

拨开迷雾学中医

2

《灵枢经》

针灸入门

王伟 著

中医治病几千年来一直沿用一个规律，这个规律就是天地间四时五运流转规律，在人体就是六经阴阳传变规律，这个规律古人称之为“道”。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

王伟◎著

拨开迷雾学中医 2

——《灵枢经》针灸入门

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

拨开迷雾学中医. 2, 《灵枢经》针灸入门 / 王伟著. —北京: 中国中医药出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5132-3246-3

I. ①拨… II. ①王… III. ①《内经》—研究②针灸疗法
IV. ①R221②R245

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第063415号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊市三友印务装订有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 850mm × 1168mm 1/32 印张9.5 字数116千字
2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-3246-3

*

定价 29.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权所有 侵权必究
社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
微信服务号 zgzyycbs
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>
淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

○ 缘起

无意中看到书架上已经有些蒙尘的针灸书籍，回想起自己学习针灸的经历，还是用那句老话来形容“疯三年癩三年，疯疯癩癩又三年”。读大学期间学习完教科书的针灸基础课程，我便迫不及待地学习各种医书中的经验，图书馆针灸专栏的书籍一本接着一本地读，一边看一边做笔记，每天睡前看一遍白天做的笔记，感觉收获满满的，笔记中充满了各种的经验，各种的绝招，各种的特效穴，各种的特效手法。我每天早晨起床洗漱完后第一件事便是背诵各种针灸歌赋，每天感觉可充实了。我记得当时的笔记还做了一些分门别类，把看到的所有针灸书籍中关于腰痛的治疗经验总结到一起，各

种腰痛部位的特效穴，各种腰痛类型的分析与选穴，久治不愈的腰痛还要考虑到的可能性，某一门派的特效穴，还有腰痛的各种创新针法等等。可是一给亲戚朋友治病我就傻眼了，除了少数的经验是有效的甚至是特效的，大部分治法的效果都不理想，稍微严重点的腰痛都需要成月的治疗，且治愈率并不高。尤其是很多新时代的创新针法，针灸就像注射麻醉药一样，当时很管用，很快就恢复老样子，对大部分疾病没有长久的疗效。如果在当时有人对我说我学的针灸是经验医学，我一定跟他据理争论。我现在静下心来，那些完全就是经验医学，看看我背诵的各种歌赋，都是哪儿疼对应针刺的穴位，“腰背委中求”这就是经验。把腰痛分为几个辨证类型，每个类型对应一组针灸穴位，理论是理论，临床是按经验分型，从种种表现看这种针灸就是经验，而且是不很管用的经验。

我曾经问过很多针灸专家，按古代医案的记载针灸治病都是几次就治好，现在针灸为什么需要按疗程治疗，且疗程都很长，我甚至大胆猜测很多腰痛病人的康复是病人注意休息自愈的，与针灸没什么关系。他们的答案大概有两种，要么说病来如山倒，病去如抽丝；要么说古代医生只记载特效的个案，有文学夸张，甚至曾经有好友直言，任何一个中医只要把他的特效医案收集起来稍加演绎汇编成经验集，都可以把自己包装成神医。我当时坚信针灸一定有一套很深的理论，大部分针灸经验集都太肤浅，我要学习高深的针灸，所以我什么玄看什么，什么高深就信什么，河图洛书、周易、道家秘传、子午流注、灵龟八法等各种玄妙的理论我都看得津津有味。我记录了两个版本的子午流注开穴的方法，两种方法都说自己是正宗的，可是按两种方法取穴，同一时辰取穴不同，这真给临床取舍带来太大问题，像这样矛盾的

理论我掌握了很多，也走访了很多传说中的“神人”。我懂的越来越多，针灸疗效却越来越差，跟同行聊天我能天南海北地夸夸其谈，但只会纸上谈兵，不敢真正治病，知识与疗效差太远。我开始痛恨这些骗人的经验与骗人的理论，我开始怀疑针灸，我放弃了针灸专业，研究生时期我选择了学习《伤寒论》，大约有两年多没碰过针灸。

在读研究生学习《伤寒论》期间，各种的巧合促成我发现了《灵枢经》中的人迎气口诊脉法，这就像一个突破口让我初窥《灵枢经》的门庭，我开始一遍一遍地翻看《灵枢经》，心里积蓄的乱麻一点点解开，我始终记得刚开始依葫芦画瓢一样地运用《灵枢经》的思维去给病人针灸，病人针刺之后惊喜的眼神，从此我开始对针灸有了信心。这么多年，越读《灵枢经》心里越开朗，我学了这么多年的理，甚至为了追求完美的理每天都在读书，我拼了命

地学几乎到了走火入魔的状态，我这么多年都没有放下心来感受天地之道，我习惯了用各种复杂的理论来理解针灸，却忘记了用最真诚的心来感受经典，真是可悲。

现在，我越来越喜欢《灵枢经》，喜欢放松下来吟诵《灵枢经》，让经中的文字带领我感受天地之道。这个道是天地的规律，是亘古不变的法则，百姓日用而不知，只需要静下心来就能体会到，而且只能被发现不能被创造或改变。《灵枢经》没有冗杂的理论，没有天马行空的奇谈，完全的真实，它不是告诉你包治百病的方法，它教给你客观地观察与体会事物，系统地教授如何客观地看待世界、看待人体、查找病机、调整气机。

我写此书，反复犹豫很久。《灵枢经》最美的不是某一病的具体治法，而是其最纯真的思维，我特别担心读者读完此书后会认为掌握了我要表达的技法，然后将本书所讲授的针法



嫁接到自己已有的思维体系中，这不是我想要的。我希望读者能够从心里真正喜欢《灵枢经》，赞同《灵枢经》的天地思维，赞叹这种思维方式的纯真唯美，回到本真的状态观察疾病。本书在理论上以《灵枢经》的天地思维为主，在技法上以《灵枢经》的小针体系为主，并杂糅《素问》中关于针灸的知识。我读《灵枢经》并将其用于实践并未达到我认为的完美，我会继续完美我的思维，因此本书的很多观点随着时间的推移可能会被我自己推翻。我写本书的目的也是斗胆辅翼《灵枢经》，让读者借助本书能够与《灵枢经》的思维相接。当你真正陶醉于《灵枢经》时，如果能够发现本书有很多错误，太多的曲解经典，那我会感到无比欣慰。

中医不是经验的总结，也不是理论上的推论或哲学上的假说，中医是以最本真的状态观察世界与人体。

王伟

2015年3月

○ 目 录

第一章 《灵枢经》的世界观·····	1
《灵枢经》与后世医书的差异·····	1
读《灵枢经》的准备工作——斋戒·····	8
读《灵枢经》的方法·····	10
《灵枢经》的整体思维·····	14
《灵枢经》中的天地观·····	17
回到古人的思维·····	20
第二章 《灵枢经》的人体观·····	26
人体的组成·····	27
天人合一的人体·····	33
健康状态下的人体·····	37
不健康状态下的人体·····	40
学中医之第一禁忌·····	42



静下心来感受世界、感受经典	45
第三章 《灵枢经》的疾病观	49
中医对病理变化的认识	50
治疗之道，小针最妙	54
认识五脏病	57
司外揣内看人体	61
司内揣外看人体	64
观察人体的其他方式	70
五脏病与天地四时的关系	74
治病本于四时五脏	75
判断疾病是否可治	78
第四章 《灵枢经》的核心《终始第九》	82
阴阳相倾	84
脉证合参定六经	87
以平为期调整人体	93
针刺补泻	97
气至有效，气调乃止	105
针刺的养护	109
针之害	111
不知终始，针道咸绝	113

第五章 骨病与筋病的治疗·····	116
实体组成之间的联系·····	119
病在骨的治疗·····	121
古人对经筋的认识·····	127
筋痹的治疗·····	129
筋急的治疗·····	132
结语·····	136
第六章 经脉病与络脉病的治疗·····	138
经脉的发现·····	139
经脉的诊断意义·····	144
古人对络脉病的认识·····	147
古人对浮络的认识·····	150
络脉病的诊断·····	156
络脉病的治疗·····	160
《素问·缪刺论》针法·····	164
小结·····	166
第七章 肉病与脏腑病的治疗·····	168
肉病的认识·····	169
肉病的治疗·····	171
脏腑病的认识·····	178



脏病与腑病的诊断	180
脏病与腑病的治疗	185
艾灸补泻	187
病在四海的治疗	191
再谈整体观念	193
第八章 中医之道	198
正见	200
正思维	205
正精进	211
正定	214
正念	219
正语	221
正命	223
正业	227
结语	230
附录	232
人迎气口脉法的研究	233
浅探阴阳与五行源流	262
后记	291

第一章 《灵枢经》的世界观

《灵枢经》与后世医书的差异

我们一直想学习一套程序或方法，用这套程序或方法可以简单地治疗疾病，这就是所有后世医书的出发点。它们的区别只在于有的程序简单，只需要一两个歌诀就能掌握；有的程序复杂，需要记忆大量的基本概念才能推演；有的方法属于手把手式的傻瓜教程；有的方法听起来晦涩难懂，不易操作。我在没有深入学习《灵枢经》之前，掌握了大量这样的方法或程序，学习过各种特效治法，我一直希望有一天能够得到一本秘籍，然后我按秘籍教授的方

法或程序操作，就可以无往而不胜。在很多人眼里中国民间有很多高人，每个高人手中都有一部秘籍，针灸越神秘越有人信。在这里，我首先申明，我只是一名普通的中医师，这本书中绝对没有秘籍，而且也不是教授一种大家不知道的针刺技巧。道不远人，道一定是老百姓日用而不知的，老百姓每天都在用却从未觉察内在的机理，这是我们需要学习的，老百姓日常不用的神秘东西一定不合于道，因此本书只是帮助大家回忆起日用而不知的智慧。

后世的医学书籍记载了各式各样的针灸程序，如果可以通过掌握这些程序来治病，问题的关键不是程序不够好，而是所有的程序和方方法都阻碍了我们客观公正地认识疾病。无论是现代的西方医学还是传统的中国医学，只要是医学就必须建立在客观真实地观察客体之上，如果不是客观真实地观察人体与疾病，无论多么高大上的医学都是虚幻的。所有的程序或方法就像有色眼镜，越复杂说明这个眼镜的颜色

越深，越阻碍我们认清疾病的真相。下面举几个眼镜来进行说明。有的后世医书告诉我们疾病的本源不外乎清阳不升或浊阴不降，因此可以理解为：头痛是因为清阳不能上达头面兼并浊阴不能从头面下降；胃痛是因为中焦清阳不能运转兼并浊阴不能从中焦排出；腿痛是因为清阳不能温煦下肢兼并浊阴不能由下肢排出体外，等等。如果可以这样理解，那治病就简单了，不管什么病都可以以一张能够左升右降的方剂为基础方，再根据不同病位加减，可尽愈天下疾病。再如，有的后世医书告诉我们疾病的本源都是由血液循环不畅导致的，瘀血是万病之根本。有人来看病，头痛就是头部有瘀血，胃痛就是胃部有瘀血，腿痛就是腿部有瘀血。那治法就简单了，把人体分成几个大部分，每一部分用一张活血的方子，天下疾病尽可活血化瘀而愈。如果我们配戴上这些眼镜看病，什么病都可以用我们的知识解释，我们只要说服自己相信这是真的就可以了。后世医书的作者为

了说服我们相信，用尽了各种营销方法，有的像讲故事一样绘声绘色描述着戴上眼镜看病的奇效案例；有的像奇幻小说一样讲述这个眼镜来源的神秘；有的则把医生分为三六九等，只有戴上书中眼镜的医生才能称为最上等级。如果我们负责任地学医，既对病人负责也对自己负责，我们就不能糊里糊涂地说服自己戴上这副眼镜。有人会说学中医必须博学，因为同一个病按照这本书的治法没效，按照另一本书的治法就有效，所以得多准备几种治法或综合使用几种治法，其实这就是让我们看病的时候多换几副眼镜轮流戴，看这个病更像哪本书的描述就用哪本书的治法。用强大知识体系分析疾病往往有一定的临床效果，但这样中医理论与临床脱节，理论是理论，临床靠经验，而且这种经验是建立在强大的记忆与经验的基础之上，是很难传承的。以上这些都不是我们内心深处真正的追求，我们要追求的是疾病的真相，这些知识懂得越多越不能看清疾病的真相。我不