

中国中医药出版社

针灸

歌诀歌赋

259

首

蔡文 陈强
编著



治病，莫如用针。

神机之妙，

圣理之深。

手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门，
上膈属肺从肺系，系横出腋膈中行，
心膈有病少腹泻，脐腹有病曲泉针。

疾针至阴，脚腿有疾风府寻，

心胸有病少腹泻，脐腹有病曲泉针。

手太阴肺中焦生，
上膈属肺从肺系，

手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门，
上膈属肺从肺系，系横出腋膈中行，

头面之疾针至阴，脚腿有疾风府寻，
心胸有病少腹泻，脐腹有病曲泉针。

必欲治病，莫如用针。

巧运神机之妙，

工开圣理之深。

手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门，
上膈属肺从肺系，系横出腋膈中行，

手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门，
上膈属肺从肺系，系横出腋膈中行，



针灸歌诀歌赋 259 首

蔡文 陈强 编著

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

针灸歌诀歌赋 259 首/蔡文编著. —北京:中医药出版社, 2000. 12

ISBN 7-80156-159-7

I. 针… II. 蔡… III. 针灸疗法—普及读物

IV. R245-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86015 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京朝阳区东兴路 7 号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:迁安市鑫丰印刷有限公司

经销者:新华书店总店北京发行所

开本:850mm×1168 毫米 32 开

字数:257 千字

印张:10.375

版次:2001 年 1 月第 1 版

印次:2001 年 1 月第 1 次印刷

册数:5000

书号:ISBN 7-80156-159-7/R·159

定价:14.00 元

前

言

针灸学是中医学理论体系的重要组成部分,是中医临床实践必不可少的内容之一。为了更好地弘扬传统医学,使广大读者能便利地学习并掌握针灸的有关知识,本书从大量古今医籍中选辑了比较实用和常用的针灸歌诀、歌赋 259 首,分为经脉篇、腧穴篇、刺灸篇、诊疗篇、流注八法篇分类介绍。

经脉篇:经脉是针灸疗法的主要理论根据。本篇主要选辑了有关十二经脉、奇经八脉的循行、主治歌及十二经脉气血多少歌等针灸歌诀 40 首。通过学习本篇歌诀,可以初步掌握有关经络的基本知识。

腧穴篇:腧穴是针灸治疗的基础。本篇所选辑的有关腧穴的歌诀内容较广泛,包括十二经穴歌、奇经八脉经穴歌、十四经穴分寸歌、奇经八脉分寸歌、特定穴歌、十二经穴起止歌等 60 余首,便于读者学习记忆。

刺灸篇:针刺手法的恰当与否,对疗效有很大的影响。本篇选辑了有关刺灸手法的歌诀近 60 首,这些歌诀在临床应用中有很大的参考价值。

诊疗篇:本篇选辑了有关疾病的诊查、辨证、治疗和处方取穴基本法则的针灸歌诀、歌赋 80 余首,是本书内容比重最大的部分。学习、掌握这部分内容,对于针灸临床可起到实际指导作用。

流注八法篇:子午流注是中医时间医学的理论基础,流注八法是按时取穴、辨证施治的刺灸方法。本篇所选辑的有关流注八法的歌诀,对于进一步研

究应用流注八法有很大的帮助。

为了帮助读者理解和记忆前 5 篇的内容,本书专设附篇重点介绍有关古代体表部位名词注释、骨度分寸、人体各部位腧穴排列顺序、十二经总穴名、经外奇穴、治病要穴等针灸基础与临床的内容,以供读者阅读时参考。

此外,读者也许注意到本书有部分歌诀的某些内容类似或重复。这主要是因为,本书旨在全面辑录,从不同角度介绍每条经脉及其经穴,以加深读者的印象。学习者可根据自己的实际情况,挑选适合自己的歌诀记诵,或根据歌诀内容适当改动词句或编排顺序,以求更合辙押韵,或合乎自己的习惯,使其更加易读易记。限于篇幅,本书没有安排详尽的经络、经穴图,读者可参照国家标准经络经穴图(目前针灸挂图、图谱很多)学习,以便于加强理解,形象记忆。学习者可随身携带本书,做到“曲不离口”,充分利用歌诀歌赋精练而丰富的大量信息,为学习好针灸服务,为患者服务。

在本书的编辑过程中,编者参考了大量的古今医籍文献,并考虑到读者水平不同,注意做到抓住重点,详略得当,很好地体现了实用性,而且内容丰富,实为初学中医者、临床工作者及针灸爱好者的必读之物。由于编者水平有限,书中难免出现不妥之处,恳望广大读者批评指正。

编者

2000 年 4 月

内 容 提 要

针灸歌诀歌赋经历代医家编修、流传,浓缩了大量针灸学精华,语言精练,便于记忆,为学习针灸的一项有效手段。本书从大量古今医籍中选辑比较实用和常用的针灸歌诀、歌赋 259 首,分为经脉篇、腧穴篇、刺灸篇、诊疗篇和流注八法篇分类介绍,并加以注释。另设附篇介绍有关古代体表部位名词、骨度分寸、人体各部位腧穴排列顺序、十二经总穴名、经外奇穴、治病要穴等针灸基础及临床的内容,以供读者阅读、理解、记忆歌诀歌赋时参考。

本书所辑针灸歌诀歌赋全面而丰富,注释及附篇内容充实而实用,实为针灸专业学生、临床工作者及针灸爱好者的佳友良伴。

目 录

1 经络篇	(1)
1.1 十二经脉歌	(3)
1.1.1 手太阴肺经	(3)
1.1.2 手阳明大肠经	(4)
1.1.3 足阳明胃经	(5)
1.1.4 足太阴脾经	(7)
1.1.5 手少阴心经	(8)
1.1.6 手太阳小肠经	(9)
1.1.7 足太阳膀胱经	(10)
1.1.8 足少阴肾经	(11)
1.1.9 手厥阴心包经	(12)
1.1.10 手少阳三焦经	(12)
1.1.11 足少阳胆经	(13)
1.1.12 足厥阴肝经	(15)
1.2 十四经循行、主病歌	(16)
1.2.1 手太阴肺经	(16)
1.2.2 手阳明大肠经	(17)
1.2.3 足阳明胃经	(18)
1.2.4 足太阴脾经	(19)
1.2.5 手少阴心经	(20)
1.2.6 手太阳小肠经	(20)
1.2.7 足太阳膀胱经	(21)

1.2.8	足少阴肾经	(21)
1.2.9	手厥阴心包络经	(22)
1.2.10	手少阳三焦经	(23)
1.2.11	足少阳胆经	(24)
1.2.12	足厥阴肝经	(25)
1.2.13	任脉	(26)
1.2.14	督脉	(27)
1.3	奇经八脉总歌	(28)
1.4	奇经八脉周身交会歌	(28)
1.5	奇经八脉循行歌	(29)
1.5.1	督脉循行歌	(29)
1.5.2	任脉循行歌	(30)
1.5.3	冲脉循行歌	(30)
1.5.4	带脉循行歌	(31)
1.5.5	阳跷脉循行歌	(31)
1.5.6	阴跷脉循行歌	(32)
1.5.7	阳维脉循行歌	(32)
1.5.8	阴维脉循行歌	(32)
1.6	手足十二经所属歌	(33)
1.7	十二经气血多少歌	(33)
1.8	十二经本一脉歌	(34)
1.9	十二经相传次序歌	(36)
2	腧穴篇	(37)
2.1	骨度分寸歌	(39)
2.2	十二经穴歌	(40)
2.2.1	手太阴肺经穴歌	(40)
2.2.2	手阳明大肠经穴歌	(40)
2.2.3	足阳明胃经穴歌	(40)

- 2.2.4 足太阴脾经穴歌····· (41)
- 2.2.5 手少阴心经穴歌····· (41)
- 2.2.6 手太阳小肠经穴歌····· (41)
- 2.2.7 足太阳膀胱经穴歌····· (42)
- 2.2.8 足少阴肾经穴歌····· (42)
- 2.2.9 手厥阴心包络经穴歌····· (43)
- 2.2.10 手少阳三焦经穴歌····· (43)
- 2.2.11 足少阳胆经穴歌····· (43)
- 2.2.12 足厥阴肝经穴歌····· (44)
- 2.3 奇经八脉经穴歌····· (44)
 - 2.3.1 任脉穴歌····· (44)
 - 2.3.2 督脉穴歌····· (45)
 - 2.3.3 冲脉穴歌····· (45)
 - 2.3.4 带脉穴歌····· (46)
 - 2.3.5 阳跷脉穴歌····· (46)
 - 2.3.6 阴跷脉穴歌····· (46)
 - 2.3.7 阳维脉穴歌····· (47)
 - 2.3.8 阴维脉穴歌····· (47)
- 2.4 十四经穴分寸歌····· (48)
 - 2.4.1 手太阴肺经穴分寸歌····· (48)
 - 2.4.2 手阳明大肠经穴分寸歌····· (48)
 - 2.4.3 足阳明胃经穴分寸歌····· (49)
 - 2.4.4 足太阴脾经穴分寸歌····· (50)
 - 2.4.5 手少阴心经穴分寸歌····· (51)
 - 2.4.6 手太阳小肠经穴分寸歌····· (51)
 - 2.4.7 足太阳膀胱经穴分寸歌····· (51)
 - 2.4.8 足少阴肾经穴分寸歌····· (53)
 - 2.4.9 手厥阴心包经穴分寸歌····· (54)

- 2.4.10 手少阳三焦经穴分寸歌 (54)
- 2.4.11 足少阳胆经穴分寸歌 (55)
- 2.4.12 足厥阴肝经穴分寸歌 (56)
- 2.4.13 任脉穴分寸歌 (56)
- 2.4.14 督脉穴分寸歌 (57)
- 2.5 奇经八脉分寸歌 (58)
 - 2.5.1 任脉分寸歌 (58)
 - 2.5.2 督脉分寸歌 (59)
 - 2.5.3 冲脉分寸歌 (59)
 - 2.5.4 带脉分寸歌 (60)
 - 2.5.5 阳跷脉分寸歌 (60)
 - 2.5.6 阴跷脉分寸歌 (60)
 - 2.5.7 阳维脉分寸歌 (61)
 - 2.5.8 阴维脉分寸歌 (61)
- 2.6 背部俞穴歌 (62)
- 2.7 腹部中穴歌 (62)
- 2.8 脏腑十二经穴起止歌 (63)
- 2.9 十二经穴周流歌 (63)
- 2.10 五腧穴歌 (64)
- 2.11 五脏井荣输经合穴歌 (65)
- 2.12 六腑井荣输(原)经合穴歌 (66)
- 2.13 十二原穴歌 (67)
- 2.14 十五络穴歌 (68)
- 2.15 十二背俞穴歌 (69)
- 2.16 十二募穴歌 (70)
- 2.17 八会穴歌 (71)
- 2.18 下合穴歌 (72)
- 2.19 十六郄穴歌 (73)

2.20	十二经之原歌	(74)
2.21	百穴法歌	(75)
2.22	周身经穴赋	(78)
2.23	八脉交会八穴歌	(81)
3	刺灸篇	(83)
3.1	行针总要歌	(85)
3.2	针法歌	(86)
3.3	刺法启玄歌(六言)	(87)
3.4	十二经子母穴补泻歌	(88)
3.5	补泻雪心歌	(89)
3.6	孙真人针十三鬼穴歌	(90)
3.7	刺法启玄歌(五言)	(91)
3.8	九针原始歌	(92)
3.9	九针主治法歌	(92)
3.9.1	鑱针主治法歌	(92)
3.9.2	员针主治法歌	(93)
3.9.3	鍉针主治法歌	(93)
3.9.4	锋针主治法歌	(93)
3.9.5	铍针主治法歌	(94)
3.9.6	员利针主治法歌	(94)
3.9.7	毫针主治法歌	(95)
3.9.8	长针主治法歌	(95)
3.9.9	大针主治法歌	(95)
3.10	行针次第手法歌	(96)
3.10.1	取穴歌	(96)
3.10.2	持针歌	(96)
3.10.3	温针歌	(97)
3.10.4	进针歌	(97)

3.10.5	指循歌	(97)
3.10.6	撮法歌	(98)
3.10.7	退针歌	(98)
3.10.8	搓针歌	(99)
3.10.9	捻针歌	(99)
3.10.10	留针歌	(99)
3.10.11	摇针歌	(100)
3.10.12	拔针歌	(100)
3.11	行针分寸法歌	(100)
3.12	十二经井荣输经合原刺浅深歌	(101)
3.13	制针法歌	(102)
3.14	四季针灸坐向歌	(102)
3.15	灸法点穴用火歌	(103)
3.16	灸法早晚次序歌	(103)
3.17	灸法大小多少歌	(104)
3.18	灸法调养歌	(104)
3.19	灸疮调治歌	(105)
3.20	灸疮膏药歌	(105)
3.21	行针避忌歌	(106)
3.22	禁针穴歌	(106)
3.23	禁灸穴歌	(107)
3.24	金针赋	(108)
4	诊疗篇	(113)
4.1	四总穴歌	(115)
4.2	千金十穴歌	(115)
4.3	针内障秘歌	(115)
4.4	针内障要歌	(116)
4.5	杂病十一穴歌	(117)

- 4.6 马丹阳天星十二穴治杂病歌 (118)
- 4.7 十四经要穴主治歌 (122)
- 4.7.1 头部主病针灸要穴歌 (122)
- 4.7.2 胸腹部主病针灸要穴歌 (124)
- 4.7.3 背部主病针灸要穴歌 (126)
- 4.7.4 手部主病针灸要穴歌 (128)
- 4.7.5 足部主病针灸要穴歌 (132)
- 4.8 十二经治症主客原络歌 (137)
- 4.8.1 肺主大肠客(肺原太渊,大肠络偏历)..... (137)
- 4.8.2 大肠主肺客(大肠原合谷,肺络列缺)..... (137)
- 4.8.3 脾主胃客(脾原太白,胃络丰隆)..... (138)
- 4.8.4 胃主脾客(胃原冲阳,脾络公孙)..... (138)
- 4.8.5 心主小肠客(心原神门,小肠络支正)..... (138)
- 4.8.6 小肠主心客(小肠原腕骨,心络通里)..... (139)
- 4.8.7 肾主膀胱客(肾原太溪,膀胱络飞扬)..... (139)
- 4.8.8 膀胱主肾客(膀胱原京骨,肾络大钟)..... (139)
- 4.8.9 三焦主包络客(三焦原阳池,包络络内关)..... (139)
- 4.8.10 包络主三焦客(包络原大陵,三焦络外
关) (140)
- 4.8.11 肝主胆客(肝原太冲,胆络光明) (140)
- 4.8.12 胆主肝客(胆原丘墟,肝络蠡沟) (140)
- 4.9 十二经表里原络穴歌 (141)
- 4.9.1 十二经表里原络穴总歌 (141)
- 4.9.2 肺经表里原络穴主治歌 (142)
- 4.9.3 大肠经表里原络穴主治歌 (142)
- 4.9.4 脾经表里原络穴主治歌 (143)
- 4.9.5 胃经表里原络穴主治歌 (143)
- 4.9.6 心经表里原络穴主治歌 (143)

- 4.9.7 小肠经表里原络穴主治歌 (144)
- 4.9.8 肾经表里原络穴主治歌 (144)
- 4.9.9 膀胱经表里原络穴主治歌 (144)
- 4.9.10 三焦经表里原络穴主治歌 (145)
- 4.9.11 心包络经表里原络穴主治歌 (145)
- 4.9.12 胆经表里原络穴主治歌 (145)
- 4.9.13 肝经表里原络穴主治歌 (146)
- 4.10 行针指要歌 (146)
- 4.11 回阳九针歌 (147)
- 4.12 杂病穴法歌 (147)
- 4.13 杂症奇穴主治歌 (150)
 - 4.13.1 灸难产穴歌 (150)
 - 4.13.2 针子户穴歌 (150)
 - 4.13.3 灸遗精穴歌 (150)
 - 4.13.4 灸癆虫穴歌 (151)
 - 4.13.5 灸痞根穴歌 (151)
 - 4.13.6 灸肘尖穴歌 (151)
 - 4.13.7 灸鬼哭穴歌 (152)
 - 4.13.8 灸中恶穴歌 (152)
 - 4.13.9 灸疝气穴歌 (153)
 - 4.13.10 灸翻胃穴歌 (153)
 - 4.13.11 灸肠风穴歌 (153)
 - 4.13.12 灸暴绝穴歌 (154)
 - 4.13.13 灸鬼眼穴歌 (154)
 - 4.13.14 灸赘疣穴歌 (154)
 - 4.13.15 灸癩癆穴歌 (154)
 - 4.13.16 灸腋气歌 (155)
 - 4.13.17 灸疯犬咬伤歌 (155)

4.13.18	灸蛇蝎蜈蚣蜘蛛咬伤歌	(155)
4.13.19	足三里穴歌	(155)
4.13.20	内庭穴歌	(156)
4.13.21	曲池穴歌	(156)
4.13.22	合谷穴歌	(156)
4.13.23	委中穴歌	(157)
4.13.24	承山穴歌	(157)
4.13.25	太冲穴歌	(158)
4.13.26	昆仑穴歌	(158)
4.13.27	环跳穴歌	(159)
4.13.28	阳陵泉穴歌	(159)
4.13.29	通里穴歌	(159)
4.13.30	列缺穴歌	(160)
4.14	肘后歌	(160)
4.15	长桑君天星秘诀歌	(163)
4.16	胜玉歌	(164)
4.17	玉龙歌	(166)
4.18	标幽赋	(173)
4.19	通玄指要赋	(185)
4.20	卧岩凌先生得效应穴针法赋	(189)
4.21	玉龙赋	(192)
4.22	百症赋	(194)
4.23	灵光赋	(197)
4.24	席弘赋	(198)
4.25	兰江赋	(201)
5	流注八法篇	(203)
5.1	流注指微赋	(205)
5.2	十二经纳天干歌	(206)

- 5.3 十二经纳地支歌 (207)
- 5.4 八法逐日干支歌 (208)
- 5.5 八法临时干支歌 (208)
- 5.6 徐氏子午流注逐日按时定穴歌 (209)
- 5.7 八法五虎建元日时歌 (211)
- 5.8 月干支推算歌 (212)
- 5.9 八法交会八穴歌 (212)
- 5.10 八法交会歌 (213)
- 5.11 八穴配合歌 (214)
- 5.12 八法手诀歌 (214)
- 5.13 八脉交会八穴主治歌 (215)
- 5.13.1 冲脉——公孙 (215)
- 5.13.2 阴维脉——内关 (216)
- 5.13.3 督脉——后溪 (216)
- 5.13.4 阳跷脉——申脉 (216)
- 5.13.5 带脉——临泣 (217)
- 5.13.6 阳维脉——外关 (217)
- 5.13.7 任脉——列缺 (218)
- 5.13.8 阴跷脉——照海 (218)
- 5.14 八法歌 (218)
- 5.15 八脉配八卦歌 (219)
- 5.16 飞腾八法歌 (220)
- 5.17 九宫歌 (221)
- 5.18 四季人神歌 (222)
- 5.19 逐日人神歌 (222)
- 5.20 十干人神和十二支人神歌 (223)
- 5.21 十二时人神歌 (224)
- 5.22 十二部人神禁忌歌 (225)

5.23	九部人神禁忌歌	(226)
5.24	九宫屍神禁忌歌	(227)
5.25	逐月血忌歌	(228)
5.26	逐月血支歌	(229)
5.27	太乙歌	(229)
5.28	脚不过膝手不过肘歌	(231)
6	附篇	(233)
6.1	古代体表部位名词解释	(235)
6.2	腧穴的定位	(247)
6.2.1	骨度分寸法	(247)
6.2.2	解剖标志法	(250)
6.2.3	手指周身寸法	(251)
6.2.4	简便取穴法	(251)
6.3	古代针刺手法选介	(252)
6.3.1	杨氏八法	(252)
6.3.2	烧山火,透天凉	(253)
6.3.3	阳中隐阴,阴中隐阳	(254)
6.4	十四经腧穴分部排列顺序	(254)
6.4.1	头面颈部诸穴排列	(254)
6.4.2	胸腹部诸穴排列	(256)
6.4.3	后头项部诸穴排列	(258)
6.4.4	肩背腰尻部诸穴排列	(258)
6.4.5	侧头面颈项肩部诸穴排列	(259)
6.4.6	腋胁侧腹部诸穴排列	(262)
6.4.7	上肢内侧部诸穴排列	(263)
6.4.8	上肢外侧部诸穴排列	(264)
6.4.9	下肢内侧部诸穴排列	(265)
6.4.10	下肢外后侧部诸穴排列	(266)