

气功经脉入门

— 经络诊疗 · 全息诊



陕西摄影出版社

气功经脉入门

附：全息诊疗与经络诊疗

刘 渺 陈 兵 田学柱 编著

YX152/02



陕西摄影出版社

1228487

(陕)新登字 16 号

责任编辑:罗文科

内文设计:黄小民

封面设计:刘玉其

插图:李平

气功经脉入门

陕西摄影出版社出版

(西安朱雀大街 92 号)

陕西省新华书店经销 长安县印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7.125 印张 150 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN7—80591—055—3/I·35

定价:6.80 元

目 录

| | |
|----------------------|-------|
| 气功修炼经络穴位····· | (1) |
| 一、经络腧穴概述····· | (2) |
| 二、经络的组成····· | (3) |
| 三、腧穴的分类····· | (7) |
| 四、腧穴的作用····· | (8) |
| 五、特定穴····· | (11) |
| 六、腧穴的定位····· | (13) |
| 七、十二经脉循行和腧穴····· | (17) |
| 八、奇经八脉循行和腧穴····· | (97) |
| 九、奇穴····· | (117) |
| 十、气功与经穴····· | (123) |
| 佛家密宗修持脉轮与明点····· | (152) |
| 一、细身与细心····· | (153) |
| 1. 脉与脉轮····· | (153) |
| 2. 气····· | (156) |
| 3. 明点····· | (159) |
| 二、最细风心与“光明”····· | (163) |
| 1. 根光明····· | (164) |
| 2. 道光明····· | (167) |
| 3. 果光明····· | (168) |
| 古代瑜伽开发超能的部位····· | (172) |
| 一、蕴藏健康精力、超能力的部位····· | (174) |

| | |
|------------------------|--------------|
| 二、除恐怖,产生能力的部位..... | (175) |
| 三、隐藏转性能为智能超强的部位 | (176) |
| 四、具有他心通的超能力的部位 | (177) |
| 五、具有超人听力所隐藏的部位 | (177) |
| 六、藏有透视功能和操纵力的部位 | (178) |
| 七、超越时间与空间的超人部位 | (179) |
| 生物全息诊治反射区位..... | (181) |
| 一、人体七大部位全息区 | (183) |
| 二、手部第2掌骨侧全息区 | (184) |
| 三、耳部全息区 | (184) |
| 附:常见病耳廓病理反应表 | (186) |
| 四、足部全息区 | (189) |
| 附:足反射区按摩基本诊疗法 | (194) |
| 五、手部全息区 | (195) |
| 附:手反射区按摩基本诊疗法 | (199) |
| 经络全息诊疗法..... | (201) |
| 一、经络全息诊疗作用原理 | (201) |
| 首辨阴阳,调节平衡..... | (201) |
| 协调脏腑 通经活络 | (202) |
| 二、经络全息的诊断方法 | (203) |
| 诊断的基础 | (203) |
| 形变软组织种类及程度 | (204) |
| ①正常体表软组织 | (205) |
| ②实阻形变软组织 | (205) |
| ③粘连状形变软组织 | (205) |
| ④虚状形变软组织 | (205) |

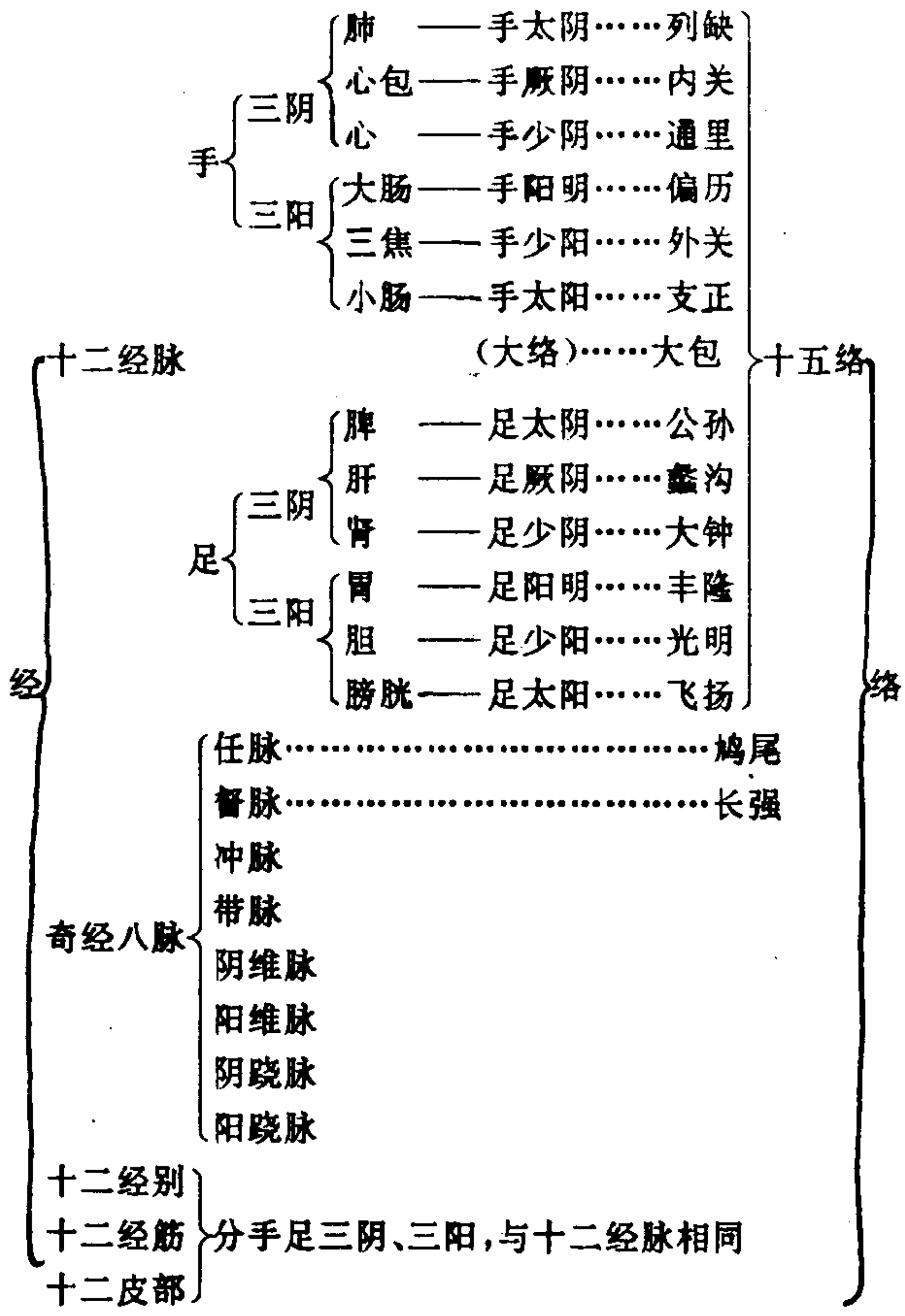
| | |
|---------------------|-------|
| ⑤瘀血状形变软组织 | (205) |
| ⑥水肿状形变软组织 | (206) |
| ⑦气肿状形变软组织 | (206) |
| ⑧橡胶状形变软组织 | (207) |
| ⑨板结状形变软组织 | (207) |
| 第二掌骨侧诊断法 | (209) |
| 杨氏经络诊断法 | (210) |
| ①诊断区域划分 | (210) |
| ②诊断方法 | (214) |
| ③经络状态的辨证 | (216) |
| 刮痧诊法 | (217) |
| 三、经络全息治疗方法 | (217) |
| 触压治疗法 | (218) |
| 提捏治疗法 | (218) |
| 推拿治疗法 | (218) |
| 点压治疗法 | (218) |
| 刮痧治疗法 | (219) |
| 四、经络全息诊疗法注意事项 | (219) |

气功修炼经络穴位

一、经络腧穴概述

经络学说是祖国医学理论的重要组成部分,是针灸学、气功学、推拿学的理论核心。经络是人体运行气血,联络脏腑,沟通内外,贯穿上下的径路。经络是由经脉和络脉组成。经脉包括有十二经脉。奇经八脉、十二经别、十二经筋等。络脉包括有络脉、别络、浮络、孙络等(表1);腧穴是脏腑经络之气输注集聚于肌肤筋骨之间的部位。腧穴可分为:十四经腧穴、奇穴、阿是穴三类。腧穴一般分布在经脉循行线上,它与经络同属于一个系统,因而经络与腧穴的作用密切相联。生理方面,经络循行全身,沟通表里上下,联络四肢百骸,对人体具有输送气血,水谷精微,卫外营内的作用。腧穴则是脏腑经气运行输注和积聚出入之场所。病理方面,人体受外邪侵袭处于病态时,经络与腧穴有传递病邪和反映病证的作用,临床上可根据某经的体表腧穴上出现的压痛或知觉异常反应,即可辨别诊断疾病之所在。经络与腧穴同样也是练功者发放内气,采收外气,运气祛邪,意守凝炼的路径。所以,经络与腧穴的理论,在气功修炼过程中,有其特别重要的意义。

表1 经络系统表



自络脉支出,遍布周身,难以数计—孙络

二、经络的组成

1. 十二经脉

十二经脉是经络系统的主体,它们隶属于十二脏腑,故又称为“十二正经”。十二经脉的命名是结合阴阳、脏腑、手足三个方面而定的。阳分为少阳、阳明、太阳;阴分为少阴、厥阴、太阴。它们是手三阴经,即手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经。手三阳经,即手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经。足三阴经,即足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。足三阳经,即足阳明胃经,足太阳膀胱经、足少阳胆经。十二经脉循行的主要特点是:①每条经脉都具有一定的分布规律,均对称地分布在身体两侧。在四肢分布是:阴经在内侧面,阳经在外侧面,一般是太阴、阳明在前,少阴、太阳在后,厥阴、少阳居中。头、面、躯干的前、后、侧面。手足三阴经则分布到胸腹部。②十二经脉都有内属脏腑和外络肢节两个部分,每条经脉又各隶属于一个脏腑,阴经属脏络腑,阳经属腑络脏。组成相互“表(腑)里(脏)相合”的联系。③十二经脉之间又相互衔接,其衔接部位多在四肢形成了十二经脉的循环传注系统(表2),周而复始循环不息,以维持人体的正常生命活动。④每条经脉在脏腑发生病理变化时,各有其特殊的证候群表现。⑤每条经脉在体表的循行线上有一定的腧穴分布等。

表 2

十二经脉脏腑表里循环传注表

| 阴 | | 脏(里) | | 腑(表) | | 阴 | | |
|---|---|------|------|-------------|-----|--------------|---|---|
| | | 胸中衔接 | 四肢衔接 | 头面衔接 | | | | |
| 太 | 手 | 胸中 | 肺 | 手次指内端(商阳) | →大肠 | 鼻孔旁 (迎香) | 手 | 阳 |
| 阴 | 足 | | 脾 | ←足大趾内端(隐白) | 胃 | | 足 | 明 |
| 少 | 手 | 胸中 | 心 | 手小指端(少冲、少泽) | 小肠 | 内眼角 (睛明) | 手 | 太 |
| 阴 | 足 | | 肾 | ←足小趾端(至阴) | 膀胱 | | 足 | 阳 |
| 厥 | 手 | 胸中 | 心包 | 手无名指端(关冲) | →三焦 | 外眼角 (瞳子髎) | 手 | 少 |
| 阴 | 足 | | 肝 | ←足大趾外端(大敦) | 胆 | | 足 | 阳 |

2. 奇经八脉

奇经八脉包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。它们是十二经脉之外而具有特殊作用的八条经脉，既不直属脏腑，又无表里配合，故称“奇经”。其中除督、任两脉有固定的腧穴外，其余六条经脉本经都没有腧穴，而是交会于其它经脉之中。奇经八脉交叉贯串于十二经脉之间，其生理功能，起着溢蓄、调节十二经脉气血运行的作用。奇经八脉的生理功能与气功修炼有着密切关系。炼功入境，气运周天均与督脉任脉不可分开。其中小周天，即为任督脉交通；大周天，

即为十二经脉与任督脉沟通。久炼入境融汇贯通，即可发功采气，运用自如，调气健身，祛病延年。

任脉循行于胸腹正中，上抵颈部。诸阴经均交会任脉，故有“阴脉之海”之称。具有调节全身诸阴经经气的生理功能。

督脉循行腰背正中，上至头面。诸阳经均交会于督脉，故有“阳脉之海”之称。具有调节全身诸阳经经气的生理功能。

冲脉始于小腹内，下出于会阴部，沿脊柱上行，经气冲部与足少阴肾经并行，上达咽、环口唇。十二经脉均交会于冲脉，故有“十二经脉之海”之称。具有涵蓄十二经脉的生理功能。

带脉起于胁下，环行腰间一周，状如束带，故名带脉，具约束诸经之功能。

阴维脉与六阴经相联，会合于任脉，主一身之里；阳维脉与六阳经相联，会合于督脉，主一身之表。它们分别具有协调维持阴阳六经的平衡。

阴跷脉起于足跟内侧，随足少阴经上行；阳跷脉起于足跟外侧，伴足太阳经上行。它们分别循行，交会于目内眦。具共同调节肢体的运动和眼睑的开合功能。

奇经八脉的腧穴，大多寄附于十二经循行上，除督、任二脉有固定腧穴外，各有其专属的腧穴，故与十二经脉相提并论，合称为“十四经脉”。

3. 十五络

十五络是十二络脉和督任二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计十五条，故而称为“十五络”。其生理功能主要是沟通各经脉之表里，加强各经脉的循环传注。其分布特点为：十二经脉的别络从本经的络穴处别出后，均走向其表里的经脉，

即阴经别络于阳经，阳经别络于阴经；任脉的别络散布于腹部，以勾通腹部的经气；督脉别络散布于头部，别走足太阳膀胱经，以勾通背部的经气；脾之大络散布于胸胁。另外，还有从络脉分支的孙络与浮络，它们难以数计，遍布全身，其功能主要是输布气血于经筋和皮部。

4. 十二经别

十二经别，是十二经脉离合出入的别行部分，故而称“经别”。它们的功能主要是对十二经脉起着离、合，出入于表里经之间，加强内外的联系，并濡养脏腑。

十二经别的分布特点为：所行路径，都从肘、膝以上的正经别出，经过躯干，深入内脏，上至头、项，并于头项之处，其阴经合于阳经，阳经合于本经而上抵头面。

5. 十二经筋

十二经筋，是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系。其主要功能是联结筋肉、骨骼，保持人体正常的运动功能。

十二经筋的分布特点为：联属于十二经脉行于体表，不入内脏。各经循行于全身各关节或筋肉丰盛处，并与邻近的经脉相联结，它与肌肉系统有相当密切的关系，经筋能约束骨骼关节屈伸的活动。

6. 十二皮部

十二皮部，是十二经脉机能活动反映于体表部位，也是络脉之气散布的所在。

十二皮部的分部，是以十二经脉在体表的分布范围为依

据的。皮部居于人体的最外层,它是人体的卫外屏障。卫外功能失常,病邪可通过皮部进入络脉、经脉至脏腑。反之,脏腑失衡有病时,亦可通过经脉、络脉而反应于皮部。临床上诊断疾病观察皮肤色泽改变,以诊断内脏疾病,其机理就在于此。

三、腧穴的分类

腧穴在人体分布广泛,它是人们在长期与疾病作斗争的过程中,实践积累起来的。历代针灸学家经过“分部”或“分经”的方法,进行反复归纳整理,现在大体上分为三类。

1. 十四经穴

简称“经穴”。即分布在十二经脉和任、督二脉上的腧穴。这些腧穴经实践证明,具有主治本经病证的共同作用,因此以类相从地分别归纳于十四经系统中,十四经穴是腧穴中的主要部分。现有 360 多个,绝大部分是晋代以前发现的,其中好多腧穴是发现经络的基础。它们被发现以后,都是经过定位、定名,逐步由分散到系统的。

2. 奇穴

是指对某种病证有其特殊的治疗作用,有明确的位置,并有穴名,但尚未列入十四经系统的腧穴。原称“经外奇穴”。如头部太阳穴治疗头痛,腰部的腰眼穴治疗腰痛等。奇穴分布的虽然比较分散,它们与经络系统仍有密切的关系。如印堂穴与

督脉,太阳穴与三焦经等即是。

3. 阿是穴

又叫“压痛点”,“天应穴”,古代称为“以痛为输”。既腧穴无具体的名称,又无固定的位置,而是以压痛点或其它反应点作为治疗的腧穴。

四、腧穴的作用

气功能够调动人体内在的抗病能力,调节人身的虚实状态,达到防治疾病,强身健骨的目的是通过腧穴、经络作用而实现的,其腧穴的作用为:

1. 近治作用

这是包括十四经穴,奇穴,阿是穴的主治作用所具有的共同特点。它们均能治疗该穴所在部位及邻近组织、器官的局部病症。如耳区的听宫、听会、医风、耳门诸穴,均能治疗耳病,胃部的中脘、建里、梁门诸穴,均能治疗胃病等。

2. 远治作用

这是十四经腧穴主治作用的基本规律。十四经腧穴,尤其是十二经脉在四肢肘、膝关节以下的腧穴,不仅能治局部病症,还可治疗本经循行所及的远端部位的脏腑、器官、组织的

病症,有的还可起到影响全身的作用。如内关穴不仅能治上肢病症,还可改善心脏供血不足,治疗心脏病;足三里穴不但能治疗下肢病症,还可调整消化系统的功能,并且对人体防卫、免疫等都具有很大的作用。

3. 特殊作用

临床实践充分证明,针刺某些腧穴,对机体的不同状态,可起到双重的良性调整作用。如心动过缓时,针刺内关可使心跳恢复正常;心动过速时,同样针刺内关穴又能使心率减慢;再如泄泻与便秘,两种完全不同症状,针刺天枢穴均可达到治疗的良好效果。同时,腧穴还具有相对的特异性,如大椎穴能退热,至阴穴能矫正胎位等,都是其特殊的治疗作用。

总之,十四经穴的主治作用,大体归纳为,本经腧穴能治本经病,表里经穴能相互治疗,邻近经穴能配合治疗局部病症。腧穴主治有其特殊性,又有其共同性。兹将十四经腧穴主治的异同,分经列表,简介于下(表3)。

表3 十四经腧穴主治异同表
手 三 阴 经

| 经名 \ 主治 | 本经特点 | 二经相同 | 三经相同 |
|---------|------|------|------|
| 手太阴经 | 肺、喉病 | 神志病 | 胸部病 |
| 手厥阴经 | 心、胃病 | | |
| 手少阴经 | 心病 | | |

手 三 阳 经

| 主治 经名 | 本经特点 | 二经相同 | 三经相同 |
|----------|------------|-------|--------|
| 手阳明经 | 前额、鼻、口、齿病 | | 咽喉病,热病 |
| 手少阳经 | 侧头、胁肋病 | 目病、耳病 | |
| 手太阳经 | 后头、肩胛病,神志病 | | |

足 三 阳 经

| 主治 经名 | 本 经 特 点 | 三经相同 |
|----------|-----------------|-----------|
| 足阳明经 | 前头、口齿、咽喉病,胃肠病 | 眼病,神志病,热病 |
| 足少阳经 | 侧头、耳病,胁肋病 | |
| 足太阳经 | 后头、背腰痛(背俞并治脏腑病) | |

足 三 阴 经

| 主治 经名 | 本 经 特 点 | 三经相同 |
|----------|-----------|---------|
| 足太阴经 | 脾 胃 病 | 前阴病,妇科病 |
| 足厥阴经 | 肝 病 | |
| 足少阴经 | 肾病,肺病,咽喉病 | |

任 督 二 脉

| 主治 经名 | 本 经 特 点 | 二经相同 |
|----------|--------------|-----------------|
| 任 脉 | 回阳,固脱,有强壮作用 | 神志病,脏腑病, 妇科病 |
| 督 脉 | 中风,昏迷,热病,头面病 | |

五、特定穴

特定穴,是指十四经中具有特殊治疗作用的一些腧穴。因它们的主治功能不同,所以,各有其不同的名称。

1. 五腧穴

即“井、荥、腧、经、合”穴,是十二经分布于肘、膝关节以下的五个特定穴位,简称“五腧”。先贤把气血在经脉中运行的情况,用自然界水流现象作比喻,对经气流注由小到大,由浅入深,分别用井、荥、腧、经、合五个名称,作为说明经气运行过程中每穴所具有的特殊作用。经气所出,如水的源头,故称“井”;经气流过之处,如泉水刚出的微流,故称“荥”;经气所灌注之处,如水流由浅入深,故称“腧”;经气所行径的部位象水在通畅的河中流过,故称“经”;经气最后如百川汇合入海,故称“合”。

2. 原穴

络穴 原、络穴绝大部分位于四肢腕踝关节附近。每一脏