



余浩

主编

九阴



道

門

針

法



针法

针法

集



以道御术

借术悟道

道法唯一

针法无数

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阴阳九针针法集 / 余浩主编. —北京: 中国中医药出版社, 2021.11

ISBN 978-7-5132-7219-3

I. ①阴… II. ①余… III. ①针灸疗法 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 202147 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 8.5 字数 144 千字

2021 年 11 月第 1 版 2021 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-7219-3

定价 79.00 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405510

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

自序

观当今之天下，人们没有因为医疗技术的提升，疾病越来越少，反而越来越多，越来越杂。此非医疗水平的下滑，而是人之本心越来越迷失。

正气存内，邪不可干！

说了几千年的老话，而有多少人愿意去培补自己的浩然正气呢？

与其向外求，永无止境！

不如向内求，培补正气！

说起来容易，做起来很难啊！

因为很多人不知道什么是正气，什么是本自拥有的、完美无缺的正气。

此书看似在讲述各种针法，其实是从另外一个角度阐述体内的正气：

通道是否通畅？

能量是否具足？

神是否安定？

阴阳九针就是用针来一步步帮您恢复正气。

如果有一天，您体内本自具足的九针完美运行起来，本书所有的针法都可以放下了。

《阴阳九针》系列 1、2 已出版，本书在前书的基础上，将已发布的针法汇集起来，结合最近几年新的九针研究成果，算是九针之术的总结，便于大家查找参阅和使用。

希望借术传道，因为医术太广，而道唯一，愿大家：唯精唯一，允执厥中！一点感悟，赠予大家，是以为序。

任之堂主人：余浩

2021 年秋

目 录



一、阴阳九针原理	/ 1
二、阴阳九针概述	/ 7
三、阴阳九针针刺注意事项	/ 15
四、阴阳九针初级针法	/ 17

第一针 通天彻地	/ 18
第二针 飞龙在天	/ 19
第三针 导龙入海	/ 20
第四针 亢龙有悔	/ 22
第五针 天人合一	/ 23

第六针 针通人和	/ 24
第七针 春风扶柳	/ 25
第八针 秋风扫叶	/ 26
第九针 海上明月	/ 27

五、阴阳九针中级针法 / 29

1. 源头活水	/ 30
2. 天一生水	/ 31
3. 引火归元	/ 33
4. 颠倒阴阳	/ 34
5. 允执厥中	/ 35

6. 三阳开泰	/ 36
7. 阴阳反复	/ 37
8. 二龙戏珠	/ 38
9. 置心一处	/ 39

六、阴阳九针高级针法 / 41

1. 身心合一	/ 42
2. 引气化精	/ 43
3. 引气归神	/ 44
4. 引气通督	/ 45
5. 炼精化气	/ 46

6. 宁心安神	/ 47
7. 扶阳抑阴	/ 48
8. 无中生有	/ 49
9. 扭转乾坤	/ 51

七、阴阳九针组合针法 / 53

- | | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| 1. 能量组 | / 54 | 9. 拉弓射箭 | / 68 |
| 2. 小周天 | / 57 | 10. 鼎三针 | / 70 |
| 3. 左春风右秋风 | / 59 | 11. 守中针法 | / 73 |
| 4. 飞龙扫叶 | / 60 | 12. 循阳针 | / 75 |
| 5. 春风彻地 | / 62 | 13. 一气周流针 | / 77 |
| 6. 背周天 | / 64 | 14. 济阴针 | / 79 |
| 7. 止痛三针 | / 66 | 15. 左脉右脉针 | / 80 |
| 8. 调气三针 | / 67 | 16. 九针阵法 | / 82 |

八、阴阳九针杂病针法 / 83

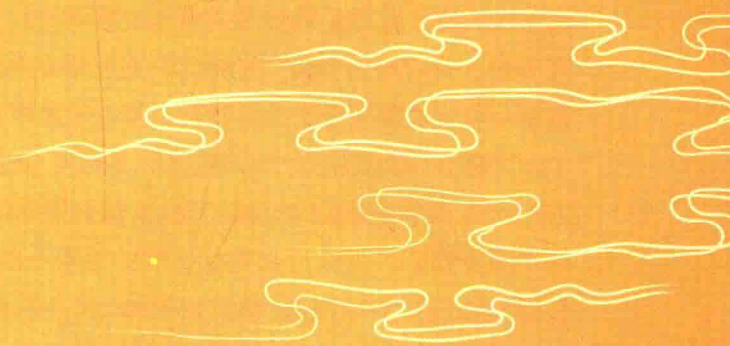
- | | | | |
|---------------|------|---------------|-------|
| 1. 耳病针 | / 84 | 15. 脚踝针 | / 99 |
| 2. 头痛针 | / 86 | 16. 强心针 | / 100 |
| 3. 眼疾针 | / 87 | 17. 乳腺针 | / 101 |
| 4. 鼻三针 | / 88 | 18. 胃三针 | / 103 |
| 5. 手鼻针 | / 89 | 19. 消痞针 | / 105 |
| 6. 舌尖痛针 | / 90 | 20. 下焦针 | / 106 |
| 7. 牙痛针 | / 91 | 21. 晕车针 | / 107 |
| 8. 颈椎痛针（困龙脱缰） | / 92 | 22. 中风针（降本流末） | / 108 |
| 9. 肩痛针（之一） | / 93 | 23. 过敏针 | / 109 |
| 10. 肩痛针（之二） | / 94 | 24. 失眠针 | / 110 |
| 11. 上肢痛针 | / 95 | 25. 肝胆针 | / 111 |
| 12. 腱鞘炎、手指麻木针 | / 96 | 26. 咽三针 | / 112 |
| 13. 腰痛、下肢不适针 | / 97 | 27. 咳三针 | / 113 |
| 14. 膝痛针 | / 98 | 28. 呃逆针 | / 114 |

附：以九针思维指导临床 / 115

一

阴阳九针

原理



天人相应！

学中医的人，每天都在用这个词，但真正深入思考过这个词的人太少了！按照现代的解释，天人相应就是自然界（大自然、客观世界）和人（小宇宙，微观个体），是互相感应，互为反映，互为映照的！！

中医讲天人相应，那么怎么天人相应呢？如果对这个意义不了解的话，我们就对自己的身体没有一个正确认识。

我们整个人就像一个宇宙一样，我们身上的每个脏器就像一个星系一样，是一个系统。注意啊，心、肝、脾、肺、肾五脏就是五个系统。如果你把人体的血液循环系统提取出来看，心脏像泵一样一收一放，推动血液循环系统的运行，就如同一个星系一样！

每一个细胞就像一个星球，每一个细胞都是有生命的，每个细胞都是活的。我们每个人能够活着，是由无数个细胞累加起来的，所有细胞都是活着的，都是有生命的，所以我们每个人才是有生命的，才是活着的。

我们每一个人有情感，有爱憎，细胞也能感受你的爱憎和喜怒哀乐。你如果伤心纠结，实际上不光你在纠结，你身上所有的细胞都在纠结。

比方说，太阳系的黑子大爆炸，那么它产生的能量对太阳系所有的星球都有影响，我们地球也会受影响，我们生活在地球上的人也会受影响，一草一木甚至一粒尘埃都会受影响，我们人体也是这样。

当你非常愤怒的时候，愤怒的不仅是你这个人，你所表现出来的是一股气，所有的细胞都跟着愤怒，很多病人长期压抑，长期抑郁，长期郁闷，长期生活不开心，那么后果是什么呢？他身上的所有细胞，也是长期地受压抑，长期地郁闷。当你很喜悦很幸福的时候，你身上的每一个细胞都很喜悦，很幸福。

我们身上的细胞都是我们自己所生，我们每个人都有无数个细胞在体内，我们每个人都是一个统治者，统治所有细胞，我们的一言一行，都在指挥着身体这个小宇宙。你能不能统治好这个宇宙，创造出一种喜悦感，能不能组建一个健康和谐的宇宙，全部靠你自己决定。

在宇宙中，除了看得见的世界，其实有很大一部分是看不见的世界，是隐形的世界，是能量的世界。宇宙之中这种隐形的能量世界，决定和左右着看得见的有形的世界，就好比地球围绕太阳转，不是地球自己决定的，靠的是地球与太阳之间的引力，而引力是看不见的。

人体这个小宇宙和我们身外这个大宇宙，是对应一致的，人体的很多活

动，都是无形的能量决定的，最简单的如情志导致的疾病，肝气郁结，导致胁痛，就是无形的能量，影响了有形的身体，要治疗有形身体的不适，就必须调理无形的能量。

宇宙间无形的能量主导着有形的世界，反过来有形的世界也会影响无形的能量世界。

人体也是一样的，身体的所有动作，所有反应，都是无形的能量在主导，但当有形的身体不适的时候，反过来，又会影响体内无形的能量。

中医所说的肝气郁结，肺气虚，心阳不振，脾肾阳虚……这些词汇，都是对人体无形的能量世界的描述，肝气、肺气、心阳都是看不见，摸不着的；西医的解剖知识，是对有形世界的研究，两者研究的作用点不同，所以两者不是相互矛盾的，应该是相互补充的。

阴阳九针和大多数针灸疗法一样，是调理人体无形的能量世界，通过调整能量的分布，改善人体的不适。

那么为什么阴阳九针起效很快呢？有以下几个原因：

第一，九针的每一针，看似平淡无奇，但它疏通的区域很长。

比如飞龙在天，1.5寸的针，扎在大拇指背侧正中线上，但它疏通的范围却是背部的整个督脉线，这是传统针灸无法做到的。

第二，九针的每一针，它疏通的地方是传统针灸无法达到的。

比如通天彻地，针通人体的整个冲脉，这是传统针灸做不到的。我们借用全息理论，只要疏通大拇指上的小的冲脉，就可带动人体大的冲脉，可以起到同样的效果。

第三，九针的每一针都是扎在手上，而手是沟通人与宇宙能量的通道。

练习过气功的人都知道，在找气感的时候，都是在用手；我们感受身边的气场，身边的能量，用的是手；佛家的结手印，道家的握固，用的还是手；盲人读书用的是手，盲人探路用的还是手……

如果你是个有心人，就会发现，我们的身体和外界的沟通，手是最主要的途径之一。它是我们的身体和外界沟通的桥梁，也是我们身体内的能量和宇宙能量沟通的桥梁。

《阴符经》云：宇宙在乎手，万化生乎身。

当在大拇指上进针后，宇宙的能量会迅速进入我们的体内，就好比在给人体充电一样，在“通天彻地”这一针上，尤为明显。

第四，人体无形的能量储存在人体所有的关节间隙之间，关节腔中，脊柱

的每个椎体之间的间隙，更是一个巨大的能量仓库，当人体能量慢慢地消耗和流失之后，人体关节间隙会变小，人也会慢慢变矮。

阴阳九针能够很快地将关节腔中的能量释放出来，来疏通身体的不通之处，尤其是“飞龙在天”这一针，调用的是脊柱的能量库，所以很多病人扎完后脊柱发热。

人体储存的无形能量是非常非常强大的，稍稍释放一点出来，就足以解决身体所遇到的困难。

一方面调用体内的能量库，另一方面，借助宇宙的能量充实身体，所以九针在治疗上，可以很快见效。

人体内有正面的能量，也有负面的能量；宇宙之中，既有适合我们的能量，也有不适合我们的能量。

不论你喜欢还是不喜欢，合适还是不合适，宇宙的能量始终都在我们的身边，无处不在，我们始终浸泡在这个无形的能量之中。

唯有放空自己，将自己的身心真正彻底地放松，让身体内的能量时刻和宇宙的能量进行交换，这样才能与道相合。

处在这样的状态下，九针已化为无形，不需要具体的针了，当身体感到不适，只要意念起了“飞龙在天”，不用扎针，身边的能量就会迅速沿督脉上升，达到“飞龙在天”的效果。

说起来很玄，其实只要我们真正放下，“人能常清静，天地悉皆归”，健康不再是奢望，而是基础，是每个人必须拥有的东西。

阴阳九针最终总结成系统和升华到理论层面，是借用了道家的理论体系，前面所说的能量，就是“道”，借用能量一词，也是为了方便说清楚，便于大家理解。“吾不知其名，强名曰道”，宇宙之间，道无处不在，九针也只是引导道在人体内运行而已，这些运行的通道，原本就存在，九针也只是顺道而行罢了。

我们每个人自身体内就有九针，只是被外界欲望干扰，这九条气机运行的通道被堵塞罢了，阴阳九针能疏通，能行道，但不能遣其欲啊，所以阴阳九针可以治病，但不能治命。

要想真正地救命，得恢复我们体内原本就存在的九针，向内求，不向外求，那就是“人能常清静，天地悉皆归”。

本针法将全息理论、中医理论及道家修行法门结合起来，借用人体的大拇指来疏通人体的督脉、任脉和冲脉，利用运行于奇经八脉中的先天之气，来治

疗人体诸多疾病，起效迅速，疗效神奇。

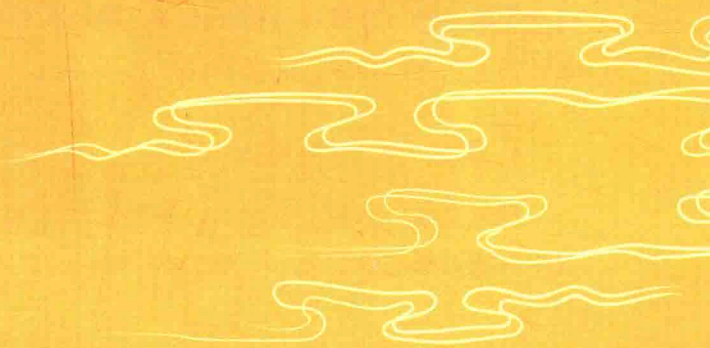
因为针刺的并非真正的奇经八脉，只是利用同气相求，相互感应的影响力，所以不会对奇经八脉产生损害，也不会损伤先天之气，同时扎针部位大多在大拇指，不会伤及脏腑，所以非常安全。



二

阴阳九针

概述



阴阳九针的研究过程颇有些传奇色彩，因为我听了反射疗法高手刘志宏医师讲课，我就琢磨如果能从手来治病，相对于脚而言，手不是更方便？一边号脉，一边治疗，病人不用起身，也不用脱衣服，方便快捷，不是很好的办法吗？

带着这份期望，我便开始用小小的按摩棒在手上寻找对应点，准确地说是在大拇指上寻找对应点，当一个一个痛症患者的症状迅速缓解的时候，我就开始琢磨，如何用针来治疗，这样干净利索，疗效又好，岂不快哉！

在使用按摩棒几个月，临床治疗几百例后的一个夜晚，一边休息，一边思考，一个晚上下来，全部想通了，将所有的对应点，借用中医理论和道家修行理论，全部串了起来。

第二天改按摩为针刺，上午针刺三十余人，个个疗效神奇。接下来便是反复实践实践再实践，不断完善理论体系。也许是老天的偏爱，经过近十年时间，数万例患者的反复实践，“阴阳九针”不断完善，希望大家学会后，及时服务于身边的人。

在研究阴阳九针的时候，因为其疗效显著，为了进一步深入研究，不受任何功利的影 响，我曾经发誓，使用阴阳九针治病，绝不收任何费用，不希望给九针套上功利的枷锁，让它早日腾飞。

1. 阴阳九针用针原则

理论上说得清楚，治疗上力求简化，这是阴阳九针的指导思想，让稍稍懂点中医的人都可以学会。

阴阳二字，讲的是用针之道，一来一往，一阴一阳，相互衔接，循环往复，生生不息。

九针，指的是九种针法，奇数为阳，偶数为阴，而九是奇数中最大的一个，所以有重阳的意思，针行阳气，取数为奇。

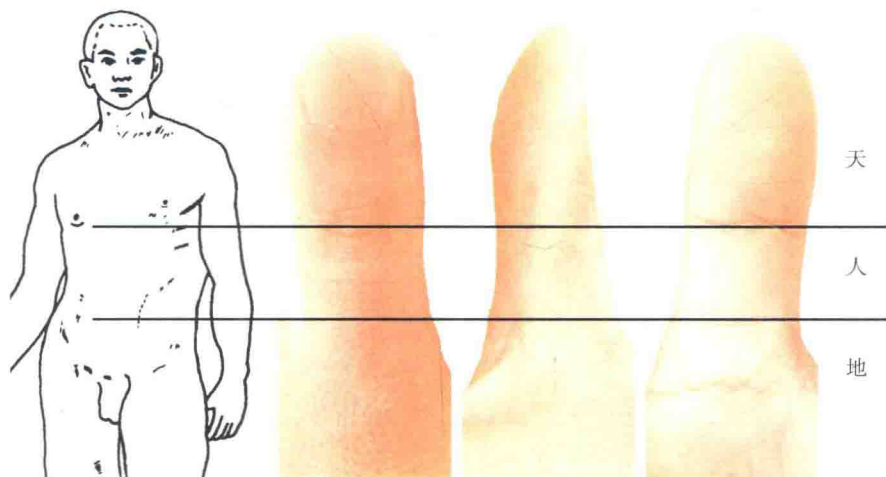
虽为九针，实际上可变化出无数的针法。

取名为阴阳九针，并非哗众取宠，只是希望名字能配得上这套针法而已。

阴阳九针用针原则歌

屈对屈，伸对伸。

中心对中心，两侧对两边。
 男取左，女取右，左右均可代全身。
 首指为躯干，四肢旁指寻。
 食指中指走上肢，无名小指走下边。
 四肢须交叉，躯干相对应。
 天地人三层，三层共九分。
 上中下，浮中沉，天地人里寻。
 前后各有阴阳路，正中一道贯全身。
 三枝本为一处起，一气通达化三清。



大拇指与人体的对应关系图

2. 大拇指背侧与人体的全息对应

先将大拇指看作一个人，然后再逐步落实对应点以及内在的联系。

我们可以将人体的整个背部放到大拇指的背侧，如“大拇指背侧全息对应图”所示。找到对应的点，这一点做起来很容易，首先熟悉这些对应点，再来考虑它们之间的关系。

当你熟悉这些对应点后，其实就可以解决很多问题了，我最初研究，就是在对应点，用按摩棒按摩，可以起到很好的疗效！

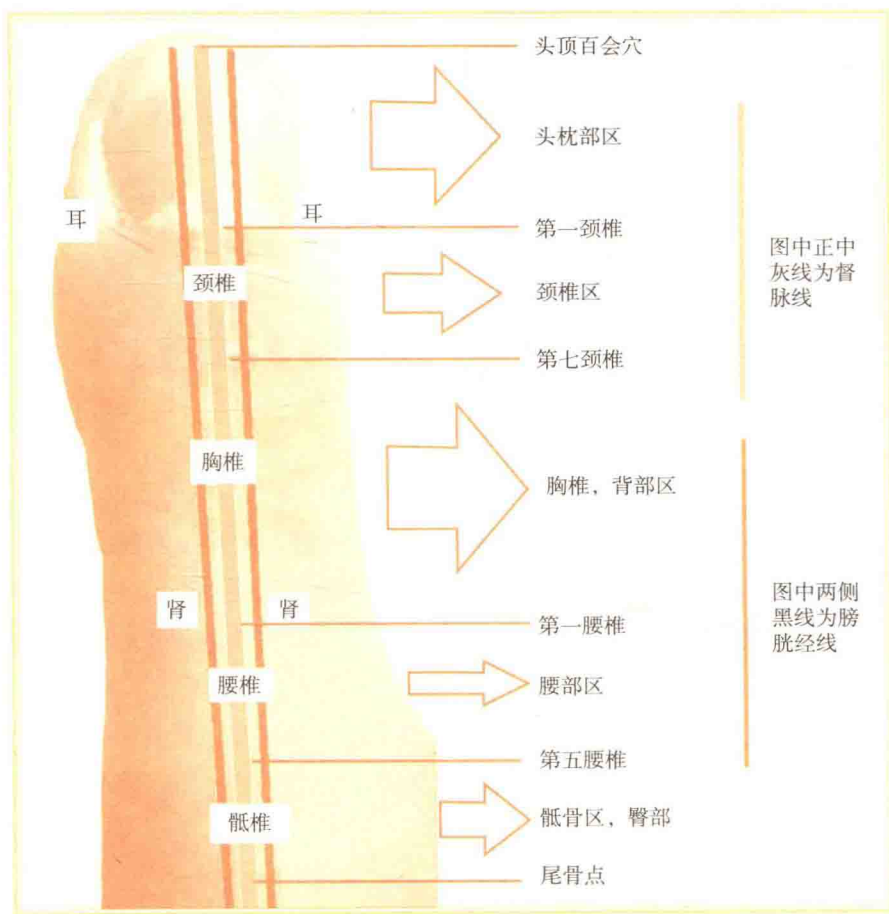
3. 大拇指掌面与人体的全息对应

将大拇指的掌面与身体的前面，对应着看，同样可以一一找出对应点。当

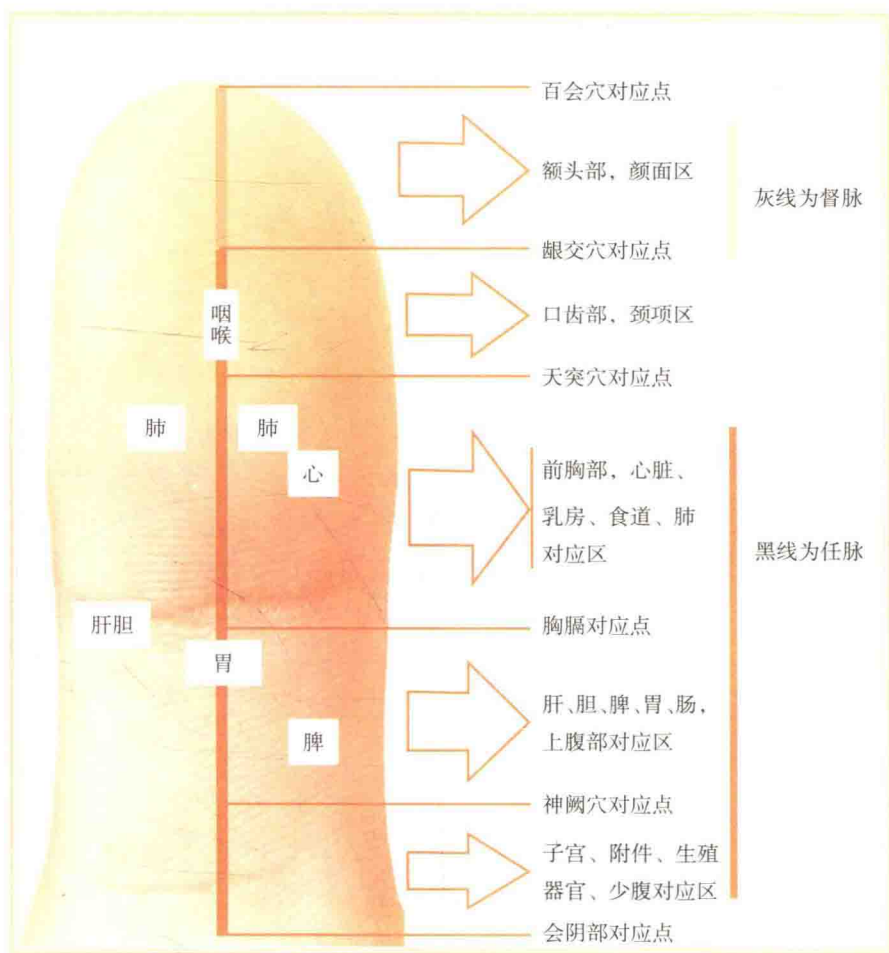
身体不舒服的时候，不妨探查一下大拇指的掌面，看看病灶在大拇指上的对应点在什么地方，有什么反应。

比如：当你心脏不舒服的时候，按按大拇指指腹，在指腹上心脏对应的地方按压，看看有没有痛点，或者酸胀感，如果正好有，不妨揉一揉，看看能否及时缓解心脏的不适。

当你胃不舒服的时候，不妨按按大拇指指腹，在指腹上胃对应的地方按压，看看有没有痛点，或者酸胀感，如果正好有，你不妨揉一揉，看看能否及时缓解胃的不适。



大拇指背侧全息对应图



大拇指掌面全息对应图

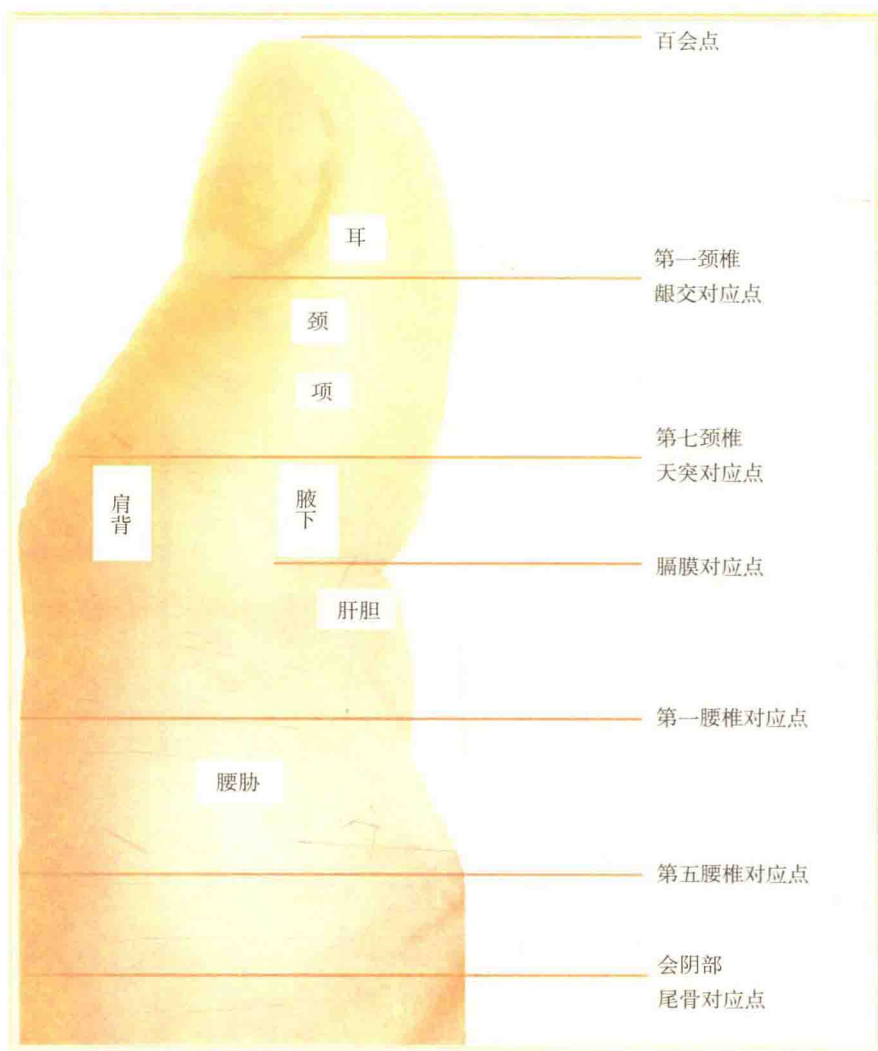
4. 大拇指侧面与人体的全息对应

将大拇指的侧面和身体的侧面，对应着看，同样可以一一找出对应点。

当你肝区胀满的时候，不妨按按大拇指掌面右侧，在右侧肝脏对应的地方按压，看看有没有痛点，或者酸胀感，如果正好有，你不妨揉一揉，看看能否及时缓解肝脏的不适。

将大拇指看作人的躯干，前后左右，一一对应，学习对应之前，最好学习和了解一些解剖知识，明白身体的五脏六腑在什么地方，当身体不舒服的时候，自己就可以判断是什么脏腑的不适，这样按压大拇指，边实践，边总结，很容易出成绩。

如果对西医解剖知识完全不了解，就将大拇指看作是一个小人，哪里不舒



大拇指内侧全息对应图

服，就在大拇指对应的地方按压！

大拇指代表人体的躯干，那么人体的四肢，对应点在哪里呢？

5. 四肢在手上的对应点

我们将两只手伸开并在一起，你会发现如同一只展翅的白鸽，大拇指正好对应白鸽的脊背和胸腹，而其余四指则对应鸽子的翅膀和腿。生物之间的相似性，给我们一些启示，在研究阴阳九针的过程中，借用鸽子这个象，我便确定了四肢在手上的对应点，并且通过反复的临床检验，证明确实存在这样的对应。具体见下图。