

穴位系于经络，经络出自经筋。经筋犹山脉，经络犹河川，穴位则沿河两岸之城镇耳。故欲言穴位、先言经络，欲言经络，先言经筋。人体则犹不规律之地球也。

人对经穴之认识，当由养生静坐体会经络动静之妙，有所心得，而志其位置，又复察其流注敛散，而知其性能。其中妙义，俱由自觉而知。其命名也，或因其在处，或取其事功，或喻之以物象，等等不一。用二三字义，标明其体用性能，而定其名称，此非信口偶然者也。若云必表而出之，虽圣人有所不能。

## 经筋及经络

人体机构，极属唯物。经筋确有形质可考，在《灵枢经》中早有记载，近代医书生理解剖言之更详。经络虽无形质可见，而确有实在作用。即老子所云：“无之以为用”也。

按当时老子以目之所见者为有，其所不见者为无。尚不知大气中更有好多元素。

愚窃度之，经络产自经筋，由两条经筋夹成一条经络，犹两山夹成一谷，两岸夹成一川也。在解剖上只能提出经筋，而两条经筋夹隙间之经络，则提之不出。譬如房屋墙壁有裂缝，外可入风，内可通气，内外交通，作用显然，人尽知

之，人尽见之。若将此房拆毁，则砖石若干，土木若干，俱有形质可考，而在未拆房以前，有目共睹之墙缝则解剖不出。经络之于人身，即犹是也。不见针灸医疗，循经取穴，均在两筋夹隙中间乎。

问刺之有痛有麻感觉不同者何也，曰此犹盖房时先设铁筋木板为之结构，刺中铁筋则金声，刺中木板则木声，刺中土坯则无声也。故曰欲知经络先识经筋。从来一般中医急于救疗，故研究经络者多，讲求经筋者少。致使针灸学者，对于经络学说信其当然，而不究其所以然也。

愚又常观生理学胚胎初形，形如圆珠，逐渐成长，状如蝌蚪，即头部与脊柱先成形也。因思经络十四，应以头脊为始。又考针灸学术，我国开创最早，相沿多年，均以手太阴为诸经之首，近又有拟以手少阴为诸经之首者，愚均以为未洽。故逞主观浅见，拟以督脉为首经，任脉次之。犹先定乾坤两卦，为大体阴阳，其他太少明厥之六经，则犹震巽坎离艮兑六子卦也。此等学说，《医易通论》言之最详，兹不赘述。

## 督 脉

人身经脉十四，要以任督两脉为主，督脉属阳，行人身腰背；任脉属阴，行人身胸腹，各统其两旁阴阳经络营卫而作循行也。又以督脉在人背部正中，故古人曰督者中也。二脉居中而立，如衣之背幅有骑缝也。如行军，以元帅为主，督理全军总部，故元帅又名都督。《奇经考》云“督脉为阳脉之总纲”，故愚以督脉为十四经之首，而以长强穴为全身诸穴之首。

### 长 强

循环无端之谓长，健行不息之谓强。养生家调运任督，以意导气，起自尾闾，循脊骨，上百会，下骶交，衔接任脉，下颐循胸，至脐腹以抵会阴，复合于督脉。由本穴循背上行，再作由旬，即庄子所谓“缘督以为经”也。如此升降轮迴，循环不息，无尽无休，故名“长强”。

不然，行程万里，终有尽时，力举千钧，终有倦时，总归有限，何长强之有？由此观之，古人之于人身穴位，命名取意，岂信口偶然者哉。愿我同道，俛体古人创名深意，加以审思，行于实用，施之临床，不无补益。同遵张绘五曾云彼刺此穴治愈经闭多年者。即促使循环助其健运之力也。兹再扩而言之，人体气息之出入，血液之流行，饮食便溺之交

替，凡诸新陈代谢，均在循环行运之中。无论寐寤，其运行变化，均无休止，即关尹子所谓“营卫之行，无顷刻止”者也。

吾人经常处此长强二者之中，又经常行此长强之事，而毫不自觉。即中庸之道难知难能者也。

## 腰 俞

俞为腧之简，腧为输之变。输者，通达传送也。《素问·骨空论》谓“督脉起于少腹以下骨中央”。本穴乃其外线循行之初步。由长强上行越过尾闾，透出荐骨之下，其处为全腰之俞。试将腰部扭转，本穴如户下枢轴（腰背督脉诸穴，皆具枢动能力，本穴居下代表全部），以功能而论，本穴能疏解腰部郁滞之气，故名“腰俞”。

凡腰疾之转运不利者，可以取此穴。他如沉滞委楚之症，则非所宜，当求其罹病之本也。

本穴又与肾经构通，腰部有疾，多求之于肾，故俗称内肾为“腰子”，因之此穴又名“腰户”。本穴功能治阳萎有效，是其有关于肾之明证也。

养生家盘膝运腰时，以本穴为全腰砥础，左右前后反复盘旋，可使两肾生热，借添命门之火。

## 阳 关

本穴两旁为足太阳之大肠俞。灸阳关，可觉火气直入腹中，分布内脏。即由阳关穴位横通大肠俞，由大肠俞连及足太阳其他各俞，以通脏腑。由于此项功能，足可证明本穴与

大肠俞二者之间定有横络，以为督脉与足太阳经交通之隧道，故名“阳关”。

中医病理，大肠有燥粪，则涉及头昏，有如癫狂状者，名曰脏燥。即大肠邪热由大肠俞横传阳关，循督上脑也。不然，大肠为贮粪之器，与脑何关？在治疗上刺此穴可愈此症，是明证也。

## 命 门

中医称两肾之间为生命之门，简称命门。此就内景而言也。若自外景观之，本穴两旁平于肾俞，本穴居其中间，亦犹内景命门居于两肾脏之间也，故称本穴为“命门”。以其横通足少阴之经，故本穴又为本经沟通肾脏之门户。

问足少阴经行于腹部，督脉何以得通？现今针灸图书较早年倍加精详，何以不曾提及？曰：《素问·骨空论》云“督脉者合并少阴，上股内后廉，贯脊属肾” 观此段经文，可知督脉由本穴通少阴之经，又由肾俞穴透入内脏，分属两肾。但与阳关之通大肠，略同而小异。阳关先通大肠俞，经由足太阳经分布内外。本穴之通肾脏，乃由肾俞穴传导，随足少阴经而入。因足少阴经自涌泉上行至阴谷穴处，横交委中，合并足太阳经线，而行于足太阳经之里层，两经一表一里，叠并上通，抵肾俞穴处，得与督脉横通交会，故内经于督脉有“贯脊属肾”之文。足太阳之经，由肾俞穴处与少阴经分道径自上通。而足少阴之经由肾俞处独行入内，属肾络膀胱矣。

《灵枢·根结篇》云：“太阳根于至阴，结于命门”  
门者目也，乃是另一命门，非本穴也。乃指两目之间而言。

养生家称两眉两目之间，约方寸之地，称为寸田。《灵枢经》所谓“突于畜门”者，或即指此。（突，原文作“究”，应作突。）按畜字，从玄，从田。田，即寸田之处。畜门，去田则为玄门，即暗示寸田处，乃“玄牝之门”也。老子云：“玄之又玄，众妙之门。”研究针灸当与调气导引诸书互参，俾求增益疗效。

## 悬 枢

悬为托空不着之处，枢为致动之机。本穴治腰脊强直不得屈伸等症，故名之以枢。人当仰卧之时，腰脊处约有数寸悬空，可以探手通过。本穴适当此处之上端，两条脊脊之间，故名之以悬，而曰“悬枢”。小儿仰卧，悬空最显，老弱疲乏者悬空较微。

## 脊 中

本穴当背部十一椎之下，为脊椎全数之折中，故名“脊中”。主治腰脊强直，不得俛仰，与“悬枢”功用略同。

《铜人》禁灸，灸之令人伛偻。因其处肌肤薄浅，易于深灼也。髓灼则偻矣。

## 中 枢

本穴在第十一椎之上，亦属脊骨中部枢要处。古书多不记载，后人增之。与脊中、悬枢名义略同，功用亦同。其或取脊中之“中”字及悬枢之“枢”字，而名之为“中枢”也。

## 筋 缩

本穴旁平肝俞。肝主筋，诸风掉眩皆属于肝。本穴治癱痲、脊强、天吊诸般抽搐筋挛之症，因名“筋缩”。又以本穴正当背部大方肌之下角，逐渐狭缩之下，亦“筋缩”命名之一义也。凡治筋缩之症，可以取此。

## 至 阳

至者达也，又极也。如四时节令，夏至为夏之至极，冬至为冬之至极。人身以背为阳，而横膈以下为阳中之阴，横膈以上为阳中之阳。阳中之阳，即阳之至也，故名“至阳”。又可意为督脉之气上行至此，乃由阳中之阴达于阳中之阳，即背部阴阳交关处也。凡属寒热交争症，多先取此穴，以扶正气之阳，而却病邪之阴，俾收汗出而解之效。譬如阴阳交争之际，势均力敌，各不相下，而阳方突得生气增热之助，犹生力军突来增援，则阳之为胜，必可知也。故虐疾多取此。因本穴旁平膈俞，则知其内应膈肌也。

## 灵 台

古代国君有灵台之设，为君主宣德布政之地。即中医学说，心为君主之官，神明出焉。本穴内应神志。《庄子·桑庚楚篇》注文：“灵台者，心也”。凡属有关神志之病，可以取此。俾以加强感通之力，而调性灵之能，故喻本穴为“灵台”。《针灸大成》云：“禁针，可以多灸”。治气喘不得卧者。火到便愈，盖以兴奋其阳也。但虚人或多寒湿及精

神不振者，宜之。不然，助热阳亢矣。故医之于病，先须辨证。

## 神 道

气之伸者为神，行之通者为道。督脉之气，升而上通，行而直达。又以本穴旁平心俞，心藏神，因名“神道”。其治症，与灵台略同。顾名思义，知其功用专在神机，而非用于气化形质之为病者也。《针灸大成》禁针。

## 身 柱

本穴承神道之气，循督上升，正而且直，故名“身柱”。

观本穴所治，因脑力不足而眩晕，因中气不足而喘息，因心神衰弱而癫痫，因大气下陷而脱肛，均属正气先虚，则督经之气升举无力，以致产生腰脊肩背诸病。宜取本穴以兴奋之，使督气得充，正立直行，功同抵柱，诸症可愈矣。

其能治风者，何也？本穴旁傍风门，与人体内热生风有关。故所治多属摇摆眩晕火极而生之风。若以治外侵之风，及湿滞作痛之疾，非其所宜。犹抵御外侮，良相不如良将也。

## 陶 道

本穴与任脉之璇玑，前后相应。璇玑在星象为北辰之枢。于此喻督经之气羊角直升，缘身柱，上巅顶，下前额，循鼻入齿，衔接任脉下行，再缘督经由句不已。在古代观点，物体旋转最速者莫过于“陶钧”。《史记·邹阳传》谓：“独



化于陶钧之上”。中国古代谈天地运行称为“运转鸿钧”，即大体运转，阴阳迭更之意也。本穴之取喻于“陶”者，即法陶钧之居中旋转牵动四旁也。旋转则必生风，故其旁下之穴，名曰风门。三十年前，余见贾玺亭先生取陶道治眩晕极效。以其有调于人体大气循环也。又见有人用本穴治疟疾，亦本其斡旋大气之理，调解阴阳，使不偏盛也。考其所治诸症，均属全身疾患。如时疫、感冒、发热、恶寒、四肢无力、百节痠痛、烦满、瘰疬，俱皆有效。是其所关者大，所应者普也。譬如旱涝不均，得大气斡旋，则风雨调顺矣。故所治症多关整体，非仅限于局部也。故取譬陶钧之旋转，而名之以“陶道”。

陶钧：即古法制造陶器之转盘机也。其机上设平板，下有机轮，踏动机轮，牵引上板平转，置陶泥于板上，工人以手楷而模之，泥坯随盘自转，可使随意光匀。凡诸盘碗盂盎，埴埴以为器者，皆取制如此。

## 大 推

在第七颈椎下。颈七椎为颈背椎骨之最大者。古人排序以此椎为诸椎之长。岐伯曰：“背中大膂，在杼骨之端。”本穴在此椎骨之下，因名大推”。

本穴位于背部极上，背为阳，本穴为阳中之阳。为督经诸穴之在横膈以上者，调益阳气之总纲。又为督脉与手太阳、手阳明、手少阳四经之会，故凡阴阳交争一方偏胜不得其平者，多取本穴以调之。

## 哑 门

本穴内应舌咽、主治瘖症。刺之俾使发音。故称“哑门”。为回阳九针之一。凡诸瘖症俱可取此。《针灸大成》谓此穴禁灸，灸之令人哑，以其近于舌咽及脑也，故不宜火攻。

凡取经穴治病，可针者针之，可灸者灸之，针灸俱不宜者，则按而摩之，是为经穴三用。

## 风 府

《灵枢·岁露论篇》云：“风府无常，卫气之所应，必开其腠理。气所舍节，则其府也”。本穴在脊关节之最上，与风池、翳风相平，本穴居其正中。以形势论之，犹统领风穴之衙府也。以病理言之，则风邪内传之门户也。缘风邪中人，多先舍于腠理，腠理内应三焦，三焦为六府之一，卫气之所应也。凡疾病之关于风者，均可取本穴为主，故名“风府”。

诸风穴多忌灸。以火入风穴则走窜愈烈也。犹炉灶之火，得风则旺也。慎之为要。《铜人》禁灸。

## 脑 户

督脉上头通脑，本穴为其入脑之门。更考足太阳之脉，“起于目内眦，上额交巅入络脑，还出别下项。”当由本穴透出下行也，因名“脑户”。

又以足太阳经与督脉于此交会，故本穴又为督脉与足太

阳两经之会穴。《铜人》禁灸，灸之令人哑。《素问》云：“刺脑户中脑立死”。盖谓刺之过深，伤及脑髓也。总观本穴大意，针灸俱不相宜。

按脑喜清凉，养生家按摩脑后兼以撻敲，能使头目清爽，乃由脑户穴放出头部郁热也。或问既然不宜针灸，又云能治头目癫痫等症，为针医者何以措手？答凡属针灸俱不宜之穴位，可用按摩法行之。譬如婴儿皮肉娇嫩，全身穴位均在禁例。故古圣创立推拿治法，专为小儿科设也。成人有畏灸畏针者及穴位之禁针禁灸者，均可采用按摩。

### 强 间

本穴在后颅硬骨下缘，功同脑户。有云能治头目病及癫痫诸症，以其功能多在脑也。《铜人》未言禁灸，盖以此处头骨坚强也，故名“强间”。然少灸则无益，多灸则不宜，不如勿灸为佳。凡属此等穴位，均须用于按摩。

### 后 顶

穴在巅顶之后，故名“后顶”。与前顶相对而言之。其所治症为颈项强急、额颅顶痛、偏头痛、恶风、目眩等症。但前顶偏于治额，后顶偏于治项也。

### 百 会

穴在人体至高正中之处。《针灸大成》云“犹天之极星居北”。手足三阳与督脉之会也，故曰头为诸阳之会。道藏云：“天脑者，一身之宗，百神之会，”故名“百会”。所

谓“天”者，以其居人身之最上也。所谓百神者，有关全身之神识也。该书又喻头为昆仑。盖以中国地势而论，境内群山以昆仑为主，所有山脉河流，多由昆仑披沥而下。故本穴别名“昆仑”。因足太阳经足跟后方外侧，另有“昆仑”穴位，故本穴“昆仑”之名因之不传。又本穴处人身最上，四围各穴罗布有序，大有百脉朝宗之势。犹地理学之世界屋脊。在人身则总摄阳经之汇也。名以“百会”，最为确治。故后世以本穴为治疗头部诸病之总穴。但以其地位至高，不免有如《易经》所云之乾元亢九之弊。故有时虽用泻法，而反升提。何则，因人身血气循环有压力亦有浮力。热邪与浮力结合，故有时降之不下也。故针家治头部诸病，多用此穴，兼取列缺、昆仑，以及其他下行之穴以佐之。俱用泻法，襄其下降之力，乃克有济。即上病下取之义也。有谓病理医理不切实际，盖以术者不言此理也，至若右病取左，左病取右，循其经也。寒因寒用，热因热用，顺其情也。用寒远寒，用热远热，避其势也。诸般大法，术者最须留意。

## 前 顶

穴在巅顶之前，故名“前顶”。与后顶相对而言之。治症略同后顶。只是前顶偏于治额，后顶偏于治顶也。

## 颞 会

颞，从页从思；思从凶，从心。人当思虑之际，神识会于颞门，故名“颞会”。胎儿诸窍静闭，唯以脐吞吐母气，促动膈肌为之鼓荡，颞处亦为之小颞，是为胎息。胎息为先

天之气。迨既生之后，则鼻司呼吸，是为后天之气。而颞乃渐合。《铜人》谓八岁之后，乃可针。凡关头脑之病，以上各穴均可酌用。昔唐高宗患头胀目昏，诸医守至尊头上莫刺之戒，故治之不效。独秦鸣鹤取颞会放血立效。《大成》云：刺百会出血。盖隐颞会云百会，以防粗工滥用有失也。愚以为凡刺此穴须先扪之，觉有突突灼热，乃可刺之，血出亦易。扪之不热者勿刺，乃虚证也。后人多取上星穴以代。

## 上 星

人当审思之际，多先反目上视。俾意与脑合，而后虑之能得。闭目凝神，回光返照，则往事如见，喻犹黑夜之有明灯也。穴在头上，因名“上星”。凡属风热上冲，鼻塞、鼻衄、风眩、目不远视，如雾迷蒙，一切上焦沉阴，头目不清之症，悉可取此。详玩星字之义，则本穴之大用可知矣。

## 神 庭

本穴在脑海前庭。为神识所在，且居面之上部。《续博物志》云：“面者，神之庭也”。故名本穴为“神庭”。顾名思义，则知其功用在神也。《淮南子》云：“神者，智之渊也”。凡治有关神识之症，皆可取此。又凡医书所载之神，乃自身神识之神，非迷信想象之神。须先识此，不可混也。凡属治疗神识之穴位，灵感最敏，成败亦因之最速。凡刺此等穴位，均须慎审从事。

## 素 髻

髻，为骨隙之狭小者。本穴在鼻尖正中缝隙中。鼻尖，俗称准头，以其中立不倚，而为面王中正之标准。凡物体之素于其位者，必中正乃佳。故称本穴“素髻”，又名“面正”。其名之以素者，以鼻为肺窍，肺于五行属金，金于时为秋。于色为白，白为素色，金为素气，秋为素令，故名之以“素”也。又肺恶热而喜清，最宜清冷静洁，取名于素，意义深长。且寓有调和肺气之意。病准头赤者，火剋金也。本穴治之有效，亦取用于素也。

## 水 沟（人中）

穴在口鼻之间，正中之处。养生家闭口藏舌，舌舐上颚，运送口中津液下行，滋润喉咙，通渗脏府。本穴正当口水吞咽向上翻转之路，故名“水沟”。乃指口中功用而言。若自外表观之，则仅涕水之沟渠耳，于义则浅。

鼻通天气，口通地气。本穴在口鼻之间，故名“人中”。所谓通天气者，即吸则取之于天，呼则还之于天。籍人心肺鼓盪，膈肌升降，而作吐纳，是与天气作循环也，故亦喻胸廓为天。所谓通地气者，即饮食水谷动植等物，皆取之于地，入之于口，经胃肠消化吸精华收，排出便溺，还仍之于地，合于土壤，又复产生水谷动植物以供口腹。是与地气作循环也。故喻腹腔为地。人中之名，较水沟之名为

雅，且显。故后世呼本穴多曰人中，而不言水沟。近今水沟之名，已受自然淘汰，而不常见用矣。又本穴为督脉与手阳明经左右交通之会，故治口眼喎斜。又以本穴在唇，故治唇动如虫行。又以手阳明之经，内属大肠，大肠吸收水分。本穴既为督与手阳明之会穴，故亦能治失水致燥而成之消渴症。

### 兑 端

《易》：“兑为泽，为口，为舌，为刚中外柔（寓唇柔齿刚之意）。”端，正也，绪也，又称事物之尽头为极端。本穴在上唇之端而正中，又为督经宗端，故名之曰“兑端”。鼻腔、口舌诸症，及有碍发言之病，均可取之。

### 颧 交

《灵枢·经脉篇》：“手阳明之脉，贯颊入下齿中，足阳明之脉，循鼻入上齿中”。本穴有二，在上下门齿正中缝隙中。上者属督，下者属任，两者均为任督二脉之交会。故名“颧交”。上下齿缝虽不连接，由于人中、承浆两会穴，手足阳明两经左之右，右之左（手阳明于人中交叉，上至鼻旁，足阳明于承浆交叉，上至额角）两经四线，循口环唇，任督两脉之连系，由口角两旁之线，接引交会，而任督两端藉以相连也。本穴功用主要为泻头部督脉之气，所治为口齿鼻目巅顶等处之疾，但不及于耳。

愚初学医时，对于任督二脉于口齿处相与连接，颇有疑问，及阅《内经》、《灵枢》，乃知古人早有明见。故一再提

出以供同道参考。

简录《灵枢·经脉篇》原文二段如下：

“大肠手阳明之脉……其支者从缺盆上颈，入下齿中，还出挟口交人中，左之右，右之左，上颊夹鼻孔。”

“胃足阳明之脉……下循鼻外入上齿中，还出挟口环唇，下交承浆，却循颐后下廉出大迎……”。观此两节经文，则任督相交一目了然矣。



## 任 脉

人身经络十四，要以任督二脉为主。督脉属阳，行于背，循脊上头，过额鼻，至口内，而交接任脉。任脉属阴，行于腹，上胸，经咽，至唇，入齿，缘手足阳明之脉，而与督脉连接。《内经素问·骨空论》云：“任脉者，起于中极之下，上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颐，循面，入目。”

滑伯仁曰：“任之为言，妊也。行腹部中行，为妇人生养之本。”又言：“人身之有任督，犹天地之有子午也。……分之于以见阴阳之不杂，合之于以见浑沦之无间。一而二，二而一也。”（见《十四经发挥》）余以为任者，任重而道远之意也。人在爬行时，任脉在下，担负全身，故名曰“任”。

## 会 阴

任脉总摄全身诸阴之脉，为阴脉之海。又本穴当本经外循行之发端。《素问·骨空论》，王冰注：“冲脉起于气冲，从少腹之内，与任脉并行。”又言“冲脉与任脉皆起于胞中。”按冲、任皆属阴脉，故名“会阴”。犹言诸阴之会也。穴在两股夹档，两阴窍之间，故能治谷道、子宫、精室、阴器诸处之病。又本穴在处，四翳如屏，故又名“屏