

解佩启 著

# 八卦 内丹 桩功



奥林匹克出版社

3

# 八卦内丹桩功

解佩启 著

奥林匹克出版社

(京)新登字094号

责任编辑：蔡虹

封面设计：赵沛

八卦内丹桩功

解佩启著

---

奥林匹克出版社出版

(北京朝阳门外工人体育馆207号)

新华书店北京发行所发行

北京小红门印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：6.75 字数：140千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

ISBN 7-80067-191-7/G·115

---

印数：00001-10000 定价：4.00元

## 前 言

盈天地间者，皆阴阳八卦之道；盈天地间者，皆人生性命之道。人能于阴阳八卦之道会悟于一心，则知阴阳八卦之道即人之性命之道，人之性命之道即阴阳八卦学说，阴阳、八卦、性命，总无二道。所以上古圣人云：“人在道中而不知之道。”《易》曰：“百姓日用而不知。”不知者，及其天地为天地，视人为人，视物为物，未曾会得天地人物一道耳。

世间修养者，不穷究实理，不印证真师，人之性命二字尚未的，得其一言半语，自以为大彻大悟，即便冒然下手，无怪乎入于旁门曲径，空空一世，到老无成。或有知性命为阴阳八卦者，而又不知真阴真阳，又不知先天八卦，后天八卦，先后天合一八卦，天地人合一八卦，天地人一体八卦，强于有形有象处于揣摸，认鸟为鸾，指鹿为马，乃乱乃萃。识不得阴阳八卦，焉能知人的性命？不知性命，焉能修炼性命？

余自得仙留、龛谷之旨，实会的盈天地之间者，皆是阴阳八卦之形象，盈天地之间者，皆吾性命之理。远取诸物，近取诸身，可以一道而贯无穷之道，可以一心而统无数之心。纵横逆顺，左右前后，上中下，黄芽满地，白雪飞空，信步走去，头头是道。故生平因物书怀，就是写意，无非会之于心，发之于言。故将吟咏拙句，编为八卦气功、养生防身技击丛书十卷，名曰《八卦掌防身技击医疗集》。愿结知

音同道，早会性命之道，同心同德，为人类造福，勿为旁门左道曲径所误可也。至，集中所会之是非，余亦弗知，惟有会道于心者，自知之耳。

余性纯愚，特取八卦内养生之祖一悟之子之语以为本书之前言。

**解佩启**

1990年12月8日

## 自序

八卦掌门户祖先取用易八卦之理，象性意形之理，开阖聚散、升降出入之公用作成掌法功术，为人修持养生之用，“易”“卦”是推演天道以明人事，代代相传的易学阴阳八卦学说，将宇宙间的万物万事纳成律，以为人事应用。按易字为日月合璧，是普照万方之义；经是经常之道，伏羲氏仰观象于天，观天文成象，俯察法于地理成形，远取诸物，近取诸身，画出八卦图象。夏时有连山之易，以艮卦为首，商时有归藏之易，以坤卦为首，周文王时，推河洛画方园求理数，以乾卦为首，作六爻演成后天八卦方位，以明人事之用，名为《周易》按八八之变易，合成六十四卦，作彖辞以解八卦之义。周公作爻辞以明交易变易之理，孔子作十翼以解经理。奈《周易》经文简奥，非师莫明。十翼鲜《周易》，说易至简至明而至易，广矣大矣。因之历代用于国家政治，有三公论道，六卿分职；科学有轩辕皇帝取用易卦制造指南车；军事有诸葛武侯取用八卦作八卦阵图等等；今世有以八卦发明多种进位数计算机，取用易学八卦之理，调息、导引、吐纳循导法，治病养生保健古今有之。易学八卦无不应用，实不胜数，易学八卦功法学术，可称国粹。我早年蒙受恩师口传心

授,通过实践受益非浅,不应自秘,因之不避遗责,不知自量地写成《八卦内丹桩功》以供同志们采用。吾学疏才浅,遗误疏漏之处必多,至希同道高人逸士指正、谅之。谨序。

解佩启

1991年8月于北京

# 目 录

前言  
自序

## 上 篇

- 第一章 尹氏八卦掌综述**…………… ( 3 )
- 第一节 八卦内功源流…………… ( 3 )
- 第二节 八卦掌功法内含…………… ( 13 )
- 第二章 八卦内功理论纲要**…………… ( 18 )
- 第一节 内丹桩功二十段功夫秘诀…………… ( 18 )
- 第二节 八卦内丹功法数术之理…………… ( 20 )
- 第三节 八卦桩功持法导引调息求中圆…………… ( 22 )
- 第四节 五空九气升降出入法…………… ( 23 )
- 第五节 桩功法则及功用…………… ( 26 )
- 第三章 内丹桩功修练须知**…………… ( 30 )
- 第一节 八卦内功修持要领…………… ( 30 )
- 第二节 三戒…………… ( 34 )
- 第三节 八纲…………… ( 38 )
- 第四节 九察…………… ( 42 )
- 第五节 十论…………… ( 43 )
- 第六节 消除玄虚妄想…………… ( 46 )
- 第七节 十病九恶…………… ( 49 )

## 下 篇

- 第一章 乾卦桩功**…………… ( 55 )



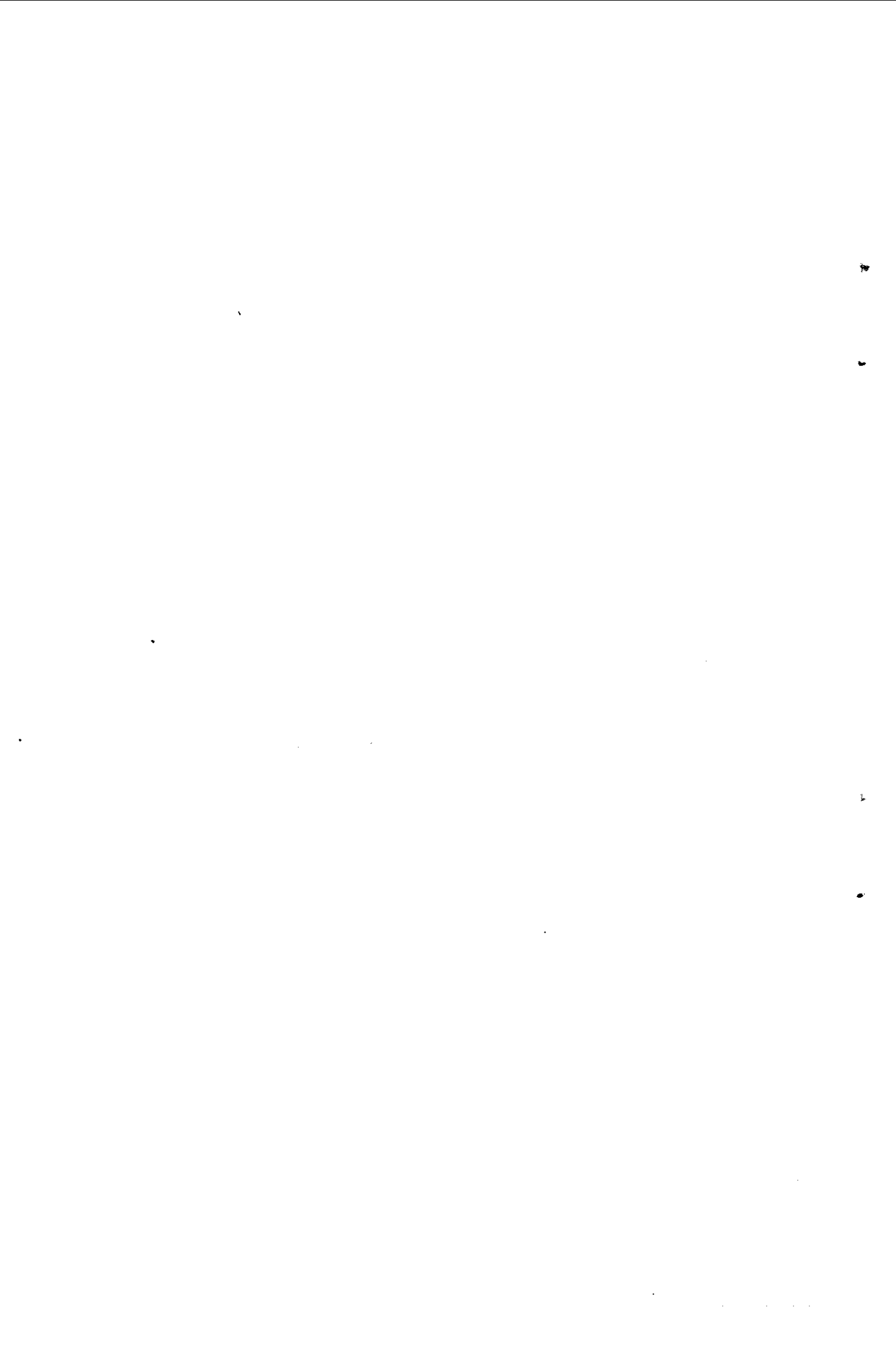
第一节	本卦述理	( 55 )
第二节	乾卦狮形桩功修持要领	( 56 )
第三节	乾卦狮形桩功八式	( 63 )
第一式	狮子大张嘴式桩功	( 63 )
第二式	狮子阖口式桩功	( 65 )
第三式	狮子抱球式桩功	( 67 )
第四式	狮子抖球式桩功	( 69 )
第五式	狮子滚球式桩功	( 70 )
第六式	狮子揉球式桩功	( 72 )
第七式	狮子藏身式桩功	( 74 )
第八式	狮子大抖毛式桩功	( 76 )
<b>第二章</b>	坤卦桩功	( 79 )
第一节	本卦述理	( 79 )
第二节	本卦桩功修持要领	( 80 )
第三节	本卦桩功	( 82 )
第一式	麒麟吐书式桩功	( 82 )
第二式	麒麟送子式桩功	( 84 )
第三式	仰顶藏头式桩功	( 86 )
第四式	回头望月式桩功	( 89 )
第五式	托杯式桩功	( 91 )
第六式	海底捞月式桩功	( 94 )
第七式	扭项藏头式桩功	( 97 )
第八式	倒贯紫金杯式桩功	( 100 )
第四节	本章结束语	( 102 )
<b>第三章</b>	坎卦桩功	( 104 )
第一节	本卦述理	( 104 )
第二节	坎卦桩功修持要领	( 105 )

<b>第三节</b>	坎卦蛇形桩功八式·····	( 111 )
<b>第一式</b>	白蛇吐信式桩功·····	( 111 )
<b>第二式</b>	双头蛇缠身式桩功·····	( 112 )
<b>第三式</b>	拔草寻蛇式桩功·····	( 113 )
<b>第四式</b>	白蛇钻入式桩功·····	( 115 )
<b>第五式</b>	白蛇退缩式桩功·····	( 116 )
<b>第六式</b>	白蛇缠裹式桩功·····	( 117 )
<b>第七式</b>	枯树盘根式桩功·····	( 118 )
<b>第八式</b>	仙人脱衣式桩功·····	( 119 )
<b>第四节</b>	本章结束语·····	( 120 )
<b>第四章</b>	离卦桩功·····	( 121 )
<b>第一节</b>	本卦述理·····	( 121 )
<b>第二节</b>	离卦桩功修持要领·····	( 122 )
<b>第三节</b>	离卦桩功八式·····	( 124 )
<b>第一式</b>	双卧三停式桩功·····	( 124 )
<b>第二式</b>	回身双卧式桩功·····	( 125 )
<b>第三式</b>	双展翅式桩功·····	( 126 )
<b>第四式</b>	上腾双手托天式桩功·····	( 127 )
<b>第五式</b>	推按式桩功·····	( 128 )
<b>第六式</b>	翻身式桩功·····	( 129 )
<b>第七式</b>	金鸡独立式桩功·····	( 130 )
<b>第八式</b>	合翅停足式桩功·····	( 131 )
<b>第四节</b>	本章结束语·····	( 132 )
<b>第五章</b>	震卦桩功·····	( 135 )
<b>第一节</b>	本卦述理·····	( 135 )
<b>第二节</b>	本卦桩功修持要领·····	( 137 )
<b>第三节</b>	震卦桩功预备功·····	( 139 )

第四节	震卦桩功八式	（140）
第一式	三连一体式桩功	（140）
第二式	托珠献宝式桩功	（143）
第三式	横推八马式桩功	（144）
第四式	倒拽九牛回式桩功	（145）
第五式	龙腾虎坐式桩功	（146）
第六式	金龙合口式桩功	（147）
第七式	青龙戏珠式桩功	（148）
第八式	懒龙伏地式桩功	（149）
第六章	巽卦桩功	（151）
第一节	本卦述理	（151）
第二节	巽卦修持要领	（152）
第三节	巽卦凤形桩功八式	（160）
第一式	风轮式桩功	（160）
第二式	凤凰点头式桩功	（161）
第三式	凤凰单展翅式桩功	（163）
第四式	凤凰双展翅式桩功	（163）
第五式	凤凰亮翅式桩功	（164）
第六式	提膝独立式桩功	（165）
第七式	单搨式桩功	（166）
第八式	野鸟旋窝式桩功	（167）
第七章	艮卦桩功	（170）
第一节	本卦述理	（170）
第二节	本卦桩功修持要领	（171）
第三节	艮卦桩功八式	（178）
第一式	背身摇臂式桩功	（178）
第二式	竖顶拔背式桩功	（179）

第三式	靠背圆膀式桩功	(179)
第四式	合肩抱肘背山式桩功	(180)
第五式	翻转拔树式桩功	(182)
第六式	合肩下塌式桩功	(182)
第七式	含胸拔背式桩功	(183)
第八式	上蹬下塌式桩功	(184)
<b>第八章</b>	<b>兑卦桩功</b>	<b>(187)</b>
第一节	本卦述理	(187)
第二节	本卦桩功修持要领	(188)
第三节	兑卦桩功八式	(193)
第一式	抱肩缩身式桩功	(193)
第二式	十字插花式桩功	(194)
第三式	指路式桩功	(195)
第四式	蹲跨式桩功	(196)
第五式	海底插花式桩功	(197)
第六式	猴子啃桃式桩功	(198)
第七式	单臂冲天式桩功	(199)
第八式	横拦式桩功	(200)
<b>第九章</b>	<b>结束语</b>	<b>(201)</b>

# 上 篇



# 第一章 尹式八卦掌综述

## 第一节 (一)：八卦内功源流

八卦气功创始人董公，字海川，京南文安县城南朱家坞人氏。生于清代嘉庆九月十月十三日寅时。董公生而好学、有神力，以气功武勇名乡里，为人秉性刚直，嫉恶如仇。

董公自幼酷爱气功武术，十二岁初，投河北沧县李教师门下学习六合门功术，历时六年，功夫大成。董公有志，常出外远游，寻访名师高友，历尽吴、越、巴、蜀之各名山大川，后行于江西地界，误入深山，遇一僧一道两位古稀仙长，得“黄老”、“佛”、“道”真传。随师精心研究《河图》、《洛书》、《易经》、《易传》、《先天八卦》、《后天八卦》、《先后天合一式八卦图解》，佛学之《达摩混元大法秘诀》等古代哲学理论，以及天、地、人体生命的科学知识，修心，修性，练神还虚、导引气功法，击刺进退之武备，大成后奉师命下山，独创一个气功武术、内功术及游身八卦连环掌之门户，名震京师内外，大江南北。收有十大门生，弟子百千。

十大门生掌门大弟子为尹福、马维琪、程廷华、史纪栋、宋长荣、刘宝真、梁振普、樊志勇、魏吉祥、朱子云等，各有绝技，后各成一派，传演至今。其中尹福随师学艺最久，功经二十余载，师承内容丰富多彩，较为全面系统；樊志勇随师修炼，尤以佛功最善。

八卦气功内含层次：采气八法，受气八法，呼吸八法，九宫法，八八六十四卦法，六十四桩功，一百六十八散手，混元一气法，罗汉功法，坐功法，卧功法，罗汉拍打功法，金刚八式，金刚大力法，达摩八式功法，八卦九宫九转得丹法，指针点穴外发气功法等。

董公在江西九华山精心研修二十余年，创造了易学阴阳八卦气功，广泛深入地探讨了天地、人三大系统的问题。

“天人合一”、“先后天合一”的机理，是我国较为完整、系统的理论体系，并在不断地指导着医疗气功及武术转掌法的实践。“八卦内功”，也是中国气功中一支晚成的瑰宝。其内容可分为基础理论及修炼功法等两大部分。

### 一、基础理论部分

此部分包括：佛、道、儒，阴阳、五行、八卦数术之理，方圆二理。主要有《河图洛书》、《周易经传》，“太极球图”，“先后天合一图”，“阳火阴符”，大乘佛学中之开、合、聚、散、升、降、出、入，道家之清、净、无有、有无之道，动静开合、虚空造化、气力寂定、意念有位，定象形性，造化数术之理。

天体宇宙、时空结构。其突出点为：以天心、地心、佛心、道心、我心合一，“真如”不动，定为天之中，以不动、“真如”定中描绘天球体的行、度、位三大主圈图。以“真如”超空坐标，超时空观测点，把观测者和观测象合一，补充赤、黄、白道坐标测不准的问题，初解三坐标历法导出的相对时空与超时空之间的时空关系，为解放人与天地之间的超距关系、“天人合一”的课题，提供了理论依据。三体天、地、人。人体真气、元神、生命；时空结构，取三芝星定位，天地定位、雷风相博、山泽通气、水火不相射，



定八卦方位，象形性意，按照阴阳五行八卦，以七星布阵，七星变化，八卦八八变化之法，一一超时空空间移位，解释了“天人合一”时空概念，定人位三部：精神气之位；三部丹田位，上中下之位及相应三主圈位置和机能。上者为“天”，生命之源；中者为“人”，生命之体；下者为“地”，生命之根。明确了真气之源、体、根，以及其相互关系，气体、液体、固体、晶体之变化，同时非常重视“头”（大脑）之神意的作用，提出头为天、为乾卦，头顶圆为“佛”圈；眼部横圆为“道”圈；头底部圆（沿人中穴、风府穴、左右风池穴之一周）为“命”圈。从人整体上定大圈、中圈、平圈为行、度、位三大主圈。人体共分一百零八圈，十二经，任督两脉，奇经八脉、阴阳，共为二十四圈，应天气之二十四节气。主穴一百零八玄位（玄位即人体内外小圈，气血精神之大会），上有三十六天玄，以应三十六天罡之位；中下七十二地玄，而应七十二地煞之位。圈者，分阴阳、内外、上下、左右、前后，圈圈相连相合，相导连，连连连、连为一体。有圈则有声、光、电、力、气，有圈则有声、光、电、力、气；有圈则有功法、气、力、劲、度、位、定；气之运动，开、阖、聚、散、升、降、出、入，从而明确了人体结构、经络、血脉、气血、经穴结构和物质基础，明确了“气功”所修炼之体，所修炼之物质结构精、气、神，还指出指针气功点穴按摩术、防病治病、医疗保健、延年益寿、防身自卫、技击、点穴，按人身体骨窍气血大会处为一百零八玄位。这一〇八个经穴按点，又分生穴、死穴、麻穴，供医疗、自卫、技击之用，疗疾用阴阳八卦、子午流注、灵龟八法等诸法，指出八方位、象性、形体、八形、八法、八式之间的关系，与思维神意、意念、脏腑、血