

伍悦 林霖 编著

砭经与 砭术



學苑出版社

《砭经》是中医史上
一部重要的专著。

砭石(术)与针、

灸、药、导引按跷，

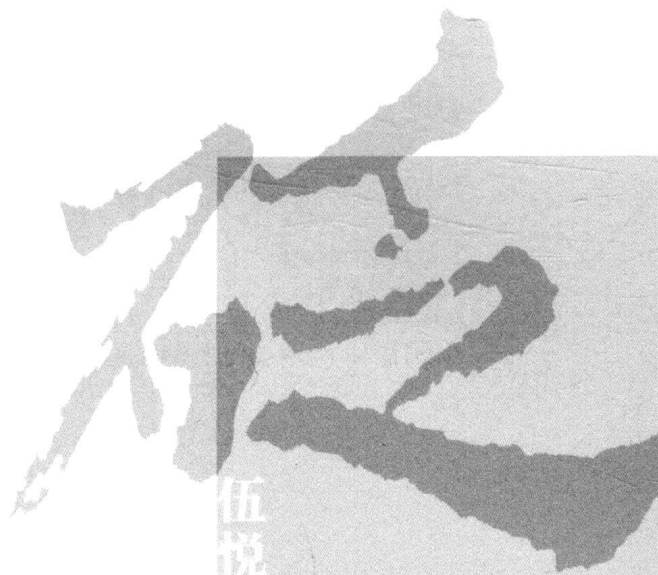
构筑了辉煌的中医

学殿堂

内容包括：砭石的产生、砭具制作的形态、施砭术治疗的条件、禁忌、施砭术、砭经的论证治、配方选

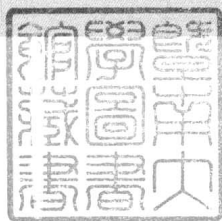
R245.31

20112



伍悦 林霖 编著

砭经与砭术



學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

砭经与砭术 / 伍悦, 林霖编著. —北京: 学苑出版社,
2010. 10

ISBN 978-7-5077-3652-6

I. ①砭… II. ①伍…②林… III. ①砭刺法
IV. ①R245. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 192975 号

责任编辑: 陈 辉 付国英

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101(传真)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京博图彩色印刷有限公司

开本尺寸: 890×1240 1/32

印 张: 8.75

字 数: 140 千字

印 数: 1—3000 册

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

砭石起源于旧石器时代，

兴盛于新石器时代，成大器于扁鹊神医。

据目前可查到的文献记载，最早用砭给人治疗疾病的是伏羲，

后来又有扁鹊、孙思邈、砭道人。且从记载可见，

砭有起死回生、百病皆治的神奇功效。

砭石、针、灸、药、导引按跷，

五大支柱构筑了辉煌的中医学殿堂



前 言

中医治病有很多种方法，归纳起来不外外治与内治两大类，更细分一层还有药治与非药治。我国古代的砭石疗法，就是外治法中非药物治疗的一种，也是中国最古老的治病方法。

大约在旧石器时代，中国的古人就已经会用砭石治病了。他们长期与疾病和恶劣环境斗争，若被猛兽毒虫咬伤发生脓肿，则拾起石块刺激一定部位或用韧性石头进行放血排脓，以缓解痛楚或治疗疾病，这种方法即是砭石疗法的前身。

记述砭石疗法的文字首见于1973年湖南马王堆出土的帛书，其中《脉法》一书中写到：“用砭启脉必如是，痈肿有脓，则称其大小而为之砭。”《脉法》一书中所用的“脉”字与马王堆帛书中另一部书《阴阳十一脉灸经》中所用的“脉”字完全相同，而后者内容显然早于我国第一部医学理论著作《黄帝内经》，因此可推测《脉法》一书中关于“以砭启脉”的描述早于《黄帝内经》，应该是目前所知的最

早关于砭石疗法的文字资料。

《黄帝内经》中记载的“砭石”距今已有两千多年的历史了，砭石疗法也在《黄帝内经》中得到了详细地描述，它与针、灸、中药等皆为中医的基本方法，是医家必须掌握的技术，也是养生保健之灵宝，砭石为首，以及针、灸、药、导引按跷五大支柱构筑了辉煌的中医学殿堂。

砭石起源于旧石器时代，兴盛于新石器时代，成大器于扁鹊神医。据目前可查到的文献记载，最早用砭给人治疗疾病的是伏羲，后来又有扁鹊、孙思邈、砭道人。且从记载可见，砭有起死回生、百病皆治的神奇功效。

《史记·扁鹊·仓公列传》：“扁鹊，砥针砥石，取石病治虢太子厥，见齐桓公称，针石治血脉之病。”即针砭兼用。《素问·异法方宜论》指出：“其病皆为痈疡，其治宜砭石，故砭石者，亦从东方来。其病挛痹，其治宜微针，故九针者，亦从南方来。其民乐野处而乳食，藏寒生满病，其治宜灸焫，故灸焫者，亦从北方来。其民食杂而不劳，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”从以上论述可以看出，砭石疗法是一种有别于针刺疗法的独特外治法，但到了东汉以后砭石就变成石针了，如

许慎《说文解字》：“砭，以石刺病也。”最早古籍《山海经》曰：“高氏之山，其上多玉，其下多砭石。”晋郭璞注：“石，可以为砭针，治痈肿。”《礼记·内则》：“古者，以砭石为针，所以为刺病。”《素问·宝命全形论》中记载有“制砭石小大”，王冰注：古者以砭石为针。

这是因为，古代针学者在《灵枢·九针十二原第一》中假借皇帝之令，“万民有疾，勿用砭石，以微针传于后世，必明之为法，终而不灭，先立针经”之后，医家逐渐放弃砭术，从而使之逐渐退出医学界。

到东汉时代，华佗精通针、灸、药，并在导引术的指引下，创立了保健体操——五禽戏，惟独没提到砭石疗法。正如东汉学者服虔称：“季世无佳石，故以铁代之耳。”到了唐代，颜师古注《汉书·艺文志》云：“石，谓砭石，即石箴也。古者攻病则有砭，今其术绝矣。”

砭石疗法未能像药、灸、针、导引那样得到历代医家的发展与完善是不争的事实，颇令人感到遗憾，也说明古代的砭石疗法作为主流医疗方式已失传两千余年了。

幸运的是，20世纪30年代，有祖传砭术世家

韬光居士，假托药王孙思邈后裔砭道人之名，自费出版《砭经》一书以济世活人。

《砭经》一书，除孙真人传砭记和采药老人所写“跋”两部分外，其余共分十部分，内容包括：砭石的产生，砭具制作的形态，施砭术治疗的条件、禁忌，施砭术治疗时要辨证论治，配方选穴等。《砭经》是中医史上一部重要的专著，其学术价值有以下几点：①首次提出“砭术”一词。在古典文献中关于砭石疗法的记载多用砭石或砭，也有用药石、针石或简略地用石表示。《砭经》的正文名为《砭术述略》，首先推出与现代汉语接轨的“砭术”一词，便于公众对砭石的理解。②再次确认《内经》关于砭石是中医的独立医术的观点。砭自东汉失传之后，人们多把砭狭隘地理解为针灸的前身。《砭经》则重申：“砭石治病，非针非灸。世人每以砭为针，误亦久矣。”并列举《素问·异法方宜论》“其病痈疡，治宜砭石”和《史记·扁鹊传》“针砭并举”，说明砭“非针非灸，不必刺体灼肤之疼而其病立除”，并期望“砭之术”能够“复传于今”。③全面概述了砭术要点，如“砭之本”、“砭之体”、“砭之形”、“砭之用”、“砭之诀”、“砭之效”和“主治要略”等。关于砭石疗法如此完整

的论述是前所未有的。④《砭经》在砭石疗法的发展史中起了承上启下的作用。《砭经》中提出的一些关于砭具和砭术的要点在发展砭石疗法的过程中仍有重要的参考价值。

然而，《砭经》的发表并未“兴绝继灭”，恢复振兴古石之术，而是沉寂了半个多世纪。之后，在岩石物理学家和中医专家共同努力下，用现代科技方法对砭石进行了深入研究并提出了适合现代人的全新砭石疗法，从而使砭术这一古老的中医疗法已为国内外许多人所授受。

《砭经》一书带给了我们砭石疗法的精髓以及诊断治疗原则，是值得我们不断深入挖掘的宝库。鉴于此，我们以香港太乙中医针灸诊疗研究所陈耀南中医师结缘所赠《砭经》为底本，以“中研院委托福建省图书馆依该馆藏本抄本”为参校本（遗憾的是在福建省图书馆未能找到1933年印本），对《砭经》一书进行认真的校勘注释，并增添相关注释及现代砭石研究和运用，以方便读者“通古晓今”，让砭术这一伟大中医疗法真正发扬光大，为更多人服务。

在此，还要感谢现代砭石研究的创始人耿乃光先生，正是有了他数十年对砭石孜孜不倦地研究，

才使我们今天能够站在巨人的肩膀上更深入更开阔地看待砭石疗法。虽然耿老已经故去，但仍在本书即将出版之际，向他表示最诚挚的感谢！

伍 悦

2010年8月

纪念《砭经》发表 70 周年*

(代 序)

1933 年（癸酉年）出版了一本名为《砭经》的小册子。作者署名为砭道人。《砭经》出版至今已整整 70 年了。《砭经》全书虽只有 2191 字，但它是自《黄帝内经》以来阐述砭石疗法最全面的一本专著。

《砭经》的学术价值有以下几点：

1. 首次提出“砭术”一词。在古典文献中关于砭石疗法的记载多用砭石或砭，也有用药石、针石或简略地用石表示。《砭经》的正文名为《砭术述略》，首先推出与现代汉语接轨的砭术一词，便于公众对砭石的理解。

2. 再次确认《内经》关于砭石是中医的独立医术的观点。砭自东汉失传之后，人们多把砭狭隘地理解为针灸的前身。清代名医张振鋆在其专著《釐正按摩要术》中将“砭法”列为按摩二十八法之一。《砭经》则重申：“砭石治病，非针非灸。世人每以砭为针，误亦久矣。”《砭经》列举《素问·异法方

* 原文刊于《新砭石通讯》2003 年第 6 期。

宜论》：“其病痈疡，治宜砭石”，和《史记·扁鹊传》：“针砭并举”，说明砭“非针非灸。不必刺体灼肤之痛而其病立除”。期望“砭之术”能够“复传于今”。

3. 全面概述了砭术要点，如“砭之本”、“砭之体”、“砭之形”、“砭之用”、“砭之诀”、“砭之效”和“主治要略”等。关于砭石疗法如此完整的论述是前所未有的。

4. 《砭经》在砭石疗法的发展史中起了承上启下的作用。

《砭经》发表之后，历经半个世纪未能实现作者振兴砭术的宏愿。究其原因在于《砭经》从出版之日起就已落后于时代。《砭经》发表时的科学水平虽不及现代，但人类已进入了科技进步时代。当时地质学领域中的岩石学已发展成熟并传入我国。岩石物理学虽未建立，但许多岩石物性参数已在固体物理学的范围内被人们研究。生活在 20 世纪 30 年代的砭道人未能应用科技知识来阐明砭石可用于医疗的机理。此外《砭经》的作者志在“传数千年之绝学”，“兴绝继灭”，恢复古砭术，而不是建立适合现代人的新砭石疗法。因此《砭经》未能为现代人所接受。

《砭经》发表并沉寂了半个世纪之后，在岩石物理学家和中医专家共同努力下，用现代科技方法研究砭石并提出了适合现代人的新砭石疗法。至今新砭石疗法已为国内外许多人接受。多家医院开设了砭石门诊。一些国家成立了砭石学会和研究会。在中医的学术体系中不再有砭石缺失的遗憾。《砭经》作者振兴砭术的愿望已初步实现。《砭经》中提出的一些关于砭具和砭术的要点在发展新砭石疗法的过程中仍有重要的参考价值。《砭经》是中医史上一部重要的专著。

中国地震局地球物理研究所研究员

耿乃光

2003年11月

目 录

上篇 砭经

孙真人传砭记	(2)
砭术述略	(5)
跋	(19)
附：中研院六二年抄本《砭经》	(20)

下篇 砭术

第一章 中医砭石与砭术	(28)
一、什么是砭	(28)
二、砭术的起源	(29)
三、砭术的发展	(30)
四、《黄帝内经》中的砭石疗法	(34)
五、砭术的失传	(35)
六、砭具佳石的探索	(41)
七、流传于民间的砭术与砭具	(42)
八、现代常用砭具	(44)

九、《砭经》与现代砭石疗法	(48)
第二章 古老砭术的现代运用	(53)
第一节 砭术与其他中医疗法的配伍应用	(53)
一、砭石与药物	(53)
二、砭石与刺灸	(56)
三、砭石与拔罐	(57)
四、砭石与按跷	(58)
五、砭石与导引	(58)
第三节 现代砭石疗法的实用手法	(59)
一、推法	(59)
二、擦法	(60)
三、揉法	(61)
四、按法	(61)
五、摩法	(62)
六、拍击法	(63)
七、拿法	(63)
八、滚法	(64)
九、刮法	(64)
十、点法	(65)
十一、拨法(分筋、拨筋)	(66)
十二、理筋法(顺筋法)	(66)
第四节 现代砭石疗法的治疗法则	(67)
一、治疗原则	(67)

二、砭石治疗八法	(68)
三、注意事项	(70)
四、治疗禁忌	(71)
第三章 现代砭石疗法的经络理论基础	(72)
第一节 经络系统的组成	(72)
第二节 腧穴总论	(81)
一、腧穴的基本概念	(81)
二、特定穴的概念和分类	(81)
三、腧穴的定位方法	(89)
第四章 现代砭石疗法常用经穴	(94)
第一节 手太阴肺经常用经穴	(94)
第二节 手阳明大肠经常用经穴	(95)
第三节 足阳明胃经常用经穴	(98)
第四节 足太阴脾经常用经穴	(103)
第五节 手少阴心经常用经穴	(105)
第六节 手太阳小肠经常用经穴	(106)
第七节 足太阳膀胱经常用经穴	(108)
第八节 足少阴肾经常用经穴	(113)
第九节 手厥阴心包经常用经穴	(116)
第十节 手少阳三焦经常用经穴	(117)
第十一节 足少阳胆经常用经穴	(119)
第十二节 足厥阴肝经常用经穴	(123)
第十三节 督脉常用经穴	(125)

第十四节 任脉常用经穴	(127)
第五章 砭石疗法常用经外奇穴	(129)
第一节 头颈部奇穴	(129)
第二节 胸腹部奇穴	(130)
第三节 背腰部奇穴	(130)
第四节 四肢部奇穴	(131)
第六章 常见疾病的现代砭石疗法	(134)
第一节 内科病证	(134)
一、感冒	(134)
二、咳嗽	(136)
三、哮喘	(139)
四、高血压	(143)
五、胃痛	(145)
六、呕吐	(148)
七、呃逆	(150)
八、泄泻	(152)
九、便秘	(155)
十、腹胀	(157)
十一、脱肛	(159)
十二、水肿	(160)
十三、遗尿	(162)
十四、淋证	(163)
十五、阳痿	(165)