

借外

05.7

實用
靈龜
八法
中冊

福建中医学
院科研处

一九八四年四月



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

前

言

子午流注和灵龟八法，是我国古代针灸取穴的一种独特方法，是古人以天人合一的观点，并用大自然变化的规律，来配合人体气血周流的情况，而创造出来的；但这种方法，比较深奥，不易掌握，为此我们特编写了这本手册，内容介绍了阳历推查干支图和用表解的方式，将子午流注和灵龟八法逐日按时所开的穴位，会集在一起，这样在运用时，就可以按日按时直接在表上选择一、二个适应病情的穴位来针治，不但减少了许多寻找开穴的麻烦，而且节省了时间，不过本手册着重于实用，少叙理论，如欲探讨，尚应找有关资料进行研究，限于水平，缺点难免，敬希指正。

福建中医学院针灸教研室黄宗勛主编

一九八四年五月

实用子午流注 灵龟八法说明

子午流注和灵龟八法的取穴规律，是按日按时按经的一种取穴方法；本法的运用，首先要找日的干支，其次是按时辰找应开的穴位。本手册共分两个部分，第一部分是阳历推查干支图（附在上封面）是专为了找日的干支而设的。第二部分是逐日按时开穴表，表共六十张（一天一张），因为六十甲子是循环六十次，周而复始的，所以我们只要知道六十天的开穴，就可以掌握任何一年或任何一天的开穴，兹分别说明于下：

一、阳历推查干支图

1. 环周图的介绍：

本活动图中心第一环，写有1—31的阿拉伯数字，是代表每月三十一天的天数；第二环写有一至十二月的一日，是查对每月一日干支用的（内分平年和闰年），底图写有六十甲子，在六十甲子外圈编上1—60的数字，是用来找寻逐日按时开穴表的号数。

2. 环周图的使用法：

运用本图，首先要知道本年元旦是何干支，同时还要明确本年 是平年或闰年；如系平年，就把图中第二活动环的平年（黑字）元旦，对准底图本年元旦的干支，若闰年，则用闰年（红字）元旦对准。例如要找一九八四年（闰年）二月十五日是何干支，首先把第二活动环的闰年元旦，对准底图六十干支的甲午（因一九八四年元旦日是甲午），再把图中第一活动环的1数，移转对准第二活动

环闰年的二月一日（一个月对准一次，不必再移动），这样二月份1—29日的干支，就可以一目了然，现在可以看出第一环的15是对准底图己卯，己卯就是一九八四年二月十五日的干支。在己卯的外圈，写着16的数字，我们可以按这个数字，寻找逐日按时开穴表中16己卯日，在本日各个时辰，应取什么穴位，就可以清楚地查出来了。如系平年，则以平年的元旦，对准底图平年元旦的干支，操作法同上。

二、逐日按时开穴表

本表在每一天十二个时辰内，写有各法所开的穴名，内分子午流注和灵龟八法。子午流注又分十二经纳子法和十二经纳甲法两种。灵龟八法又附有和八法相类似的飞腾法，现各分述如下：

1. 十二经纳子法，是以时辰为主的按时按经取穴法，以一天为单位，一年三百六十五日，只要时辰相同，就可以取同样的腧穴。如肺经有病，应在寅时取肺经穴，以寅时气血注于肺经；大肠经有病，应在卯时取大肠经穴，以卯时气血注于大肠经。病有虚实，须用补泻，如肺经病实，则在寅时取肺经于穴尺泽泻之（实则泻其子），如肺经病虚，则在卯时取肺经的母穴太渊补之（虚则补其母），因卯时气血注于大肠经，肺经已虚，乘其气血方虚而补之。

如补泻时间已过，则取本经之本穴和原穴进行治疗，例如大肠经病牙痛面肿等症取合谷（原穴），又如胃经病，上腹部胀满消化不良等症，取足三里（本穴）。

2. 十二经纳甲法，是以十天干为主，内分腧穴流注，主经过原，和合日互用等，如辛巳日未时开穴有太冲（腧穴流注），太渊（主经过原），劳宫（合日互用）等三穴，一般来说，三穴都可以取用，但根据古人的经验，必须穴位的主治与疾病相适应，乃可针之，所以我们可在同时辰中的各个开穴，进行选择使用。此外本

法有的时辰是闭穴（如辛巳日辰时和午时没有穴开），为了把闭穴变为开穴，运用表内有括弧的穴位，就是补充的穴位，我们可以按时取用。

3. 灵龟八法，是以八个穴位为主，即申脉，照海，外关，临泣，公孙，后溪，内关，列缺等。它在六十天中每个时辰的取穴各不相同，我们只要按日干按时辰在表内寻找。此外在八个穴位中，又因八法交会八脉的关系，分为四组，即公孙与内关合于胃、心胸；后溪与申脉，合于目内眦、颈项、耳、肩膊、膀胱；临泣与外关合于目锐眦、耳后、颊、颈、肩；列缺与照海合于肺系、咽喉、胸膈；所以八个穴位，又可以按组同时并用，例如胃、心、胸的病变，在辛巳日未时，可针公孙，其相应的内关也可以针刺，反之取内关的同时，也可以开列缺，余类推。飞腾法的使用，只须按日按时按表索取就可以。

总之，以上各种取穴法，可以在同时辰内综合运用，亦可以单独运用，但最好穴位的主治，要和疾病相适应，然后进行针灸，另外还可以配上其他适应病症的穴位，这样便扩大了取穴的范围，可以增强治疗的效果。

三. 按时取穴与定时取穴

1. 按时取穴，是在当日当时主开某穴的时候，及时针刺，如丁卯日（编号是4）酉时，就诊者是肾病可取涌泉，脾胃病可取大都，目疾或颈项部病可取申脉，肺病可取列缺等，这叫做按时取穴。

2. 定时取穴：是因当时所开的穴位，不适合患者的病情，如属慢性病，则在按时开穴表上寻找何时适应该病的穴位，嘱患者按时就针。如合谷、后溪、至阴等穴，主治头面、五官病，少商、鱼际、内庭等穴主治口腔、咽喉疾患，何时开这类的穴位，则约患者按时来针治，这叫做定时取穴。

逐日按时开穴表

1. 甲子日按时开穴表

时 辰	流 注 开 穴	子 午 流 注							灵龟八法	
		十二经纳子法				十二经纳甲法			灵龟八法	飞腾法
		流注 脏腑	补泻开穴	本穴	原穴	腧穴 流注	主经 过原	合日 互用	开穴	开穴
子 (23~1)	胆	补母穴中渚 泻子穴阳辅	临泣	丘墟				阳辅	内关	公孙
丑 (1~3)	肝	补母穴侠溪 泻子穴行间	太敦	太冲	行间				公孙	申脉
寅 (3~5)	肺	补母穴曲泽 泻子穴尺泽	经渠	太渊				小海	临泣	内关
卯 (5~7)	大肠	补母穴太渊 泻子穴二间	商阳	合谷	神门	太溪 太陵			照海	照海
辰 (7~9)	胃	补母穴曲池 泻子穴厉兑	三里	冲阳				支沟	列缺	临泣
巳 (9~11)	脾	补母穴解溪 泻子穴商丘	太白	太白	商丘			隐白	外关	列缺
午 (11~13)	心	补母穴大都 泻子穴神门	少府	神门				阳溪	后溪	外关
未 (13~15)	小肠	补母穴少冲 泻子穴小海	阳谷	腕骨	尺泽			鱼际	照海	后溪
申 (15~17)	膀胱	补母穴后溪 泻子穴束骨	通谷	京骨				(委中)	外关	公孙
酉 (17~19)	肾	补母穴至阴 泻子穴涌泉	阴谷	太溪	中冲			太溪	申脉	申脉
戌 (19~21)	心包	补母穴复溜 泻子穴大陵	劳宫	大陵	窍阴				临泣	公孙
亥 (21~23)	三焦	补母穴中冲 泻子穴天井	支沟	阳池				中封	照海	申脉

2. 乙丑日按时开穴表

时 辰	流 注 开 穴	子 午 流 注							灵龟八法	
		十二经纳子法				十二经纳甲法			灵龟 八法	飞 腾法
		流注 脏腑	补泻开穴	本穴	原穴	腧穴 流注	主经 过原	合日 互用	开穴	开穴
子 (23~1)	胆	补母穴中渚 泻子穴阳辅	临泣	丘墟	前谷				照海	内关
丑 (1~3)	肝	补母穴侠溪 泻子穴行间	大敦	太冲				少海	外关	照海
寅 (3~5)	肺	补母穴曲泉 泻子穴尺泽	经渠	太渊	陷谷	丘墟			申脉	临泣
卯 (5~7)	大肠	补母穴太渊 泻子穴二间	商阳	合谷				间使	临泣	列缺
辰 (7~9)	胃	补母穴曲池 泻子穴厉兑	三里	冲阳	阳谿			商阳	照海	外关
巳 (9~11)	脾	补母穴解溪 泻子穴商丘	太白	太白				(经渠)	公孙	后溪
午 (11~13)	心	补母穴大都 泻子穴神门	少府	神门	委中			通谷	临泣	公孙
未 (13~15)	小肠	补母穴少冲 泻子穴小海	阳谷	腕骨				(太溪)	照海	申脉
申 (15~17)	膀胱	补母穴后溪 泻子穴束骨	通谷	京骨	液门			临泣	照海	公孙
酉 (17~19)	肾	补母穴至阴 泻子穴涌泉	阴谷	太溪	大敦				外关	申脉
戌 (19~21)	心包	补母穴复溜 泻子穴大陵	劳宫	大陵				阳谷	申脉	内关
亥 (21~23)	三焦	补母穴中冲 泻子穴天井	支沟	阳池	少府				照海	照海

3. 丙寅日按时开穴表

时 辰	流注 开穴	子 午 流 注							灵龟八法	
		十二经纳子法				十二经纳甲法			灵龟 八法	飞 腾法
		流注 脏腑	补泻开穴	本穴	原穴	腧穴 流注	主经 过原	合日 互用	开穴	开穴
子 (23~1)	胆	胆	补母穴中渚 泻子穴阳辅	临泣	丘墟			足三里	照海	临泣
丑 (1~3)	肝	肝	补母穴侠溪 泻子穴行间	大敦	太冲	太白	太冲		照海	列缺
寅 (3~5)	肺	肺	补母穴曲泉 泻子穴尺泽	经渠	太渊			天井	外关	外关
卯 (5~7)	大肠	大肠	补母穴太渊 泻子穴二间	商阳	合谷	经渠		少商	申脉	后溪
辰 (7~9)	胃	胃	补母穴曲池 泻子穴厉兑	三里	冲阳			(昆仑)	内关	公孙
巳 (9~11)	脾	脾	补母穴解溪 泻子穴商丘	太白	太白	阴谷		然谷	公孙	申脉
午 (11~13)	心	心	补母穴大都 泻子穴神门	少府	神门			临泣	公孙	公孙
未 (13~15)	小肠	小肠	补母穴少冲 泻子穴小海	阳谷	腕骨	劳宫		太冲	临泣	申脉
申 (15~17)	膀胱	膀胱	补母穴后溪 泻子穴束骨	通谷	京骨	少泽			照海	内关
酉 (17~19)	肾	肾	补母穴至阴 泻子穴涌泉	阴谷	太溪			灵道	列缺	照海
戌 (19~21)	心包	心包	补母穴复溜 泻子穴大陵	劳宫	大陵	内庭			后溪	临泣
亥 (21~23)	三焦	三焦	补母穴中冲 泻子穴天井	支沟	阳池			阴陵泉	申脉	列缺

4. 丁卯日按时开穴表

时 辰	流 注 开 穴	子 午 流 注							灵龟八法	
		十二经纳子法				十二经纳甲法			灵龟 八法	飞 腾法
		流注 脏腑	补泻开穴	本穴	原穴	腧穴 流注	主经 过原	合日 互用	开穴	开穴
子 (23~1)	胆	胆	补母穴中渚 泻子穴阳辅	临泣	丘墟	三间	腕骨		外关	外关
丑 (1~3)	肝	肝	补母穴侠溪 泻子穴行间	大敦	太冲			曲泽	申脉	后溪
寅 (3~5)	肺	肺	补母穴曲泉 泻子穴尺泽	经渠	太渊	昆仑		至阴	照海	公孙
卯 (5~7)	大肠	大肠	补母穴太渊 泻子穴二间	商阳	合谷			(然谷)	外关	申脉
辰 (7~9)	胃	胃	补母穴曲池 泻子穴厉兑	三里	冲阳	阳陵泉		侠溪	公孙	公孙
巳 (9~11)	脾	脾	补母穴解溪 泻子穴商丘	太白	太白			(太冲)	临泣	申脉
午 (11~13)	心	心	补母穴大都 泻子穴神门	少府	神门	中渚		后解	照海	内关
未 (13~15)	小肠	小肠	补母穴少冲 泻子穴小海	阳谷	腕骨	少冲			公孙	照海
申 (15~17)	膀胱	膀胱	补母穴后溪 泻子穴束骨	通谷	京骨			解溪	临泣	临泣
酉 (17~19)	肾	肾	补母穴至阴 泻子穴涌泉	阴谷	太溪	大都			申脉	列缺
戌 (19~21)	心包	心包	补母穴复溜 泻子穴大陵	劳宫	大陵			曲池	照海	外关
亥 (21~23)	三焦	三焦	补母穴中冲 泻子穴天井	支沟	阳池	太渊	神门		外关	后溪

5. 戊辰日按时开穴表

时 辰	流注 开穴	子 午 流 注							灵龟八法	
		十二经纳子法				十二经纳甲法			灵龟八法	飞腾法
		流注脏脏	补泻开穴	本穴	原穴	腧穴流注	主经过原	合日互用	开穴	开穴
子 (23~1)	胆	补母穴中渚 泻子穴阳辅	临泣	丘墟			关冲	照海	公孙	
丑 (1~3)	肝	补母穴侠溪 泻子穴行间	大敦	太冲	复溜			外关	申脉	
寅 (3~5)	肺	补母穴曲泉 泻子穴尺泽	经渠	太渊			(侠溪)	公孙	公孙	
卯 (5~7)	大肠	补母穴太渊 泻子穴二间	商阳	合谷	曲泉			临泣	申脉	
辰 (7~9)	胃	补母穴曲池 泻子穴厉兑	三里	冲阳			(后溪)	照海	内关	
巳 (9~11)	脾	补母穴解溪 泻子穴商丘	太白	太白	大陵			列缺	照海	
午 (11~13)	心	补母穴大都 泻子穴神门	少府	神门	厉兑			临泣	临泣	
未 (13~15)	小肠	补母穴少冲 泻子穴小海	阳谷	腕骨			(商丘)	后溪	列缺	
申 (15~17)	膀胱	补母穴后溪 泻子穴束骨	通谷	京骨	二间			照海	外关	
酉 (17~19)	肾	补母穴至阴 泻子穴涌泉	阴谷	太溪			(尺泽)	外关	后溪	
戌 (19~21)	心包	补母穴复溜 泻子穴大陵	劳宫	大陵	束骨	冲阳		申脉	公孙	
亥 (21~23)	三焦	补母穴中冲 泻子穴天井	支沟	阳池			涌泉	内关	申脉	

6. 己巳日按时开穴表

时 辰	流注 开穴	子 午 流 注							灵龟八法	
		十二经纳子法				十二经纳甲法			灵龟 八法	飞 腾法
		流注 脏腑	补泻 开穴	本穴	原穴	腧穴 流注	主经 过原	合日 互用	开穴	开穴
子 (23~1)	胆	补母穴中渚 泻子穴阳辅	临泣	丘墟	阳辅				照海	公孙
丑 (1~3)	肝	补母穴侠溪 泻子穴行间	大敦	太冲			行间		外关	申脉
寅 (3~5)	肺	补母穴曲泽 泻子穴尺泽	经渠	太渊	小海				申脉	内关
卯 (5~7)	大肠	补母穴太渊 泻子穴二间	商阳	合谷			神门		照海	照海
辰 (7~9)	胃	补母穴曲池 泻子穴厉兑	三里	冲阳	支沟				外关	临泣
巳 (9~11)	脾	补母穴解溪 泻子穴商丘	太白	太白	隐白		商丘		公孙	列缺
午 (11~13)	心	补母穴大都 泻子穴神门	少府	神门			(阳溪)		临泣	外关
未 (13~15)	小肠	补母穴少海 泻子穴小海	阳谷	腕骨	鱼际		尺泽		照海	后溪
申 (15~17)	膀胱	补母穴后溪 泻子穴束骨	通谷	京骨			(委中)		公孙	公孙
酉 (17~19)	肾	补母穴至阴 泻子穴涌泉	阴谷	太溪	太溪	太白	中冲		临泣	申脉
戌 (19~21)	心包	补母穴复溜 泻子穴大陵	劳宫	大陵			窍阴		申脉	公孙
亥 (21~23)	三焦	补母穴中冲 泻子穴天井	支沟	阳池	中封				照海	申脉

7. 庚午日按时开穴表

时 辰	流 注 开 穴	子 午 流 注							灵龟八法	
		十二经纳子法				十二经纳甲法			灵龟八法	飞腾法
		流注脏	补泻开穴	本穴	原穴	腧穴流注	主经过原	合日互用	开穴	开穴
子 (23~1)	胆	补母穴中渚 泻子穴阳辅	临泣	丘墟				前谷	照海	内关
丑 (1~3)	肝	补母穴侠溪 泻子穴行间	大敦	太冲	少海				外关	照海
寅 (3~5)	肺	补母穴曲泽 泻子穴尺泽	经渠	太渊				陷谷	申脉	临泣
卯 (5~7)	大肠	补母穴太渊 泻子穴二间	商阳	合谷	间使				临泣	列缺
辰 (7~9)	胃	补母穴曲池 泻子穴厉兑	三里	冲阳	商阳			阳溪	照海	外关
巳 (9~11)	脾	补母穴解溪 泻子穴商丘	太白	太白				(经渠)	列缺	后溪
午 (11~13)	心	补母穴大都 泻子穴神门	少府	神门	通谷			委中	临泣	公孙
未 (13~15)	小肠	补母穴少冲 泻子穴小海	阳谷	腕骨				(太溪)	照海	申脉
申 (15~17)	膀胱	补母穴后溪 泻子穴束骨	通谷	京骨	临泣	合谷		液门	照海	公孙
酉 (17~19)	肾	补母穴至阴 泻子穴涌泉	阴谷	太溪				大敦	外关	申脉
戌 (19~21)	心包	补母穴复溜 泻子穴太陵	劳宫	太陵	阳谷				申脉	内关
亥 (21~23)	三焦	补母穴中冲 泻子穴天井	支沟	阳池				少府	内关	照海

8. 辛未日按时开穴表

时 辰	流 注 开 穴	子 午 流 注							灵龟八法	
		十二经纳子法				十二经纳甲法			灵龟 八法	飞 腾法
		流注 脏脏	补泻开穴	本穴	原穴	腧穴 流注	主经 过原	合日 互用	开穴	开穴
子 (23~1)	胆	补母穴中渚 泻子穴阳辅	临泣	丘墟	足三里				申脉	临泣
丑 (1~3)	肝	补母穴侠溪 泻子穴行间	大敦	太冲				太白	临泣	列缺
寅 (3~5)	肺	补母穴曲泽 泻子穴尺泽	经渠	太渊	天井				照海	外关
卯 (5~7)	大肠	补母穴太渊 泻子穴二间	商阳	合谷	少商			经渠	公孙	后溪
辰 (7~9)	胃	补母穴曲池 泻子穴厉兑	三里	冲阳				(昆仑)	临泣	公孙
巳 (9~11)	脾	补母穴解溪 泻子穴商丘	太白	太白	然谷			阴谷	照海	申脉
午 (11~13)	心	补母穴大都 泻子穴神门	少府	神门				(临泣)	照海	公孙
未 (13~15)	小肠	补母穴少海 泻子穴小海	阳谷	腕骨	太冲	太渊	劳宫	外关	申脉	
申 (15~17)	膀胱	补母穴后溪 泻子穴束骨	通谷	京骨				少泽	申脉	内关
酉 (17~19)	肾	补母穴至阴 泻子穴涌泉	阴谷	太溪	灵道				照海	照海
戌 (19~21)	心包	补母穴复溜 泻子穴大陵	劳宫	大陵				内庭	外关	临泣
亥 (21~23)	三焦	补母穴中冲 泻子穴天井	支沟	阳池	阴陵泉				公孙	列缺

9. 壬申日按时开穴表

时 辰	流 注 开 穴	子 午 流 注							灵龟八法	
		十二经纳子法				十二经纳甲法			灵龟 八法	飞 腾法
		流注 脏腑	补泻开穴	本穴	原穴	腧穴 流注	主经 过原	合日 互用	开穴	开穴
子 (23~1)	胆	补母穴中渚 泻子穴阳辅	临泣	丘墟				三间	后溪	外关
丑 (1~3)	肝	补母穴侠溪 泻子穴行间	大敦	太冲	曲泽				照海	后溪
寅 (3~5)	肺	补母穴曲泉 泻子穴尺泽	经渠	太渊	至阴			昆仑	外关	公孙
卯 (5~7)	大肠	补母穴太渊 泻子穴二间	商阳	合谷				(然谷)	申脉	申脉
辰 (7~9)	胃	补母穴曲池 泻子穴厉兑	三里	冲阳	侠溪			阳陵泉	临泣	公孙
巳 (9~11)	脾	补母穴解溪 泻子穴商丘	太白	太白				(太冲)	照海	申脉
午 (11~13)	心	补母穴大都 泻子穴神门	少府	神门	后溪	京骨 阳池	中渚	公孙	内关	
未 (13~15)	小肠	补母穴少冲 泻子穴小海	阳谷	腕骨				少冲	临泣	照海
申 (15~17)	膀胱	补母穴后溪 泻子穴束骨	通谷	京骨	解溪				照海	临泣
酉 (17~19)	肾	补母穴至阴 泻子穴涌泉	阴谷	太溪				大都	照海	列缺
戌 (19~21)	心包	补母穴复溜 泻子穴大陵	劳宫	大陵	曲池				外关	外关
亥 (21~23)	三焦	补母穴中冲 泻子穴天井	支沟	阳池				太渊	申脉	后溪

10. 癸酉日按时开穴表

时 辰	流注 开穴	子 午 流 注							灵龟八法	
		十二经纳子法				十二经纳甲法			灵龟八法	飞腾法
		流注 脏腑	补泻开穴	本穴	原穴	腧穴 流注	主经 过原	合日 互用	开穴	开穴
子 (23~1)	胆	胆	补母穴中渚 泻子穴阳辅	临泣	丘墟	关冲			申脉	公孙
丑 (1~3)	肝	肝	补母穴侠溪 泻子穴行间	大敦	太冲			复溜	照海	申脉
寅 (3~5)	肺	肺	补母穴曲泽 泻子穴尺泽	经渠	太渊	(侠溪)			照海	公孙
卯 (5~7)	大肠	大肠	补母穴太渊 泻子穴二间	商阳	合谷			曲泉	公孙	申脉
辰 (7~9)	胃	胃	补母穴曲池 泻子穴厉兑	三里	冲阳	(后溪)			临泣	内关
巳 (9~11)	脾	脾	补母穴解溪 泻子穴商丘	太白	太白			大陵	照海	照海
午 (11~13)	心	心	补母穴大都 泻子穴神门	少府	神门			厉兑	公孙	临泣
未 (13~15)	小肠	小肠	补母穴少冲 泻子穴小海	阳谷	腕骨	(商丘)			外关	列缺
申 (15~17)	膀胱	膀胱	补母穴后溪 泻子穴束骨	通谷	京骨			二间	申脉	外关
酉 (17~19)	肾	肾	补母穴至阴 泻子穴涌泉	阴谷	太溪	(尺泽)			照海	后溪
戌 (19~21)	心包	心包	补母穴复溜 泻子穴大陵	劳宫	大陵			束骨	外关	公孙
亥 (21~23)	三焦	三焦	补母穴中冲 泻子穴天井	支沟	阳池	涌泉			申脉	申脉