

目 录

一、经络

1. 十二经络歌…………… (1)
2. 奇经八脉歌…………… (7)
3. 十二经本一脉歌…………… (8)
4. 十五络脉歌…………… (8)
5. 十二经分阴阳歌…………… (9)
6. 奇经八脉周身交会歌…………… (9)

二、十二经主病

(附五运、六气主病)

1. 十二经主病歌…………… (11)
2. 奇经八脉主病歌…………… (14)
3. 五运主病歌…………… (14)
4. 六气为病歌…………… (14)

三、经穴

1. 脏腑十二经穴起止歌…………… (16)
2. 十二经穴歌…………… (16)
3. 奇经八脉经穴歌…………… (32)
4. 十二经之原歌…………… (35)
5. 井荣俞原经合歌…………… (35)

- 6.十一募穴歌····· (36)
- 7.脏腑七募穴歌····· (36)
- 8.八会穴歌····· (36)
- 9.八脉交会八穴歌····· (37)
- 10.十二经气血多少歌····· (37)

四、刺灸法

- 1.寻穴歌····· (38)
- 2.行针总要歌····· (38)
- 3.针法歌····· (40)
- 4.刺法启玄歌····· (40)
- 5.十二经子母补泻歌····· (40)
- 6.行针指要歌····· (41)
- 7.补泻雪心歌····· (41)
- 8.提气法歌····· (42)
- 9.过关歌····· (42)
- 10.流气歌····· (42)
- 11.纳气法····· (43)
- 12.提针歌····· (43)
- 13.龙虎交战歌····· (43)
- 14.龙虎飞腾歌····· (43)
- 15.阳针男歌····· (43)
- 16.阴针女歌····· (44)
- 17.烧山火歌····· (44)
- 18.透天凉歌····· (44)
- 19.苍龙摆尾歌····· (44)
- 20.赤凤摇头歌····· (44)

- 21.子午捣臼歌…………… (45)
- 22.梓岐风谷飞经走气撮要金针赋…………… (45)
- 23.铜人指要赋…………… (48)
- 24.禁针穴歌…………… (49)
- 25.禁灸穴歌…………… (50)
- 26.回阳九针歌…………… (50)
- 27.琼瑶真人十段锦周流气上气下秘诀…………… (51)
- 28.琼瑶真人治病手法歌…………… (52)

五、流注八法

- 1.十二经纳天干歌…………… (103)
- 2.十二经纳地支歌…………… (103)
- 3.十干相生流注歌…………… (103)
- 4.十二原穴歌…………… (104)
- 5.五子元建歌…………… (104)
- 6.周身血气歌…………… (104)
- 7.脚不过膝手不过肘歌…………… (105)
- 8.生成数歌…………… (105)
- 9.流注指微赋…………… (105)
- 10.六十六穴阴阳二经相合相生养子流注歌… (106)
- 11.徐氏子午流注逐日按时定穴歌…………… (114)
- 12.三阴三阳歌…………… (116)
- 13.八法歌…………… (116)
- 14.八脉配八卦歌…………… (116)
- 15.八法手诀歌…………… (117)
- 16.八法交会歌…………… (117)
- 17.八法配合歌…………… (117)

- | | |
|--------------|-------|
| 18.飞腾八法歌 | (118) |
| 19.八法逐日干支歌 | (118) |
| 20.八法临时干支歌 | (118) |
| 21.八脉交会八穴主治歌 | (119) |
| 22.拦江赋 | (120) |
| 23.血忌歌 | (121) |
| 24.逐日人神歌 | (122) |
| 25.九宫尻神歌 | (122) |
| 26.太乙人神赋 | (122) |

六、经穴主病歌

- | | |
|----------------|-------|
| 1.四总穴歌 | (124) |
| 2.千金十六穴歌 | (124) |
| 3.马丹阳天星十二穴治杂病歌 | (124) |
| 4.十四经要穴主治歌 | (127) |
| 5.十二经治症主容原络歌 | (139) |
| 6.孙真人十三鬼穴歌 | (142) |
| 7.宋徐秋夫鬼病十三穴歌 | (142) |
| 8.杂病奇穴主治歌 | (143) |

七、治疗歌诀

- | | |
|------------|-------|
| 1.杂病十一证歌 | (145) |
| 2.杂病穴法歌 | (147) |
| 3.杂病歌 | (150) |
| 4.肘后歌 | (179) |
| 5.长桑君天星秘诀歌 | (181) |
| 6.胜玉歌 | (182) |

7.玉龙歌	(184)
8.针内障秘诀歌	(193)
9.针内障要歌	(193)
10.标幽赋	(194)
11.通玄指要赋	(197)
12.玉龙赋	(198)
13.卧岩凌先生得效应穴针法赋	(200)
14.百症赋	(201)
15.灵光赋	(203)
16.席弘赋	(204)
17.天元太乙赋	(206)

附：按摩篇

一、推拿代药赋	(210)
二、各穴用法总歌	(211)
三、手法治病歌	(215)
四、推五脏虚实病源治法	(217)
五、手法同异多寡宜忌辨明秘旨歌	(218)
六、用汤时宜秘旨	(220)
七、十三手法歌	(220)

导引篇

一、导引法	(223)
二、锦身机要	(223)
三、逍遥子导引诀	(227)
四、许真君引导诀	(227)
五、长生引导歌	(228)

六、闭气歌诀·····	(228)
七、布气与他人攻疾歌诀·····	(228)
八、去病延年六字法·····	(229)
九、四季却病歌·····	(230)

一、经络

1. 十二经脉歌

手太阴肺经

手太阴肺中焦起 下络大肠胃口行①
上膈属肺从肺系② 横从腋下膈肉紫③
前于心与心包脉 下肘循臂骨上廉
透入寸口上鱼际④ 大指内侧爪甲根
支络还从腕后出 接次指交阳明经

① 胃之上脘，即贲门。

② 即喉管。

③ 腋下对腋处名膈，音柔。

④ 关前动脉为寸口，大指后肉隆起者为鱼际。

手太阴肺经的循行线：在体内属肺，络大肠，并与胃、喉相连；在体表由胸部外上方沿上肢屈侧前面向下，终于拇指端。

手阳明大肠经

阳明之脉手大肠 次指内侧起商阳
循指上廉出合谷 两骨两筋中间行①
循臂入肘行膈外 肩髃前廉柱骨傍②

会此下入缺盆内③ 络肺下膈属大肠
支从缺盆上入颈 斜贯两颊下齿当
挟口人中交左右 上挟鼻孔尽迎香

① 两骨指两指歧骨间，两筋为手背外侧两筋陷中阳溪穴。

② 髃音隅，肩端两骨。

③ 六阳经皆会于大椎，故《经》文云：上出于柱骨之会上。

手阳明大肠经的循行线在体内属大肠，络肺；在体表由食指端经过上肢伸侧前面、肩部、颈部、颊部，止于对侧鼻孔旁。

足阳明胃经

足阳明胃鼻颞起 下循鼻外人上齿
环唇挟口交承浆 颐后大迎颊车里①
耳前发际至额颅 支循喉咙缺盆入
下膈属胃络脾宫 直者下乳夹脐中
支起胃口循腹里 下行直合气街逢
遂由髀关下膝腘 循胫足跗中指通
支从中指入大指 厉兑之穴经尽矣

① 颞下为颌，颌下为颐，耳下为颊车，大迎、颌下穴名。

足阳明胃经的循行线在体内属胃，络脾。在体表由鼻部经过侧头部、面部、颈部、胸腹部、下肢外侧的前面，止于第二趾端。

足太阴脾经

太阴脾起足大指	循指内侧白肉际
过核骨后内踝前	上膈循胫膝股里
股内前廉入腹中	属脾络胃上膈通
挟咽连舌散舌下	支者从胃注心宫

卡足太阴脾经的循行线在体内属脾，络胃，并与心及舌根相连。在体表由足大趾沿下肢内侧（由中部转向前部）、腹部、胸部，止于侧胸部。

手少阴心经

手少阴脉起心中	下膈直络小肠承
支者还从肺系走	直上喉咙系目瞳
直者上肺出腋下	膻后肘内少海从
臂内后廉抵掌中	锐骨之端注少冲

手少阴心经的循行线在体内属心，络小肠并与咽部及眼相连；在体表，由腋下沿上肢屈侧后面向下，止于小指端。

手太阳小肠经

手太阳经小肠脉	小指之端起少泽
循手上腕出踝中	上臂骨出肘内侧
两筋之间膻后廉	直过肩解绕肩胛
交肩之上入缺盆	直络心中循嗑咽
下膈抵胃属小肠	支从缺盆上颈颊
至目锐眦入耳中	支者别颊复上颞
抵鼻至于目内眦	络颞交足太阳接

手太阳小肠经的循行线在体内属小肠，络心并与胃、眼和内耳相连；在体表由手小指端，经过上肢伸侧后面肩胛部、侧颈部、颜面、眼部，止于耳部。

足太阳膀胱经

足太阳经膀胱脉	目内眦上起额尖
支者从巅入耳角	直者从巅络脑间
还出下项循肩膊	挟脊抵腰循膂旋①
络肾正属膀胱府	一支贯臀入脬传②
一支从膊别贯胛③	挟脊循髀合脬行
贯膈出踝循京骨	小指外侧至阴全④

- ① 脊傍为膂。
- ② 从腰脊下中行，入脬委中穴。
- ③ 胛肉为胛。
- ④ 交足少阴。

足太阳膀胱经循行线在体内属膀胱、络肾并与脑相连；在体表由眼部向上越过头顶，向后、向下，经过项部、背部两侧、臀部、下肢后面、止于小指端。

足少阴肾经

足经肾脉属少阴	小指斜趋涌泉心
出于然谷循内踝	入跟上脑膈内寻
上股后廉直贯脊①	属肾下络膀胱深
直者从肾贯肝膈	入肺挟舌循喉咙
支者从肺络心上	注入胸交手厥阴

- ① 会于肾脉长强穴。

足少阴肾经的循行线在体内属肾、络膀胱，并与脊髓、

肝、膈膜，喉部、舌根、肺、心、胸腔相连；在体表由足小趾、经足心、内踝、下肢内侧后面、腹部、止于胸部。

手厥阴心包经

手厥阴经心主标	心包下膈络三焦
起身胸中支出胁	下腋三寸循臑迢
太阴少阴中间走	入肘下臂两筋超
行掌心从中指出	支从小指次指交①

① 小指内之次指交三焦经

手厥阴心包经的循行线在体内属心包络，络三焦，并与横膈膜相连；在体表起于侧胸部经腋下，上肢屈侧正中线，止于手中指指尖。

手少阳三焦经

手少阳经三焦脉	起于小指次指间
循腕出臂之两骨	贯肘循臑外上肩
交出少阳胆之后	下入缺盆膻中分
散络心包而下膈	循属三焦表里联
支从膻中缺盆出	上项出耳上角巅
以出下颊而至颞	支从耳后入耳缘
出走耳前交两颊	至目锐眦胆经连

手少阳三焦经的循行线在体内属三焦、络心包络，并与耳、眼相连；在体表起于无名指端，沿上肢伸侧正中线，经过肩部、侧颈部、侧头部、耳部、止于眼部。

足少阳胆经

足少阳脉胆之经	起于两目锐眦边
---------	---------

上抵头角下耳后	循颈行手少阳前
至肩却出少阳后	入缺盆中支者分
耳后入耳耳前走	支别锐眦下大迎
合手少阳抵于颊	下加颊车下颈连
复合缺盆下胸膈	络肝属胆表里萦
循胁里向气街出	绕毛际入脾厌横
直者缺盆下腋膺	循胸季肋过章门
下合脾厌脾阳外	出膝外廉是阳陵
外辅绝骨踝前过	足附小指次指分
一支别从大指出	三毛之际接肝经

足少阳胆经的循行线在体内属胆，络肝；在体表由眼部经侧头部、耳部、颊部、后颈部、肩部、侧胸腹部、下肢外侧，止于第四趾端。

足厥阴肝经

足厥阴肝脉所终	大指之端毛际丛
循足附上上内踝	出太阴后入胸中
循股入毛绕阴器	上抵小腹挟胃通
属肝络胆上贯膈	布于胁肋循喉咙
上入颧颞连目系①	出颧会督顶巅逢②
支者后从目系出	下行颊里交环唇
支者从肝别贯膈	上主于肺乃交宫

① 颧颞，即咽颞。

② 与督脉会于巅百会穴。

足厥阴肝经的循行线在体内属肝、络胆，并与生殖器、胃、横膈膜、咽喉、眼球相连；在体表由足大趾经下肢内侧（由前部转向中部）外阴部，腹部，止于侧胸部。

2. 奇经八脉歌

任脉起于中极底① 以上毛际循腹里
上于关元至咽喉 上颐循面入目是②
冲起气街并少阴 夹脐上行胸中至③
冲为五藏六腑海④ 五藏六腑所禀气
上渗诸阳灌诸精 从下冲上取兹义
亦有并肾下冲者 注少阴络气冲出
阴股内廉入胛中 伏行髻骨内踝际
下渗三阴灌诸络⑤ 以温肌肉至跗指⑥
督起小腹部中央 入系廷孔络阴器
合篡至后别绕臀 与巨阳络少阴比
上股贯脊属内行 上同太阳起内眦
上额交巅络脉间 下项循肩仍夹脊
抵腰络肾循男茎 下篡亦与女子类
又从少腹贯脐中 贯心入喉颐及唇
上系目下中央际 此为并任亦同冲
大抵三脉同一本⑥ 灵素言之每错综
跻乃少阴之别脉 起于然骨至内踝
直上阴股入阴间 上循胸入缺盆过
出入迎前入颧眦 合于太阳阳跻和
此皆灵素说奇经 带及二维未说破

① 脐下四寸，穴名中极，任脉起于其下，二阴之交，会阴之穴。任由会阴而行腹，督出会阴而行背。

② 络于承泣。

③ 任脉当脐中而上，冲脉侠脐旁而上。

- ④ 冲为血海。
 ⑤ 三阴，即肝、脾、肾。
 ⑥ 冲、任、督三脉，皆起于会阴之下。

3. 十二经本一脉歌

中焦肺起脉之宗	出手大指之端冲
大肠即起于次指	上行环口交鼻里
胃经源又下鼻交	出足大指之端毛
脾脉继起指端上	注于心中少阴向
心经中之入掌循	手内端出小指行
小肠从指小指起	上斜内颞目内眦
膀胱经从目内生	至足小指外侧行
肾脉动于小指下	起注胸中过腹胯
心包出处又连胸	循手小指次指中
三焦起手次指侧	环走耳前目锐息
胆家接生目锐旁	走足大指三毛上
足肝就起三毛际	注入肺中循不已

4. 十五络脉歌

人身经络一十五	我今逐一从头数
手太阴络为列缺	手少阴络即通里
手厥阴络为内关	手太阳络支正是
手阳明络偏历当	手少阳络外关位
足太阳络号飞扬	足阳明络丰隆记
足少阳络为光明	足太阴络公孙寄

足少阴名络大钟 足厥阴络蠡沟配
阳督之络号长强 阴任之络为屏翳
脾之大络为大包 十五络名君须记

小肠支正穴 膀胱飞扬中 大肠偏历是
胃络在丰隆 三焦在外关 胆经络光明
肺络列缺内 心络通里同 脾络是公孙
肾络即大钟 包络寻内关 肝在蠡沟穷
督自在长强 任脉屏翳通 脾又有大络
大包乃厥络

横行为络，全身共有十五条，即十四经各一条、再加脾之大络。

十五络穴，实则必现，虚则必下，求之不得，取之上下。

5. 十二经分阴阳歌

太阳小肠足膀胱 阳明大肠足胃乡
少阳三焦足胆配 太阴手肺足脾当
少阴手心足为肾 厥阴包络足肝方

6. 奇经八脉周身交会歌

督脉起自下极腧 并于脊里上风府
过脑额鼻入龈交 为阳脉海都纲要
任脉起于中极底 上腹循喉承浆里
阴脉之海任所为 冲脉出腹至胸止

旋复会咽络口唇
脉足少阴之肾经
三脉并起而异行
循外踝上入风池
本是阴阳脉别支
发足少阴筑宾郄
太阳之郄金门是
会于维道足少阳
维系诸经乃寻常

女人盛经为血室
与任督本于阴会
阳跷起足跟之底
阴跷内踝循喉嗌
诸阴会起阴维脉
诸阴会起阳维脉
带脉周环季胁间
所谓奇经之八脉

二、十二经主病 附五运、六气

1. 十二经主病歌

手太阴肺经主病歌

手太阴肺经主病	胀满喘咳缺盆痛
甚则两手交而瞀	此为臂厥肺是动
肺所主病咳上气	喘渴烦心胸满结
臑臂之内前廉痛	为厥或为掌中热
肩背痛是气有余	小便数欠或汗出
气虚亦痛溺色变	少气不足以报息

手阳明大肠经主病歌

手阳明动下齿痛	必恶热饮颞颊肿
目黄口干津液病	衄衄喉痹因热重
肩前臑外相引痛	大指次指痛不用

足阳明胃经主病歌

足阳明动洒洒寒	善呻数欠黑侵颜
病至恶见人与火	忌闻木声心惕惕
闭户塞牖欲独处	甚则登高弃衣走
贲响腹胀为肝厥	狂疟温淫及汗出