

李磊 著

傳統 時間針法



靈蘭閣圖書國際公司

傳統時間針法

李磊 著



傳統時間針法

著 者 李 磊

主 編 張 丰

責 編 黃秀英

封面設計 Fat Bird

美術設計 漢榮制作

出 版 靈蘭閣圖書國際公司

(滙知教育出版有限公司附屬機構)

香港九龍觀塘偉業街 171 號偉業工業大廈 10 樓 A3 室

電話：3568 1999 傳真：3568 5999

網址：www.linglan.hk

出版日期 2008 年 9 月初版

國際書號 978 - 988 - 98855 - 6 - 4

版權所有 翻印必究

© 2008 Kai Education Publishing Co., Ltd.

Published & Printed in Hong Kong

前言

作為傳統針灸學中一個最玄奧的組成部分，傳統的時間針法以其獨特的理論思想、繁難的推算方法一直使許多針灸工作者望而生畏。它以時間作為針灸施治的主要條件，認為人體經脈的氣血周流隨着時間的不同而有着盛衰開闔的變化，所謂「氣當時刻謂之開，已過未至謂之闔」。把握時間，按時取穴，可以獲得更好的療效。因而把時間因素和針灸施治緊密結合在一起，構成了傳統針灸學中一個極具特色的應用體系。

傳統的時間針法以子午流注針法、靈龜八法、飛騰八法為主要代表。是古人結合天人相應、陰陽五行、臟腑經絡、氣血流注、候氣逢時等理論學說，並通過長期的醫療實踐而逐漸形成的。其中明顯地帶有中國傳統文化的思維特徵，也集中體現了古代先哲試圖全面把握人體生命現象的睿智和努力。由於在具體取穴方法中主要是以陰陽五行的生克變化來推算人體氣血的流注開闔和所相應的經脈穴位，傳統時間針法按時取穴的施治原則與傳統中醫的辨證施治原則有着根本的不同。但把時間作為主要條件按日按時進行針灸施治的學術思想，與國外近年來興起的以生物節律為基礎的時間治療學却有着頗多的相似之處，傳統時間針法的科學價值已經愈來愈廣泛地引起國內外學者的重視。探討其中的科學內涵，對於整理和發揚祖國醫學的寶貴遺產，創立具有中國民族文化特色的新醫藥學，都具有十分重要的意義。

對於一名針灸工作者來說，全面掌握傳統的針灸理論和具體方法是十分必要的。考慮到學習者的實際需要，本書主要介紹了臨床上常用的五種傳統時間針法，即子午流注納甲法、子午流注納子法、養子時刻注穴法、靈龜八法和飛騰八法，對其基本概念、開穴原則、推算方法、臨床應用等各個方面都作了系統而深入的闡述，並且採用了大量實例進行

——說明。內容循序漸進，文字通俗易懂。除此之外，對於傳統時間針法的研究進展和研究思路，作者也採集了大量有關資料，並在此基礎上作了實事求是的論證和分析。因此，本書既可作為學習傳統時間針法的入門讀物，也可作為研究傳統時間針法的必備參考書。

希望本書能夠滿足讀者對傳統時間針法的學習和研究興趣。

李磊

二零零六年九月

記於香港大學中醫藥學院

概 述

傳統時間針法是根據時間的變化而按時選取經脈穴位的方法。它強調時間因素對針灸效應的影響，認為人體經脈的氣血流注隨着時間的不同而有着盛衰開闔的變化，把握時間，按時取穴，可以獲得更好的療效。因而把經脈穴位通過陰陽五行和日時干支結合在一起，以陰陽五行的生克變化來按時推算人體氣血的流注開闔和所相應的經脈穴位。按時取穴的獨特思想，繁瑣複雜的推算方式，構成了傳統針灸學中一個最玄奧的應用體系。

傳統時間針法的開穴原則和具體方法是古代醫家在長期的醫療實踐中逐漸形成的。《黃帝內經》中已有了針刺須「候氣逢時」的論述，並且載錄了根據季節變化而按時取穴和決定針刺深淺以及根據月亮盈虧而施行補瀉和決定針刺痛數與用穴多少的方法。經過後世醫家的不斷補充和發展，逐漸形成了根據日時干支而選取經脈穴位的時間針法，如子午流注納甲法、子午流注納子法、養子時刻注穴法、靈龜八法、飛騰八法等等。這些按時刺灸的方法，至今仍在臨床上廣泛應用。

按日按時在人體某個穴位進行針灸施治的學術思想，顯著地帶有中國傳統文化的思辨特徵。天人相應、陰陽五行、臟腑經絡、氣血流注、候氣逢時等理論學說的有機結合，循環往復、周而復始的流注開穴特點，使得傳統時間針法具有完整的理論框架和廣泛的適應範圍。而各種不同的時間針法，則從不同角度體現了古人試圖把握針灸時間效應規律性的獨特構思。

由於傳統的時間針法是把時間作為主要條件，不管何種疾病，只是按日按時取穴，其施治原則和中醫的辨證施治原則有着根本的不同。而把經脈穴位通過陰陽五行和日時干支結合在一起，根據日時干支的更替變換來機械推演所相應的經脈穴位，其中也難免帶有主觀想像的成分。

但是，各種傳統的時間針法都注重時間因素對針灸施治的決定性作用，認為按時取穴可以獲得更好的療效，這一指導思想卻和近代興起的以生物節律為基礎的時間治療學有着極多的相似之處。其中的科學價值也愈來愈廣泛地受到國內外學者的重視。

時間生物學和時間醫學都是近年來興起的新興學科。它們強調生物體中時間結構的規律性，強調時間結構對生命現象的影響。大量研究資料表明，節律性是生物的基本特性，生物的各種機能活動無不呈現出節律性的變化。整個疾病發生發展的過程，實際上就是生命體中時間結構發生改變的過程。機體對藥物等治療措施的反應也隨着時間的變化而有所差異。時間生物學、時間醫學的興起和發展動搖了傳統生物學和醫學長期偏重於研究空間結構所建立的理論基礎和觀念，並迅速滲透到生命科學的各個領域，引起了生命科學的巨大變革。

節律性是生命的主要特徵之一。時間生物學正是由此確立了整個理論體系的基本框架。而傳統的時間針法以人體經脈氣血的盛衰開闔作為針灸施治的首要條件，也突出強調了時間因素對針灸效應的影響。二者在指導思想上的相似，表明傳統時間針法的按時取穴確有着科學的理論基礎。

對傳統時間針法進行深入研究，首先必須確立正確的思路和方法。傳統時間針法的理論思想和開穴方法深刻地體現了古人對針灸時間效應規律性的認識。然而，傳統時間針法的按日按時取穴主要是利用陰陽五行學說機械推演而成，正是陰陽五行的生克變化把天干地支、臟腑氣血、經絡腧穴連結成為一個整體，但樸素的陰陽五行學說還不能完全闡釋人體的生理活動和病理變化。就具體方法來說，各種按時取穴方法之間的差異、間明廣納甲法和徐鳳納甲法之間的差異、子午流注納甲法中的十個連續時辰的閉穴等問題都說明傳統的時間針法本身也還存在着一些不完善之處。因此，在傳統時間針法的研究工作中，應該緊緊抓住其合理內核，從不同時辰針灸不同穴位具有不同效應着手，深入研究針灸

時間效應的規律性，而不應只局限於具體方法的驗證。

近年來，許多針灸工作者已經認識到，借鑒時間生物學和時間醫學的研究思路和方法，是闡明傳統時間針法科學實質的有效途徑。雖然這方面的工作還剛剛開始，但一些實驗結果已經證實，不同時辰針灸不同穴位，對不同機體的不同指標確實具有不同效應。針灸效應受到了機體生理節律和病理節律的影響和制約，時間因素確實是影響針灸效應的一個重要因素。傳統的時間針法也確有其科學內涵。

整理和發揚中醫學的寶貴遺產，是創立具有中國民族文化特色的新醫藥學的必要條件。傳統的時間針法注重時間因素對針灸效應的影響，強調時間因素在針灸治療中的作用與地位，並以不同的思維方式試圖把握針灸時間效應的規律性。這些顯示出古人卓越智慧的思想，無疑為現代針灸作用機理的研究提供了新的思路和方法。對傳統的時間針法進行研究，不僅是繼承發揚祖國醫學寶貴遺產的需要，同時也有助於針灸作用機理研究的進一步深入，其結果必將會極大地促進針灸學的發展。

II | 前言

VIII | 概述

第一章 傳統時間針法的發展簡史

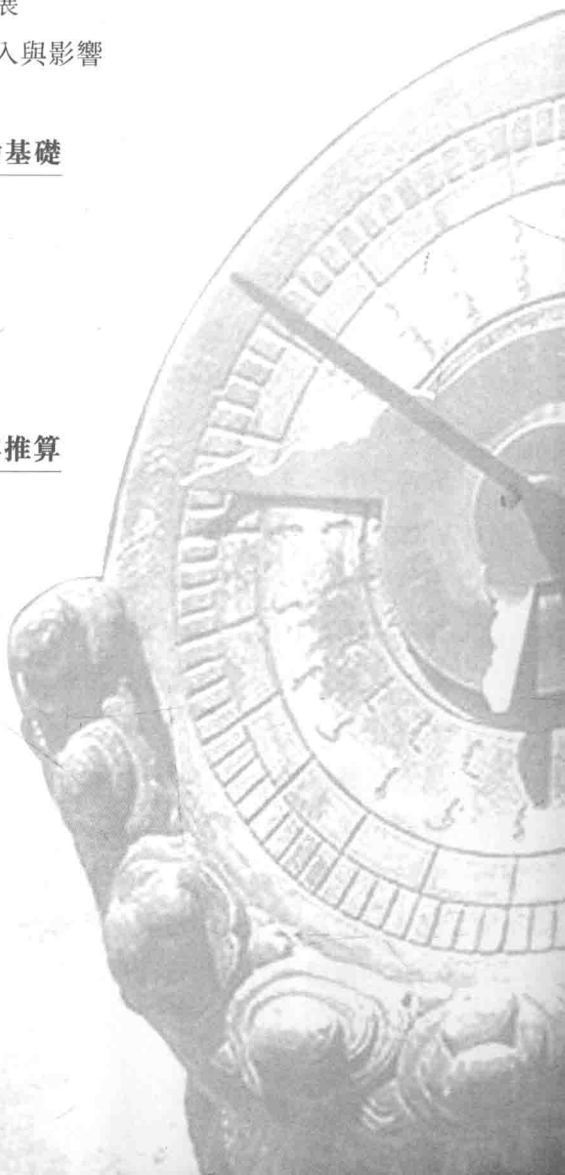
- 2 第一節《黃帝內經》與針刺須候氣逢時
- 6 第二節 隋唐時期的針灸避忌學說
- 9 第三節 按時刺灸體系的初步形成
- 13 第四節 明代醫家的創新與發展
- 17 第五節 現代時間生物學的傳入與影響

第二章 傳統時間針法的理論基礎

- 22 第一節 天人相應與人體節律
- 27 第二節 經脈氣血流注
- 31 第三節 按時刺灸
- 36 第四節 陰陽五行

第三章 古代的干支記時及其推算

- 40 第一節 干支的基本概念
- 42 第二節 干支與陰陽五行
- 44 第三節 干支與臟腑經絡
- 46 第四節 五門十變
- 47 第五節 干支記時
 - 47 一、干支記日
 - 48 二、干支記月
 - 48 三、干支記年
 - 48 四、干支記時



50	第六節 日、時干支的推算
50	一、日干支的推算
55	二、時干支的推算
56	三、推算舉例
61	附：有關曆法的幾個問題

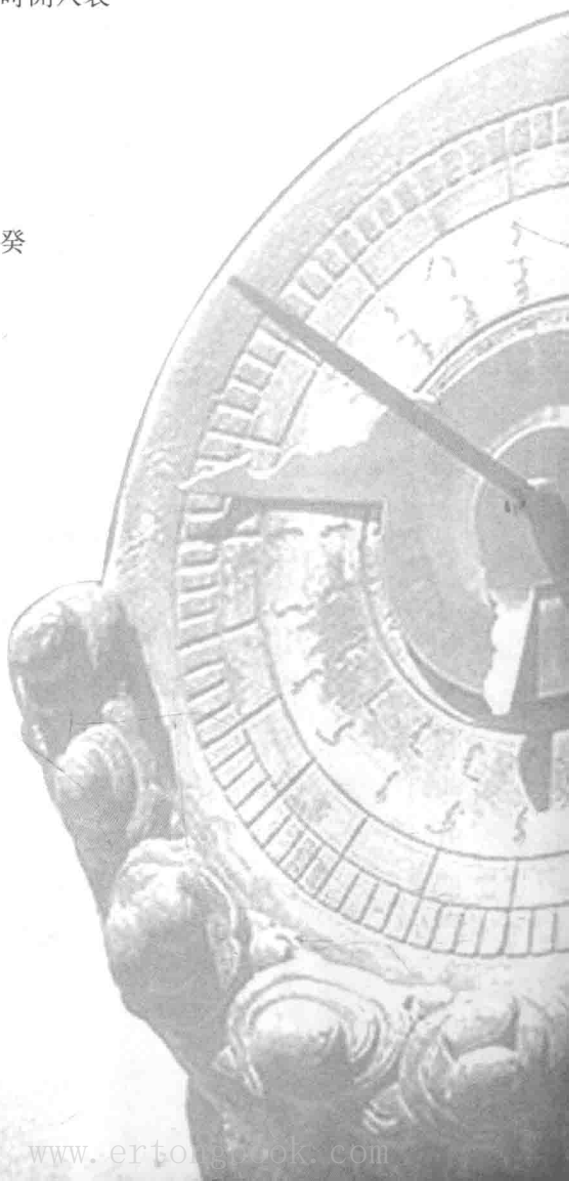
第四章 五輪穴與八脈交會穴

66	第一節 五輪穴
66	一、五輪穴的基本概念
69	二、五輪穴的組成
70	三、五輪穴與陰陽、五行相配
72	四、五輪穴的定位
82	第二節 八脈交會穴
82	一、八脈交會穴的基本概念
82	二、八脈交會穴的組成
83	三、八脈交會穴的定位

第五章 傳統時間針法的推算方法

86	第一節 徐鳳納甲法
87	一、徐鳳納甲法的流注起始時辰
87	二、徐鳳納甲法的開穴原則
87	1. 陽進陰退
89	2. 經生經、穴生穴
91	3. 返本還原
92	4. 氣納三焦、血納包絡

96	三、徐鳳納甲法的幾個基本概念
96	1. 本日與值日
97	2. 合日互用
97	3. 開穴與閉穴
98	四、徐鳳納甲法推算舉例
106	附：徐鳳《子午流注逐日按時定穴歌》
110	五、徐鳳納甲法十日逐日按時開穴表
115	第二節 閻明廣納甲法
115	一、五輸穴配屬五行
115	二、返本還原
116	三、氣納三焦、血納包絡
116	四、三焦寄於壬、心包寄於癸
116	五、合日互用
119	第三節 納子法
120	一、按時循經取穴
120	二、本經補母瀉子取穴
122	三、異經補母瀉子取穴
122	第四節 養子時刻注穴法
129	第五節 靈龜八法
129	一、九宮八卦
130	二、九宮八卦配八脈交會穴
131	三、日、時干支代數
133	四、推算開穴
137	第六節 飛騰八法



第六章 傳統時間針法的應用要點

- 140 第一節 按時取穴
- 141 第二節 定時取穴
- 142 第三節 選用配穴
- 143 第四節 治療方法

第七章 傳統時間針法的研究進展

- 146 第一節 文獻整理和理論探討
- 149 第二節 臨床應用
- 157 第三節 實驗研究

第八章 傳統時間針法的研究思路

- 184 第一節 關於文獻整理
- 186 第二節 關於理論探討
- 188 第三節 關於開穴方法
- 190 第四節 關於臨床驗證
- 192 第五節 關於實驗研究

- 195 結語

傳統時間針法的發展簡史

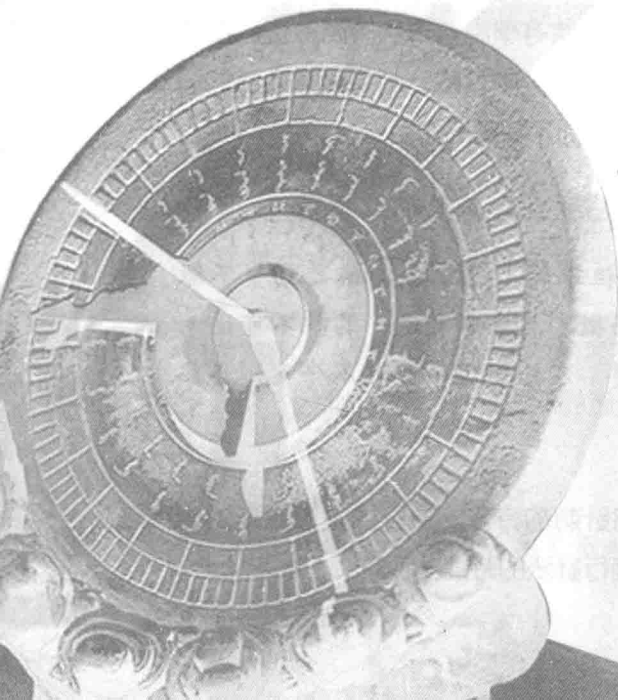
第一節 《黃帝內經》與針刺須候氣逢時

第二節 隋唐時期的針灸避忌學說

第三節 按時刺灸體系的初步形成

第四節 明代醫家的創新與發展

第五節 現代時間生物學的傳入與影響



作為傳統針灸學中一個頗具特色的應用體系，時間針法是在長期的醫療實踐中逐漸形成的。從注意到時間因素對針灸效應的影響，到有意識地把時間因素和針灸施治結合在一起，最終以時間因素作為針灸施治的主要條件，根據日時的變化來推算所取的穴位，其中經歷了一個漫長的發展過程。尋繹這種變化的歷史軌迹，對深入瞭解傳統時間針法是十分必要的。本章擬從《黃帝內經》與針刺須候氣逢時、隋唐時期的針灸避忌學說、傳統時間針法理論體系的初步形成、明代醫家的創新與發展以及現代醫家對傳統時間針法的研究等五個歷史斷面，對傳統時間針法的發展簡史作一扼要的敘述。

第一節 《黃帝內經》與針刺須候氣逢時

按時刺灸的學術思想源於《黃帝內經》。《黃帝內經》中有關天人相應、經脈氣血流注、針刺須候氣逢時等學說為傳統時間針法的按時開穴奠定了理論基礎。特別是《黃帝內經》中有關針刺須候氣逢時的論述，對傳統時間針法理論原則的確立起到了關鍵的作用。

《靈樞·九針十二原》中說：

「刺之微，在速遲。粗守關，上守機；機之動，不離其空。空中之機，清靜而微；其來不可逢，其往不可追。知機之道者，不可掛以髮；不知機道，叩之不發。知其往來，要與之期。」

其中所說的「機」，即是指針刺的時機。這段論述主要是說明應該根據穴位中氣機的變化來掌握施行針法的時間。

《靈樞·九針十二原》中還說：

「虛實之要，九針最妙；補瀉之時，以針為之。」

《素問·針解》解釋說：

「補瀉之時，以針為之者，與氣開闔相合也。」王冰注：
「氣當時刻謂之開，已過未至謂之闔。」張志聰注：「氣來謂
之開，可以迎而瀉之；氣去謂之闔，可以隨而補之。」

這裏強調了按氣血的盛衰開闔時間而施行補瀉手法。

《靈樞·衛氣行》中說：

「謹候其時，病可與期；失時反候者，百病不治。故
曰：刺實者，刺其來也；刺虛者，刺其去也。此言氣存亡
之時，以候其氣而刺之。是故謹候氣之所在而刺之，是謂
逢時。」

這段論述明確提出了針刺候氣逢時的概念，指出須按氣至時刻而施
針刺。

《靈樞·終始》中說：

「春氣在毛，夏氣在皮膚，秋氣在分肉，冬氣在筋
骨；刺此病者，各以其時為齊。」

這裏指出了人體的氣血隨着自然界不同季節氣候的變化而有着不同
的集聚部位，因此不同季節有着不同的針刺原則。

《靈樞·四時氣》中說：

「四時之氣，各有所在；灸刺之道，得氣穴為定。故

春取經、血脈、分肉之間，甚者深刺之，間者淺刺之。夏取盛經、孫絡，取分間絕皮膚。秋取經腧，邪在府，取之合。冬取井榮，必深以留之。」

這裏指出了針灸治療時應根據四時的不同而選取不同的部位和採取相應的治療方法。

《靈樞·順氣一日分為四時》中說：

「臟主冬，冬刺井；色主春，春刺榮；時主夏，夏刺輸；音主長夏，長夏刺經；味主秋，秋刺合。」

這裏指出了要根據四時的變化按時選取五輸穴。

《素問·八正神明論》中說：

「凡刺之法，必候日月星辰，四時八正之氣，氣定乃刺之。是故天溫日明，則人血淖液而衛氣浮，故血易瀉，氣易行；天寒日陰，則人血凝泣而衛氣沈。月始生，則血氣始精，衛氣始行；月廓滿，則血氣實，肌肉堅；月廓空，則肌肉減，衛氣去，形獨居。是以因天時而調血氣也。是以天寒無刺，天溫無疑。月生無瀉，月滿無補，月郭空無治。是謂得時而調之。」

這裏指出了刺法必候天地、陰陽、四時、八正之氣。強調要因天時而調血氣，並提出應根據月相盈虧而施補瀉。

《素問·繆刺論》中說：

「凡痹往來行無常數者，在分肉間痛而刺之，以月死

生為數。用針者，隨氣盛衰，以為痛數，針過其日數則脫氣，不及日數則病不瀉。左刺右，右刺左，病已，止；不已，復刺之如法。月生一日一痛，二日二痛，漸多之；十五日十五痛，十六日十四痛，漸少之。」

這裏指出了以月相的盈虧來決定針刺的次數和用穴的多少。

《靈樞·陰陽系日月》中說：

「正月、二月、三月，人氣在左，無刺左足之陽；四月、五月、六月，人氣在右，無刺右足之陽；七月、八月、九月，人氣在右，無刺右足之陰；十月、十一月、十二月，人氣在左，無刺左足之陰。」

這裏強調了經脈氣血的盛衰與十二月之間的聯繫，提出了與十二個月相應的足部禁刺經脈。

《靈樞·五禁》中說：

「甲乙日自乘，無刺頭，無發蒙於耳內。丙丁日自乘，無振埃於肩、喉、廉泉。戊己日自乘四季，無刺腹，去爪、瀉水。庚辛日自乘，無刺關節於股膝。壬癸日自乘，無刺足脛。是謂五禁。」

所謂「自乘」即日干與所屬季節五行相同，如甲乙日逢春季，庚辛日逢秋季之類。「發蒙」、「振埃」等均指刺法。《靈樞·刺節真邪》：「振埃者，刺外經，去陽病也。發蒙者，刺府輪，去府病也。去爪者，刺關節肢絡也。」

這裏把日干與季節五行相聯繫，強調了相應的刺法和部位禁忌。