

針灸歌賦集注



针 灸 歌 赋 集 注

王 森 赵晓梅 张兆发 编著

中 国 医 药 科 技 出 版 社

内 容 提 要

针灸歌赋是历代针灸家在针灸临床、教学实践中总结出来的精华所在。以言简意赅，朗朗上口，便于记忆，运用方便为特点，历来被视为学习针灸的入门捷径。因其脍炙人口，广为流传，为历代针灸家所重视，是学习针灸的必读之书。

本书广泛收集了历代针灸名著中的歌诀90首，赋10首。以针灸学理论和医古文知识并重为宗旨，结合教学心得和临床体会，对所辑歌赋进行了广征博引，深入浅出，脉络清晰，简明扼要的注释。内容包括经络名称、循行路径及流注时间；腧穴分寸、功能、主治及穴意；特定穴的应用，补泻手法，针灸禁忌，配穴原则，辨证施治等。由于本书对针灸学必须掌握的实用部分作了较全面、系统地串解，可帮助学者更好地理解和记忆这些歌赋，应用于临床实践。

本书可供大、中专中医和针灸院校学生，针灸工作者及广大针灸爱好者诵读，并具有针灸文献学价值，可供针灸临床、科研、教学工作参考。

针 灸 歌 赋 集 注

王 森 赵晓梅 张兆发 编著

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)

北京朝阳展望印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm 1/32 印张9 1/4

字数 198 千字 印数 1—12 700

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

ISBN 7—5067—0032—8/R·0333

科技新书目：195—159 定价3.50元

前 言

针灸歌赋是几千年来针灸实践经验的总结，是历代针灸学家智慧的结晶。与药性赋、汤头歌诀、脉诀一样，是中医数学和临床别具特色的重要组成部分。以言简意赅，朗朗上口，便于记忆，运用方便为特点，因其脍炙人口，广为流传，故久传不衰，^①为历代医家所推崇，是学习针灸的必读之书，也是研究针灸学的重要文献之一。

本书选辑了历代针灸歌赋名篇100首，其中歌90首，赋10首。其内容以针灸学理论和医古文知识并重为宗旨，结合教学心得和临床体会，对所辑录的歌赋进行了广征博引，深入浅出，脉络清晰，简明扼要的注释。内容包括经络、腧穴、刺灸手法、治疗经验、辨证选穴，以及古代传统选穴法，如子午流注，灵龟八法等内容。所选资料较全面、系统，具有代表性、系统性、科学性和实用性。书中对一些深奥难懂的字和词句、针灸术语、病名、经穴穴意等方面均做了较详细的注释，并做了认真的校勘工作。在重视文字校注的同时，又力求密切联系临床实际，突出中医特色，实难能可贵之举。

编 者

一九八八年五月

序

针灸学是中国医药学的精华和重要组成部分，源至上古，历史悠久，对中华民族的繁衍昌盛作出过卓越贡献。今天，在人民保健事业中，仍然发挥着重要作用。针灸歌赋，简明扼要，便于背诵和记忆，是针灸医生必读之书。

天水市卫校高级讲师王森，精通医古文，酷爱针灸学，经甘肃省中医学会副会长、主任医师刘星元介绍于1972年拜我为师，刻苦学习，潜心钻研针灸。侯后，曾在卫校讲授针灸课，并用针灸为很多患者防病治病，取得了很好的效果，深受广大人民群众欢迎。赵晓梅讲师、张兆发副教授在北京针灸学院任教，从事针灸经年，对针灸学有一定造诣。三位学者在继承前人经验的基础上，结合教学、临床实践编著了《针灸歌赋集注》一书。深信该书出版后，广大中医同道和针灸工作者，在针灸学理论和临床、教学、科研的实践中，将会发扬光大，定会放射出更加灿烂的光辉。是为序。

郑魁山

1988年4月于甘肃中医学院

序 歌

银针艾绒起沉疴
奇术瑰宝源中国
千载医籍浩如海
名家荟萃凝成歌
字字千金心血注
句句谳练功效卓
广涉精选汇一集
希冀针家成华佗

目 录

一、手足十二经所属歌	(1)
二、十二经气血多少歌	(3)
三、十二经营行次序逆顺歌	(5)
四、十二经脉歌	(7)
五、奇经八脉歌	(38)
奇经八脉总歌	(38)
任脉循行歌	(40)
督脉循行歌	(41)
冲脉循行歌	(43)
带脉循行歌	(44)
阳跷脉循行歌	(44)
阴跷脉循行歌	(45)
阳维脉循行歌	(46)
阴维脉循行歌	(47)
六、十二经穴起止歌	(47)
七、十四经穴歌	(48)
督脉经穴歌	(49)
任脉经穴歌	(55)
手太阴肺经穴歌	(60)
手阳明大肠经穴歌	(62)
足阳明胃经穴歌	(64)

足太阴脾经穴歌	(68)
手少阴心经穴歌	(71)
手太阳小肠经穴歌	(72)
足太阳膀胱经穴歌	(74)
足少阴肾经穴歌	(81)
手厥阴心包络经穴歌	(84)
手少阳三焦经穴歌	(85)
足少阳胆经穴歌	(88)
足厥阴肝经穴歌	(95)
八、十四经穴分寸歌	(98)
肺经分寸歌	(98)
大肠经分寸歌	(98)
胃经分寸歌	(99)
脾经分寸歌	(100)
心经分寸歌	(100)
小肠经分寸歌	(100)
膀胱经分寸歌	(101)
心包络经分寸歌	(102)
肾经分寸歌	(102)
三焦经分寸歌	(103)
胆经分寸歌	(103)
肝经分寸歌	(105)
任脉分寸歌	(105)
督脉分寸歌	(106)
九、十四经要穴主治歌	(109)
十、十二经原穴歌	(118)

十一、十五络穴歌	(120)
十二、十二经背俞穴歌	(122)
十三、募穴歌	(123)
十四、八会穴歌	(125)
十五、八法交会歌	(127)
十六、八脉交会八穴歌	(128)
十七、十六郛穴歌	(129)
十八、下合穴歌	(130)
十九、四总穴歌	(131)
二十、回阳九针歌	(133)
二十一、十二经治症主客原络歌	(134)
二十二、井荣腧原经合歌	(139)
二十三、刺法启玄歌	(143)
二十四、徐氏子午流注逐日按时定穴歌	(146)
二十五、十二经纳天干歌	(153)
二十六、十二经纳地支歌	(151)
二十七、八法歌	(155)
二十八、八脉配八卦歌	(158)
二十九、十二字分次第手法歌	(160)
三十、烧山火口诀	(165)
三十一、透天凉口诀	(166)
三十二、行针总要歌	(169)
三十三、行针指要歌	(173)
三十四、禁针穴歌	(176)
三十五、禁灸穴歌	(177)
三十六、针法歌	(178)

三十七、行针分寸法歌	(180)
三十八、针内障秘歌	(181)
三十九、孙真人十三鬼穴歌	(182)
四十、秋夫疗鬼十三穴歌	(184)
四十一、胜玉歌	(185)
四十二、百穴法歌	(192)
四十三、肘后歌	(196)
四十四、马丹阳天星十二穴治杂病歌	(202)
四十五、长桑君天星秘诀歌	(208)
四十六、杂病十一穴歌	(209)
四十七、玉龙歌	(213)
四十八、标幽赋	(224)
四十九、百症赋	(236)
五十、玉龙赋	(244)
五十一、通玄指要赋	(248)
五十二、席弘赋	(253)
五十三、拦江赋	(260)
五十四、灵光赋	(263)
五十五、流注指微赋	(265)
五十六、铜人指要赋	(268)
五十七、金针赋	(273)

一、手足十二经所属歌

【题解】

此歌选自《医宗金鉴》，概括地说明了十二经的命名和十二经与人体六脏六腑的联系，该书系清代乾隆年间编写的大型医学丛书，吴谦等主编。全书采辑自《内经》至清代诸家医书，“分门聚类，删其驳杂，采其精粹，发其余蕴，补其未备。”全书内容较为丰富，叙述简便扼要，并以歌诀体裁概括疾病诸证的辨证论治。考订亦较翔实，切于实际，易学实用，流传颇广。

【原文】

五藏六府共包络①， 手足所属三阴阳②，
太阴足脾手肺藏③， 阳明足胃手大肠④，
少阴足肾手心藏⑤， 太阳足膀手小肠⑥，
厥阴足肝手包络⑦， 少阳足胆手焦当⑧。

【注释】

① 五藏：即心、肝、脾、肺、肾五个脏器的合称。脏，同“藏”。是指胸腹腔内那些组织充实、并能贮存，分泌或制造精气的脏器。《素问·五脏别论》：“所谓五脏者，藏精气而不泻也。”

六府：即胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱六个器官的合称。府，同“腑”。具有出纳、传输、传化水谷的共同功能。《灵枢·本藏》：“六腑者，所以化水谷而行津液也。”

共：加的意思。

包络：即心胞络，心外围的组织器官。心包是心的外膜，附有络

脉，是通行气血的道路，合称心包络，一般简称“心包”或“包络”，是心的外卫，有保护心脏的作用，能代心受邪。《灵枢·邪客》：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也，……邪不能容，容之则心伤，……故诸邪之在于心者，皆在于心之包络。包络者，心主之脉也。”古人为了和腑配合，五脏加上心包络，就是所谓的“六脏”。把人体表里组织器官联系起来，构成统一的整体。

② 即手和足上的六条经脉隶属三条阴经和三条阳经。

所：做助词，这里指它所涉及的经脉。

三阴阳：即三阴三阳。人体十二脏腑，各有经脉一条。古人采取六气作为经脉的名称。并将阴阳各分为三个阶段。就是在阳则有少阳（阳气初生）、太阳（阳气大盛）、阳明（阳气极盛）之别，总称三阳；在阴则有少阴（阴气初起）、太阴（阴气大盛）、厥阴（阴气殆尽）之分，总称三阴。人体十二条经脉的命名，是根据经脉起止点在手或足而分为手足；是根据经脉循行于四肢内侧（为阴经）或外侧（为阳经），以及经脉所属的脏腑，分为阴阳、脏腑，其中阴阳又分为三阴三阳。因此，十二经脉的全称，是由手或足、阴和阳、脏和腑组成的。例如：由胸至手，循行于上肢内侧，属于肺的经脉，称为手太阴肺经。

③ 即足太阴脾经和手太阴肺经。藏(zàng): 这里指肺脏。

④ 即足阳明胃经和手阳明大肠经。

⑤ 即足少阴肾经和手少阴心经。

⑥ 即足太阳膀胱经和手太阳小肠经。

⑦ 即足厥阴肝经和手厥阴心包经。

⑧ 即足少阳胆经和手少阳三焦经。

焦：即三焦。

当：掌管，主持。

【按语】

经络学说是针灸学的理论核心，十二经脉又是经脉理论

的主体，对指导针灸临床实践具有十分重要意义。因其内属脏腑，外络肢节，沟通内外，贯串上下，将人体各部的组织器官联系成一个有机的整体，并藉以运行气血，营养全身，维持生命。同时，经络能够调动人体内在的抗病能力，调节机体的虚实状态，以达到防治疾病的目的。所以历代医家极为重视经络学说。《灵枢·经脉》：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”因此，又有“不通十二经络，开口动手便错”的说法。

二、十二经气血多少歌

【题解】

本歌选自《针灸大全》，说明了十二经脉与气血的关系。《针灸大全》系明代徐凤编撰。书中除收录多种针灸资料外，并附有插图，是一部综合性的针灸书。

【原文】

多气多血经须记①，
大肠手经足经胃②。
少血多气有六经，
三焦胆肾心脾肺③。
多血少气心包络，
膀胱小肠肝所异④。

【注释】

①经须记：即指多气多血的经脉必须要牢记。经，经脉。

② 大肠手经足经胃：意为多气多血的经脉有手阳明大肠经，足阳明胃经。大肠手经即手阳明大肠经。足经胃即指足阳明胃经。

③ 三焦：即指手少阳三焦经。胆：即指足少阳胆经。肾：即指足少阴肾经。心：即指手少阴心经。脾：即指足太阴脾经。肺：即指手太阴肺经。

④ 膀胱：即指足太阳膀胱经。小肠：手太阳小肠经。肝：足厥阴肝经。异：不同。所异，即各条经脉因气血多少不同。在临床针灸时，应采取不同的措施，气少者不可泻气太过，血少者不可泻血过多，要适可而止，否则会造成血脉凝涩或脱泄元气的不良后果。

【按语】

从歌中，可以看出十二经脉中存在阳有余则阴不足，或阴有余则阳不足的规律。例如：肾与膀胱二经互为表里，肾经多气少血，膀胱经则多血少气；心经和小肠经互为表里，心经多气少血，小肠则多血少气；心包与三焦二经互为表里，心包经多血少气，三焦则多气少血；肝与胆二经互为表里，肝经多血少气，胆经则气多血少；唯有胃与大肠二经气血俱多，但它表里配合的肺脾二经，即手足太阴经，如果个别去和手足太阳经的气血相比较，又恰好相反，所以小肠经多血少气，肺经是多气少血，膀胱经是多血少气，脾经是多气少血。由此可见，十二经中的气血各不相同。所以《灵枢·经水》篇中指出：“十二经之多血少气、与其少血多气，与其皆多血气，与其皆少血气，皆有大数，其治以针艾，各调其经气，因其常有合乎！”这种各经气血多少，是人体与自然界的春季风多湿少，夏季热多燥少，长夏湿多寒少，秋季干燥清凉之气多，湿和之气少，冬季寒凉之气多，火热之气少的气候转移，阴阳变化相同。根据十二经的气血多少，采取不同的补泻手法。

一般来说，气血多的用泻法，气血少的用补法。多气多血则用出血泻气法，多血少气则用出血不宜泻气，血少气多则用泻气不宜出气。还根据十二经气血多少的不同，来决定施针的深浅、留针的时间，艾灸的壮数等各不相同。经脉的气血多少，与病理和治疗有极为密切的关系，对指导临床更具有一定的意义。

《黄帝内经太素》：“气盛脓血聚者，可以砭石之针破去之……。”我国传统的民间刺血疗法，无不跟经脉的气血多少有关系。因而，多血之经可放血，多气者出气。在经络上刺血，能起到调理脏腑阴阳，增强血脉机能。泻血时，可以起到泻实补虚的作用。放气时，可以起到益阴调阳的功效。气血两泻时，可以通化脏腑瘀血、郁气、消除经络血瘀气滞。

十二经脉的气血多少，又是子午流注针法的理论基础之一，子午流注针法是以十二经气血循环的刚柔相配与阴阳相合来确定穴的开阖的一种配穴方法，以疏通经气，调和气血。

三、十二经营行次序逆顺歌^①

【题解】

本歌概述脏腑营气运行及十二经脉循行走向的规律，选自《类经图翼》一书。《类经图翼》是明代著名医学家张介宾撰著，共十一卷，刊于1624年。本书以图表结合论述以阐释运气和针灸，作为补充《类经》注文的不足，故名“图翼”。书中针灸部分，首论经络、俞穴，次载针灸要穴歌及诸证灸法，广泛征引有关文献和资料，有一定的参考价值。

【原文】

肺大胃脾心小肠，膀肾包焦胆肝续②，

手阴藏手阳手头，足阴足腹阳头足③。

【注释】

① 即十二经脉运行的次序和十二经的走向规律。营，这里指营气，即运行于脉中的精气。生于水谷，源于脾胃，出于中焦，有化生血液和营养周身的功用。《灵枢·邪客》：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五脏六腑。”营气的运行从中焦上注手太阴肺经，然后通过全身的经脉不停地运转，营养人体上下、内外各个部分。所以从生理的角度而言，营气就是指血液的作用。行(xíng形)，运行，流动。《灵枢·本神》：“愁忧者，气闭塞而不行。”又《脉度》：“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休。”逆(nì泥)，跟‘顺’相对，即方向相反。这里指经脉循行走向不同。逆顺，引申为经脉的走向规律。

② 肺大胃脾心小肠，膀肾包焦胆肝续：

十二经脉的营气运行的次序是一经一经地依次相传的。即：手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经的顺序而复入于肺。如此周而复始循环不息。肺，即指手太阴肺经。大，指手阳明大肠经。胃，指足阳明胃经。脾，指足太阴脾经。心，指手少阴心经。小肠，指手太阳小肠经。膀，指足太阳膀胱经。肾，指足少阴肾经。包，指手厥阴心包经。焦，指手少阳三焦经。胆，指足少阳胆经。肝，指足厥阴肝经。续，连接，继续。这个“续”字用的很好，有两次意思。其一是说十二经脉一经接一经地运行；其二是说十二经脉从肺经开始循行，依次传到肝经，最后又由肝经复入肺经继续循行，这样周而复始，循环不休。

③ 手阴藏手阳手头,足阴足腹阳头足:根据《灵枢·逆顺肥瘦》记载:十二经脉循行走向的规律是手的三条阴经从脏(胸)走手;手的三条阳经从手走头部;足 的三条阴经从足走腹;足的三条阳经从头部走足。手阴,指手上的三条阴经,即手三阴(手太阴肺经、手少阴心经、手厥心包经)。藏(Zāng),同“脏”,这里指胸部。藏手,从脏(胸)走手。阳,指手的三条阳经,即手三阳(手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经)。手头,是从手走头。足阴,指足三阴(即足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经)。足腹,从足走腹。阳,指足三阳(即足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经)。头足。从头走足。

【按语】

经脉的走向,在针灸补泻方面十分重要,历代针家都十分重视。在施用“迎随补泻”时,必须首先审察经脉顺逆循行的方向,才能下针施行手法,否则,顺逆不分,迎随无据,就谈不上补泻。

如果双手上举,所有的阴经皆向上行,所有的阳经都向下行,只要记住“阴升阳降”四字,那么,十二经脉的走向就可以全部掌握了。

四、十二经脉歌

【题解】

本歌叙述了十二经脉配起止部位及循行情况,概述了各经气血的多少和是动病所生病。本歌选自《针灸聚英》,《针灸聚英》又名《针灸聚英发挥》,明代针灸学家高武撰写,出版于1529年,共4卷。本书汇集了明代以前的各家针灸学说和