

灵奇药穴按摩法

卜岛公 编著

陕西科学技术出版社

按摩園地有開拓
中醫老樹發新枝

為《靈奇藥穴按摩法》一書題

馬文瑞

一九九一年九月二十四日

经过两代人的
医耕在按摩百花
园中培育出一枝
奇葩。

作者的父亲为当地气功
家名医，曾掩护红军医疾疗伤，
是其医术后有传人，欣然为
“灵奇药穴按摩法”一出而提。

慕生忠

一九九一年七月一日

發掘祖國古老醫學瑰寶結合
現代中西醫科學成就深入研究
從實踐中驗證成效在實踐中
提高水平為人類保健事業做出
貢獻為

山西志靈壽藥六按摩法

百書

劉志中

一九九〇年九月

序

“药穴按摩法”是按照中医基础理论和《周易》的思想进行整理讨论的，把经络理论、腧穴功能与药物作用三者结合，重点应用“灵龟八法”推算开穴并应时进行药穴按摩以防治疾病的综合措施。经过两代人的相继实践，广泛的积累了经验。其论述语言通俗，便于普及应用，在推广中再加以验证提高，将成为一部对社会对人民有意义的资料。

金安德

于 1991. 5. 12

前 言

“灵奇药穴按摩法”就是把“中国式的生物钟”运用到药穴按摩中的一种独特的防、治疾病的方法。只要读者翻开书的首页，就会敬献给你一首第一次公开的秘传歌诀，若能按诀应时勤练，能使你耳聪目明，头清体健，祛病延年。

歌诀曰：

早立坎水望离日， 晚对离火观坎月；
巧闭肾窍脑户敲， 鼓步得胜回营好；
桑菊四目九九明， 磁水旋耳六六聪；
九九六六若不应， 坎离卦上去寻因。

（反复阅读，细心琢磨，始可悟出真谛。）

歌诀粗解：

1. 早晨太阳初露，信步近水活动身体 10 分钟。然后，立正姿式，舌抵上腭，双手叉腰按在章门、期门穴区，双目力睁，仰望太阳几秒钟后，将双目微闭留一线，如此一睁一闭 5 分钟后，俯观水纹（如无水纹，可掷一小石入水，切不可看水中之太阳）5 分钟，然后双目平视，将脚跟一抬一放为一下，连做 55 下，取天地数相合之意。随意活动几分钟。

2. 心平气静，准备回家，双手掌分左右折耳扣住耳窍，手指轻打脑户、哑门穴区，打击你最熟悉的一个鼓点或一首歌曲，如“三大纪律八项注意”、“得胜回营”吹奏乐等，

踏着音乐节奏走回家中。

3. 洗脸时，用桑叶、菊花等量熬水洗面目（兼能消粉刺，祛黑斑），或另熬水，手蘸洗目，揉目上、下、内、外眦；再用食指蘸磁化水旋转耳窍，一塞一拔，如是者十。

4. 静坐式。左右手各揉四神聪九转，四九三十六。

晚上月亮初升，站在火光前（或灯光前），双手叉腰，拇指在前，中指按命门穴仰观月亮。其余如上法1、2。

洗脚时用路路通、千年健（药房有售）等量熬水，洗脚时，尽量十趾互相打戏。

卧床后，左右手各揉脐中四边九转，四九三十六。

经上法81天眼睛不亮者；36天耳朵听觉无改善以及身体不见好转者，就在坎离上找原因。坎为阴、为水、为肾，位北；离为阳、为火、为心，位南，故早立坎水望离日，晚站离火观坎月，能使人阴平阳秘，水火相融，心肾相交，若离日不露，坎月不出若何？可从方位去论。离位南，可望南山之红云或树或高山之某一点；坎位北，可观北斗星或北方的云。

这套耳聪目明，健身益寿法，易学效神，请亲身一试并请传人，广积善德。如果有兴趣的话，请打开书本，耐心阅读，它更会给你带来长寿、身健和貌美。

“灵奇药穴按摩法”是先父在发掘祖国医学遗产的基础上，经过30余年的探索、实践总结出来的。它是把古典医籍的时间治疗学和膏摩治疗法以及中药敷贴融于一体的按摩治疗法。30余年来，先父苦心钻研，积累了丰富的经验，写出了大量的珍贵手稿和治疗验案。当前关于“子午流注”与“灵龟八法”应用于针灸治疗方面的知识散见于几种科普读物

上，但把时、脉、药、理融于一体并且运用在人民群众乐于接受的按摩治疗上还未见先例，这对发掘和继承祖国医学遗产，对探讨“人体生物钟”方面，提供了新的途径。

为了继承先父志愿，结合自己 30 余年的探索，编著了这本《灵奇药穴按摩法》，撰稿时力求写得通俗易懂，旨在推行、普及这种时、脉、药、理融于一体的按摩法，使读者一书在案，即可自学自通，达到有病治病，无病防病健身的目的。

全书共分五章，第一章论述了“灵奇药穴按摩法”的来源，重点介绍了“灵龟八法”的主要内容：八卦，九宫，八脉，八穴相通相合以及八法应时开穴推算法。第二章阐明了时、脉、药、理熔于一炉的“灵奇药穴按摩法”的主要功能及其特点。第三章介绍了“灵奇药穴按摩法”与音乐、方位、色彩”的关系和治疗作用。第四章书写了经回忆、散记到的数例先父治病验案和自己的一点有效验案。第五章介绍了“灵奇自我按摩起居法”，重点介绍了强身益寿的晨功、睡功、坐功以及按摩练功法。

本书承蒙全国政协副主席马文瑞、老将军慕生忠、中科院成都分院老院长刘允中分别题词鼓励，甘肃省皇甫谧针灸研究所所长金安德教授作序。在此致以诚挚的感谢！在编写过程中尚蒙亲朋好友大力支持，在此表示衷心的感谢！

限于水平，书中不妥之处，欢迎读者批评指正。

葭州浮图峪·卜岛公

1992 年 9 月

目 录

第一章 灵奇药穴按摩法的来源	(1)
一、古老的膏摩法	(1)
二、古老的灵龟八法	(4)
(一) 灵龟八法的主要内容	(4)
1. 八卦	(4)
2. 九宫	(5)
3. 八脉八穴相通相会	(6)
4. 干支代数	(7)
(二) 灵龟八法开穴推算法	(8)
1. 年干支推算	(8)
2. 月干支推算	(9)
3. 日干支推算	(9)
4. 时干支推算	(12)
5. 灵龟八法开穴推算	(12)
6. 查表开穴法	(13)
第二章 时、脉、药、理融于一体的按摩法	(76)
一、时——就是按时取穴，是灵奇药穴按摩法的 特点之一	(76)
(一) 时间与八卦	(77)

(二) 时间与易数	(79)
二、脉 ——就是八脉交会和十四经配穴，是灵奇药穴	
按摩法的特点之二	(83)
(一) 奇经八脉和八脉交会穴	(83)
1. 奇经八脉	(83)
2. 八脉交会穴	(91)
(二) 经穴相配	(99)
1. 经穴测定	(100)
2. 常用十四经脉主要配穴	(101)
3. 经外奇穴常用配穴	(152)
三、药 ——就是应穴种药，是灵奇药穴按摩法的	
特点之三	(158)
(一) 种穴药的方法	(158)
(二) 种穴药物秘方、经验方	(159)
四、理 ——就是按摩手法，是灵奇药穴按摩法的	
特点之四	(171)
(一) 灵奇药穴按摩手法	(171)
1. 长犁	(172)
2. 横槎	(172)
3. 种药	(172)
4. 圈耙	(172)
5. 要求	(175)
(二) 一般按摩常用手法	(175)
1. 摩揉法	(175)
2. 按压法	(176)
3. 捏拿法	(177)

4. 推抹法	(177)
5. 转板法	(178)
6. 梳理法	(179)
7. 提伸法	(180)
8. 滚擦法	(180)
9. 击叩法	(181)
第三章 灵奇药穴按摩治疗的音、色、位	(182)
一、灵奇药穴按摩法与音乐	(182)
二、灵奇药穴按摩法与色彩	(183)
三、灵奇药穴按摩法与方位	(185)
第四章 灵奇药穴按摩验案	(187)
一、头疼	(187)
二、伤食	(188)
三、寒邪腹疼	(189)
四、呕吐(肝气犯胃)	(190)
五、脱肛	(191)
六、幻听幻觉(配合音乐导引治验二例)	(192)
七、脊椎畸形	(194)
八、缩阳症	(195)
九、寒呃	(196)
十、寒湿泄泻	(197)
十一、便秘	(198)
十二、胁痛	(199)
十三、阳痿	(200)

十四、遗精	(201)
十五、遗尿	(202)
十六、不寐	(203)
十七、癃闭	(205)
十八、尿路结石	(206)
十九、前列腺炎	(207)
二十、哮喘	(208)
二十一、消渴症(糖尿病)	(209)
二十二、积聚	(210)
二十三、乳痈	(212)
二十四、乳癖	(213)
二十五、痔疮	(214)
二十六、中暑	(216)
二十七、高血压	(217)
二十八、中风	(218)
二十九、厥证	(219)
三十、鼻衄	(221)
三十一、鼻蛆	(222)
三十二、痛经	(224)
三十三、闭经	(225)
三十四、带下	(227)

第五章 灵奇自我健身按摩起居法 (229)

- 一、晨功——捕捉住这十多分钟，让它为您的健康、
美丽、延年服务 (231)
- 二、睡功——睡眠好，是健康延年的保证 (239)

三、坐功——能使你气血通调水火相融心肾相交	(241)
四、练功——让你身强体壮、益寿延年	(246)
1. 指功	(246)
拇指式	(246)
中指式(一)	(247)
中指式(二)	(249)
剑指式	(249)
2. 掌功(一)	(250)
掌功(二)	(251)

第一章 灵奇药穴按摩法的来源

一、古老的膏摩法

按摩疗法是我国最古老的医疗疾病的方法，是由劳动人民长期同疾病作斗争中发展起来的。在劳动人民同自然界作斗争中，有时受到碰伤疼痛时，下意识地用手按摩伤处，觉得伤痛减轻或消失，久而久之认识了按摩对伤痛的作用。经过实践总结再实践再总结，进一步认识了按摩能促进筋节舒畅，血脉流通，逐渐就形成了按摩疗法。

在我国现存的最早的医学巨著《内经》中，不但记载了按摩能治多种疾病，而且对按摩工具“圆针”、“缦针”也有所描述。《素问·异法方宜论》说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按砭，故导引按砭者，亦从中央出也。”由此我们可以看到按摩疗法在秦汉以前已有了普遍的应用。《素问·血气形志篇》说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”。由此经文中可以看到我们祖先已从按摩实践中认识到在人体体表上施行按摩时涂上中药制成的醪膏，功效更高。

魏晋隋唐时期，已设有按摩专科，把按摩医生分为按摩博士、按摩师、按摩工。当时按摩治病的范围也很广泛，

《唐大典》记载：“消息引导之法，以除人八疾，一曰风，二曰寒，三曰暑，四曰湿，五曰饥，六曰饱，七曰劳，八曰逸。凡人支节腑脏积而疾生，宜导而宣之，使内疾不留，外邪不入；凡损伤折跌者，以法正之”。隋代的《诸病源候论》每卷之末都介绍有导引按摩之法。这个时期把膏摩不仅广泛地用于治疗上，而且也注重预防，《千金要方》说：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟门上及手足心，甚辟风寒”。尤其是膏的种类有了很大的发展，有丹参膏、木防己膏、莽草膏、野葛膏、乌头膏、陈元膏等。

宋金元时期，按摩范围更加广泛，而且对按摩手法的运用也很重视，《圣济总录·卷四·治法》中说：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩；按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，曰按曰摩，适所用也。……大抵按摩法，每以开达抑遏为义，开达则壅蔽者以之发散，抑遏则剽悍者有所归宿。”这里不但记述了按摩手法兼以药的具体运用，而且对按摩作用的认识亦有了进一步的提高。

在明代，按摩列为中医十三科之一，尤其按摩用以防治小儿病证方面，积累了丰富的经验，目前我们能看到的按摩专著《小儿按摩经》、《小儿推拿秘诀》、《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》等就出于这个时期。

清代，按摩在民间运用较广，发展较大，小儿按摩专著亦较多，如张振望的《厘正按摩要求》、熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》等。《医宗金鉴》一书，把伤科推拿总结为八法：摸、接、端、提、按、摩、推、拿。这个时期在按摩治疗方面亦出现了许多新的分支，如正骨推拿、点穴推拿、一指禅推拿等。

新中国成立后，在党的正确的中医政策的贯彻下，随着祖国中医事业的发展，按摩学科也得到重视，开设了按摩专科学校，培养了按摩专业人才，开展了按摩理论的研究和按摩历史文献的整理研究工作。

在十年浩劫中，按摩事业遭到极大的破坏，按摩专业队伍亦遭到严重摧残。

党的十一届三中全会以后，随着国家的稳定和发展，按摩学科逐步恢复，逐步得到发展。目前按摩疗法随着中外文化交流传至世界各地，对世界医学也产生着影响。

从上述简介中，我们可以看到按摩在我国已有悠久的历史，我们的祖先在古代即开始应用膏摩结合按摩以加强疗效，而且在实践中积累了丰富的经验，肯定了治疗效果，如《圣济总录·卷四》说：“若疗伤寒以白膏摩体，手当千遍，药力乃行，则摩之用药，又不可不知也”。《景岳全书·卷四十五》说：“治发热便见腰痛者，以热麻油按痛处揉之可止”。膏摩可以扶正祛邪，医疾疗伤，又可延年益寿，健身美容，是简便易行的独特医术，在我国悠久的按摩学科中形成了新的一支，是祖国医学宝库中的一颗明珠。但由于种种原因，并未引起各界重视，在不多的几本按摩专著中，大都把膏摩作为按摩时的“递质”介绍，而忽视了她千百年的实践经验证明其显著的治疗效果。先父阅读了大量的中医经典古籍，在祖国的医学宝库中翻阅出这颗膏摩明珠，进行了30来年的辛勤研究，在继承古老的膏摩基础上大胆探索，总结出这套“灵奇药穴按摩法”，使膏摩——这颗古老的明珠将会发射出应有的光辉。

二、古老的灵龟八法

灵龟八法，是根据人体十二正经与奇经八脉交合相通的八个穴位纳于八卦九宫之中，结合日、时干支代数，按阳日被九除，阴日被六除，按日按时按卦开穴治疗的一种方法。明代徐凤著的《针灸大全》说：“公孙偏与内关合，列缺能消照海痾，临泣外关分主客，后溪申脉正相合。左针右病知高下，以意通经广按摩，补泻迎随分逆顺，五门八法是真科”。又说：“愚谓奇经八脉之法，各有不相同，前灵龟八法，有阳九阴六、十干十变开阖之理，用之得时，无不捷效”。这段经文记述了灵龟八法不仅运用于针灸，而且亦是按摩治病的一种方法，如用之得时，无不捷效。先父就是将有效的膏摩治疗和有捷效的灵龟八法治疗，有机的结合在一起，总结出一套行之有效的灵奇药穴按摩法。

（一）灵龟八法的主要内容

1. 八卦 八卦的内容是：乾☰（天）、坎☵（水）、艮☶（山）、震☳（雷）、巽☴（风）、离☲（火）、坤☷（地）、兑☱（泽）。卦是由“—”阳爻与“--”阴爻组成。《系辞》上说：“一阴一阳之谓道。”所以说阴阳是八卦的根本。乾☰、坎☵、艮☶、震☳的爻画皆为奇数，奇为阳，故为阳四宫，巽☴、离☲、坤☷、兑☱的爻画皆为偶数，偶为阴，故为阴四宫。

《文王八卦图》亦称后天八卦图（图1）后天八卦是以方位与季节排列应用，是顺时针方向。从震卦开始，其顺序