

穴
道
釋
義

督任
脈脈
經經

任脈經

(奇經八脈之一)

會陰

【釋義】

會：合也！見說文會部，易乾：「文言曰：亨者，嘉之會也」；書禹貢：「會于渭汭」；諸侯時見曰會，見周禮春官大宗伯；注：「時見者，言無常期」；際也！後漢書周章傳：「將從反常之事，必資非常之會」。陰：前後陰之陰也！前陰指生殖器，後陰指肛門。是會陰者，言此穴前後「陰」之交「會」處，故以爲名。

【解剖】

海綿體球筋，淺會陰筋，深會陰筋，會陰動脈，會陰神經。

【部位】

在兩陰之間。甲乙經曰：大便前，小便後，兩陰之間。

【主治】

瘦燕考：兩陰間，任督衝三脈所起；督由會陰而行背；任由會陰而行腹；衝由會陰而行足少陰。道瘡痒，久痔相通，女子經水不通，陰門腫痛。

東醫寶鑑曰：主陰部多汗症，尿閉，便秘，月經不調，痔疾，女子陰門痛，男子陰寒衝心，臏神經痛。

【提要】

治上述諸症，俱常用寫法。或曰：此穴諸書俱云禁鍼，是否可信？余曰：陰頭疼，陰中諸病，

不鍼何以愈？然而，禁鍼者何也？以古時着重禮教，此穴行鍼，至不雅潔；且男女授受不親，穴在隱處，有病且不肯言，何能給鍼師下鍼；師以授徒，父以傳子，遂視爲禁穴。證以銅人云；卒死者，鍼一寸補之；溺死者，令人倒拖出來，鍼補尿道，尿出則活。夫溺死卒死，則以救命爲重，可不避嫌疑；平時則避嫌疑而不鍼。故知禁鍼之理，如此而已；非下鍼後，有危險性也。此穴治男子陰端寒衝心，宜用補法。

久痔相通：言久痔不愈，生有漏管，與陰門相通；此症亦可用補法。

【經驗】 治上述諸症，均有效；而以治陰門腫痛及陰囊神經痛，見效更捷。

【手術】 (銅人) 灸三壯；禁鍼。卒死者，鍼一寸，補之；溺死者，令人倒拖出水，鍼補尿，尿出則活；餘不可鍼。

瘦燕按：此穴可鍼，在四五分之間。

曲骨

【釋義】 曲：指曲折隱僻之處。骨：骨骼之骨也。是曲骨者，言此穴在隱僻骨處（曲骨亦即恥骨），故以爲名。

【解剖】 恥骨軟骨接合之上部陰毛中。直腹筋，三稜腹筋，下腹壁動脈，外陰部動脈，腸骨下腹神經。

【部位】 在中極下一寸，陰毛中。

神照集曰：在臍下五寸，中極下一寸，橫骨之上，毛際之中，動脈應手是穴。

瘦燕考：此橫骨非指腎經橫骨穴，陰上橫骨也。

【主治】

主失精，五臟虛弱，虛乏冷極，小腹脹滿，小便淋澀不通，瘡疝，小腹痛，婦人赤白帶下。

東醫寶鑑曰：主遺精，淋病，膀胱麻痺，膀胱加答兒，子宮內膜炎，下腹痙攣，子宮腫瘍，帶下異常，產後子宮收縮不全。

【提要】

瘦燕曰：此穴治失精、五臟虛弱、虛乏冷極俱有功效；當用補法。雖屬任脈，實能補腎。腎氣足，則五臟自足；腎氣健，則五臟自健。其他諸症，可用瀉法。

產後子宮收縮不全者，可用補法；因婦人產後，多屬虛弱；子宮收縮不全者由氣虛故，當用補法，使不隨意筋增加收縮力，子宮自收。

【經驗】

治上述諸症，均可有功。

【手術】

（銅人）灸七壯，至七七壯；鍼二寸。（素註）鍼六分，留七呼；又云、鍼一寸。

瘦燕按：此穴爲足厥陰與任脈之會，鍼六七分爲當。

中極

【釋義】

中：方位也！四方之中爲中，左右之間亦爲中；居中也！禮玉藻：「頭頭必中」。極：中也！正

也！詩周頌思文：「莫匪爾極」；傳：「中也」；漢書寬傳：「惟天子建中和之極」；注：「正也」。是中極者，言此穴在關元下一寸，乃人身自頭至足，此處適爲中正之處；經穴指掌圖書曰：自頭至

疝，兩折中也！故以爲名。

【解剖】 白條腺，下腹壁動脈，腸骨下腹神經。

【部位】 在關元下一寸。

【主治】 主尸厥，饑不能食，冷積衝心，腹中熱，臍下結塊，貴脈，陰汗，水腫，小便頻數，失精絕子

，疝瘕，產後惡露不行，胎衣不下，月事不調，血結陰腫痛，陰痒而熱，陰痛，小腹苦寒，臨經行房，羸瘦，寒熱轉胖。

東醫寶鑑曰：主腎臟炎，腹膜炎，淋病，不好症，子宮內膜炎，血崩白帶，小便不利，喇叭管炎，膀胱括約筋麻痺。

【提要】 此穴爲膀胱之募；足三陰任脈之會。

瘦燕曰：中極一穴，醫家極爲重視；與關元同等重要。治遺精絕子極效。用補法與艾灸法，使真氣內歛而不外洩，則精關自固，元神自充；一切陽痿早洩諸病，俱可全愈；固不祇治遺精一症也。

門生問曰：夫子之言是矣！然而，往往治而失效，是何故歟？抑取穴之不準確、與此穴治證之不可靠？希有以示我！余曰：晚近鍼師，治症似少耐性，病家亦無耐性；以爲可求速效。實則三年之病，求七年之艾；意者、沉痾宿疾，不能求旦夕之功，當以艾或鍼，日日補之；待火候一到，元氣既充，自有神功。故銅人經云：可灸百壯至三百壯；非言一日之間盡此壯數，乃日日灸，時時灸，灸至相當壯數，自得效矣。尋常多有不明其理者，不肯耐心診治；治而無效，投艾而歎，

欲取其效，不亦難乎？

且也、晚近青年，性知識早開，淫書淫畫，動其慾念；慾念既興，不能自制，排洩無能，乃按之以手；既患手淫，樂此不疲，暗中欣幸，以為獨得之樂。父母不知也！朋友不覺也！一旦伐之，精神疲困，元神消耗，宗筋弛縱，陽道萎小，精關鬆放；於是既結婚，安得閨房之樂。以致乞靈江湖術士之流，服霸藥以耗精，烈品以耗髓，漸至形消骨立，顛聳內熱；尺脈如遊絲，反魂乏術矣。嗟嗟！瘦燕目擊心傷。大好之青年，可貴之精神，一年中喪生於此者，不知幾許人。夫中極非起死回生之靈穴，若能回頭是岸，牢鎖精關，延良醫耐心灸治，自可消除百病；豈特治陽痿早泄而已哉！

此穴治奔豚水腫、小便頻數、失精絕子，可用補法；餘症當用瀉法。

或曰、臨經行房羸瘦，此何病也？余曰：此名撞紅；多傷婦人。以婦人經水未淨，即與行房，此時也，子宮口道未閉，一經衝動，血流過多，陰精大傷，每令羸瘦；廣東名曰撞紅，廣東藥舖中有「撞紅丸」出售，專治此症，實即和養陰精之品。取本穴當用補法，以益元精；使子宮緊縮，疲勞羸瘦自能恢復。

轉脬即子宮癭瘰，亦當用補法。

精清精冷，灸此穴亦效；故遺精絕子，實即包括精清精冷。

精所以清冷之原因，可分為二：一係人為，由於誤犯手淫，性神經戕伐過度；一由天生，即賦稟精冷。然則無論何因，取此穴均可有效；故道家以中極、閉元、氣海為腹部三要穴，吐練內丹，

即是故也。

【經驗】 治上述諸症，均可有效。

【手術】 (銅人) 鍼八分，留十呼，得氣卽瀉，四度鍼，卽有子；灸百壯至三百壯。(明堂)，灸不及鍼，

日三七壯。(下經) 灸五壯。

瘦燕按：諸家之說，以余個人經驗證之，四度鍼卽有子，此言未足深信。深淺在五六分之間；灸數則以明堂爲是；效期則以銅人爲可靠。

關元

【釋義】 關：由也！入也！漢書董仲舒傳：「大學者，賢士之所關也」。元：元氣之元也！漢書律曆志：

「太極元氣，函三爲一」；注：「大化之始氣也」！舊唐書柳公綽傳：「公度善攝生，年八十餘，步履輕便；或祈其術曰：吾初無術，但未嘗以元氣佐喜怒，氣海常溫耳」。是關元者，言此穴乃元氣之所由入也，故以爲名。

【解剖】 下腹壁動脈，腸骨下腹神經。

【部位】 石門下一寸。

經穴纂要曰：臍下三寸。養生經集書曰：一名丹田。經絡全書曰：爲生化之原。

圖翼曰：在臍下三寸。此穴當人身上下四旁之中，故又名大中極。乃男子藏精、女子蓄血之處；小腸募也。

六十六難集註曰：丹田者，人之根元也！精神之所藏，五氣之根元，太子之府也！男子藏精，女子主月水，以生養子息；合和陰陽之門戶也。

瘦燕考：關元乃丹田也！諸經不言。惟難經疏曰：丹田在臍下三寸，又曰臍下二寸名石門；明堂載甲乙經：一名丹田。千金方素問註，亦謂丹田在臍下二寸；世醫因是，遂以石門為丹田誤矣。

丹田乃臍下三寸，難經疏、論之詳。又圖翼以為大中極，根據實驗，與中極抵觸，應予更正。

【主治】

主風眩頭痛，積冷虛乏，臍下絞痛，流入陰中，發作無時，冷氣結塊痛，寒氣入腹痛，失精，白濁，溺血，七疝，轉脬閉塞，小便不通，五淋，泄利，奔豚搶心，臍下結血，狀如覆杯，婦人帶下，月經不通，絕嗣不生，胞門閉寒，脈漏下血，產後惡露不止。

東醫寶鑑曰：主消化不良，腸加答兒，腸出血，水腫，下腹墜墜，腎臟炎，慢性子宮病，淋疾尿閉，赤白帶下，月經不調，不好症，罌丸炎，諸虛百損。

【提要】

衝脈起於關元，為小腸之募；足三陰任脈之會。瘦燕曰：關元者，元氣之所由入也！亦即元氣之根。所治虛乏積冷、冷氣結塊痛、寒氣入腹痛、失精溺血、婦人帶下、產後惡露不止，俱屬元氣虛乏故也；宜用補法，以養元氣；元氣一充，諸症自瘳。

東醫寶鑑曰：此穴可治諸虛百損。所謂諸虛百損，元氣虛乏故也！取此穴，與以長時間灸治，元氣一充，虛損可復。

或曰：關元與中極，俱可治陽痿遺精早洩，是否有功？余曰：中極之治，前已詳言，茲不復贅；關元之治，可與中極有同等功效。

【經驗】 治上述諸症，均有功效。

【手術】 (素註) 鍼一寸二分，留七呼；灸七壯。又云：鍼二寸。(銅人) 鍼八分，留三呼，瀉五吸；灸百壯，至三百壯。(明堂) 孕婦禁鍼；若鍼而落胎，胎多不出，鍼外崐崙立出。
瘦燕按：此穴以鍼五六分爲當。

石門

【釋義】 石：岩石之石也！堅也！門：孔竅也。是石門者，言此穴乃堅固如石之孔竅，故以爲名。

【解剖】 白條腺，下腹壁動脈，肋間神經前穿行枝。

【部位】 在氣海下半寸。

【主治】 主傷寒，小便不利，泄利不禁，小腹絞痛，陰囊縮入，黃豚捨心，腹痛堅硬，卒疝繞痛，氣淋血淋，嘔血吐血，不食穀，穀不化，水腫水氣，小腸氣滿，產後惡露不止，或結癥瘕，崩中漏下。

東醫寶鑑曰：主水腫病，消化不良，吐血，小兒疳虫，淋疾，腸間膜炎，慢性盲腸炎，慢性腸加答兒。

【提要】 此穴所治諸症，當用補法。或曰、小腹絞痛，陰囊縮入，用補法有效乎？余曰：小腹何以絞痛？陰囊何以縮入？非寒邪深痼，何以致此！用補法者，散寒以除冷，扶元而固本；使本身抵抗力

增加，則痛自除，囊自縱矣。

【經驗】

治上述諸症，均有功效。

【手術】

(銅人)灸二七壯，至一百壯。(甲乙)鍼八分，留三呼，得氣即瀉。(千金)鍼五分。(下經)灸七壯。(素註)鍼六分，留七呼；婦人禁鍼灸，犯之絕子。

瘦燕按：此穴以鍼五六分爲當。婦人禁鍼灸，犯之絕子者，傷及子宮也；故鍼不可太深，深則恐傷及子宮。

氣海

【釋義】

氣：呼吸出入之息也！論語鄉黨：「屏氣似不息者」；元氣之氣也。海：地面瀦水之區域最大者爲洋，其次於洋而近於陸地者爲海；淮南子汜論：「百川異源，皆歸於海」；而海爲陸上衆水之所會歸也。是氣海者，言此穴係元「氣」之「海」也。

【解剖】

白條腺，下腹壁動脈，肋間神經前穿行枝。

【部位】

陰交下半寸。

大成曰：此穴爲男子生氣之海。

【主治】

主傷寒，飲水過多，腹脹腫，氣喘，心下痛，冷病面赤，臟氣虛憊，真氣不足，一切氣疾久不瘥，肌體羸瘦，四肢力乏，奔豚七疝，小腸膀胱腎痛，癥瘕結塊，狀如覆杯，腹暴脹，按之不下，臍下冷氣痛，中惡，脫陽欲死，陰疝卵縮，四肢厥冷，大便不通，小便赤，卒心痛，婦人臨經

行房羸瘦，崩中，赤白帶下，月事不調，產後惡露不止，繞臍疔痛，閃着腰痛，小兒遺尿。東醫寶鑑曰：主水腫病，消化不良，吐血，神經衰弱，小兒發育不全，遺尿症，腹部厥冷，腹膜炎，腸神經痛，子宮出血，膀胱加答兒，月經不調，膀胱麻痺，五淋白濁，膀胱及尿道之一切疾患。

【提要】 鍼經云：患滯下昏仆、目上視、瘦注汗泄、脈大者，此陰虛陽暴絕，得之病後酒色，灸此穴即甦；再服人參膏數斤愈。

瘦燕曰：穴名氣海，乃元氣之海，故主一切氣弱之病，灸此有功。婦人崩中、產後惡露不止、臨經行房羸瘦，俱氣弱故也，補之有效。

小兒遺尿，亦由氣弱，補之有功。

奔豚七疝，癥瘕結塊，當補瀉並進；因其病多虛中夾實，實中夾虛，是以治法宜瀉中寓補，補中寓瀉。

【經驗】 治上述諸症，均有功效。

【手術】 (銅人) 鍼八分，得氣即瀉，瀉後宜補之；可灸百壯。(明堂) 灸七壯。瘦燕按：此穴鍼五六分爲當。

陰 交

【釋義】 陰：少陰之陰也。交：交通之義，易泰：「天地交而萬物通也；上下交而其志同也」。是陰交者

，言此穴係少陰與任衝二脈交會之穴，故曰陰交。

【解剖】白條腺，下腹壁動靜脈，肋間神經前穿枝。

【部】在臍下一寸。

【主治】主鼻衄，氣痛如刀攪，腹部脹痛，下引陰中，不得小便，睪丸驚疝痛，陰汗濕痒，腰膝拘攣，

臍下熱，婦人黃脈上腹，崩漏帶下，繞臍冷痛，絕子陰痒，產後惡露不止，小兒陷顛。

【提要】（玉龍歌）水病之疾最難熬，腹滿水脹不肯消，先灸水分並水道，後鍼三里及陰交。（席弘賦）若

是七疝小腹痛，照海陰交曲泉鍼。（又）小腸氣寒痛連臍，速瀉陰交莫再遲。（又）咽喉最亟先百會，照海太衝及陰交。（百壽賦）中邪霍亂，尋陰交三里之程。（又）無子搜陰交石門之鄉。

此穴爲三焦之募；任脈少陰衝脈之會。

瘦燕曰：上述治證，除繞臍冷痛，血崩，月事不絕，產後惡露不止，小兒陷顛，可用補法外，餘症俱當用瀉法。

【經驗】此穴治疝氣腹痛有殊功。

【手術】（銅人）鍼八分，得氣卽瀉，瀉後宜補；灸日壯。（明堂）灸不及鍼，日三七壯，至百壯。

神 闕

【釋義】神：聖而不可犯謂之神。闕：門觀也！見說文鐘注：「爲二臺於門外，作樓觀於上，上員下方

，以其闕然爲道謂之闕，以其上可遠觀謂子觀，以其縣法謂之象魏」，三者異名而同物；左傳莊

二十一年：「鄭伯享王於闕西辟」；注：「闕：象魏也」。是神厥者，言此穴雖屬門觀，乃聖而不可
侵犯，故曰神闕；當禁鍼。

【解剖】 膈之中央。白條腺，上下腹壁動脈靜脈，肋間神經，中有小腸。

【部位】 膈中。

【主治】 主中風昏迷，腹中虛冷，泄利不止，水腫臌脹，腸鳴如流水，繞臍腹痛，小兒奶利不絕，脫肛，
風痲，角弓反張。

東醫寶鑑曰：主腦溢血，水腫病，下痢，中風不省人事，腹中虛冷，腸鳴，婦人血冷不受胎，一
切急性諸病奏效。

【提要】 經穴考正曰：灸此穴須納鹽膈中灸之，灸百壯以上；並可灸霍亂。

瘦瘵曰：穴名神闕，乃神聖不可侵犯，故禁鍼；犯之使膈中惡，腸潰死。此說雖未可信，然禁鍼
誤鍼，每令傷腸，此係事實。且上述諸病，俱屬虛症，宜用灸法補之，不可犯鍼。小兒奶利不絕
，係哺乳之兒，病利不止，屬腸胃薄弱；宜灸神闕，可以有功。

【經驗】 治上述諸症，均可有功。

【手術】 (素註)禁鍼，鍼之使人腸中惡，腸潰屎出死；灸三壯。(銅人)灸百壯。

水分

【釋義】 水：水火之水也。分：別也！分別物也！見說文八部：「按物分別爲半，故引申爲半之義，如

夜半曰夜分」。是水分者，言此穴當小腸下口，至此而泌別清濁：水液入膀胱，渣滓入大腸。故曰水分。

【解剖】白條脈，上腹壁動靜脈，肋間神經。

【部位】在臍上一寸。下脘下一寸。

【主治】主水病腹堅腫，轉筋，不嗜食，腸胃虛脹，繞臍痛，腰脊強，腸鳴，鼻衄，小兒陷顙。

東醫寶鑑曰：主水腫病，胃弱腸鳴，慢性腸加答兒，腸疝痛，小兒陷顙，此部之局部痙攣，食慾不振。

【提要】（玉龍歌）水病之疾最難熬，腹滿虛脹不可消；先灸水分並水道。（百證賦）陰陵水分，去水腫之

臍盈。（天星祕訣）肚腹浮腫脹臃，先灸水分瀉建里。（靈光賦）水腫水分灸即安。

瘦燕曰：此穴爲治腹脹水腫之要穴；宜灸不宜鍼，宜補不宜瀉。

或曰、此穴禁鍼，鍼之水盡即死，其言可信否？余曰：水腫之不消，由本身分泌不利；用補法者，使蒸變有權，水氣自消，不用霸道，而用王道；如強以放水，水縱消而旋生，正氣虛竭則死矣。

【經驗】此穴治水腫腹大，雖有特殊功，惟不能求速效，當緩緩圖之。

【手術】（素註）鍼一寸。（銅人）鍼八分，留三呼，瀉五吸；水病，灸大良。又云：禁鍼，鍼之水盡即死。

。（明堂云）水病灸七七壯，至四百壯；鍼五分，留三呼。（資生云）不鍼爲是。

瘦燕按：此穴雖云可鍼，以不鍼爲是；何以言之？虛病虛腫，正宜用補法。灸數、日七七壯，至

四百壯爲度。

下脘

【釋義】下：低下也！禮樂記：「天高地下」；猶後也！詩大雅卜武：「下武維周」，箋：「後人能繼先祖者，惟有周家最大」。脘：占椀切，音管，早韻，胃腔也！素問五常政大論：「胃脘痛」。是下脘者，言此穴在建里下一寸，乃下胃脘也！故以爲名。

【解剖】白條腺，上腹壁動脈，肋間神經。

【部位】在建里下一寸。

【主治】主臍上下厥氣動，胃脹羸瘦，痞塊腹痛，六腑氣寒，穀不轉化，不嗜食，小便赤，脈厥動反胃。東醫寶鑑曰：主胃擴張，胃痙攣，消化不良，嘔吐，一切胃腸疾患。

【提要】此穴爲足太陰任脈之會。

瘦燕曰：下脘穴者，胃脘之下部也！上述諸症，俱屬胃寒，宜用補法、灸法；使胃陽一轉，推動有力，諸症自瘳。

（靈光賦）中脘下脘治腹堅。（百壽賦）腹內腸鳴，下脘陷谷能平。（勝玉歌）胃冷下脘却爲良。治痞塊，宜以鍼鍼塊上、中、下，鍼尾燒以艾，使熱力直抵病所以疏氣，塊可漸消。反胃脈厥動：脈厥動者，脈伏而微動。此因胃氣寒冷之故。灸之以火，補之以鍼，使增加陽和，胃氣自轉。以瘦燕個人之經驗，鍼灸之治胃病，確有特效；而上中下三脘，更爲治胃病之要穴。

鍼灸所以能治胃病者，祛其寒也。而胃病當然不可專責於寒，惟因寒而病者，十之八九。湯藥之治，或亦有功；惟鍼或灸，艾火直抵病所，不假轉道。日日灸，病所日為陽和所逼，範圍漸漸狹小；艾火火候一到，胃之生氣蓬勃，病即減退。

羸瘦取下腕有功者，因羸瘦之原由雖有多種，惟胃部有寒，飲食不下或食不消化而羸瘦者為多，取此穴鍼灸，使除去羸瘦之病因，健飯增肌，其病若失。

【經驗】 治上述諸症，均可有功。

【手術】 (銅人)鍼八分，留三呼，瀉五吸；灸二七壯，止三百壯；孕婦禁灸。

瘦燕按：灸二七壯至三百壯者，非一日灸此艾數也，乃日日灸二七壯，大抵至三百壯，病根除矣；孕婦禁灸者，以艾能助火，恐胎不安；然而胃寒甚者，可不必禁忌。

建里

【釋義】 建：立也！周禮天官序官：「惟王建國」；國策秦策：「然後可見大功」；以物直立而置之亦曰建，尚書大傳：「九十杖而朝，見君建杖」，注：「建：樹也」！按建即植立也。里：居也！見說文。是建里者，謂目下腕至中腕之中，建立一居站，是即建里，故以為名。

【解剖】 白降腺，上腹壁動靜脈，肋間神經。

【部位】 在中腕下一寸。

【主治】 主上氣，嘔逆，不嗜食，心痛，身腫，腹脹，腸中痛。

東醫寶鑑曰：主急慢性胃腸加答兒，食慾不振，腹膜炎，腎臟炎，霍亂，子宮病。

【提要】（百證賦）建里內關，掃盡胸中之苦悶。（天星祕訣）肚腹浮腫脹膨膨，先灸水分並建里。

瘦燕曰：此穴亦為治胃腸病之要穴。上述治症，皆當用補法。

或曰、東醫寶鑑曰、此穴可治霍亂，是否有功？余曰：霍亂一病，古分寒霍亂與熱霍亂，今則曰真性霍亂與急性胃腸炎。真性霍亂，即中醫之寒性霍亂；急性胃腸炎，即熱霍亂。治療真性霍亂，西醫注射鹽水，以強心、殺菌，其治法未可厚非；惟中醫之灸法，亦未可抹煞。建里、中脘、下脘、神闕，用灸法可治真性霍亂，確可建功。

【釋驗】治上述諸症，俱可建功。

【手術】（銅人）鍼五分，留十呼；鍼五壯。（明堂）鍼一寸二分。

瘦燕按：鍼五六分之間；治霍亂、身腫、腹脹、腸中痛。須用灸法，壯數視病狀之輕重而定，不必拘泥。

中脘

【釋義】此穴在上脘下脘之間，故以為名。

【解剖】中藏胃腑，白條腺，上腹壁動靜脈，肋間神經。

【部位】在上脘下一寸。

甲乙經曰：居心蔽骨與臍之中。