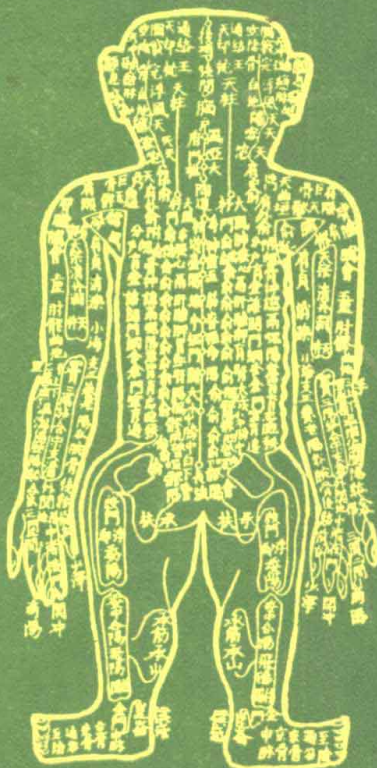




达摩 长寿 秘功

李藏山 编著

自我气功点穴按摩法



北

版社

达摩长寿秘功

自我气功点穴按摩法

李藏山 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 古 柏
责任校对
封面设计 叶 某

达摩长寿秘功

——自我气功点穴按摩法

李藏山 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京体育学院出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 7.25 定价: 3.50(压膜装)

1990年5月第1版 1991年5月第2次印刷 印数: 15000册

ISBN7-81003-091-4/G·54

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

我原籍是山东省即墨县崂山刘家河镇。祖上世习佛家气功，深得气功点穴按摩养生、气功点穴按摩治疾之真髓。其功法流传至今已近千年，我是第十代继承人，今年106岁。

我自幼修习达摩秘功，精研祖传气功点穴按摩疗法。自12岁开始独立行医，用此法为人治病疗疾，屡获良效。并且，近百年来我练功不辍，今天虽一百有余，仍感神清体健。为让全国人民都不得病，让全国人民都学会自己治病，我将这祖上秘传技法加以整理，并参考祖传医学典籍编成文稿，公之于众，愿望造福于民，流传后代。

书中的治疗手法，优点在于患者不用针、不用药，医者根据不同的病症，用双手在人体的不同穴位施以相应的手法，即获良效。它能调整脏腑生理功能，使气血畅通，治疗效果众人满意。尤其对乳腺癌、脑膜炎、产后风、保母无奶、肠粘连、高血压、精神病等疑难杂症都是手到病除一把抓。书中配有插图，可供气功师临床应用时参考，也可供读者学习自我按摩，养生延寿。

由于本人理论水平有限，书中如有不当之处，请广大读者批评指正。

李藏山

1985年11月

致 读 者

气功、点穴、按摩是我国中华民族传统医学的重要防病治病方法。千百年来的实践证明，它们的奇效往往令人惊叹不已。所以挖掘整理和继承这些民族民间的医术是我们当代人的一项义不容辞的任务。

今年已年逾110岁的李藏山老先生出身于气功点穴世家。他自幼就学习和掌握了祖传的达摩秘功，并为很多常见病、多发病和疑难病症的患者解除了病痛，挽救了生命。成了名副其实的“当代神医”。

1986年，李藏山老人应邀到北京参加了气功养生史座谈会，并为中央顾问委员会的老同志表演了祖传的达摩秘功。在那次表演会上，他把自己这本积近百年医疗实践经验和祖传奥妙的医术而整理撰写成的书稿献给了中央领导同志。使世人第一次得以窥探和了解到这一奇妙医术的奥秘。

本书所介绍的达摩秘功和各种自我点穴按摩的防病治病方法简单易行，便于掌握，适合于各类人员学习和运用，经久练习，必会为读到这本书的人带来愉悦和健康。

目 录

第一章 达摩明手一指经养生功	(1)
第一节 手腿功法	(1)
第二节 摇法	(6)
第三节 推法	(8)
第四节 回春法	(12)
第五节 延寿十五法	(22)
第六节 童面法	(29)
第七节 小周天法	(30)
第八节 大周天法	(31)
第九节 炼丹法	(32)
第十节 冲天法	(33)
第十一节 炼“三宝法”	(33)
第十二节 点穴歌诀	(34)
第二章 气功点穴的功理功法	(37)
第一节 经络的基础知识	(37)
第二节 气功与点穴疗法	(38)
第三节 气功点穴与经络的关系	(39)
第四节 经络与脏腑的关系	(40)
第五节 经络与穴位及其作用	(40)
第六节 气功点穴功法及手法	(76)
第七节 达摩自我气功点穴法及其意义	(83)

第三章 四大门达摩开穴法·····	(86)
第一节 开天门·····	(86)
第二节 开气门·····	(95)
第三节 开血门·····	(96)
第四节 开风门·····	(97)
第五节 自我开四大门操作法·····	(98)
第四章 肿瘤的达摩点穴疗法·····	(113)
第一节 头部肿瘤疗法·····	(115)
第二节 背部肿瘤疗法·····	(140)
第三节 腹部肿瘤疗法·····	(155)
第四节 四肢肿瘤疗法·····	(163)
第五章 杂症的达摩点穴疗法·····	(179)
第一节 鼻孔疗法·····	(179)
第二节 疔疮疗法·····	(180)
第三节 心经疗法·····	(181)
第四节 肾经疗法·····	(182)
第五节 脾经疗法·····	(183)
第六节 小儿麻痺症疗法·····	(184)
第七节 其它杂症·····	(185)
第六章 常见病的达摩气功点穴疗法·····	(187)
第一节 头痛疗法·····	(187)
第二节 口面痒痛疗法·····	(187)
第三节 耳鸣、肿胀疗法·····	(187)
第四节 颈项强直、僵硬疗法·····	(187)
第五节 咽喉肿痛疗法·····	(188)
第六节 颈部起有硬结疗法·····	(188)

第七节	胳膊酸痛、麻木疗法·····	(188)
第八节	胸胀沉闷疗法·····	(188)
第九节	消化不良疗法·····	(188)
第十节	腿部酸痛、麻木疗法·····	(189)
第十一节	腰俞酸痛、麻木疗法·····	(189)
第十二节	寒热症疗法·····	(189)
第七章	简易诊法入门·····	(192)
第一节	望诊·····	(192)
第二节	闻诊·····	(195)
第三节	问诊·····	(197)
第四节	切诊·····	(200)
第五节	病因辨证·····	(202)
第六节	辨症纲要·····	(207)
第八章	达摩点穴治疗病例·····	(211)

第一章 达摩明手一指经 养生功

第一节 手功腿法

1. 甩手法

方法：

①两腿开立，与肩同宽。两脚平行，两臂自然下垂，上体正直，目视前方（图1）。

②起势：两臂沿体侧自然前甩并靠拢，合掌（图2）。

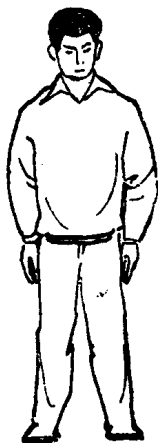


图 1



图 2

随之两臂抬起与头同高，做拜佛状。与此同时头要自然向前点一下碰到合掌之两大拇指立背为宜（图 3）。两臂随后自然下垂后甩过体侧，头同时复原位（图 4）。如此反复12次。

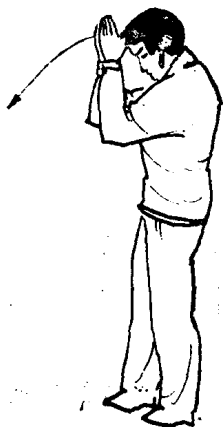


图 3

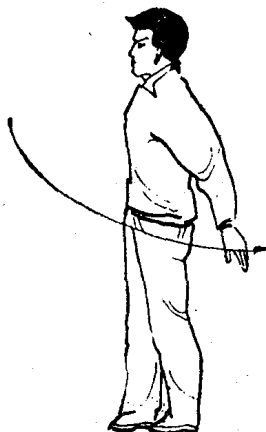


图 4

要点：

甩手两臂尽量向前伸直，然后再回臂提起合掌。前甩使小劲，后甩使大劲，开始慢一点，然后逐渐加快加高。甩劲要匀，身体放松、自然，不要用力过猛，速度亦不宜太快。

作用：

两胳膊分阴阳，里为内侧属阴脉经，外为阳侧属阳脉经，共有十二条经脉。甩手可使神经末梢血流量增加，血流加快，气血可沿着经络运行由表入里循至脏腑，使脏腑气血充足，血脉畅通，达到舒筋活血、通经活络的目的。

2. 拱手法

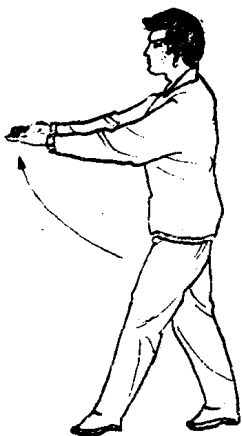


图 5



图 6



图 7

方法：

①左腿向前迈出一步，重心移至右腿上，左腿成虚步。两臂随着左腿迈出的同时从体侧向前平行伸出与肩平，掌心向下（图 5）。

②然后两手握拳，与此同时，小臂屈肘收至胸两侧（图 6）。接着再平行推出，松拳，大臂伸直放回体侧（图 7）。

③再出右腿、伸两臂、左右腿动作交替进行，方法同前，反复做一百次。

要点：

动作要连贯，不停顿、不间断。注意出腿的同时伸臂、握拳、推出、松拳要连续，动作要有节奏。

作用：

两上肢属手少阳三焦经，可防治眼外角痛，肘、臂痛、肋肋痛等。



图 8



图 9

3. 亮翅法

方法：

①左腿向前迈出一步，脚面绷直，足尖着地，足跟提起，身体重心移至右腿上（图 8）。

②左臂随左腿迈出的同时，从体侧向前伸出，屈臂握拳，然后抬起与眉齐，距胸前一尺远，双目直视拳心。右臂同时举起，微屈，握拳至头顶（图 9）。

③再迈右腿，两臂动作交替进行，方法同前，反复做一百

次。

要点：

动作连贯、不间断，一步一步向前移动，要有节奏。

作用：

同拱手法。

4. 压穴法

（文中穴位的确切位置以第六章经络穴位全图为准）

方法：

①右腿直立，先将左腿抬起，与上体成直角，把足跟搭放在一物体上，脚尖朝上（图10）。

②用左臂的尺骨和桡骨中间的部位压左腿前部的伏兔和血海

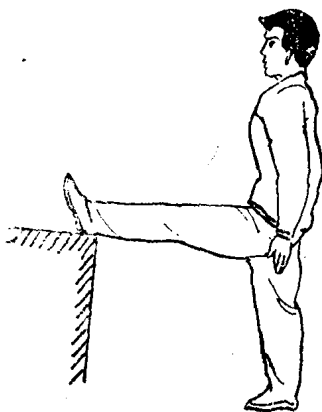


图 10

穴上(图 11)。

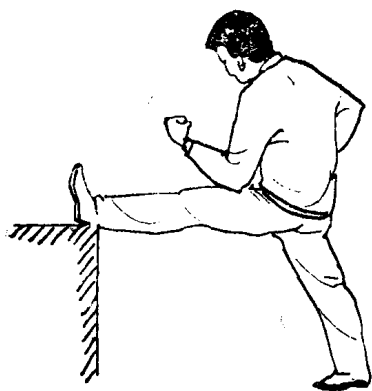


图 11

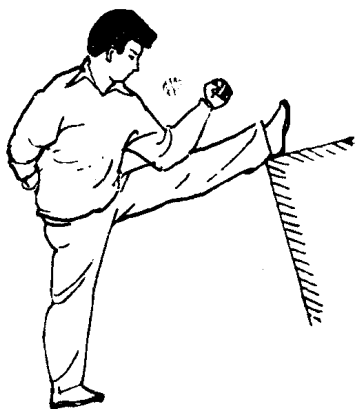


图 12

③右手握拳，拳背压在右腰眼上(图12)。心里默念一万个数。

④压右腿，左腿直立，右腿抬起，两腿交替进行。

作用：

伏兔穴主治下肢瘫痪、麻木，腰、胸疼痛等症。血海穴可防治月经不调，压腰眼可改善内脏器官功能。

5. 独立法

方法：

①左腿直立，右腿屈膝提起，脚尖稍用力向下，脚背绷直(图 13)。两臂随之从两体侧移至胸前，两立掌交叉距胸一尺远(图 14)，目视两掌。如金鸡独立，挺拔稳健。

②然后，右腿直立，左腿屈膝提起，两臂动作同前，两腿交替进行。反复做一百次。

要点：



图 13



图 14

动作连续进行，向前移动。
动作要有节奏、自然有力，单腿独立，上体要稳，不得摇晃。

作用：

手腿法中几种具体操作方法，作用基本相同，可不必一一细述。

第二节 摇法

1. 摇臂法

方法：

①左腿在前，右腿在后，与肩同宽，自然站立，重心稍向后移，上体正直（图 15）。



图 15

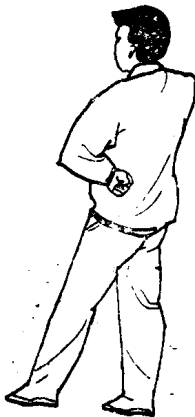


图 16



图 17

②左手拳心向外，翻掌插腰，右臂放松自然下垂于体侧（图 16）。

③起势，右手握掌，右肩从体侧由前向后做大绕环动作，身体可随之向摇动方向自然倾斜（图 17）。

④然后摇左臂，出右腿，两臂交替摇动，方法相同。一次可摇一百下。

要点：

开始可少摇，次数可逐渐增多。最后达到身体舒适，运动量适度为宜，摇时自然用力，切勿过快、过猛。

作用：

主治肩关节及周围软组织疾病、臂痛、以及上肢麻木、痿痹。可使全身气血畅通，舒经活络。

2. 摇膝法

方法：



图 18



图 19

①两腿并拢，微屈，两脚成外八字，腰背正直，双手翻掌插腰，两肩放松，自然下垂，双目平视（图18）。

②开始先由左向右摇，再由右向左摇，各摇一百下（19）。

③初学者如不易掌握可先用两手扶住膝盖，慢慢摇，还可将双手扶住桌子摇。

要点：

摇劲要匀，不要过快过猛，开始可慢点，逐渐加快。

作用：

摇膝法作用在两腿和两足心的涌泉穴，摇膝活动可使气血畅通，关节灵活，两足有力，增强腿脚力量。

第三节 推法

1. 推头维和上星



图 20

方法：

①用两手掌根部按两头维，经神庭、印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空，一直推到太阳穴（图 20）。

②双手同时进行，推18次。

要点：

推劲要匀，动作稍缓，自然用力。

作用：

头维穴走胃经，可防治各种眼病，偏头痛，面部神经麻痹等症，可使头脑清晰。

2. 推百会和风池

方法：

①用双手掌顺着头维穴和上星穴沿着督脉往上推，推到百会穴和头顶直达两风池穴和颈部（21、22）。

②再顺着颈部沿任脉路线推到天突穴（图23）。反复18次。



图 21



图 22

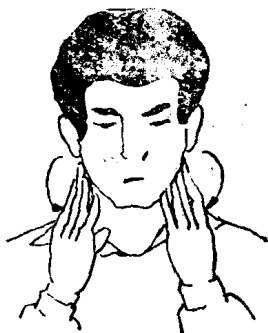


图 23

要点：

推劲要匀，自然用力，两手同时进行。

作用：

头维和上星两穴属膀胱经，可使头脑清楚，气血两盛，任督两脉气血畅通。

3. 推两眉棱骨

方法：

两手成掌，五指自然伸开，用拇指背从攒竹穴开始向外推，经鱼腰推到丝竹穴（图 24）。

反复推18次。

要点：

推劲要自然用力，柔和缓慢，两手握拳，用拇指背擦也可以。

作用：

眉棱骨三个穴位属三焦经络，可防治面部神经麻痹，偏头痛和各种眼病。



图 24