

人體氣機循環模型

Circulation Model of Qi in Body

美國自然醫學研究院 賴正國研究員 Jeng-Kwo Kevin Lai

摘要

本文的主要內容是將人體經絡的循環方式用圖形加以表示，這是中醫理論中相當重要的一個環節與基礎，也是相當難以解說與理解的複雜邏輯。為了讓更多人能夠更簡易的學習老祖宗傳承下來的健康促進方法，本文首創將經絡的氣機循環模式以圖形方式進行解說，稱之為”人體氣機循環模型”。

關鍵字：經絡、氣機、氣的運動、共振。

Abstract

This thesis show you the circulation model of TCM- meridian with understood illustration. Circulation model is very important but it is hard to understand and it is too complicated. In order to learn the health improvement solution from our ancestry, we originally demonstrate the circulation model of meridian. We call it- Circulation Model of Qi.

壹、前言

人體氣機循環模型，或稱人體經絡氣機循環模型，其建立主要的目的在於將複雜難懂的"氣"，以最具系統性、最簡易的方式讓各界人士更容易學習與理解。中醫的主要核心並非在實質的肉體，而是著重於無形的能量。也因為能量是無形的存在，因此更需要慎密的邏輯思考，講究悟性，所以歷代的名醫很難將自己主觀的思維傳承給後代。

本模型建立之後，可套用在中醫的各種理論之中，使學習者與研究者可以快速的記憶與了解氣的運作方式。此模型是一個開始，經絡道研究團隊期待能夠拋磚引玉，讓更多的同道之士能夠一同參與研究經絡道的行列。

貳、經絡的作用

經絡的基本作用就是運行氣血，而氣就是是人體的內臟與內臟之間運行的一種「共振波」，這種頻率相同的共振波會運作在同一條路徑上並連接某些臟腑，這條路徑也就是所謂的經絡，因此經絡運作的能量就是所謂的氣。經絡與臟腑是有區別的，雖然十二正經的名稱都有臟腑的名稱，但不要因此而誤解成經絡等於臟腑。

經絡是檢測人體的"功能面"，而非器官的"物質面"。劉渡舟的"氣機論"中提到："人身之病，其在氣者十之七八，其在血者十僅二三"。說明了大部分的疾病其實都還停留在《經絡》層面，屬表證，這是相當容易治療的階段，而在此階段的患者雖然可以明顯的感受到不適，但以影像醫學的檢驗方式卻仍無法檢查出確切的疾病，更遑論分析病因了；在此階段也就是所謂的"未病"的階段，能夠把疾病阻擋在這個階段而不進入臟腑造成嚴重疾病的醫者，古人稱之為"上醫"。一旦疾病進入到《臟腑》的階段就屬於比較難治的"已病"層面了，此時影像醫學或許已經可以檢查出異常的狀況，但大多不容易根治。因此，若要預防疾病的發生，就應該在疾病尚未形成之前就加以處置，以避免進一步的惡化。

參、氣的運動-氣機

經絡的運行，實際上就是水與火之間的轉換，也就是水受熱後氣化、冷卻後凝結為水的過程。熱性本來升浮，不能沉降，熱之所以能夠沉降，是因為遇到了冷空氣的收斂之力，有就是金的秋氣凝結成水而降沉。氣的運動稱之為”氣機”，氣機的運動方式有升、降、出、入等四種：

- 1.升：指氣的運行自下向上。
- 2.降：指氣的運行由上向下。
- 3.出：指氣的運行由裡出表。
- 4.入：指氣的運行由表入裡。

氣機的循環使人體具有生命與活動的能力，也是維持健康的必要條件。氣機循環是個立體的概念，升、降、出、入等四種運動方式包括了上、下、左、右、前、後等方向，由左升，再上浮、由右降，再下沉，而出、入是前、中、後之間表裡關係的運作，因此整個升、降、出、入等運作方式是一個立體三維空間的運作，有一定的規律。氣機循環三維空間若加上時間因素，則變成了四維的空間，這種科學概念在古代就已經成立了，不禁讓人感慨古人的高深智慧，但是自古以來都是以文字來敘述，本來就不容易瞭解了，更何況是艱澀難懂的古文，因此圖形化的解說方式是讓中醫更為普及化的重要關鍵。

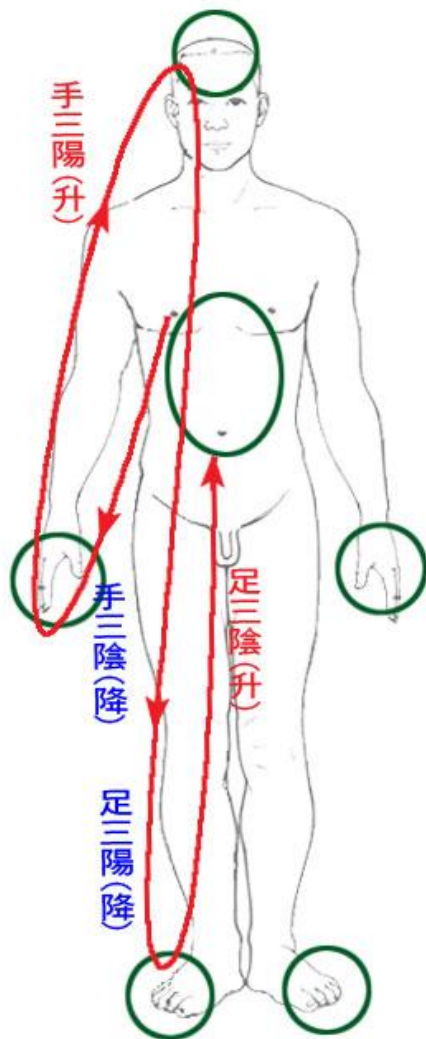
《內經》云：“出入廢則神機化滅；升降息則氣立孤危。”人體的生理活動，包括人體之氣與自然之氣的聯繫，養分等精微物質的輸布與代謝，臟腑之間的生剋乘侮，正氣與病邪的消長進退等，都與氣機的升降出入脫離不了關係。而外邪入侵人體之後，最先受到影響的也是存在經絡中的氣機，因此氣機是臟腑之表，也是臟腑的外在防線，其受病的機率與治療的成效也最高。

氣機循環不順可說是萬病之源，因此有所謂的不通則痛這種說法，進而可能影響到內部臟腑的機能，因此促進氣機循環的順暢可說是治療大部分疾病的最佳方法；參考 王唯工博士的思維，除了營養不良與先天性遺傳疾病的因素之外，幾乎所有的病都可以透過循環的方式來改善。我們再進一步推論，促進循環順暢其實是為了達到陰陽、五行、六氣等氣機平衡的目的，因此”致中和”才是健康的最終之道。中醫的基本核心在於平衡—致中和，而平衡的來源是循環，循環不良，就像一攤死水，循環順暢，就如同源源不絕的清流，因此能量(氣)與血液是人體最自然、最好的藥，這也就是人體自我修復的功能，是上天賜與我們最大的資產。

肆、氣機循環的原則

氣機循環的原則，包括方向性、循環順序、功能等。茲敘述如下：

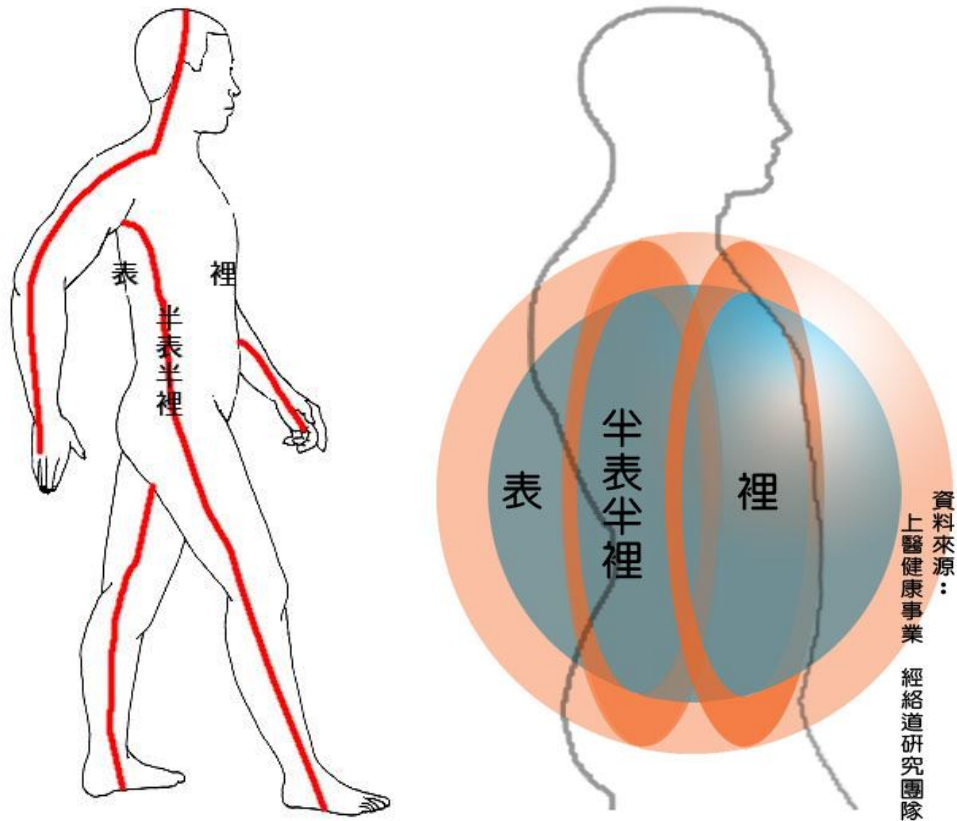
- 一、方向性：要談方向性之前必須先定義位置，人體包括了上、下、左、右、前、後等位置，上代表胸部以上，包含頭部；下代表腹部以下，包含雙腳；左代表左半邊，包含左手左腳；右代表右半邊，包括右手右腳；前代表人體的前半部，包括胸腹；後代表後半部，包括腰背。運作的方向的原則為從左向上、從右向下，從裡出表，從表入裡。
- 二、循環順序：五臟六腑十二經絡循行的順序，在靈樞•逆順肥瘦篇提到：「手之三陰，從臟走手；手之三陽，從手走頭。足之三陽，從頭走足。足之三陰，從足走腹。」故知陰陽經絡的走向是全身經絡連結的路途，全身經絡的走向如下：手三陰經絡由胸腹走向手掌端後，連接手三陽經絡起自手指端走向頭部，再連結足三陽經絡由頭部走向腳掌端，最後由足三陰經絡的腳趾端 走向腹胸部位。如圖一所示。



圖一：經絡循行的順序為：手三陰→手三陽→足三陰→足三陽

三、功能性：根據經絡的循環順序以及六經關係，可區分為三大經區，以圖二中的紅線為區分為三大經區：

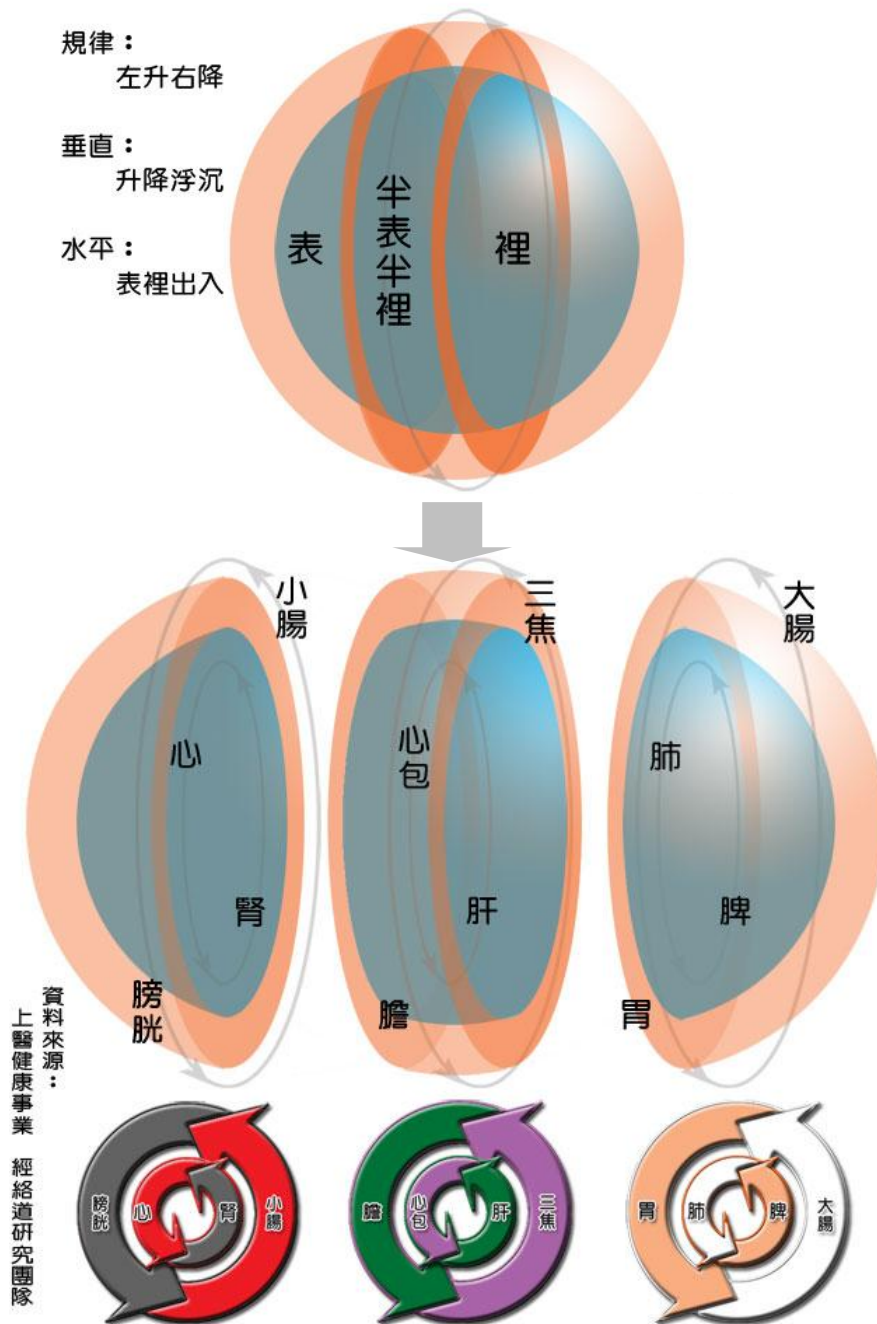
1. 紅線的前半部為”裡”，為第一經區。
2. 紅線の後半部為”表”，為第二經區。
3. 紅線本身為”半表半裡”，為第三經區。



圖二：三大經區之定義圖

伍、三大經區之解析

三個經區為三大循環系統，各自承擔著不同的責任。而循環的規律包含垂直平面的升降，以及水平的出入。以垂直平面來說，包括人體的上、下、左、右的運動而形成三個平面，我們稱之為三大經區，其規律是"左升、右降"，往左往上為"升浮"，由右往下為"降沉"。以水平的運動來說是三大經區的出、入運動，由表入裡為"入"，由裡出表為"出"。其運作的規律如圖三所示。

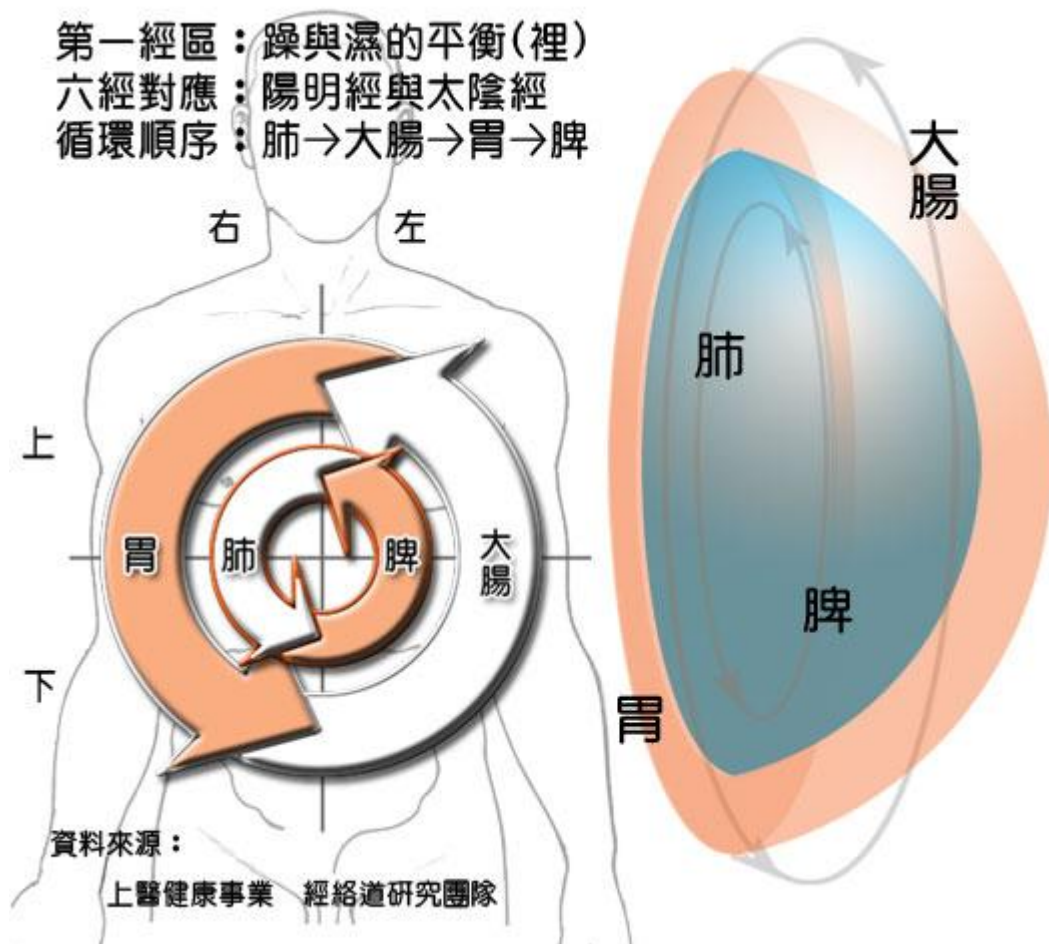


圖三：三大經區之解析圖

一、第一經區（裡）：燥與濕的平衡，包括一肺、大腸、胃、脾等四條經脈：

第一經區的陽明經與太陰經兩者互為表裡，如手陽明大腸經與手太陰肺經，足陽明胃經與足太陰脾經。以子午流注來看第一經區的循環，從手太陰肺經（裡）由胸走向大拇指尖端，接到食指起的手陽明大腸經（表），由食指尖端走向頭部；再由足陽明胃經（表）從頭部走向腳趾掌端，最後連結足太陰脾經（裡），由腳趾掌端走向腹胸部，第一經區循環結束，再由第二經區的心經銜接。。

第一經區是人體氣機升降的樞紐。太陰濕氣與陽明燥氣都是人體的生理之氣，燥與濕二者之間有著互補的關係。經絡是溝通此二氣的調節通路。陽明燥氣是完成腐熟傳導的功能，但是燥氣應適當而不宜太過，因此需要太陰濕氣的調濟，保持胃腸濕潤而不過燥；同樣的，太陰濕氣是宣降、輸布的功能，不宜過濕，因此需要陽明燥氣的調節，保持肺脾的運作功能不受滯抑。

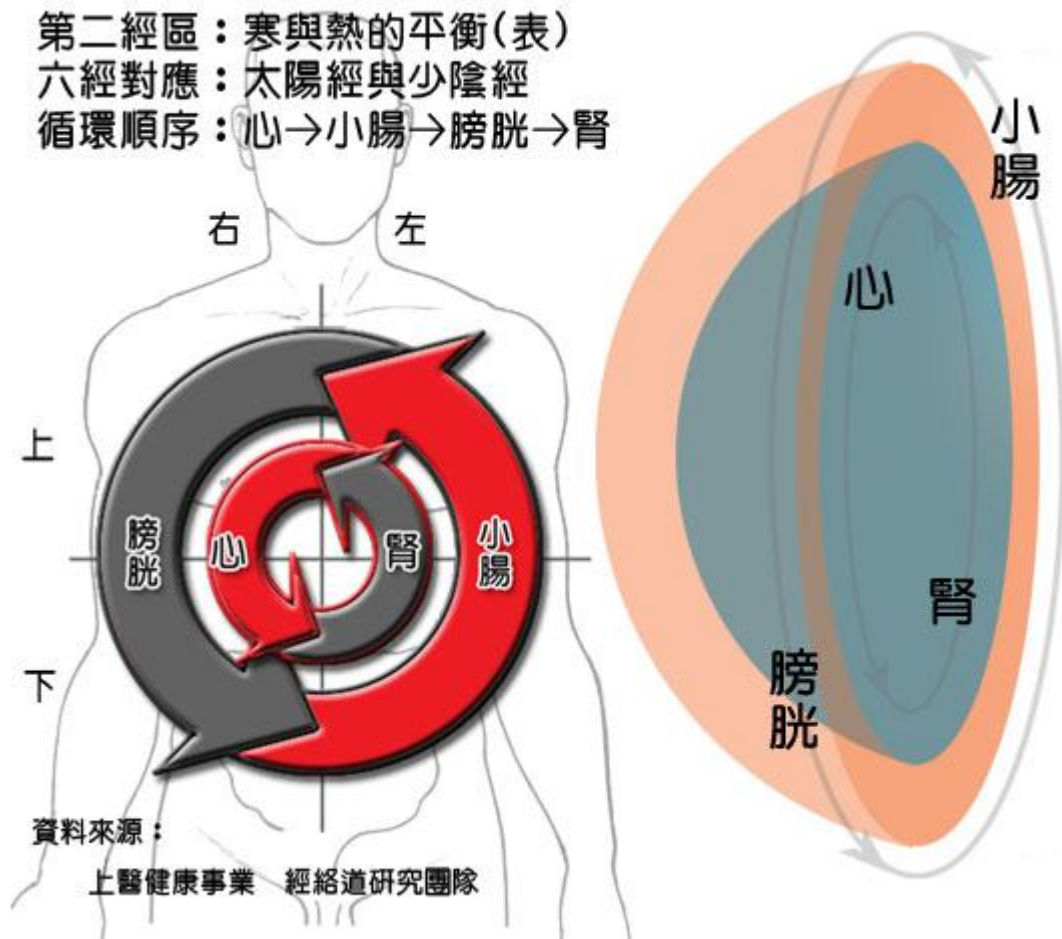


圖四：燥（金）與濕（土）互相循環取得平衡

二、第二經區（表）：寒與熱的平衡，包括一心、小腸、膀胱、腎等四條經脈。

第二經區的太陽經與少陰經兩者互為表裡，如手太陽小腸經與手少陰心經，足太陽膀胱經與足少陰腎經。以子午流注來看第二經區的循環，從手少陰心經（裡）由胸走向手小指尖端之少衝穴，接小指的手太陽小腸經脈（表），由手指端走向頭部，銜接頭部足太陽膀胱經（表）走向腳掌小趾尖端，再由腳掌心中的湧泉穴起經足少陰腎經（裡），由腳足走向腹胸部位，第二經區循環結束，再由第三經區的心包經銜接。

太陽寒氣與少陰熱氣是都是人體的生理之氣，寒與熱二者之間有著互補的關係。經絡是溝通此二氣的調節通路。寒與熱是水的氣化過程，水之所以能氣化，又有賴於少陰陽熱的溫煦蒸騰。太陽寒氣是完成排貯津液，泌清別濁的功能，少陰熱氣是心腎二經的功能面；少陰與太陽兩經之氣，一寒一熱互相協調平衡。

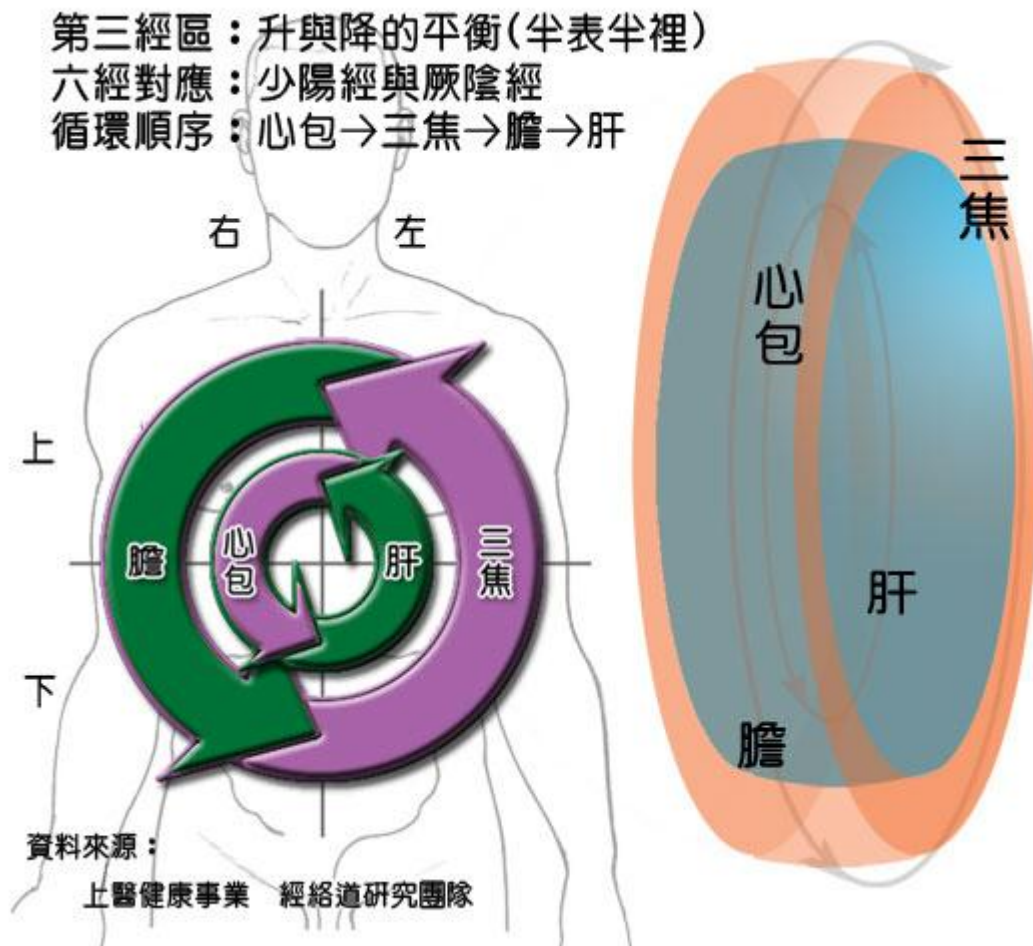


圖五：寒（水）與熱（火）互相循環取得平衡

三、第三經區（半表半裡）：出與入的平衡，包括一心包、三焦、膽、肝等四條經脈。

第三經區的少陽經與厥陰經兩者互為表裡，如手少陽三焦經與手厥陰心包經，足少陽膽經與足厥陰肝經。以子午流注來看第三經區的循環，從手厥陰心包經（裡）起自胸處走向手中指尖端之中衝穴，接無名指端之手少陽三焦經脈（表），從手指尖端走向頭部，在頭部接足少陽膽經（表）走向腳掌無名趾尖端外側，再由腳大趾起經足厥陰肝經（裡），由腳足走向腹胸部位，第三經區循環結束，再回到第一經區的肺經銜接。。

第三經區位於半表半裡的位置，是由表入裡、由裡出表的控制開關，厥陰風氣以條達為順，陰氣初生，由外向裏。少陽暑氣（相火）以潛降為和，運行的特點是“發陳”，陽氣初生，由裏向外；肝氣入，膽氣出，故二者為人體氣機出入的樞紐，其順暢結合可維持氣機的正常出入。



圖六：風（木）與暑（相火）互相循環取得平衡

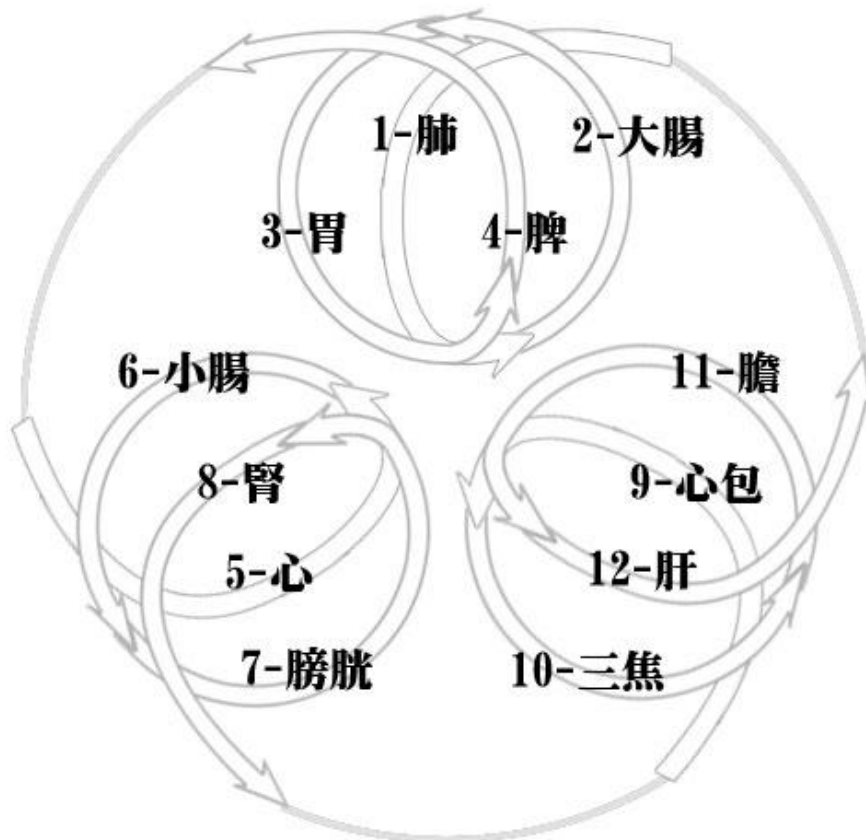
人體擁有三大平衡系統，太陰陽明的燥濕平衡、太陽少陰的寒熱調節、厥陰少陽的出入調節，使人體能夠自動的保持在平衡的狀態下，從而維持機體的正常氣化功能。這些都是經絡與臟腑之間關係的表現。氣機升降出入正常，則一身之氣得以調暢；如果其氣機升降出入

失常，則一身之氣皆有可能受到影響。在改善健康時，要注意順從其性，促進和恢復它們的升降出入。

四、正經十二脈的連結次序：

		陽經	陰經	
手	表側	2.手陽明大腸經	裡側	1.手太陰肺經（金）
		10.手少陽三焦經		9.手厥陰心包經
		6.手太陽小腸經		5.手少陰心經（火）
足	外側	3.足陽明胃經	內側	4.足太陰脾經（土）
		11.足少陽膽經		12.足厥陰肝經（木）
		7.足太陽膀胱經		8.足少陰腎經（水）

以上的表格不易記憶與理解，茲整理為下圖七：三大經區的十二經絡圖。



圖七：三大經區的十二經絡循環圖

陸、人體氣機循環模型的價值

一、讓中醫具有圖形化的教學模式

現代人對於文字的理解程度已經大幅降低，尤其是艱澀難懂的古文更是學習上的一大障礙，要將中醫能夠傳遞到世界各地讓西方人也能夠接受，就必須要有一套完整的邏輯思考以及圖形化的介面，本模型發表之前曾與多位沒有中醫基礎的西方人分享，均獲得不錯的學習效果，因此圖形化的教學模式是中醫未來推展向全世界相當重要的過程。

二、可整合古人的各種思維

本模型可套用於中醫的各項理論，包括陰陽表裡、六經六氣、子午流注、臟腑別通、開闔樞的理念與思維，讓學習更簡單與快速，也更容易理解，讓中醫能夠繼續傳承與發揚光大。

三、可完美搭配經絡檢測設備

以往經絡檢測設備的檢測結果常常遭受到質疑，主要的原因有二：檢測的技術未成熟、判讀的學習太困難。檢測技術主要受到檢測方式以及皮膚角質層的影響，從 1950 年代以來經絡檢測技術一直都沒有長足的進展，仍然沿用傳統的皮膚電阻檢測方式，此方式必須使用握棒與探測棒，將電流輸入人體以形成迴路，而角質層的高阻抗則是阻礙了迴路的運行，所以必須搭配棉花與生理食鹽水以滲透角質層。

但也因為不得已必須使用握棒、棉花與生理食鹽水，而產生更多的檢測變數，因此傳統的檢測技術一直無法受到普遍的認同。所幸台灣於 2011 年 1 月起，以新技術開發出來的 PHCS • W2011 經絡檢測設備已經不再需要握棒、棉花與生理食鹽水，除了穩定度與精準度大幅提昇之外，甚至不需要將電流輸入人體而造成迴路，可以有效的屏除絕大部分誤差的來源。而搭配本文的人體氣機循環模型圖之後，可以讓使用者的學習時間大幅降低，也使得判讀的技巧越來越容易讓一般大眾都能夠輕鬆的掌握，因此經絡檢測技術已經具備了推展至全球家庭的充分條件。

柒、期許與展望

本模型適合已經了解一些基本的中醫常識者，如：陰陽、五行、氣血、十二經絡、臟腑、六經、六氣等名詞。

開啟了中醫三維立體的”圖形化”基礎，研究中醫理論者亦有所憑藉以進行更深入的研究。此模型仍在繼續的深入研究，雖然無法囊括各家的理論與思維，卻也包含了大部分經典的精髓，期待各界有識之士一同將此模型進一步完整化。

捌、參考資料

1. 楊乃彥，《以「生命營養學」提升生命力》，中華生命電磁科學學會「身、心、靈科學研討會」2011年會，2011年4月23日。
2. 楊乃彥、賴正國，《以經絡與營養守護健康》，第一屆國際生物能學術高峰會(台北)，2011年3月。
3. 楊乃彥、賴正國，《常調經絡，和諧圓融》，第六屆國際生物能信息醫學研討大會(台北)，2011年1月。
4. 宋明燁，《經絡量測中所發現的經絡現象》，首屆中醫藥健康論壇(北京)，2010年12月。
5. 賴正國、楊乃彥，《瞑眩反應的實證與臨床研究》，首屆中醫藥健康論壇(北京)，2010年12月。
6. 郭豔蕙、徐海音、黃芷賢，《營養醫學運用在人體身心上效果之研究》，第四屆世界自然醫學學術大會論文集(南京)，2010年10月。
7. 郭豔蕙、黃芷賢，《音樂療法運用在人體身心上效果之研究》，第四屆世界自然醫學學術大會論文集(南京)，2010年10月。
8. 楊乃彥、康佳燕、蔡幸儒，《經絡養生的量測與改善》，第四屆世界自然醫學學術大會論文集(南京)，2010年10月。
9. 宋明燁，《從經絡關係看疾病的產生》，第四屆世界自然醫學學術大會論文集(南京)，2010年10月。
10. 宋世源、陳炳成、康佳燕，《中醫「藥性歸經」理論之現代化解釋》，第四屆世界自然醫學學術大會論文集(南京)，2010年10月。
11. 楊琳，《頌鉢對身體經絡影響的探討》，第四屆世界自然醫學學術大會論文集(南京)，2010年10月。
12. 賴正國，《皮膚電性測試的穩定度研究》，美國自然醫學研究院經絡臨床研究中心，2010年5月。
13. 賴正國，《以 PHCS 發展遠距居家健康促進系統》，美國自然醫學研究院，2010年3月。
14. 楊乃彥，《健康美顏與經絡養生》，第三屆世界自然醫學學術大會論文集(香港)，2010年1月。
15. 宋明燁，《中醫五行生剋新解》，第三屆世界自然醫學學術大會論文集(香港)，2010年1月。
16. 楊乃彥、宋明燁，《不良體質之檢測與改善》，中華民國能量醫學會第四屆第十四次學術研討會，2009年6月。
17. 楊乃彥，《經絡、陽虛與遠紅外線—如何補生命之陽？》，中華生命電磁科學學會學術研討會，2009年4月。
18. 楊乃彥、宋明燁，《體質、經絡與食物選擇》，中華民國能量醫學會第四屆第十三次學術研討會，2009年3月。

19. 楊乃彥，《經絡檢測與保健食品比對》，中華民國能量醫學會第四屆第十二次學術研討會，2008年12月。
20. 楊乃彥，《自然醫學與經絡養生》，第二屆世界自然醫學學術大會論文集，2008年10月。
21. 宋明燁、賴正國，《經絡道-醫生不說的秘密》上醫健康事業，2010年5月。