

中国武术奇葩 八卦掌第四代传人亲授

中医古籍出版社

习八卦内功精华 学中医按摩功夫

解佩启 著

掌

按摩疗法



八卦掌按摩疗法

解佩启 著

中医古籍出版社

责任编辑：高福庆

图书在版编目(CIP)数据

八卦掌按摩疗法 / 解佩启著. - 北京: 中医古籍出版社,
2005.12

ISBN 7-80174-406-3

I. 八… II. 解… III. 八卦掌 - 按摩疗法 (中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140155 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京飞达印刷有限责任公司印刷

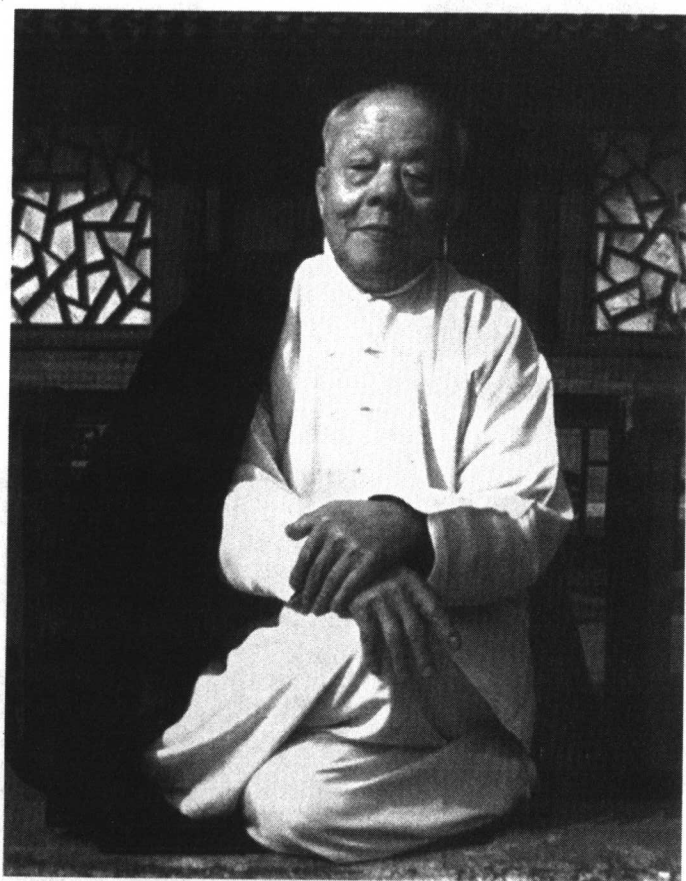
880 × 1230 毫米 32 开 8.5 印张 200 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000 册

ISBN 7-80174-406-3

定价: 20.00 元



本书作者



八卦掌创始人董海川



尹氏八卦掌创始人尹福



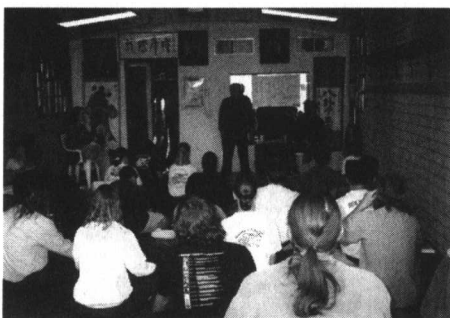
八卦掌第三代传人门宝珍



八卦掌第四代传人解佩启



作者与美国八卦掌门徒合影



作者在美国教学现场



美国八卦掌研习会馆

保聖先生作

著手春

辛子吟卷

指上江河
拳下春秋

解佩先生雅念乙丑年書

序言

我的老师解佩启精于尹氏八卦掌和中医医术，他将二者结合，在实践中摸索出一套非常有效的按摩疗法，治愈了许多疑难杂症。他称这是“无药医疗”或“指针疗法”，其中还包括一些自我保健的方法，都有很强的实用性。这部《八卦掌按摩疗法》一书，就是这套疗法的具体解说。

全书包括三个方面的内容：

首先，介绍了尹氏八卦掌内功的修炼方法，这是学习按摩疗法之人应有的基本功。其目的，既是自强其身，也是为更好地施术医人打下基础。可以想见，一个动辄气喘的人，是没有能力为他人施术的。八卦掌按摩疗法能否产生效力，很大程度上就取决于内功修炼得如何。

其次，介绍了八卦掌按摩疗法的施术范围、施术手法、操作过程，以及适用病症等。这是按摩疗法的具体内容，要求学习者对施术范围要准确无误，对施术手法要选择适当，对具体操作要熟练、灵活、适度。

最后是几个应用按摩疗法治愈病患者的实例，用笔不多，仅供参考而已。读者要想真正掌握并熟练运用按摩疗法，还要靠长期修炼和按摩实践，不断体悟，不断提高，进而使广大患者受益。子曰：学而时习之，不亦悦乎。正此之谓也。

按摩，又称按磨，见于现存最早的医学著作——《黄帝内经·素问·血气形志篇》。书中云：“形数惊恐，经络不通……病生于不仁，治之以按摩醪药。”这充分说明，在大约2000多年前，按摩就是

中医治疗的一种手段，同针、灸、熨、砭石、导引等治疗手段一样，大大丰富了我国传统医学外治法的内容，对中华民族的繁衍昌盛，同样具有不可磨灭的功劳。

正因为按摩是一种可以用来治病救人的有效手段，所以，2000多年来，它不仅没有被淘汰，反而得到了普遍的认可，甚至登堂入室，成为中医不可缺少的一部分。它是严肃的、严谨的，在传统医学理论指导下，按摩发展出一整套施治理论，以及在其指导下的施术范围、施术手法、适用病症等。需要说明的是，《八卦掌按摩疗法》在中医理论的基础上，又融入了八卦掌内家拳的内容，更强调要有深厚的内功，这是其往往具有很高疗效的关键所在。

近年来，随着社会的进步和市场经济的发展，古老的按摩术也不甘寂寞，早已走出医疗体系，进入了服务行业，如理发、洗浴、酒店等，甚至公园、路边亦可见到从事按摩的人，事实上按摩已经成为许多人的谋生手段。在这些人当中，有些是退了休的医生，更多的，则只是经过了非常简单的培训而已。更有甚者，连最基本的培训都没有。就其所掌握的按摩技术来说，是参差不齐的。对那些有志于按摩的人来说，本书是一本非常实用的学习参考书，可以帮助他们提高自身的业务素质，进而提高他们的服务质量。

中国有广大的农村人口，特别是那些贫困地区的广大民众，至今还处于缺医少药的境况中，如果有人能用按摩术解除他们的病痛，所费不多，该是何等的善举！八卦掌按摩疗法简单、易学，方便、实用，它的优势将在这些地区得到最充分的体现。

有诗云，术本无邪正，随心用自偏。望心存济世利人者，读此书，习此术，强自身，利他人，善行不止，与时俱进。是为序。

刘光汉

2005年11月

目 录

序 言	1
第一章 尹氏八卦按摩功夫及防病治病原理	1
一 尹福其人与八卦掌	2
二 按摩功夫的源与流	5
三 尹氏八卦按摩功夫何以能防病治病	11
四 八卦掌内功是如何修炼成的	15
五 尹氏八卦按摩功夫操作注意事项	19
第二章 尹氏八卦内功修炼的根据和方法	23
一 养生先要养气	26
二 精神气意的修炼	30
三 修持的三层功夫	32
四 六十四位导引功法	41
第三章 尹氏八卦按摩功夫诊断法	45
一 触摩诊断的步骤和方法	46
附录:膻穴在人体中的作用	54
二 病因的辨证	57

三	八纲辨证	63
第四章	尹氏八卦按摩功夫施治八法	71
一	补法	73
二	温法	74
三	和法	75
四	通法	76
五	消法	77
六	汗法	78
七	吐法	79
八	下法	80
第五章	尹氏八卦按摩功夫常用穴位	81
一	头部穴位	82
二	胸部穴位	88
三	背部穴位	92
四	上肢穴位	97
五	下肢穴位	101
	附录1:人体部分穴位图(前面)	106
	附录2:人体部分穴位图(背面)	107
	附录3:人体部分穴位图(侧面)	108
第六章	尹氏八卦按摩功夫捏拿八部八法	109
一	捏拿头部位八法	113
二	捏拿颈项肩部位八法	119

三	捏拿任脉经络穴位八法	125
四	捏拿督脉经络穴位八法	130
五	捏拿上肢部位八法	135
六	捏拿下肢部位八法	138
七	捏拿手腕部位八法	142
八	捏拿足部位八法	145
第七章	尹氏八卦按摩功夫自我按摩法	151
一	养生防病自我按摩四十法	152
二	床上自我保健按摩十八法	171
三	老年养生保健自我按摩八法	182
第八章	罗汉拍打功	189
一	基本手法和姿势	193
二	自然拍打功	195
三	四门拍打功	198
四	手足十二经拍打功	201
五	奇经八脉拍打调息法	205
第九章	浑元一气抖动功	211
一	麒麟抖毛式抖掸气功法	214
二	金鸡卧式抖翅掸土式	216
三	凤凰抖翅抖掸式	217
四	狮子大抖毛抖掸式	218
五	白蛇出洞大抖身式	219

第十章	开三关阖三田调五脏	221
一	开三关功法	223
二	阖三田功法	225
三	调五脏功法	228
第十一章	尹氏八卦按摩功夫与常见病	237
一	感冒	239
二	中风	244
三	小儿常见诸症	248
后 记		255



第一章

尹氏八卦按摩功夫及防病治病原理

一 尹福其与八卦掌

八卦掌是中国武术发展到最高境界的结晶，有“国术奇葩”之誉。相传清同治年间，董公海川在北京首传此艺，一时大盛，独秀武林。

董公海川，河北省文安县人士，自幼酷爱武术，曾拜河北沧县李教师门下，学习六合拳术。后游历吴、越、巴、蜀等名山大川，访名师高友，得佛、道真传，独创了内外兼修的八卦掌（又名八卦游身连环掌）功夫，名震京师和大江南北。

尹福，字寿彭（一说字德安，号寿彭），河北省冀县漳淮村人，早年遁迹北京，以卖油条、烧饼为生，习武则以“罗汉拳”、“弹腿”为主。后闻肃王府有董海川氏练八卦掌，名声大震，遂拜于董公门下，成为董公京城中第一位得意门徒。尹公为人聪慧，深得董公喜爱，且随师左右多年，比较全面地掌握了八卦掌的真髓，并有所发展。董公之后，在八卦掌内独树一帜，称尹氏八卦；又有尹氏八卦按摩法、尹氏八卦发声导引吐纳法，以及尹氏八卦内功导引法等传世。尹公体质强健，身手非凡，而面目清秀，性情温和，不知情者，常以尹公为文

弱书生，故当时有“瘦尹”之称。在董公的数十名弟子中，尹公年最长，随师学艺最久，得董公真传秘授也最多。学成之后，尹公供职于宫廷，出入于禁中，宫女、太监均以先生称之。据说，光绪皇帝亦曾跟随尹公习练八卦掌，而尹公也在多年行走宫禁的过程中学习掌握了宫廷内的岐黄之术和按摩功夫。民国以后，尹氏八卦及其按摩功夫逐渐由尹公传给其门徒闻佩亭、门宝珍，再传至刘寿山、解佩启等人，服务于后世。

八卦掌是内家功夫之一种，它和太极、形意并称内家三拳，以区别于少林等传统外家拳术。内家拳术是中国武术与道家文化相结合的产物，它在流传和发展的过程中广泛吸收了道家的思想和道家修炼的某些形式，将“以武证道”、“以武合道”视为最高境界，强调武术的形而上的目的。它的理论渊源可以上溯到《周易》以及中国古老的民间思想文化传统，比如阴阳、五行、河图、洛书之类。《周易》在儒家的“四书五经”中排名第一，但它在民间的影响，却主要靠了道家 and 阴阳家的传布鼓吹。在道家文化这个大系统里，八卦掌的修炼更像是道家的一种养生术，兼有悟道、内修、养生、怡情等道家文化的价值取向。八卦掌能发展出一整套独特的按摩功夫，就与此有很大关系。

顾名思义，八卦掌是根据八卦设计的一套拳术。在中国古代典籍中，《尚书》、《洪范》讲五行，《周易》讲八卦。所以，《周易》和八卦掌的关系，是源和流的关系。八卦又有先天八卦、后天八卦之分。传说伏羲氏画八卦，又说其实不是他画的，那时候，有匹龙马从黄河里跑出来，背有旋毛如星点，称作龙图，伏羲取法而作，就是八卦图，是为先天八卦；后来，周文王在拘留期间将八卦演变为六十四卦，就是司马迁所说“文王拘而演《周易》”，于是有了后天八卦。《易·系辞》所说：“古者包羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则

观法于地。观鸟兽之文与地之宜。近取诸身，远取诸物。于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”这里所说，是八卦的由来，也是八卦掌依据的由来。天人合一、道法自然是道家的认识论传统，八卦掌的创立，也离不开这个传统。也就是说，八卦掌正是按照八卦的先天、后天、先后天合一式图解，以卦性配卦象，取象类形，参鉴古技，博采众艺而创造出来的一种拳术功法。八卦有乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑八个卦名，八卦掌就有龙、凤、狮、麒麟、熊、猴、蛇、鸡八形；八卦的基础是一、二、三，八卦掌则有上、中、下三盘掌。《易·系辞》说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”八卦与阴阳是一个统一的整体，所以，八卦掌日常修习的方式，就是按照八卦的方位走圈。这些都说明了八卦掌和八卦，以及八卦生成的思想背景是完全一致的，是天人合一、道法自然的产物。因此，它的最高境界一定不是争强好胜，决一输赢；而是阴阳和谐，内外平衡，追求一种在精神上脱胎换骨的效果。正是在这最高点上，武术和中医是可以一体化的，这就叫大道归一。八卦掌以《周易》为源头，中医也以《周易》为源头，这不是简单的巧合，也不是人为的生拉硬拽，八卦掌老谱上说：“学艺者大抵皆以养身形为主，非专为与人相争者也。”这也从一个侧面为医武同源提供了非常有说服力的证据。