

『周易』圓道与任督循环初探

天津中醫藥大學¹

王玉興¹ * · 余達¹ · 楊坤¹

『周易』의 圓道와 任督脈 循環에 대한 小考

王玉興¹ * · 余達¹ · 楊坤¹

天津中醫藥大學¹

본 논문은 『周易』 圓道の 基本原理를 이용하여 任督脈이 循環하는 圓道の 특징을 논한 것이다. “乾은 머리가 되고, 坤은 배가 된다”는 것과 “사람 몸의 음양으로 말하면 등은 陽이 되고 배는 陰이 된다.”는 규칙에 의하여, 任脈은 陰爻에 속하고 督脈은 陽爻에 속한다고 보면 任督 二脈이 乾坤 二卦와 같으니 十二經脈의 父母가 된다고 볼 수 있다. 任督 二脈이 서로 만나는 구조는 순환하고 포괄하며 폐쇄된 圓道の 형식을 이루고 있다. 위로 향하여 순환하는 것은 이미 任脈은 오르고 督脈은 내려가는 (정방향의) 營氣의 순환방식이 존재할 뿐만 아니라 또한 督脈은 오르고 任脈은 내려가는 (반대방향의) 元氣의 순환 방식도 존재하므로 正과 反이 서로 混合된 태극의 양식을 구성하고 있다. 任督은 또한 生命이 起源하는 基礎이며 穀氣 二道の 要路이며 氣機 升降의 動力이며 三焦命門의 지도리이고, 生理, 病理와 養生, 治療 등에 있어서 모두 十二正經의 강령이 된다.

핵심어 : 주역(周易), 원도(圓道), 임맥(任脈), 독맥(督脈), 임독순환(任督循環)

『周易』理论可用于说明中医学所强调的多种生命现象, 如气机运动, 脏腑特性, 营卫循行, 清浊升降以及经脉循行等. 本文试从以下方面初步探讨『周易』圓道与任督循环相关性問題.

1. 『周易』圓道의 基本原理

圓道是对天道的形象描述. 『易·泰·九三』曰: “无平不陂, 无往不复.” 『易传·系辞下』: “日往则月来,

月往则日来, 日月相推而明生焉. 寒往则暑来, 暑往则寒来, 寒暑相推则岁成焉.”说明天体的运行是具有周期性循环特征的. 由于太阳, 月亮, 地球的运行所遵循的是圓道, 于是产生出季节和昼夜的寒热更迭. 『易传·系辞下』: “近取诸身, 远取诸物.” 宋朝大儒程颐亦谓: “六十四卦, 三百八十四爻, 皆所以顺性命之理, 尽变化之道也.” 天体呈圓道运行, 人道亦与之相应, 也呈现着周期的, 动态的循环. 当代易学大家杨力[1]也指出: “圓道不仅包括形象的圆, 更重要的是强调内在的运动是呈周而复始的规律进行着的, 或者说事物是以圆的形式相互联系着, 发展着的.” 正如『易·丰·象』所云: “天地盈虚, 与时消息, 而况人乎.”

* 교신저자 : 王玉興. 天津中醫藥大學 基礎醫學院內經教研室.
天津南開區 鞍山西道 314號.
E-mail : wangyuxing021@yahoo.com.cn
Tel : 139-2058-4547
접수일(2008년 10월 24일), 수정일(2008년 11월 5일),
게재확정일(2008년 11월 12일)

2. 任督循环的圆道特征

尽管说,『周易』圆道可用于解释人体生命现象的诸多问题,但对任督循环的圆道规律却较少论及.其实,在圆道问题上,任督循环最具代表性,是其他例证所无法比拟的.

2.1. 任督与阴阳二爻

首先,任督分居人身前后正中线上.根据“乾为首,坤为腹”(『易传·说卦』)和“言人身之阴阳则背为阳,腹为阴”(『素问·金匱真言论』)的规则,在象上任脉应属阴爻,督脉应属阳爻.其次,从体表循行看,任脉由四个段落组成,即由会阴至脐,由脐至承浆,由承浆至左目下,由承浆至右目下.督脉起于会阴终于龈交,一线贯通.根据奇属阳,偶属阴的原则,在数上任脉四段当属阴爻而督脉一段当属阳爻.加之,任有“阴脉之海”,督有“阳脉之海”之称,说明任脉具有主持全身阴精,督脉具有主持全身阳气的作用.任脉穴可统治手足三阴经所见诸患,督脉穴可统治手足三阳脉所生诸疾,而且疗效显著.因此,任督二脉犹如乾坤二卦,其生理,病理与养生,治疗等意义均居十二正经之上.正如『周易参同契』所说:“乾坤者,『易』之门户,众卦之父母,坎离匡廓,运轂正轴.”

2.2. 任督二脉的交接

人们通常把任脉和督脉视为相互独立,关系不大的奇经,其实不然.任之与督下则于会阴交接,上则于口周交接.且于口周形成任夹督(或称任包督)的镶嵌式交接.任督交接于会阴,说明会阴是阴阳交合之所;任督交接于口周,表明口周是阴阳交合之象.如此交接,令人不难联想到阐述成人之道的“咸”卦.任脉与督脉所构成的顺畅的,合抱型,封闭式圆道,可视为十二经脉的缩影和标志性模型.人体全息理论研究发现,任督循行所过的人中,山根,口周恰恰是最为明显的三大全息部位,特别是人中,不但反映人体生命中枢的信息,而且还能作为急救复苏,开窍醒神之要穴.同时,完全有理由将其视为表里两经.任督二脉起着贯通上下,主持出入,协调前后,平衡左右等重要作用.

2.3. 任督的循环走向

营气起于中焦,积于胸中(宗气),流注于十二经,营气脉满溢于督脉,循督下行,沿任复归,形成督降任升的经气循行,此为中上二焦充养下焦(谷能生精)的循环(道教“添油益精”法即植根于任升督降模式,每用于年高体弱而精气不足者);元气蓄于脐下,自肾间启动,沿督脉而上腾,循任脉而下潜,形成督升任降的经气循环(道教小周天功法称此为河车逆转),任督元气充盛复溢于十二经(道教称大周天),此为丹田元气充养中上二焦的循环.可见,任督在循环走向上,既存在任升督降(正)的营气循环模式,也存在着督升任降(反)的元气循环模式,构成正反振荡的太极模式.图示如下:

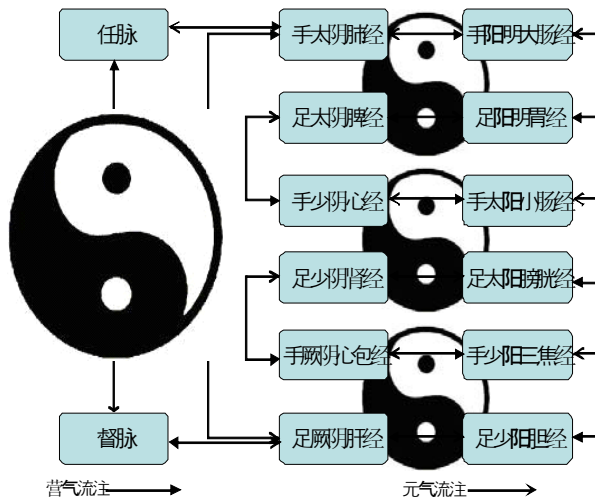


图 1. 任督循环与十二经循环的太极模型图

3. 任督循环的医学价值

3.1 任督循环的生理意义

任督循环的生理意义主要表现在四个方面:

一是生命起源之基础.『易·泰·象』曰:“天地交而万物通也.”『灵枢·天年』曰:“以母为基,以父为楨.”清·唐容川[2]谓:“交易者,八卦相交而化成者也.有如乾坤两卦,乾天在上,而不下交于坤,则为天地否.否者,阴阳不通也.必天气下降,地气上腾,则天地交

泰，万物亨通。人之初胎承受父母之气，乾男本在上，坤女本在下，及其交媾成胎，则乾阳下交，坤阴上合为泰卦，是以生人耳目鼻。”唐容川[3]还以八卦描述出人体胚胎的形成过程。“第一月只是一点元阳之气，以应乾一，有气即有液；第二月气又化液，以应兑二，主津液；第三月气泽合化为热，以应离三；第四月振振而动，以应震四，既震动则有呼吸象风气；第五月子随母气有呼吸，以应巽五；第六月胎水始盛，以应坎六；第七月子之肠胃已具，以应艮七，主中土；第八月肌肉皆成，以应坤八。”所谓乾一即为督脉，坤八即为任脉。

二是谷气二道之要隘。人体与外界沟通者以气道，谷道为要。摄取清气，水谷者，口鼻之窍也；排除糟粕，废液者，前后二阴也。口鼻与二阴分居上下，恰当任督上下交接之处。任督上端通利，则摄食甘美，呼吸顺畅；任督下端畅达，则排便无碍，浊不久留。清气，水谷的摄取为任督循环补充了能量；任督经气的正常循行也保证了谷气二道升降清浊的有序进行。

三是气机升降之动力。『素问·六微旨大论』曰：“升降出入，无器不有。”“非出入则无以生长壮老已，非升降则无以生长化收藏。”人体升降出入运动刻时不息。诸如脾升胃降，肝升肺降，肾升心降等等，构成若干个小圆道。然而，主持全身升降出入圆道的动力，则依仗于任督循环。任督经气走向上的顺行逆行正反振荡带动了全身气机的升降。

四是三焦命门之纽带。合而言之，三焦为孤府，胸腹二腔尽隶三焦，为气化的场所和气与水的通道；分而言之，三焦各居其位，功能有异。正如『灵枢·营卫生会』所云：“上焦如雾，中焦如沔，下焦如渎。”三焦属六腑之一，故亦以通为用。任督循环一方面架起了三焦互通的桥梁，另一方面提供着三焦气化的动能。“命门”一词首见于『内经』，本指眼目而言。至『难经』则转称其为“诸精神之所舍也，原气之所系也。”后被历代医家演绎为“命门之火”“真阳”“元阳”以及人体“阳气之源”等。阳气只有布散全身才能发挥温煦，光明和推动的作用。三焦固然是阳气化生和布散的场所，而任督循环的促动作用也不可小觑。任督循环畅利，则元阴元阳得以有序敷布。否则，任督圆道滞涩，元阴郁而不布，则元阳无以化；元阳遏而不散，则元阴无以生。

3.2. 任督循环的病理改变

由于“任主胞胎”，所以女子婚后不孕，痛经，卵巢囊肿，尿道，阴道及盆腔炎症等多与任脉不通和/或不盛有关。咽喉不利，呕吐，呃逆，奔豚气等与任脉不降有关。另外，任脉总任诸阴经脉，因此全身虚热与任脉失充相关。

由于督脉居腰脊而上达脑巅，所以大人癫，小儿痫，腰脊反折，项背强痛，凶门迟闭，兔唇狼咽等与督脉有关。头重昏沉，脑转耳鸣，两目昏眩，二便失禁等与督脉不升有关。另外，督脉总督诸阳经脉，所以全身虚寒与督脉失煦相关。

3.3. 任督循环与养生防治

『易传·系辞下』曰：“男女媾精，万物化生。”『灵枢·经脉』曰：“人始生，先成精，精成而脑髓生。”肾精在下面而脑髓在上面，上下之间的联系无疑是依靠任督二脉的循环而实现的。女性卵子源于任脉。女子二七，天癸（实质为促性腺激素）发育成熟，作用于任脉，激发任脉之气，任脉两侧之乳房发育，面颊红润。男女交媾，精卵相合，则孕育胎儿。男性精子源于督脉。男子二八，天癸发育成熟，作用于督脉，激发督脉阳气，督脉与任脉在口唇交接之处始生胡须（即第二性征）。此时，男子具备生育能力，阴阳合，故能有子。若督脉不盛，或被阉割去势，则口周无须。

在养生上，女子以养任为主，男子以固督为要。任充则延缓面部憔悴，督充则延缓大脑衰老，任督充盛则长生久视。道教有“斩赤龙，降白虎”（男为精，其色白，名白虎；女为血，其色赤，名赤龙）之说，通过一定的修炼方法，将生殖能量返还为生命能量充养自身，所谓“男精逆行而成仙，女血直腾归心窍”。此即“还精补脑”之意。

在针灸临床上，取任脉膻穴可治面颈胸腹的病证，取督脉腧穴可治腰背项头的病证。不仅如此，根据『素问·阴阳应象大论』“从阴引阳，从阳引阴”的原则，也可以任督互取互治。此外，任督对十二经具有提纲挈领的意义，十二经脉病久不愈，也常波及任督。因此，六阴经脉为病可与任脉同调，六阳经脉失常可与督脉并治。

参考文献

<단행본>

1. 唐容川 著. 医易通说[M]. 北京. 中医古籍出版社. 1989. p.12, 69.
2. 杨力 著. 周易与中医学(第二版)[M]. 北京. 北京科学技术出版社. 1990. p.216.