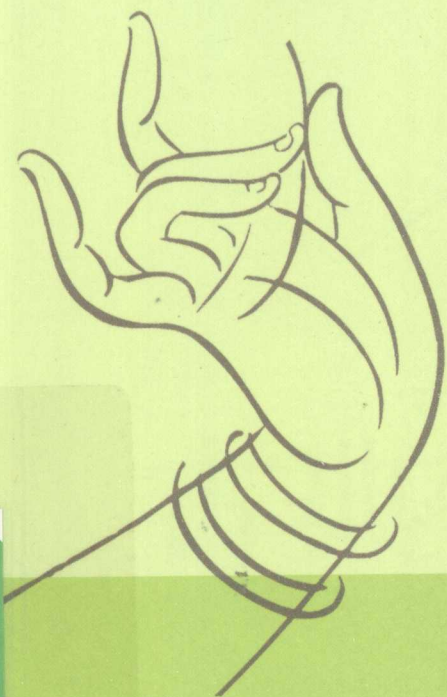


Guide to Classical Acupuncture
and Moxibustion

古典针灸入门

一个西方人对中国古老医学的介绍

【法】仁表著 徐雅蓉等译



“我希望把所学到的来自古老中国的针灸精髓带回中国。”



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

Classical Texts of Chinese Acupuncture Theory
and Meridians

古典针灸 入门

——《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》

【日】仁藤真 著 张其成 译

《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》是中医理论的重要经典著作。

中国中医药出版社

古典针灸入门

Guide to Classical Acupuncture and Moxibustion

[法] 仁表 (Jacques Pialoux) 著
徐雅蓉 等 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：王 昕

装帧设计：高 雪

图书在版编目（CIP）数据

古典针灸入门/（法）仁表著. —深圳：深圳报业集团出版社，2010.7

ISBN 978-7-80709-322-0

I. ①古… II. ①仁… III. ①针灸疗法 IV. ① R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 116346 号

古典针灸入门

（法）仁表 著

徐雅蓉 等 译

深圳报业集团出版社出版发行

（518009 深圳市深南大道 6008 号）

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：13 字数：65 千字

ISBN 978-7-80709-322-0 定价：58.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

前 言

赛尔苏斯基金会成立于1980年4月18日，总部设在瑞士的孔泰市(Conthey)。基金会下设“瑞士无国界针灸协会”。

“瑞士无国界针灸协会”的宗旨是：通过免费培训，向贫困人群传授针灸知识和技能，促进他们的医疗能够更自主。

为实现其宗旨，“瑞士无国界针灸协会”向提出请求的发展中国家派遣志愿针灸医生，完成以下援助工作：

向当地医生、护士、助产士、卫生员等医护人员传授基础理论，提供实践培训，与他们分享针灸技能；

提供基础教材、书籍、讲义、图模等教学用品；

提供必需的治疗用具（针、艾绒、消毒器）；

确保所提供的针灸用具及时到位并正常使用；

在培训实施后若干年内，对其医疗公益性和医疗普及性进行追踪和评估。

在偏僻地区，药品稀缺，价格昂贵，运输不便，无法获得必需的药品是当地诊所面临的主要问题。在这种情况下，针灸以其独特优势，可以成为宝贵的辅助医疗手段：

针灸不仅可以治病，还有防病功效；

针灸可以大量节约药品资源；

医护人员经过针灸培训，可达到自给自足，减少对外援的依赖，从而

有利于维护人格尊严。

“瑞士无国界针灸协会”通过事先进行项目考察，与当地卫生部门、诊所领导、地方官员等权力机构共同商讨培训计划，确定培训时间、参加人员、培训地点及医疗设施、培训课程的安排等细节。

实地培训分三期完成，或以具体的教学课程进行，每期时间为三至四周，间隔六至十二个月。如有需要，整个培训完成后每两三年还可以安排一次考核和追踪培训。

学员们经过第一期两周的培训，自第三周开始，即可掌握当地十几种常见疾病的基本治疗方法，如痢疾、便秘、风湿、感冒、鼻窦炎、哮喘、胃痛、疟疾等。

《古典针灸入门》是学习和每日实践古典针灸的基本工具。同时本书还结合针灸学的最新发现，向每个针灸实践者传授理解和使用针灸的最有效方法。传统针灸理论立足于宇宙能量和人体气血之间的关系，经几千年摸索而成，非一日而就，而当今针灸的发展又是其强大生命力的源泉。

当然我们也应意识到，我们把对针灸的理解白纸黑字地写成书，不意味着事物一成不变，因为生命和人本身一样，都在不停地进化，不停地变化。我们对某个病人以及疾病的诊断和理解是要因时、因地而变化的。因此，本书只作为思想提纲供读者和学生参考，希望能抛砖引玉。

根据不同时期的资料和版本，针灸穴位名称不尽相同。为方便使用，本书统一采用北京中医药大学规定的穴位名称。

本书由“瑞士无国界针灸协会”培训教程改编，由执教的针灸医生共同完成，是他们实践经验的结晶，它的出版将惠及更多希望学习针灸医术的人。本书的销售收入全部捐赠给“瑞士无国界针灸协会”，供其在发展中国家援助项目中使用。

赛尔苏斯基金会

本书缘起

本书是仁表老师诸多著述中译为中文的第一本有关古典针灸培训的教材。

仁表老师是欧洲著名的中医针灸师，师从 Jean Borsarello 医师及 Jacques Martin-Hartz 医师，两位老师传承于 George Soulié de Morant 医师、André Duron 医师以及 Charles Laville-Mery 医师。仁表老师行医四十余载，深入研究《黄帝内经》、《针灸甲乙经》、《针灸大成》、《伤寒论》，深得古典针灸法之精要，并以缜密逻辑将《易经》、《道德经》中“天人相应”、“心物一元”的传统文化内核与古典针灸实践有机结合，借以静坐内观修养身心，对人体气脉孔穴，气血之开合出入、流行输注了然分明。

为更广泛地传承古典针灸学并为更多的病患服务，仁表老师于 1977 年在瑞士开办针灸培训学校，并于 1996 年创立了“瑞士无国界针灸协会”(www.cornelius-celsus.ch)。

目前，仁表老师担任“瑞士无国界针灸协会”的秘书长，致力于为各国贫困地区提供免费的针灸培训。自 1996 年开始，仁表老师在南美洲的海地、秘鲁、玻利维亚，非洲的布基纳法索、毛里塔尼亚、塞内加尔，以及中国的贫困地区开展了为期多年的针灸培训及后续教导。

在 2007 年 8 月的中国川西高原贫困山区的义诊中，年近八旬的仁表老师表示，希望能将他毕生研究的针灸实践心得传授给更多需要的人。随后的

两年，老师在上海免费作了两期针灸无国界志愿者教师、医师的培训，目的是培养更多经验丰富的志愿者。日后，他们将赴贫困地区，培训当地医务工作者掌握针灸技能，普及费用低廉但疗效卓著的传统针灸医学，以此改善贫困地区的医疗水平。

针道至微，要在人心。非澄心静意、专致以求，难得其精深；非慈心广愿以行，难通于大道。

仁表老师曾说：为医者，要静坐，要深入研究，要服务他人。

愿传统中医学的精神广为流传；

愿传统中医针灸发扬光大；

愿更多的医生加入服务他人的行列。

在此感谢所有为针灸无国界培训无偿付出的志愿者。

上海应象中医学堂 李辛

2010年1月18日

译者序

《古典针灸入门》是“瑞士无国界针灸协会”在世界各地贫困地区培训时所使用的教材，原版为法语，由协会中国地区负责人 Sylvie Hu 组织编译成英文版（即将出版），再经上海应象中医学堂组织编译成中文版，特此鸣谢各方所付出的努力和工作。

《古典针灸入门》是一本针灸治疗使用的操作手册，力求将作者几十年来实践经验的结晶悉数凝结于此书，以重现这门古老的能量调节艺术的原貌。

本书的第二章为其中提纲挈领的部分。该章节主要描述了宇宙和人体能量从制造到分配到使用的全过程。对于宇宙来说，从最初的混沌虚无，到万事万物的显现，能量经历了从无到有，从先天到后天的转化。而对于人体来说，由十二脏腑及十二正经完成能量的制造，再通过奇经八脉将能量分配给各脏腑、各正经使用。在整个三阶段的能量运作模式中，十二脏腑及十二正经既是能量的制造者，也是能量的使用者。能量运作的三个层次基本涵盖了十二脏腑、十二正经及奇经八脉所有的生理、病理及调节，具体内容将在第四章至第十三章中作详细介绍。

第四章至第七章讲述了十二脏腑与十二正经在能量制造层的运作情况。其中，十二正经作为脏腑在外围的“天线”，形成了类似《伤寒论》六经辨证的六大防御体系，有助于维持身体的和谐与平衡。而十二脏腑，负责气血的制造，其生理、病理及治疗与国内教材中描述的基本一致。

第八章介绍了由奇经八脉所完成的能量分配功能，另外还详细介绍了各奇经的特殊病症及治疗方法。

第九章至第十三章介绍了能量运作的第三阶段——使用层。在这一阶段，十二正经主要负责使人体更好地适应昼夜的周期性变化和外界温度、湿度、气压的变化。而十二脏腑，则是按照五行的生克关系和相应的季节变化，发挥着人体五大功能系统的作用。值得一提的是，第十一章在传统募俞穴的基础上，结合对《易经》的研究，找到了另三组“脏腑募俞穴”，从而丰富了脏腑更深层次的治疗。

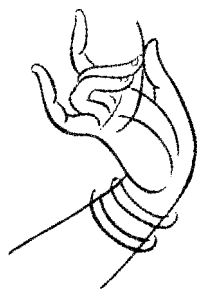
就此，十二脏腑、十二正经及奇经八脉共同承担了人体能量系统的主要职责。而有关络脉、经别、经筋这些辅助结构的介绍（第十四章），则使得能量的调节及病症的治疗更为完整。

当然，虽会有各种区分，但从本质上讲，能量其实是浑然一体的，在外为气，在内则为血；离心为阴，向心则为阳。无论是五脏六腑还是正经奇经，一切都是以气血阴阳的和谐为基础。因此，之前第三章所讲述的气血阴阳的调节应作为各病症治疗的首要步骤。

最后，需要指出的是，书中提及的一些观念及疗法或许在初读时略感陌生，甚至与当今医学院校教授内容有出入之处，然实为几千年来古典针灸学传承之精要。虽非唯一标准，如能以探究的态度付诸实践，定将有一番收获。若有不同见地，可待同仁商榷。此外，作为一部以治疗应用为主的操作手册，书中并未详述某些疗法的原理及其来龙去脉。个中原委可参考作者另两本书籍，将由上海应象中医学堂于近年组织编译出版。

上海应象中医学堂 徐雅蓉

2010年1月16日



第一部分

传统中医

第一章 历史简述

有明确的证据表明，中国人用针法和灸法来调理人体的能量可追溯至伏羲时期，距今已有五千年历史。

人们发现，如果在身体某些特殊凹陷点加热，可以增强人体活力，从而治疗虚弱、着凉和风湿病；反之，给这些穴位降温，则可以减轻身体过热或上火所引起的疼痛。起初，人们使用锥形石块；到了夏朝（前 2207—前 1766）开始使用铜针。与此同时人们又发现，通过金属针的不同使用方法（比如吸气或呼气时刺入，捻转的方向，提插或留针，留针时间的长短），可以起到补泻能量、减轻疼痛或改善疲劳的功效。

日月如梭，在战国时期（前 474—前 221）出版的《黄帝内经》，借黄帝之口将帝国的起始时间反推到公元前 2698 年冬至日，规定从这一天起，时间周期为每六十年一个循环。这个中国人至今一直沿用的历法，由十天干和十二地支分配而得。十天干是地上五行的十种能量在天上的投影，而“地”是根本结构，它将空间分为一个中心和四个方向；十二地支则是天上六气的十二种能量在地上的投影，“天”是外围表象，它将时间分为十二个时辰，每个时辰两小时。

时间和空间是与人们生活息息相关的两个方面，它们的结合就产生了周而复始的六十甲子（十天干与十二地支的配合），这个周期后来被应用到年月日时。黄帝在《内经》中以大臣岐伯、天文家鬼臾区、弟子雷公的报告

和知识为基础，对宇宙气场、人体之气、两者的关系和调节方法进行了总结。

在公元前五百年前后，也就是孔子和老子生活的时代，出现了比铜针更细的铁针。随着中医的不断发展，阴阳、五行、六气的理论，望闻问切的诊断方法，以及诸如麻醉、剖腹产、草药、针灸等治疗手段也在以后的几个世纪中越来越完善。

之后的医学著作有张仲景的《伤寒论》，王叔和的《脉经》，李梴的《医学入门》，李时珍的《奇经八脉考》。1601 年，杨继洲在《针灸大成》中，对针灸使用的各种治疗方法进行了整理。

公元 11 世纪，王惟一制成了针灸铜人。铜人是目前已知最早的针灸穴位人体模型，时至今日还是针灸医生取穴的参考。

阴、阳、虚、实、寒、热、表、里这八个能量及治疗法则（八纲）一直伴随着中医的发展，成为不变的规则。这些规则我们在以后的章节中会详细说明。

针灸学，这门有关宇宙能量和人体能量调控的古老科学，经历过各朝各代的革命，也曾遭到 1929 年南京政府的禁止，但它仍顽强地延续至今。

我们下面要讨论的，就是这门几经变迁、历尽沧桑的古老科学。

第二章 宇宙和人体的能量

宇宙和人体都是一个完整的能量系统

无论是人、宇宙，还是一辆汽车或者是一个企业，都是一个完整的能量系统，都有一个三阶段（或三层）运行方式。像一个管理完善的企业一样，这三阶段分别是制造阶段（第一层）、分配阶段（第二层）和使用阶段（第三层）。

依照这个运行方式，原料经过加工，生成可销售的产品或能量，然后再经过分配，最终被使用、消耗。比如在一辆汽车中，汽油、空气和电火花在一个可变压力的空间里混合，便可以生成汽车运行所必需的动能。然后，这个动能经过气缸、曲轴等一系列传输系统分配，最后由车轮使用，推动汽车前进。

说到能量，人们就会提出一个根本问题：“能量”是什么？科学界认为，能量是物质之间存在的一种相互作用，一种力。现代物理学已认知的根本的相互作用有四种：强核反应、弱核反应、电磁作用和引力。相互作用（能量）表现为一种带有信息的波形场或振动。而这种振动是通过其频率（每秒钟振荡次数）、振幅（强度）和往来方向^[1]这三个变量来定义的。

中国传统把生命的能量称为“气”。气也可以由质（类似频率，但也含

[1] 方向本身是由电磁场和引力场决定的。

有形状的概念)、量(振幅、强度)、作用部位(包括其起点及方向)三个变量来定义。传统观点还认为,气与其功能密不可分,互为定义。所以气通常因其作用部位和功能的不同,而被命名为不同的“气”。

第一层:能量的制造

我们马上要思考一个很基础的问题:是什么让人能够生存和延续?

生物界存在四种基本能量。首先,我们可以认为,自然界存在着一种基本的生命能量,这种能量决定了包括人类、动物和植物在内的所有生物的物种特性。第二种能量,让每个物种或人类在保持其物种特性的同时,还传递着自己本家族的遗传特点。第三种能量是各种形式的食物和水。第四种能量就是人们呼吸的空气。

中国传统认为,这四种基本的、“潜在”的能量同样存在于人体内部,在经过人的“三焦”预处理、转化后,这些能量可供人体使用。它们是:

四种基本能量

元气

清气 谷气 精气

三焦

外三焦 内三焦

- 元气:原始之气,生命的火花,最基本的生命能量。元气决定了人的物种特性(种系发生)。元气寄于“命门”,无时不有,无处不在。

- 精气：是天生的、与生俱来的能量。它的主要功能是帮助个体传递家族的遗传特征，是个体所带有的祖宗的信息，也就是先天的基因之气，位于人体的“下焦”。
- 谷气：由食物产生的能量，位于人体的“中焦”。
- 清气：呼吸时氧气燃烧所产生的能量，同时也是呼吸动力，位于人体的“上焦”。

我们吸入的空气在到达肺脏之前，要经上呼吸道加热，而摄入的食物经过上消化道，在咀嚼、唾液稀释准备后才能进入胃里。我们将“三焦”的这种外围功能，特别是对空气、食物和精气进行预处理的这种功能，称为“外三焦”。皮肤和上呼吸道（鼻至支气管）、上消化道（口至食管）和泌尿生殖道，是外三焦相应的解剖结构；而具有维护机体平衡功能的人体经络系统^[2]，是外三焦相应的能量通道。

另一方面，我们通常所说的“三焦”，是专指“三焦”的内部功能，主要是对外三焦摄入的四种基本能量进行内部转化，我们称之为“内三焦”。概括地讲，内三焦的解剖结构和能量通道是呼吸与循环系统（肺脏、心脏），消化系统（胃腑、小肠腑、脾脏），以及生殖系统（生殖器官、肾脏）。应该强调的是，中医所说的“脏腑”的范畴，远远超过西方普遍认为的“器官”的范畴^[3]。

在元气的推动下，清气（上焦的呼吸能量）、胃气（中焦的水谷能量）和精气（下焦的先天能量）在内三焦中转化生成两种气——营气（人体营

[2] 见第四章：“六经及其调节功能”。

[3] 见第五章：“三焦：水谷之道”，第六章：“脏腑的相互作用和功能失调”。