

# 理 法 篇

香港中文大學出版社：具有版權的書

香港中文大學出版社：具有版權的資料

在整個《黃帝內經》系統裏，古人認為人體是一個內在有臟腑、外在連著四肢百骸的系統，將內在的五臟六腑跟外在的四肢百骸聯繫在一起的路徑就是經脈。所以，傳統針灸的理論範式主要有兩個，一個是藏象學說，另一個是經絡學說。

中醫的藏象跟西醫的臟器是完全不同的東西，它是把有形的臟器和無形的藏象結合在一起了，這是東方的思維。比如腎，西醫中的kidney只是泌尿系統中的一個器官，但在中醫體系裏，腎是一個複雜的系統，主生長發育、生殖、人體水液代謝等。把kidney翻譯為「腎」，這種譯法給後人造成了很多的誤會。

古人在解釋藏象系統的時候，用的說理工具是陰陽五行。在中國人的世界觀裏，陰陽五行可以用來解釋世間的萬事萬物，當然也可以解釋五臟和臟腑之間的關係，這裏面的五行生剋制化非常複雜。

針灸傳承幾千年以來，我們大概都是沿襲藏象學說和經絡學說這兩條範式，這就是傳統針灸的現狀。比如，針灸專業大學五年本科要學很多東西。首先，要學一本《中醫基礎理論》，把中醫體系最基本的理論學清楚，裏面最主要的就是藏象學說、陰陽五行學說。學完《中醫基礎理論》後，還得學一本《經絡學》，讓你知道經絡怎麼循行；學一本《腧穴學》，讓你了解十二條經絡上三百多個穴位怎麼分佈；還要學一本《刺法灸法學》，讓你學會如何去針刺；還有《針灸治療學》等。

那麼，這種傳承面臨的困境是什麼呢？很多針灸專業的學生，在大學畢業以後不會看病，甚至做了十年的臨床，臨床療效仍然與預期相差很大。這時候，很多人往往會反省自己對傳統針灸是否領悟得不夠深刻，如果他是做這樣一種反省，接下來肯定會重新去讀《黃帝內經》，重新去理解中醫的經典，然後再試圖走出自己的路來，這個過程可能挺漫長的，臨床技術進展也比較緩慢。也有一些人就放棄了這種反思和努力，因為照本宣科的治療雖然有一些患者效果不好，但總也有一些效果好的，特別是在醫院工作的醫生，基本上是不會缺患者的。每個人的追求不一樣，這個我不作評價，但是我覺得，傳統針灸確實面臨著巨大的困境，因為它是一套非常複雜的系統，五臟六腑、十二經絡、三百六十個穴位、不同的穴位配合不同的針法，學習起來非常困難。

這就談到一個很重要的問題：我們到底應該如何看待傳統針灸中的經典理論？在《黃帝內經》這個體系裏面，有很多完美的邏輯，比如經絡十二條、穴位三百六十個。但是，我們追溯《黃帝內經》之前更古老的文獻，會發現一開始並不是這樣，早期的經絡沒有十二條，穴位也沒有三百六十個，是經過後世慢慢完善，才給它湊成的。我們古人做學問，喜歡觀天文察地理取象比類，並把這些規律推演到人身上，比如一年有十二個月，那麼當發現人體只有十一條經絡的時候，覺得這不是一個完美的結果，就一定要找到第十二條經絡給補足：手三陰、手三陽六條，足三陰、足三陽六條。一年有三百六十多天，那為什麼不可以有三百六十多個穴位？在《黃帝內經》之前的時代，穴位只有一百多個，古人覺得不夠完美，後來不斷地發展，湊夠了三百六十多個穴位。

所以，古人用十二條經絡、三百六十個穴位想告訴我們什麼呢？法天則地，給我們立下規矩，沒有規矩不成方圓。但假如你把古人展現給我們的規矩當成唯一真理，那就誤會了，我覺得這是傳統針灸的一個巨大的困境。而我傳達給大家的極簡針灸，不見得有那麼豐富的理論，甚至可以不管經絡穴位，完全用圓機活法的方式處理臨床實際問題，我想對大家會有啟發的。

## 從參透到回歸： 我的針灸探索歷程

我早期的針灸學習其實是一種典型學院派的教育模式，並親歷了傳統針灸面臨的困境。1988年到1993年，我在山東中醫學院（現山東中醫藥大學）針灸系讀了五年本科，但當時我對針灸並不太感興趣。那時候我對文學充滿了熱愛，用了很多的時間和精力研究，也發表了一些詩歌散文，現在回頭去看，雖然說在針灸上沒有下功夫，好像是不務正業，但我覺得人文精神的培養，文學上那種想像的空間、豐富的聯想力，對我未來深入研究針灸是非常有幫助的。

我真正開始對針灸下功夫，是在1993年畢業開始工作以後。因為穿上那身白大褂，你就是一位醫生，不管你年輕還是年老，患者的信賴都給你了。記得大學畢業後，工作了一段時間，我發現自己還是不會看病，一到上班時間心裏就很忐忑，既怕看錯，又怕看壞，內心很慌張，非常痛苦。患者那麼信任我，但是我連基本的東西都不會，怎麼辦？現在學習還來得及嗎？後來，我發現我的一個同事，他是我大學同班同學，學習成績非常好，但是他看病也不見得比我高明。因此，我覺得畢業後不會看病可能不是我個人的問題，重新學起來或許還有希望，於是就開始認真學習針灸。

從1993年畢業到2003年的十年當中，我有兩段非常重要的學習經歷。

第一段經歷是學習董氏奇穴。當時，單位組織我到北京進修半年，期間我知道了一個信息，在台灣有一套民間的「董氏奇穴」針灸體系，它完全打破了傳統針灸範式，另起爐灶搞出了一套東西。我覺得既然傳統針灸沒有學好，或許可以試試這條路徑。於是我找到一些資料，看了講什麼穴治療什麼病有特效後，發現非常符合我的思想，因為它追求高效性。對於這個體系，我充滿了好奇。後來我了解到，董氏奇穴是一位董景昌老先生家傳的，那個時候他已經去世了，我通過各種方式聯繫了他的一個學生：楊維杰老師。1997年12月，我去台灣拜訪楊維杰老師，並花了三四個月時間專門學習董氏奇穴，回來用了幾年，發現效果不錯，然後就在大陸開始推廣，教大家董氏奇穴。

有人學了董氏奇穴以後覺得很神奇，我今天回看董氏奇穴，發現它不見得多麼奇妙，也不見得比傳統針灸高級，但是它卻在我的針灸歷程中帶來了啟發，讓我開竅。董氏奇穴的學習經歷，給我帶來兩個重要的啟發。

第一個啟發：原來傳統的東西是可以顛覆的，《黃帝內經》十二條經絡的規矩是可以打破的，它不是唯一的真理。董氏奇穴完全不講經絡，它把身體分了十二個區域，在每個區域上找了很多點，每個點取名什麼穴，這個穴治什麼

病，這是一套很簡單的規則，和傳統針灸理論完全不一樣。它在理論層面完全顛覆了我們對針灸的理解，給我帶來巨大的震撼。

第二個啟發：原來可以通過觀察身體來學會如何治療，取得療效。「董氏奇穴」講哪個點有哪個穴位，它只是一個規範而已，那種定位不是死的，在真正治療的時候，要通過觀察身體來找到治療的依據。觀察身體的方式有兩個，一個是眼睛的望診，一個是手的觸診。比如人手上有個制污穴（圖1），它的特效作用是治療身體皮膚潰破不癒合，特別是糖尿病患者，皮膚破了以後不容易癒合，扎制污穴就有



圖1 制污穴

效。制污穴有個定位，但這只是一個規範，不是僵化的。它規定了在制污穴扎三針，但是真正落實到治療的時候，需要你仔細地去看一看，制污穴那個部位有沒有一兩條鼓起來的青筋，如果有，在那扎一針放點血就可以了。

原來傳統的東西是可以顛覆的，原來可以通過觀察身體來學會治療，所以我說，**最大的經典不是《黃帝內經》，而是身體本身**。身體給我們提供了各種診斷和治療的依據，也就是說，身體是記錄著這些答案的。要獲取這個答案，可以通過眼睛的望診和手的觸診，在身體上找到有關診斷的信息，找到有關治療的信息。因此，如何診斷、如何治療，身體其實是知道答案的。

通過董氏奇穴明白了這些以後，我的針灸思路徹底打開了，看病時腦子裏面不再裝滿藏象、經絡、穴位這些針灸的理論，而是學會在身體上找到治療的線索。與之前相比較，針灸也具備了可操作性，從而具有確定性。

第二段經歷，是2001年到2003年我在北京中醫藥大學讀了三年研究生。我用了三年時間，把北京中醫藥大學圖書館幾乎所有和針灸、經絡、甚至按摩有關的書籍都通讀了一遍，包括日本、韓國的針灸。其中在研究放血的時候，對中國的苗醫放血、藏醫放血，還有很多國外的放血資料，都有過深入鑽研。當時，我也認真讀了中國中醫科學院黃龍祥教授新出版的《中國針灸學術史大綱》，在閱讀

的過程中，內心有一些暗合的地方，覺得很有共鳴。我利用那三年讀研究生的時間研究了很多東西，做了幾十萬字的讀書筆記，盡可能地通覽針灸學科的所有文獻。

回頭看看那三年，我幾乎是在閱讀當中度過的，那是非常充實的三年，也是我針灸歷程中沉澱的三年。這段經歷非常重要，對我也有兩個深刻的啟發。

第一個啟發：雖然傳統的東西是可以顛覆的，我們可以打破傳統，但最終還是要回歸傳統，回到傳統裏邊去沉澱、去挖掘。那三年，我回到傳統中醫的海洋中，去沉澱自己，找到了一些更豐富、更鮮活、更深刻的東西，找到滋養自己的力量，這些也支撐了我未來針灸體系的形成。

第二個啟發：一個醫生，不管將來是做專科醫生，還是做全科醫生，學科完整素養的培養都是非常重要的。很多醫生專科方面很擅長，但很少有人會有心、有時間、有精力、有耐心去通讀專業的和全科的文獻，去嘗試做全科素養的培養。我一直希望自己成為一個學者型的臨床專家，或者說一個臨床型的學者。在那三年裏，我很好地沉澱了自己，把古往今來的所有針灸文獻梳理了一遍，對整個針灸學科有了通透的了解，這指引了我今後的方向。我想，這段經歷對於年輕學者或年輕醫生去培養整個學科的素養，是非常必要的。