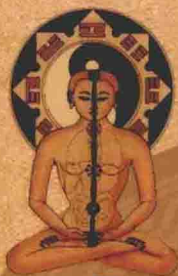


《黄帝内经》,简称《内经》,是我国医学的渊藪,人类智慧的奇葩。它第一次系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法,为中华民族医学的发展做出了巨大的贡献。

『上古三大奇书之一』
中国古代极致经典的养生秘籍



黄帝内经



大全集

下册

黄帝
内经

黄帝 岐伯等◎著
苗晶 张坤◎译



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

黄帝内经

大全集 下册

黄帝 岐伯等◎著
苗 晶 张 坤◎译



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经大全集 / 黄帝等著; 苗晶, 张坤

译. — 武汉: 武汉出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5430-7611-2

I. ①黄… II. ①黄… ②苗… ③张… III. ①《内经》—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079527 号

书名: 黄帝内经大全集

著 者: 黄帝、岐伯等著 苗晶、张坤译

本书策划: 李异鸣 李毅

责任编辑: 张葆珺

特约编辑: 付文生

装帧设计: 上尚设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路 490 号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

http://www.whcbs.com E-mail: zhs@whcbs.com

印 刷: 北京市文林印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 67.75 字 数: 1036 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 108.00 元(共二册)

版权所有·侵权必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。



灵



枢

九针^[1]十二原^[2]第一

【原文】

黄帝问于岐伯曰：余子^[3]万民，养百姓^[4]，而收其租税；余哀其不给而属有疾病。余欲勿使被毒药^[5]，无用砭石^[6]，欲以微针通其经脉，调其血气，荣其逆顺出入之会^[7]。令可传于后世，必明为之法，令终而不灭，久而不绝，易用难忘，为之经纪^[8]，异其篇章，别其表里，为之终始。令各有形，先立针经。愿闻其情。

岐伯答曰：臣请推而次之，令有纲纪，始于一，终于九焉。请言其道！小针之要，易陈而难入^[9]。粗守形，上守神^[10]。神乎，神客在门^[11]，未睹其疾，恶知其原？刺之微在速迟。粗守关，上守机，机之动，不离其空^[12]，空中之机，清静而微。其来不可逢，其往不可追。知机之道者，不可挂以发^[13]。不知机道，叩之不发^[14]。知其往来，要与之期^[15]。粗之闇^[16]乎，妙哉，工独有之。往者为逆，来者为顺，明知逆顺，正行无问^[17]。迎而夺之，恶得无虚？追而济之，恶得无实？迎之随之，以意和之，针道毕矣。

凡用针者，虚则实之，满则泄之，宛陈^[18]则除之，邪胜则虚之。大要曰：徐而疾则实，疾而徐则虚。言实与虚，若有若无，察后与先，若存若亡^[19]，为虚与实，若得若失^[20]。

虚实之要，九针最妙，补泻之时，以针为之。泻曰，必持内^[21]

之，放而出之，排阳得针，邪气得泄。按而引针，是谓内温^[22]，血不得散，气不得出也。补曰，随之随之，意若妄之^[23]。若行若按^[24]，如蚊虻止，如留如还，去如弦绝，令左属右^[25]，其气故止，外门已闭，中气乃实，必无留血，急取诛之。

持针之道，坚^[26]者为宝。正指直刺^[27]，无针左右。神在秋毫，属意病者^[28]。审视血脉者，刺之无殆。方刺之时，必在悬阳，及与两卫^[29]。神属勿去，知病存亡。血脉者，在腧横居^[30]，视之独澄，切之独坚。

九针之名，各不同形。一曰镵针^[31]，长一寸六分；二曰员针^[32]，长一寸六分；三曰鍤针^[33]，长三寸半；四曰铍针，长一寸六分；五曰铍针^[34]，长四寸，广二分半；六曰员利针，长一寸六分；七曰毫针，长三寸六分；八曰长针，长七寸；九曰大针，长四寸。镵针者，头大末锐，去泻阳气；员针者，针如卵形，揩摩分间，不得伤肌肉者，以泻分气；鍤针者，铍如黍粟之锐，主按脉勿陷，以致其气；铍针者，刃三隅以发痼疾；铍针者，末如剑锋，以取大脓；员利针者，大如毫^[35]，且员且锐，中身微大，以取暴气；毫针者，尖如蚊虻喙，静以徐往，微以久留之而养，以取痛痹；长针者，锋利身薄，可以取远痹；大针者，尖如挺^[36]，其锋微员，以泻机关^[37]之水也。九针毕矣。

夫气之在脉也，邪气在上，浊气在中^[38]，清气在下。故针陷脉^[39]则邪气出，针中脉^[40]则浊气出，针太深则邪气反沉、病益。故曰：皮肉筋脉，各有所处。病各有所宜。各不同形，各以任其所宜。无实无虚。损不足而益有余，是谓甚病。病益甚，取五脉^[41]者死，取三脉者悞^[42]；夺阴者死，夺阳者狂，针害毕矣。

刺之而气不至，无问其数。刺之而气至，乃去之，勿复针。针各有所宜，各不同形，各任其所，为刺之要。气至而有效，效之信，若风之吹云，明乎若见苍天，刺之道毕矣。

黄帝曰：愿闻五脏六腑所出之处。岐伯曰：五脏五俞，五五二十五俞^[43]，六腑六俞，六六三十六俞^[44]，经脉十二，络脉十五^[45]，凡二十七气，以上下。所出为井，所溜为荥，所注为俞，所行为经，所入为合，二十七气所行，皆在五俞也。

节之交，三百六十五会，知其要者，一言而终，不知其要，流散无穷。所言节者，神气之所游行出入也。非皮肉筋骨也。

睹其色，察其目，知其散复^[46]。一其形，听其动静，知其邪正。右主推之，左持而御之，气至而去之。

凡将用针，必先诊脉，视气之剧易，乃可以治也。五脏之气，已绝于内，而用针者反实其外，是谓重竭^[47]。重竭必死，其死也静。治之者辄反其气，取腋与膺^[48]。五脏之气，已绝于外，而用针者反实其内，是谓逆厥^[49]。逆厥则必死，其死也躁，治之者反取四末^[50]。刺之害中而不去，则精泄；害中而去，则致气^[51]。精泄则病益甚而悵，致气则生为痛疡。

五脏有六腑，六腑有十二原，十二原出于四关^[52]，四关主治五脏。五脏有疾，当取之十二原。十二原者，五脏之所以禀三百六十五节气味也。五脏有疾也，应出十二原，而原各有所出，明知其原，睹其应，而知五脏之害矣。阳中之少阴，肺也，其原出于太渊，太渊二。阳中之太阳，心也，其原出于大陵，大陵二。阴中之少阳，肝也，其原出于太冲，太冲二。阴中之至阴，脾也，其原出于太白，太白二。阴中之太阴，肾也，其原出于太溪，太溪二。膏^[53]之原，出于尾，鸠尾一。肓^[54]之原，出于脐^[55]，脐一。凡此十二原者，主治五脏六腑之有疾者也。鸠胀取三阳，脰泄^[56]取三阴。

今夫五脏之有疾也，譬犹刺也，犹污也，犹结也，犹闭也。刺虽久犹可拔也，污虽久犹可雪也，结虽久犹可解也，闭虽久犹可决也。或言久疾之不可取者，非其说也。夫善用针者，取其疾也，犹拔刺也，犹雪污也，犹解结也，犹决闭也。疾虽久，犹可毕也。言不可治者，未得其术也。

刺诸热者，如以手探汤^[57]；刺寒清者，如人不欲行^[58]。阴有阳疾者，取之下陵三里，正往无殆^[59]，气下^[60]乃止，不下复始也。疾高而内者，取之阴之陵泉；疾高而外者，取之阳之陵泉也。

【注释】

[1] 九针：古代医生应用的九种不同形状和用法的针具。名称是：鑱（音“蝉”）针、圆针、鍤（音“迪”）针、锋针、铍（音“披”）针、员利针、毫针、长针、大针。

[2] 十二原：脏腑真气输注于体表的处所，也是治疗脏腑疾患的十二个要穴。

[3] 子：把百姓万民当做自己的子女一样爱护。

[4] 百姓：这里指百官。

[5] 毒药：古人对药物的通称。

[6] 砭石：石针，上古时代用以治病的尖石。

[7] 荣其逆顺出入之会：滋养经脉逆顺往来的交会穴，使气血在这个地方能够正常运行。

[8] 经纪：这里指有条理的理论。

[9] 易陈而难入：使用微针治病要领，说起来容易操作起来却很难。陈，陈述，说。

[10] 粗守形，上守神：技术粗劣的医生只能机械地死守针法的形式，而高明的医生却能领会针法的精神所在。粗，粗工，即技术粗劣的医生。上，上工，即技术高明的医生。

[11] 神客在门：正气循行出入有一定的门户，而邪气侵犯人体也从这里出入，所以说“神客在门”。神，正气；客，外入的邪气。

[12] 空：通“孔”，腧穴。

[13] 不可挂以发：不出现丝毫的差错。

[14] 叩之不发：比喻错失时机，就如同弦上的箭不能及时准确地射出一样。叩，拉弦射箭。

[15] 要与之期：要，总是。总是能够契合针刺的时机。

[16] 闇：“暗”，昏昧无知。

[17] 正行无问：大胆地、毫无疑问地奉行正确的施针方法。

[18] 宛陈：恶血郁积已久。宛，同“郁”，郁滞。陈，久。

[19] 若存若亡：根据气的虚实而决定留针与否。

[20] 若得若失：形容针刺补泻的效果。实证用泻法驱逐邪气，使患者感觉好像失去什么东西似的；虚证用补法补益正气，使患者感觉好像得到什么东西似的。

[21] 内：同“纳”，刺入。

[22] 内温：气血蕴蓄于内。温，同“蕴”。

[23] 意若妄之：指操作时医者的意念、手法可轻松随意。

[24] 若行若按：行，行针导气；按，按压孔穴下针。

[25] 令左属右：右手出针，左手立即按闭针孔。

[26] 坚：精神坚毅、手指坚劲两个方面而言。

[27] 正指直刺：以端正的指法（右手拇、食、中三指夹持针具）将针垂直刺入。

[28] 属意病者：留意观察病人神态的变化。属（zhǔ），集中，聚集。

[29] 必在悬阳，及与两卫：一定先提举阳气，然后刺到表阳所主的卫分，再刺到脾阴所主的肌肉。悬阳，提举阳气；两卫，脾所主的肌肉为脏腑的外卫，卫气循行在皮肤层，为体表的外卫，二者合称两卫。

[30] 在膂横居：在膂穴的周围横结分布。

[31] 铤针：针尖非常尖锐的针。铤，音“蝉”，尖锐。

[32] 员针：针头微圆的针。员，“圆”。

[33] 铍针：针尖如箭头的针。铍，音“迪”，同“镞”，箭镞。

[34] 铍针：针尖如剑锋的针。铍，音“披”。

[35] 麓：音“毛”，牦牛尾，这里指马尾，形容针细如马尾。

[36] 挺：音“艇”，作杖解。

[37] 机关：身体的关节。

[38] 浊气在中：饮食积滞形成的邪气停留在肠胃的内部。浊气，水谷积滞形成的气。

[39] 陷脉：头部骨陷中的腧穴。

[40] 中脉：中焦阳明脉。

[41] 五脉：五脏腧穴。

[42] 取三脉者恒：泻手足三阳脉，一定会导致形气虚衰。恒，音“筐”，即形气虚衰。三脉，指手足三阳脉。

[43] 五脏五俞，五五二十五俞：五脏的经脉，分别有井、荣、输、经、合五个腧穴，五五共有二十五个腧穴。

[44] 六腑六俞，六六三十六俞：六腑的经脉，分别有井、荣、输、原、经、合六个腧穴，六六共三十六个腧穴。

[45] 络脉十五：人体十二经各有一络脉，再加上任脉的络脉尾翳、督脉的络脉长强、脾之大络大包，共十五络。

[46] 知其散复：知道病人的精神和正气是处于涣散状态还是有所恢复。

[47] 重竭：阴气受损伤而严重衰竭。

[48] 取腋与膺：选取腋窝下和胸前脏气出来的地方的腧穴。

[49] 逆厥：阳气受损而严重衰竭。

[50] 四末：四肢末端的穴位。

[51] 致气：使邪气留滞在针刺的地方。

[52] 四关：两肘、两膝四个关节。

[53] 膏：脏腑的膏膜，在胸腹部脏器附近。

[54] 盲：肠胃的膜原，在胸腹部脏器附近。

[55] 腓腧：音“勃殃”，是任脉气海穴的别名，在脐下一寸五分处。

[56] 飧泄：泻下的大便清稀，完谷不化。飧，音“孙”，饭和水为飧。

[57] 以手探汤：用手试探热水的温度。比喻刺治热证的浅刺并迅速出针的方法。

[58] 人不欲行：旅人留恋家乡不愿出行。比喻刺治寒证的深刺并长久留针的方法。

[59] 殆：通“怠”，懈怠。

[60] 气下：邪气退去。

【译文】

黄帝向臣子岐伯问道：我爱护天下百姓，供养文武百官，并征收他们的

租税；我哀怜他们生活尚难自给，还常常发生疾病；我不想用药物和砭石来治病，而想用微针来疏通经脉，调理气血，疏理滋养经脉气血逆顺出入的交会穴，进而治疗疾病。为了使这种微针疗法传给后代，就必须阐明针刺的具体方法；要想使它长久保留，永不泯灭，易于操作且便于记忆，就必须使它条理清晰，区分篇章、表里分明，有始有终。为了使各种针具的形状及用途都有详细的说明，应该首先确立一部《针经》。我想听听您对这个问题的看法。

岐伯回答说：请允许我按照主次先后将这些道理说清楚，并从一至九详细说明其中的道理。使用微针治病的要领，说起来容易操作起来却很难。技术粗劣的医生只能机械地死守针法的形式，而高明的医生却能领会针法的精神所在。人体血气虚实的奇特变化多么神妙啊，气血循行于经脉，正气和邪气的出入变化都有一定的门户，如果不能详细地诊察病情，怎能知道疾病的根源呢？针刺精妙的地方在于掌握好进针手法的快慢。庸劣的医生只知道死守四肢关节的穴位治疗，而高明的医生却能把握住气机的变化。气机的变化离不开腧穴，而腧穴中气机的虚实变化细小而微妙。邪气充盛时，就一定不要采用补法，邪气衰减时，就一定不要采用泻法。懂得气机虚实变化规律的医者，就会紧紧抓住时机进行正确的补泻手法，不会有丝毫的差错；不懂得气机虚实变化的医者，则不能正确运用补泻手法，如弦上的箭，不能及时准确地射出一样。所以必须掌握经气往来的规律，才能把握住针刺的正确时机。技术粗劣的医生对这些昏昧无知，只有高明的医生才能体察到其中的妙用。正气离去时经脉空虚称为逆，正气到来时经脉充实称为顺。明白逆顺的道理，就可以大胆地依法实施针刺了。如果在正气亏虚的时候采用泻法消夺它，怎么能不使它更虚呢？如果在邪气盛实的时候采用补法增益它，怎么能不使它更实呢？是迎着邪气的到来而采取泻法，还是随着邪气的逝去而采用补法，这就需要用心思考，斟酌使用。以上就是针刺的所有道理了。

大凡针刺治病，正气虚弱就应该用补法充实它，邪气盛实就应该用泻法祛除它，气血瘀结就应该用行气破血除掉它，邪气旺盛就应该用攻邪法消除它。《大要》中说：进针慢但出针快的针刺方法就是补法，进针快但出针慢的针刺方法就是泻法。这里说的实与虚，针下有气的为实，针下无气的为虚。考察气血的后至与先至，从而决定留针还是去针。无论是用补法还是用

泻法，都要使患者感到补时有所得到，泻时有所失去。

虚实补泻的要点，以正确运用九针最为精妙。补法和泻法的功效都可用针刺手法来实现。所谓泻法，一定要持针快速刺入穴位，得气后再慢慢地将针拔出，并摇大针孔，排出表阳，以泄除邪气。如果出针时按闭针孔，即所谓的内蕴，就会使气血蕴蓄在内部，瘀血得不到泄散，邪气不能外出。所谓补法，是指随着经脉循行的方向进针，操作时医者的意念、手法可轻松随意。在行针导气和按穴下针时，又要非常轻巧，如同蚊虫用尖锐的嘴叮在皮肤上一样，似有似无。候气时，针石似乎在流连徘徊；得气之后，出针要如同箭离开弦那样干脆迅疾；右手出针时，左手应该立即按闭针孔，从而使经气能够停留于体内；经气外出的针孔已经闭合，中气因而得到充实。这种补正祛邪的疗法，应当防止皮下留滞恶血，如留有恶血，应该及时去除。

持针的方法，以精神集中，手指坚劲有力最为重要。进针时，应该以平正的指法将针垂直刺入，切不可左右偏移。在操作过程中，持针者必须聚精会神于针下的感觉，明察秋毫，并留意观察病人神态的变化。仔细审视血脉虚实，这样针刺才不会发生危险。刚开始针刺的时候，一定先提举阳气，然后刺到表阳所主的卫分，再刺到脾阴所主的肌肉。针刺时，要注意体察病人的神气变化，才能判断病邪的存在与消失。至于血脉横结在腧穴周围的病症，看起来清楚分明，用手去按切又坚实有感。

九针的名称和形状，各不相同。第一种叫做镵针，长一寸六分；第二种叫做员针，长一寸六分；第三种叫做铍针，长三寸半；第四种叫做锋针，长一寸六分；第五种叫做铍针，长四寸，宽二分半；第六种叫做员利针，长一寸六分；第七种叫做毫针，长三寸六分；第八种叫做长针，长七寸；第九种叫做大针，长四寸。镵针，针头大而针尖锐利，适于浅刺以泻肌表阳热；员针，针尖如卵形，用以按摩分肉之间，既不会损伤肌肉，又能泻除分肉之间的邪气；铍针，针尖像黍粟一样微圆，主要用来按压经脉，但不应该陷入皮肤里面，所以能够引进正气祛除邪气；锋针，三面有刃，用以治疗顽固宿疾；铍针，针尖像剑锋一样锐利，可用来刺痈排脓；员利针，针尖形如马尾，圆且锐利，针身稍粗，可用以治疗急性病；毫针，针尖纤细如蚊虫的嘴，可用于静候气的徐缓到来，因针身微细，适宜于持久留针，以扶养正

气，可以用以治疗痛痹；长针，针尖锋利而针身细薄，可以治疗久病不愈的痹症；大针，针体如杖，身粗而针尖略圆，可以用来泻除关节积水。九针的名称、形状与主治作用，都在这里了。

大凡邪气侵犯人体经脉，风热阳邪常停留在人体上部，食积秽浊所形成的气常停留在人体中部，寒湿清冷性质的病邪常停留在人体下部。因此，针刺头部骨陷中的各腧穴，即可泄出风热阳邪；针刺中焦阳明经的合穴，即可排除滞留在肠胃中的浊气，如果病在表浅而针刺太深，则邪气反而会被引入深层，使病情加重。所以说，皮、肉、筋、脉各有自己一定的部位，每种病也各有与它相适应的治疗方法。九针的形状各不相同，各有它相适应的病症，要根据病情适当选用。不能补它实的部分，也不能泻它虚的部分。如果正气不足反用泻法，而邪气有余反用补法，那么就会使病情更趋严重。在病势越来越严重的时候，如果误泻了五脏阴经的经气，就会造成死亡；如果误泻了六腑阳经的经气，就会使病人形气虚衰。总的说来，误泻阴经，使脏气耗竭，就会导致死亡；误泻阳经，损耗六腑阳气，就会使人发狂。这就是用针不当的害处。

如果进针之后，未能得气，应当不计次数的继续施行手法，直至得气为止。如果进针之后，经气已经到了，那么就可以出针，而不需再施行针法。九针各有不同的功用，形状也各不相同，必须根据病情的不同加以选用，这是针刺治疗的关键所在。总之，针下得气，就表明有效。疗效显著的，就像风吹云散，清明可以看见青天一样。这些就是针刺治病的道理。

黄帝说，我想听你讲一讲五脏六腑的经气是从哪里发出来的。

岐伯回答说：五脏的经脉，分别有井、荣、输、经、合五个腧穴，五五共有二十五个腧穴。六腑的经脉，分别有井、荣、输、原、经、合六个腧穴，六六共三十六个腧穴。人体共有十二条经脉、十五条络脉，合起来共二十七条气脉，它们循行出入于全身上下。脉气所发出的地方，如同泉水的源头，称作井；脉气所流过的地方，像刚涌出泉眼的微小水流，称作荣；脉气所灌注的地方，像水流渐渐汇聚输注于深处，叫做输；脉气所行走的地方，像大的水流迅速流过一样，叫做经；脉气所进入的地方，如同百川汇流入海，叫做合。二十七脉气的出入流注运行，都在井荣输经合五腧之中。

人体关节的相交的地方，共有三百六十五个腧穴，懂得其中要领的人，一句话就能把问题说得清清楚楚；不懂得其中要领的人，在阐述问题时就会漫无边际抓不住头绪。所谓人体关节部位，是指脉气所游行出入的地方，并不是指皮肉筋骨的局部形态。

医者在进行针刺时，通过观察病人的面部气色和眼神的变化，可知病人的精神和正气是处于涣散状态还是有所恢复。通过专心辨察病人的形态动静和听声音变化状况，就可以诊知病人邪正虚实的状况。进针时，右手进针，左手扶持针身，以防止针倾斜和弯曲，待针下得气，就可以出针了。

凡在针刺之前，必须先诊察脉象，观察了解脏气的虚实，然后才能根据病情进行针刺治疗。如果五脏的脏气在体内已经衰竭，属阴虚症，而医者反而用针增补它在外的阳气，增补阳气就会使它的阴气更加亏虚，虚上加虚，这样导致的结果就叫做“重竭”。脏气重竭必然会导致死亡，且病人死亡时表现相当安静。这是因为医者误治，违反了脏气阴亏虚理应补脏的原则，而误泻腋下和胸前脏气所出的腧穴，促使脏气虚竭所致。如果五脏的脏气在体表已经衰竭，乃属阳虚，而医者反而用针增补它在内的阴气，增补阴气就会使阳气更加衰竭，这样导致的结果就叫做“逆厥”。逆厥也必然致人死亡，且病人死亡时会表现得很烦躁。这是因为医者误治，违反了阳虚理应补阳的原则，反而误泻四肢末端的穴位，促使阳气虚竭所致。针刺如果已经刺中病邪要害却不出针，精气就会外泄；没有刺中病邪要害而出针，就会使邪气留滞不散。精气外泄，病情就会加重，并使形体虚衰；邪气留滞就会使肌肤上发生痈疡。

五脏的表层有六腑，六腑的外面有十二原穴，十二原穴的经气都出自两肘两膝四肢关节部位，而肘膝关节的原穴主治五脏疾病。凡是五脏发生疾患，应当取十二个原穴进行治疗。十二原穴是五脏禀受水谷气味、化生精气灌注于三百六十五节的部位，所以五脏有疾病时，就会反应到十二原穴上，而十二原穴各有它所属的脏腑，清楚地了解这十二原穴的性质，观察各穴上所反映出的现象，就可以知道相应脏腑的病变状况了。心肺二脏在胸膈的上面，膈上属阳，就心肺而言，肺是阳中的阴脏，所以为阳中之少阴，它的原穴是太渊，左右共二穴；心是阳中的阳脏，所以为阳中之太阳，它的原穴是

大陵，左右各两穴。肝、脾、肾位于胸膈的下面，膈下属阴，三脏对比而言，肝是阴中的阳脏，所以为阴中之少阳，它的原穴是太冲，左右共两穴；脾是阴中的阴脏，所以为阴中之至阴，它的原穴是太白，左右共两穴；肾在最下面，是阴中的阴脏，所以为阴中之太阴，它的原穴是太溪，左右共两穴。膏的原穴是鸠尾，属任脉，只有一穴；育的原穴是气海，属任脉，也只有一穴。这十二原穴，都是脏腑经络的脉气输注到体表的部位，所以能用它们来主治五脏六腑的各种疾患。凡是腹胀的疾患，应当取足三阳经的穴位进行治疗，凡是完谷不化的泄泻证，应当取足三阴经的穴位进行治疗。

五脏患了疾病，就像人身上扎了刺，衣服被污染、绳子打了结，江河被淤塞一样。不过，身上的刺即使扎入很久了，仍可以拔掉；衣服上的污垢即使染上很久了，仍可以洗去；绳子上的结即使打上很久了，仍可以解开；江河即使淤塞很久了，仍可以疏通。有些人认为久病不能治愈，这种说法是不正确的。善于用针的医生，治疗五脏的疾病，就像拔刺、洗去污垢、解开绳结、疏通淤塞一样，患病即使很久，仍是可以治愈的。说久病不能治愈的人，是因为没有掌握好针刺的技术。

针刺治疗各种热病，应该用浅刺疾出的方法，就像用手指试探热水的温度一样；针刺治疗阴寒疾病，应该用深刺久留的方法，就像旅人留恋家乡不愿出行一样。阴分出现阳邪热象的病人，应该取阳明经的足三里穴，准确刺入而不能懈怠疏忽，直到邪气退去方可出针；如果邪气不退，就应该继续针刺。如果病位在上部且属于在内的脏病，就应该取足太阴脾经的阴陵泉穴进行治疗；如果病位在上部且属于在外的腑病，就应该取足少阳胆经的阳陵泉穴进行治疗。

【解说】

本文为《内经·灵枢》的第一篇，开篇即指出编写针经典籍的重要意义和必要性，可知针灸治疗对诊治疾病的重要性和必要性。

同时列举了针刺时的诸多注意事项及禁忌问题，强调针刺前要诊脉、察目、观色，针刺时要把握好虚实补泻手法的正确运用，以及误治的严重不良

后果。作为医生，应该做“上工”而不做“粗工”，应该充分体会“言不可治者，未得其术也”的真正含义，世上无“不治之症”，只要努力探究，必可达“必得其术”的境界。

从本文可知，十二原穴不但可以诊出五脏中哪脏产生疾病，而且还可以通过原穴治疗五脏的疾病。元气源于肾间动气，是人体生命活动的原动力，通过三焦运行于五脏六腑，通达头身四肢，是十二经脉维持正常生理功能的根本。针刺原穴能有效调节脏腑经络功能，从而发挥它维护正气，抗御病邪的作用。

日常生活中，我们可以通过点按相应的原穴来缓解脏腑疼痛等疾患，为方便寻找原穴位置，现将它们的分布状况总结如下：

十二原穴表

经脉	原穴	取穴方法
肺	太渊	仰掌，在腕横纹上，于桡动脉桡侧凹陷处取穴。
大肠	合谷	拇、食两指张开，以另一手的拇指关节横纹放在虎口上，当虎口与第1、2掌骨结合部连线的中点；拇、食指合拢，在肌肉的最高处取穴。
胃	冲阳	正坐或仰卧，当（踇）长伸肌腱与趾长伸肌腱之间，足背动脉搏动处。
脾	太白	仰卧或正坐，平放足底，在足内侧缘，当足大趾本节（第1跖趾关节）后下方赤白肉际凹陷处。
心	神门	正坐，仰掌，位于手腕关节手掌侧，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。
小肠	腕骨	在手掌尺侧，当第5掌骨基底与钩骨之间，赤白肉际凹陷处。
膀胱	京骨	在足外侧，第5跖骨粗隆下方，赤白肉际处。
肾	太溪	在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。
心包	大陵	在腕掌横纹的中点处，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。
三焦	阳池	俯掌，于第三、四掌骨间直上与腕横纹交点处凹陷中取穴；或于腕关节背部指总伸肌腱和小指固有伸肌腱之间处取穴。
胆	丘墟	在足背，外踝前下方，当趾长伸肌腱的外侧，距跟关节间凹陷处。
肝	太冲	位于人体足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

原穴口诀：

胃原冲阳脾太白，大肠合谷肺太渊；

小肠腕骨心神门，膀胱京骨肾太溪；

三焦阳池包大陵，胆经丘墟肝太冲。

本输第二

【原文】

黄帝问于岐伯曰：凡刺之道，必通十二经络之所终始^[1]，络脉之所别处，五俞^[2]之所留，六腑之所与合，四时之所出入，五脏之所溜^[3]处，闰数^[4]之度，浅深之状，高下所至。愿闻其解。

岐伯曰：请言其次也。肺出于少商，少商者，手大指端内侧也，为井木^[5]；溜于鱼际，鱼际者，手鱼^[6]也，为荥；注于太渊，太渊鱼后一寸陷者中也，为俞；行于经渠，经渠寸口中也，动而不居^[7]为经；入于尺泽，尺泽肘中之动脉也，为合。手太阴经也。

心出于中冲，中冲，手中指之端也，为井木；流于劳宫，劳宫掌中中指本节^[8]之内间也，为荥；注于大陵，大陵掌后两骨之间方下^[9]者也，为俞；行于间使，间使之道，两筋之间，三寸之中也，有过则至，无过则止，为经；入于曲泽，曲泽，肘内廉^[10]下陷者之中也，屈而得之，为合。手少阴也^[11]。

肝出于大敦，大敦者，足大趾之端，及三毛^[12]之中也，为井木；溜于行间，行间足大趾间也，为荥；注于太冲，太冲行间上二寸陷者之中也，为俞；行于中封，中封内踝^[13]之前一寸半，陷者之中，使逆则宛，使和则通^[14]，摇足而得之，为经；入于曲泉，曲泉，辅骨^[15]之下，大筋之上也，屈膝而得之，为合。足厥阴也。

脾出于隐白，隐白者，足大趾之端内侧也，为井木；溜于大都，