨之前，直下抵絕骨之端，下出外踝之前，循足跗上，入小趾次趾之
 26 間；其支者，別跗上，入大指之間，循大指歧骨內，出其端，還貫爪甲，
 27 出三毛。」

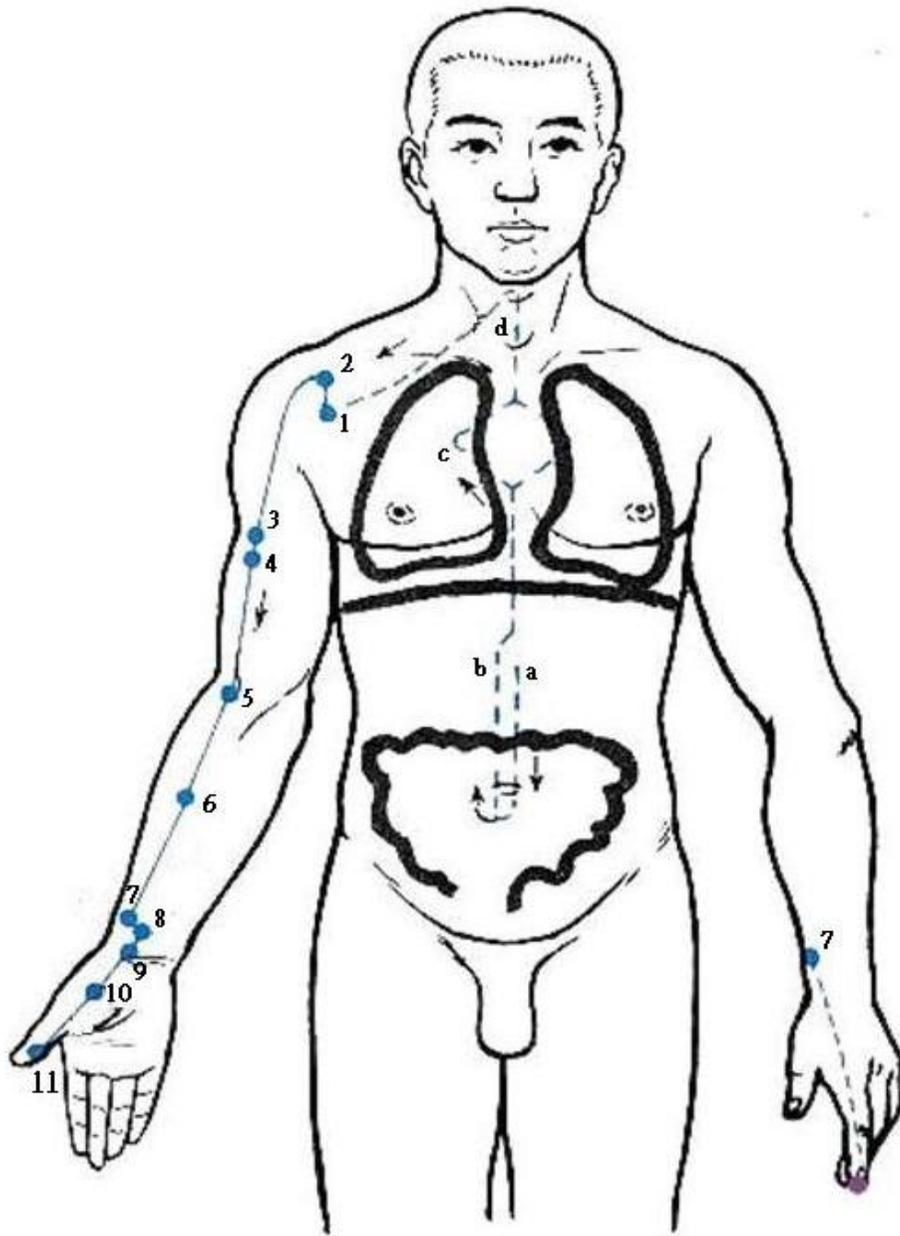
28 二、解釋：請搭配圖十一。膽足少陽的經脈起於眼外角(1)瞳子髃穴，先
 29 斜向下外到耳屏下端開口有空的⁽²⁾聽會穴，向上內斜行經顱弓上緣距耳廓約一
 30 寸的⁽³⁾上關穴（客主入穴），抵額角當頭維穴與曲鬢穴連線之上二分之一段中
 31 點咀嚼時有動感處的⁽⁴⁾頷厭穴，折而向下經頭維穴與曲鬢穴連線中點的⁽⁵⁾懸顱
 32 穴，下二分之一段中點的⁽⁶⁾懸厘穴，到耳上微前平耳尖高度鬢髮彎曲處入髮際
 33 五分的⁽⁷⁾曲鬢穴，繞耳到耳尖直上入髮際一寸半咀嚼會牽動處的⁽⁸⁾率谷穴，從

1 率谷穴繞向耳後微下五分的⁽⁹⁾天衝穴，再向後至耳廓上緣後面入髮際一寸
 2 的⁽¹⁰⁾浮白穴，到耳後距耳廓中點一寸的頭⁽¹¹⁾顛陰穴，直下至顛骨乳突尖後
 3 上方凹陷的⁽¹²⁾完骨穴，再外折上行至絲竹空直上入髮際五分去中行三寸的
 4 ⁽¹³⁾本神穴，下至直瞳孔眉上一寸去髮際二寸的⁽¹⁴⁾陽白穴，折上至本神穴與
 5 曲差穴中點入髮際（正中線前髮際至後髮際折作十二寸）五分的⁽¹⁵⁾臨泣
 6 穴，向後行一寸半到⁽¹⁶⁾目窗穴、三寸到⁽¹⁷⁾正營穴、四寸半⁽¹⁸⁾承靈穴，至風
 7 池穴上二寸平耳尖及玉枕穴的⁽¹⁹⁾腦空穴，再到枕骨下頸筋外側平顛骨乳突
 8 尖凹陷的⁽²⁰⁾風池穴，沿著頸部行於手少陽三焦經的後面，至肩上又交叉到
 9 手少陽三焦經的前面，達肩上大筋當大椎與肩峰連線中點去頸一指半寬的
 10 ⁽²¹⁾肩井穴，^(a)脈氣與諸陽經會於大椎穴，^(b)再進入缺盆；^(c)它有一條支脈從
 11 耳後^(d)進入耳中，^(e)又回出走向耳前至眼外角的後方；^(f)另有一條支脈從眼
 12 外角分出下行至大迎穴附近，向上與手少陽三焦經相合，^(g)而至眼眶下部，
 13 ^(h)再經由頰車之處下頸，⁽ⁱ⁾與前入缺盆的支脈相合，^(j)然後向下進入胸中，
 14 ^(k)通過橫膈膜，^(l)與本經互為表裡的肝臟相聯絡，^(m)而會屬於本經的膽腑，
 15 沿著脇內，⁽ⁿ⁾向下出於少腹兩側胃經的氣沖穴，^(o)繞過陰部毛際的邊緣，^(p)
 16 橫行進入髖關節部當坐姿時臀部和椅子的接觸面的坐骨結節、大腿骨大轉
 17 子與髌後上棘所成三角形中央的⁽²²⁾環跳穴；缺盆部直行的經脈，^(q)從缺盆
 18 部下走腋下，沿胸側，依序經腋窩直下三寸平乳中穴的⁽²³⁾淵液穴，從淵液
 19 穴沿筋間隙往前一寸的⁽²⁴⁾輒筋穴，至乳中穴直下過三根肋骨的⁽²⁵⁾日月穴，
 20 斜向後過季脇，到肋骨最下面第十二根游離肋前端下方的⁽²⁶⁾京門穴，往前
 21 斜下第十一根游離肋前端下方平肚臍上緣旁八寸腰帶部的⁽²⁷⁾帶脈穴，斜向
 22 內下髌前上棘內側凹陷當臍下三寸與關元穴等高的⁽²⁸⁾五樞穴，再斜內下五
 23 分的⁽²⁹⁾維道穴，向後到髌前上棘與大腿骨大轉子高處連線中點的⁽³⁰⁾居膠
 24 穴，與前一支脈相會合於髖關節部環跳穴，再下沿大腿外側，經當立正兩
 25 手下垂時中指末端處的⁽³¹⁾風市穴，下二寸的⁽³²⁾中瀆穴，到膝外股二頭肌腱
 26 前方凹陷處⁽³³⁾膝陽關穴，出膝外側，下行於腓骨前面，經腓骨前方與脛
 27 骨小頭及腓骨小頭成正三角形的⁽³⁴⁾陽陵泉穴，直下陽陵泉穴至外踝尖連線
 28 中點當腓骨後緣的⁽³⁵⁾陽交穴，橫向往前至腓骨前緣的⁽³⁶⁾外丘穴，向下二寸
 29 ⁽³⁷⁾光明穴，再下一寸的⁽³⁸⁾陽輔穴，至外踝尖上三寸骨凹陷處的⁽³⁹⁾懸鐘（絕
 30 骨）穴，出外踝前下方橫紋凹陷處⁽⁴⁰⁾丘墟穴，沿足背進入足小趾與第四趾
 31 的中間，經第四、第五跖骨間根部小趾伸肌腱外側凹陷的足⁽⁴¹⁾臨泣穴，小
 32 趾伸肌腱外側前的⁽⁴²⁾地五會穴，過足小趾與第四趾本節前夾縫間的⁽⁴³⁾俠溪
 33 穴，到第四趾外側爪甲角旁分許的足⁽⁴⁴⁾顛陰穴；另有一支脈，由足背部，
 34 走向足大趾方向，沿大趾次趾的骨縫之中，出至大趾尖端，再轉回來，穿
 35 過指甲到毫毛外^(r)，與足厥陰肝經相銜接。

1 十二)足厥陰肝經

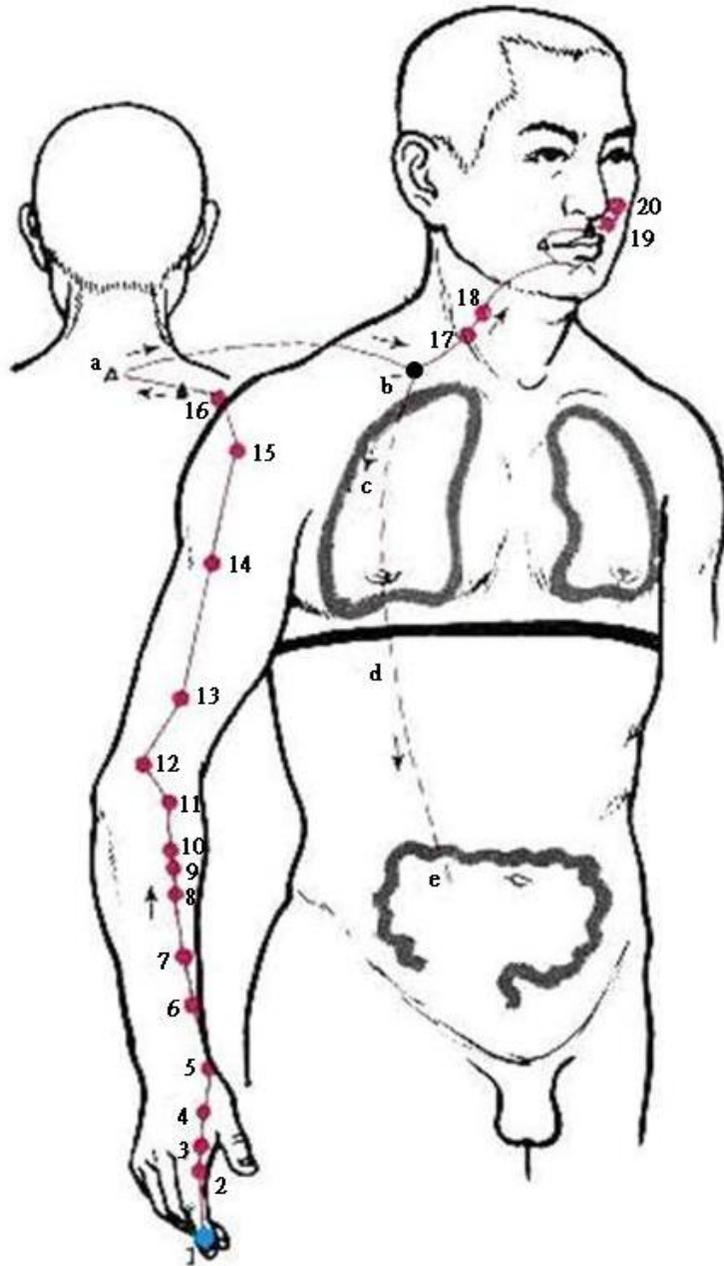
2 一、《黃帝內經靈樞·經脈篇·第十》云：「肝足厥陰之脈，起於大
3 趾叢毛之際，上循足跗上廉，去內踝一寸，上踝八寸，交出太陰之後，上
4 膈內廉，循股陰，入毛中，過陰器，抵小腹，挾胃，屬肝，絡膽，上貫膈，
5 布脅肋，循喉嚨之後，上入頰頰，連目系，上出額，與督脈會於巔；其支
6 者，從目系下頰裏，環唇內；其支者，復從肝，別貫膈，上注肺。」

7 二、解釋：請搭配圖十二。肝足厥陰的經脈，起於足大拇趾爪甲後毫
8 毛外側邊緣爪甲角旁分許的⁽¹⁾大敦穴，向上沿足背上側，從大趾和次趾本
9 節前夾縫間的⁽²⁾行間穴，經第一、第二跖骨間根部凹陷的⁽³⁾太沖穴，到達內
10 踝前一寸腳踝關節部伸拇趾肌腱與脛骨前肌腱之間凹陷處⁽⁴⁾中封穴，^(a)向上
11 與腎經會於脾經的三陰交穴，經內踝尖上五寸脛骨後緣⁽⁵⁾蠡溝穴，再沿脛
12 骨後緣上二寸的⁽⁶⁾中都穴，至內踝尖上八寸處，交叉行於足太陰脾經的後
13 面，到陰陵泉傍後一寸⁽⁷⁾膝關穴，上膝彎大腿骨內上髁後緣凹陷處⁽⁸⁾曲泉
14 穴，沿大腿內側中線，經大腿骨內上髁上四寸當股內肌與縫匠肌之間的⁽⁹⁾
15 陰包穴，上行進入陰毛中當腹股溝氣沖穴下三寸的⁽¹⁰⁾五里穴，二寸的⁽¹¹⁾陰
16 廉穴，下外旁五分的⁽¹²⁾急脈穴，繞過陰器，再斜向外上過少腹部，^(a)和胃
17 經並行，至第十一肋端當屈肘合腋時肘尖所到的⁽¹³⁾章門穴，^(b)挾行於胃經
18 的兩旁，會屬於本經肝臟，與本經互為裡的膽腑相聯絡，^(c)向上行通過橫
19 膈膜，出乳中穴直下過二根肋骨的⁽¹⁴⁾期門穴，散布於脇肋部，^(d)上沿喉嚨
20 的後面，^(e)進入咽上上齶與鼻相通的部位（亦即軟口蓋的後部），^(f)連接於
21 眼球與腦相連的脈絡，^(g)復向上行出於前額，^(h)與督脈會合於巔頂；它有一
22 條支脈，從眼球入腦處的脈絡分出，⁽ⁱ⁾向下行於頰部內側，^(j)環繞口唇之內；
23 另有一條支脈，^(k)從肝臟分出，^(l)貫穿橫膈膜，^(m)向上注於肺臟與手太陰肺
24 經相銜接。



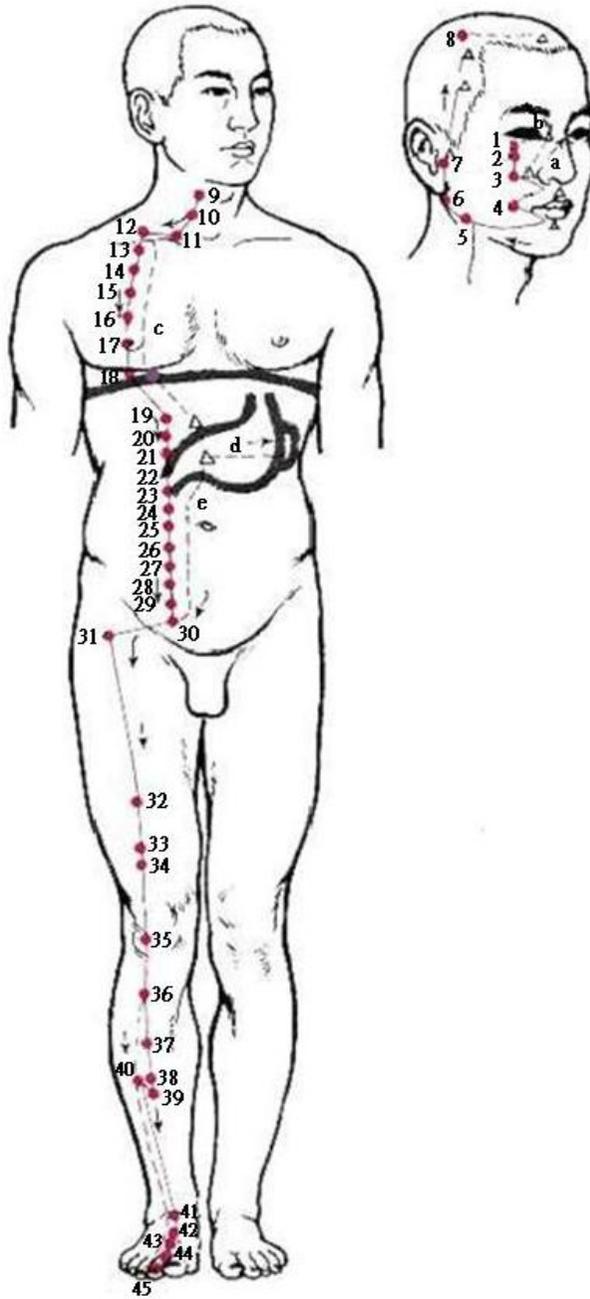
圖一 手太陰肺經_經絡循行

參 <http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jinluo/jlflashset.htm> 日期_2011_11_01_am09:12

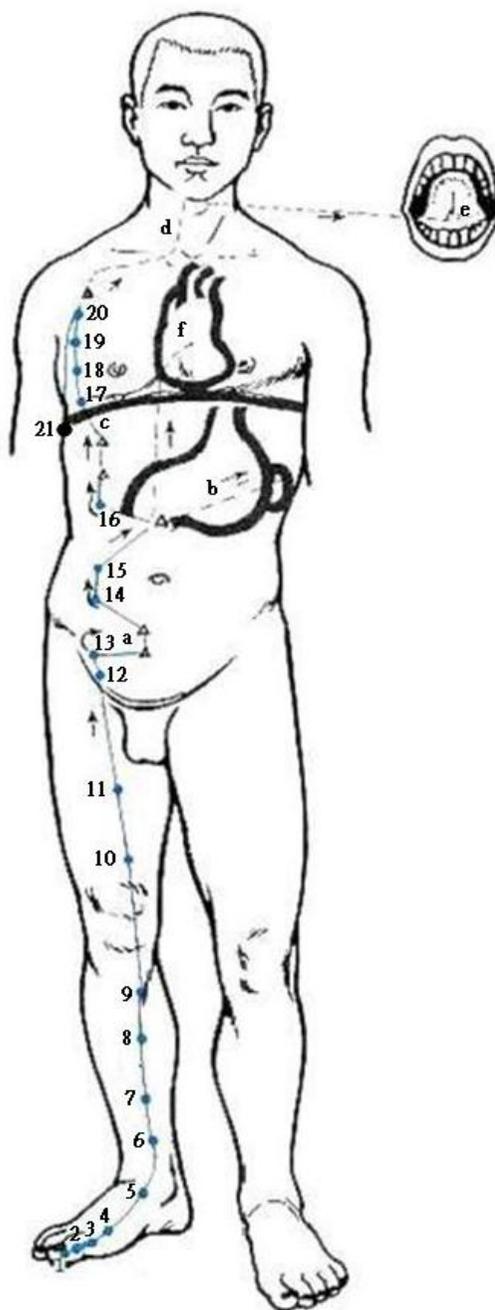


圖二 手陽明大腸經_經絡循行

參 <http://relativehumanity.tiues.com/web/cm/jinluo/jlflashset.htm> 日期_2011_11_02_pm15:32

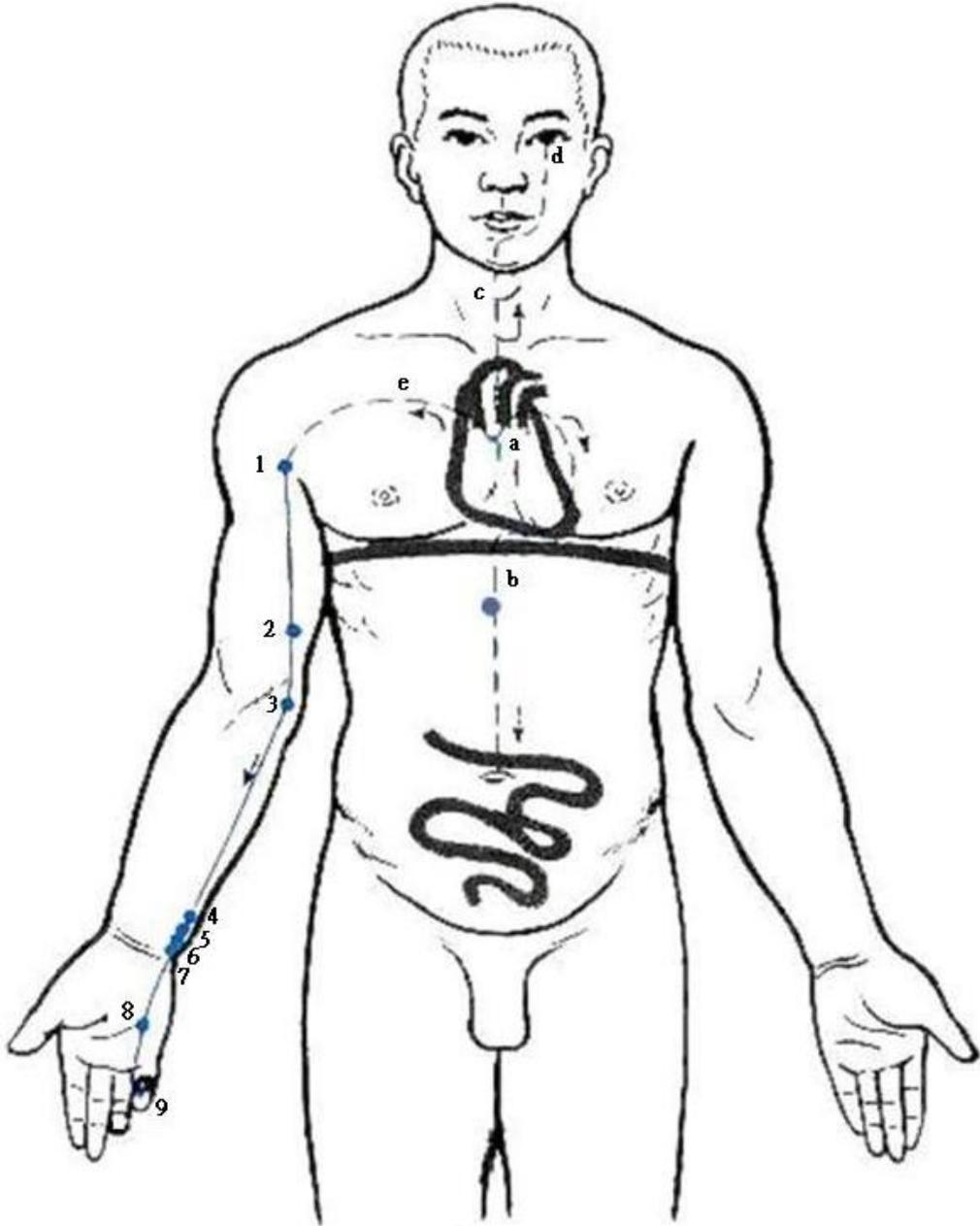


圖三 足陽明胃經_經絡循行



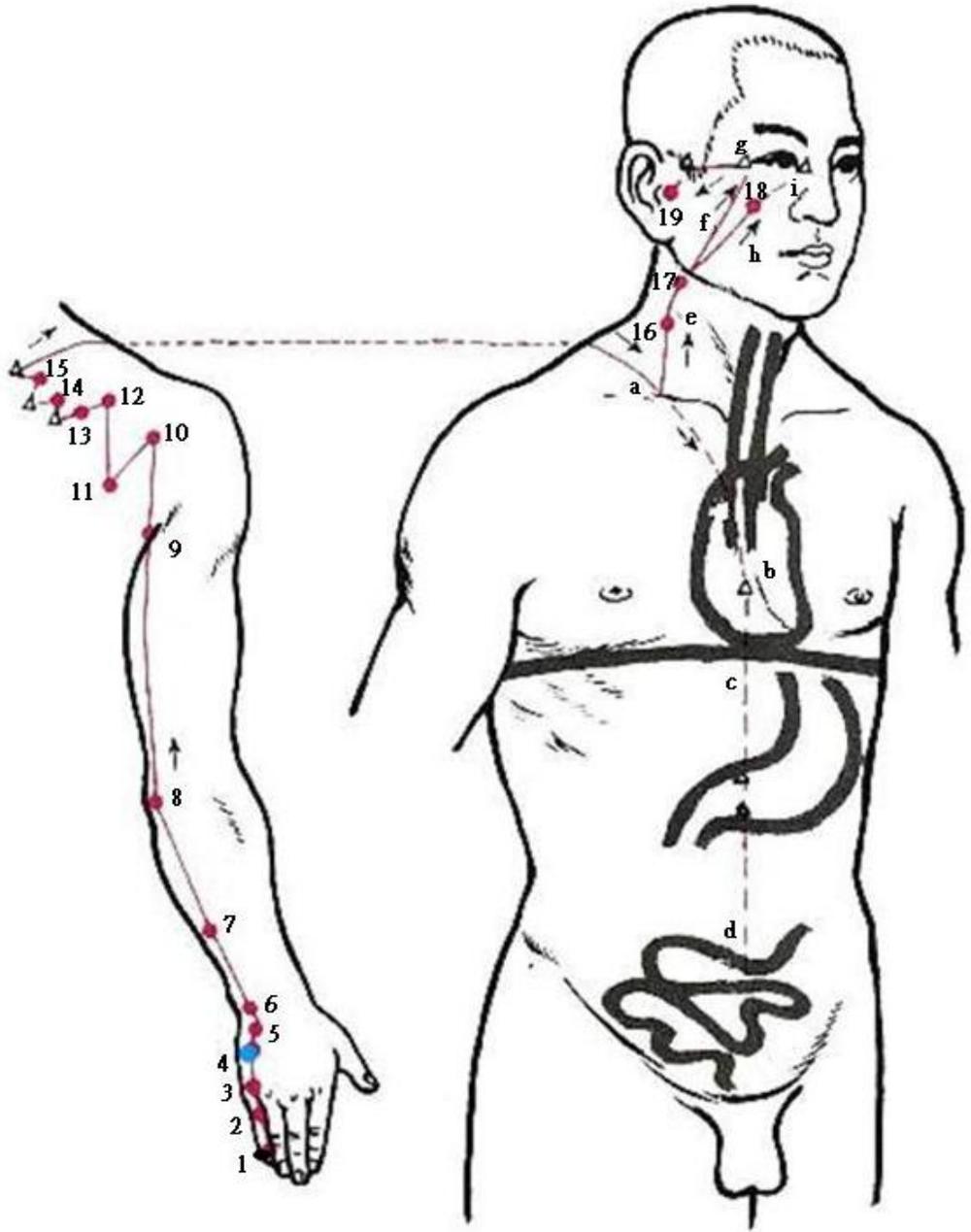
圖四 足太陰脾經_經絡循行

參 <http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jinluo/jlflashset.htm> 日期_2011_11_04_am11:03



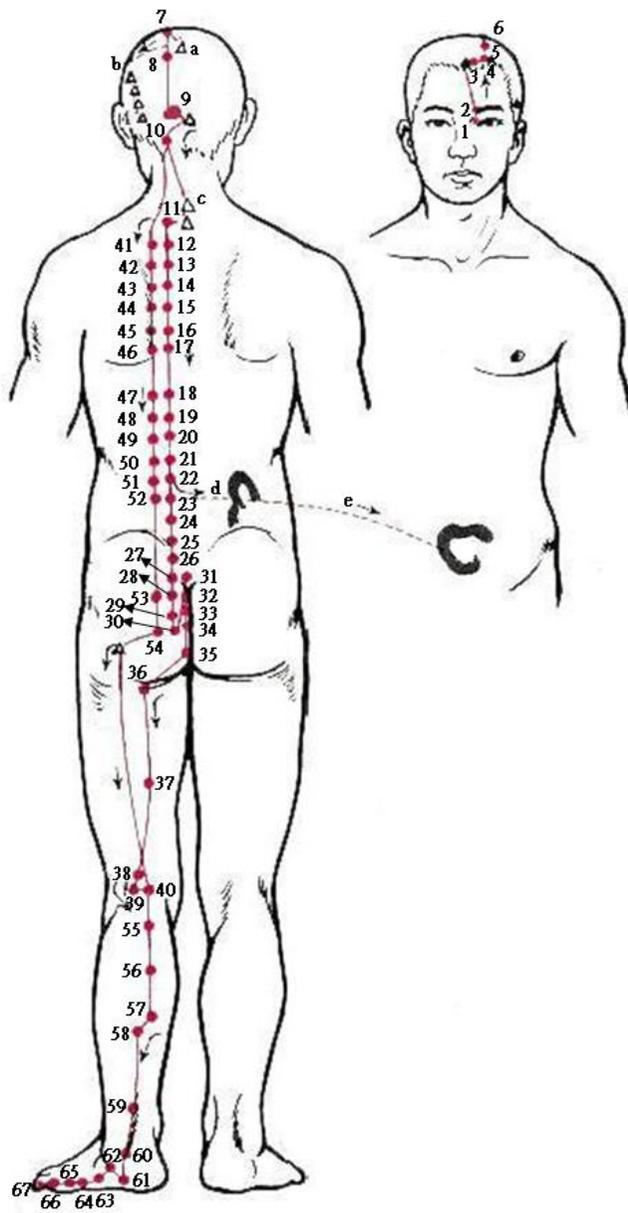
圖五 手少陰心經_經絡循行

參 <http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jinluo/jlflashset.htm> 日期_2011_11_04_pm17:06



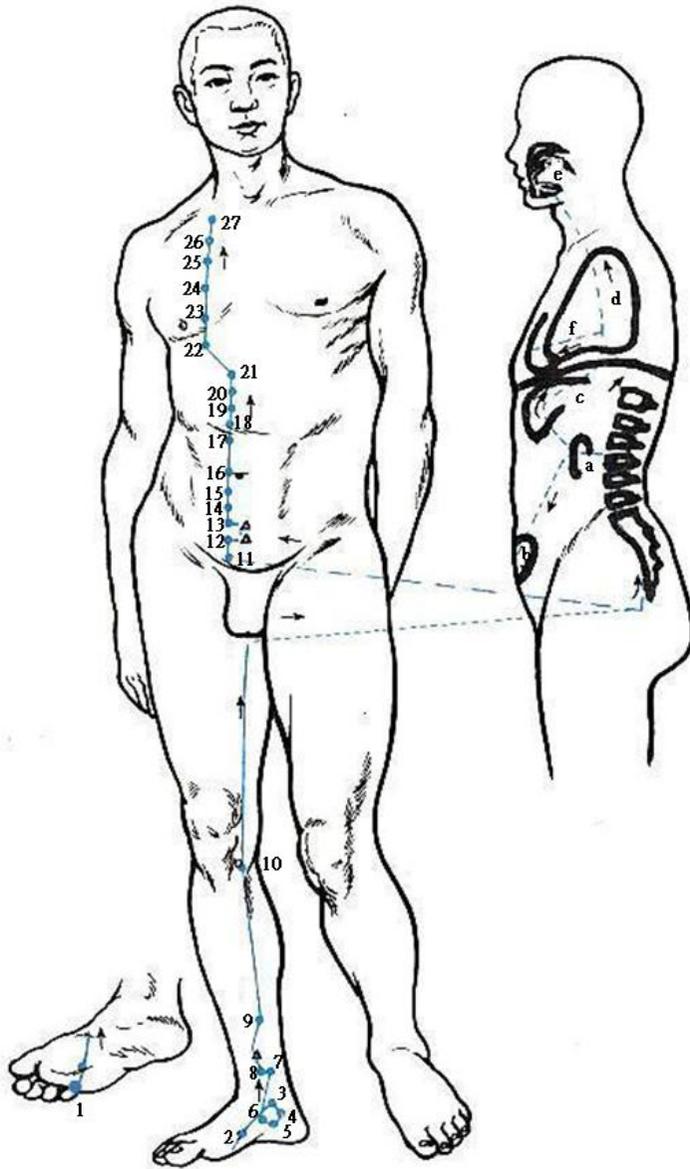
圖六 手太陽小腸經_經絡循行

參 <http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jinluo/jlflashset.htm> 日期_2011_11_04_am11:14



圖七 足太陽膀胱經_經絡循行

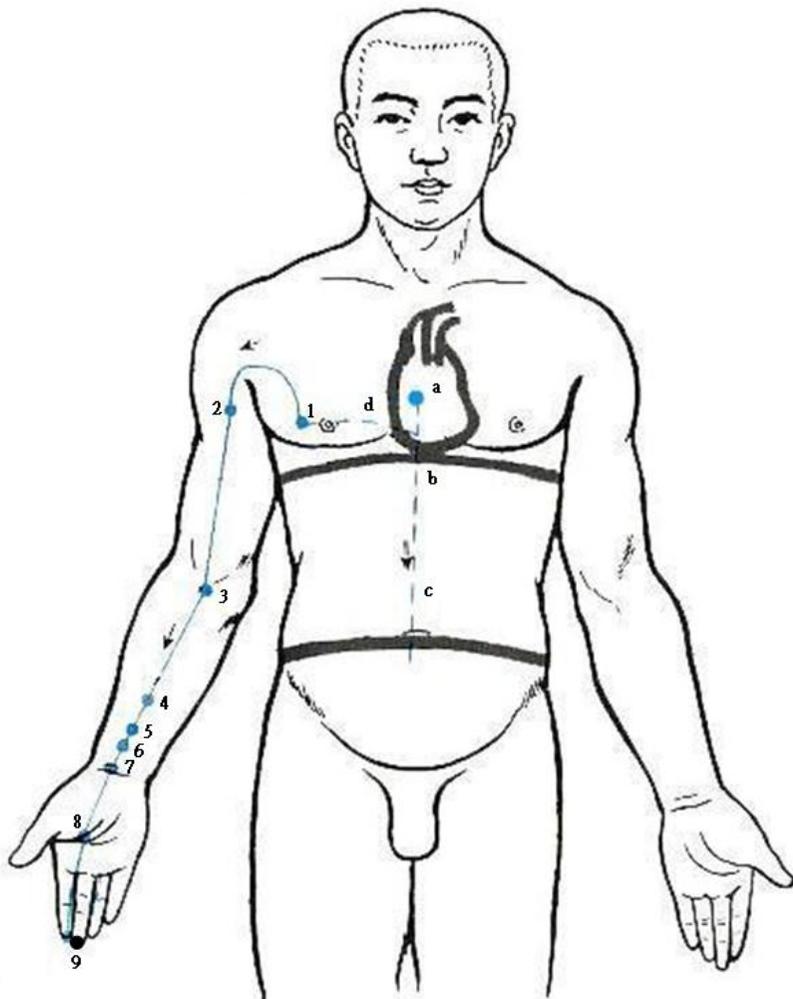
參 <http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jinluo/jlflashset.htm> 日期_2011_11_04_am11:16



1

圖八 足少陰腎經_經絡循行

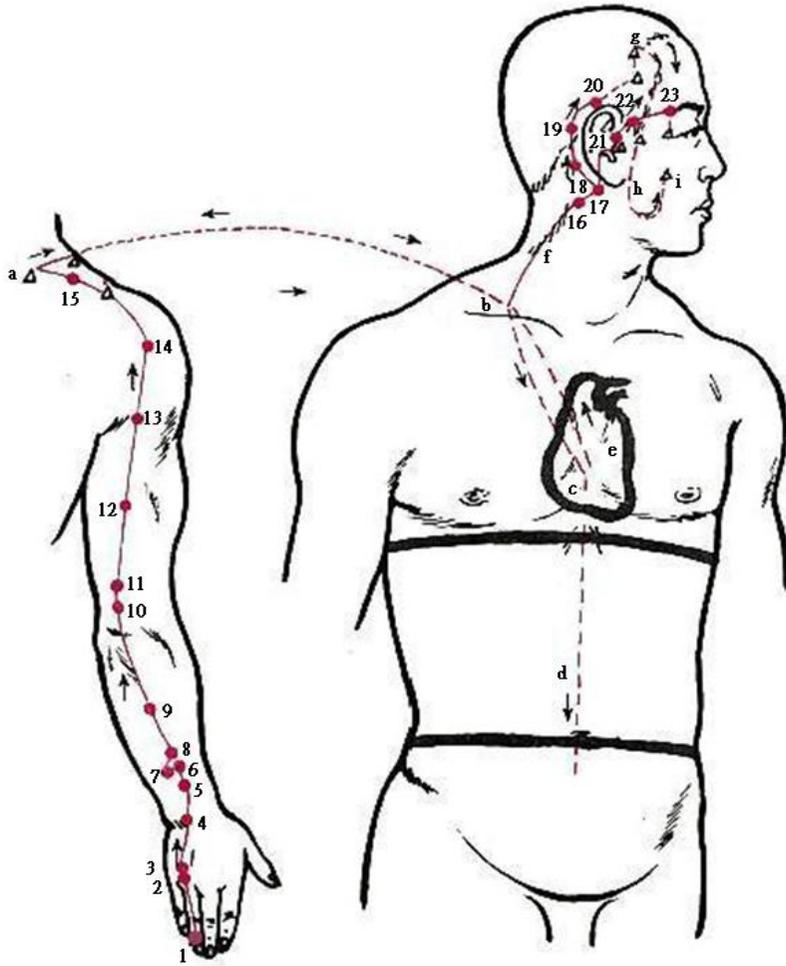
參 <http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jinluo/jlflashset.htm> 日期_2011_11_04_am11:18



1

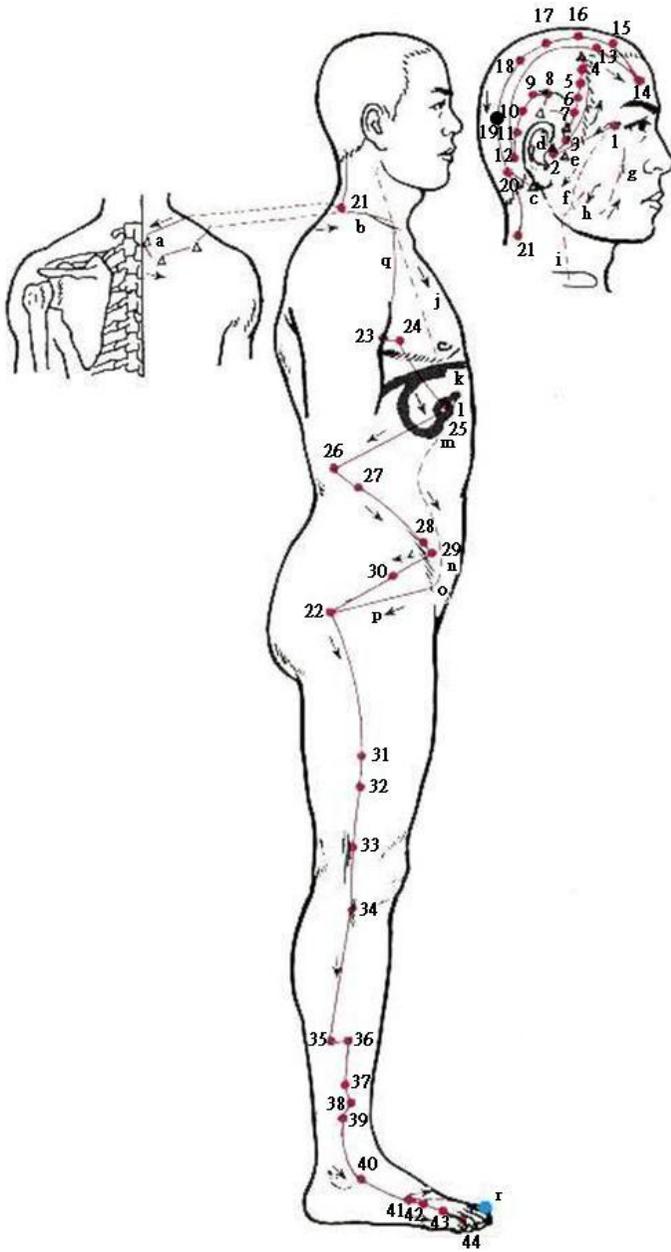
圖九 手厥陰心包經_經絡循行

參 <http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jinluo/jlflashset.htm> 日期_2011_11_04_am11:20



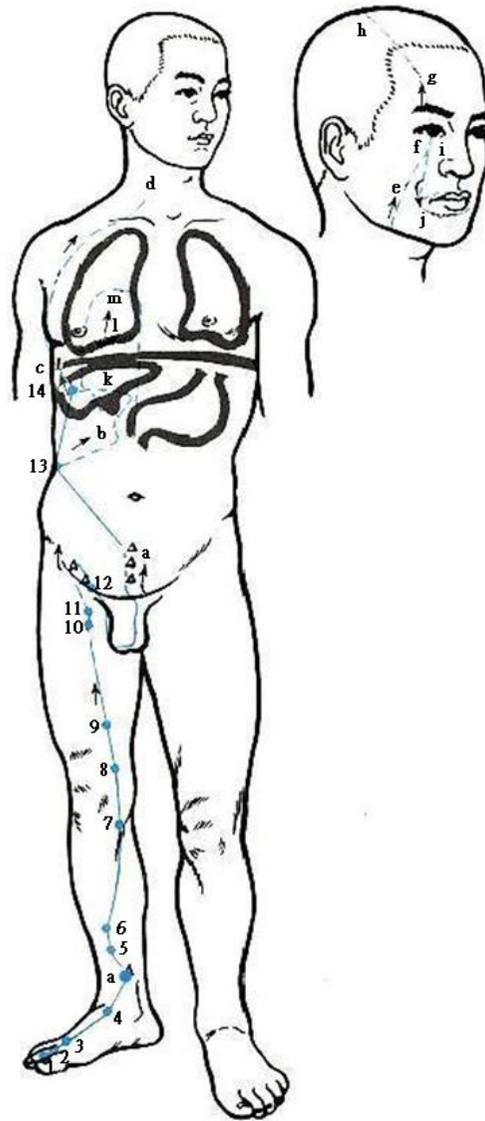
圖十 手少陽三焦經_經絡循行

參 <http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jinluo/jlflashset.htm> 日期_2011_11_04_am11:23



圖十一 足少陽膽經_經絡循行

參 <http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jinluo/jlflashset.htm> 日期_2011_11_04_am11:25



圖十二 足厥陰肝經_經絡循行

參 <http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jinluo/jlflashset.htm> 日期_2011_11_04_am11:28

