

题目：张至顺道长传授道家按摩法（道家养生）

（1）指导文档

题目：

作者：

图片

内容：

为了更好的让大家体会张真人讲解的真意，以下对话内容为视频原声同步字幕，括号内是对张真人讲解的解释与补充，内容仅供大家参详。在一次体道班的课下，笔者曾专门就此按摩手法请教过张真人。张真人说：“这个手法看着简单，其中含着大道呢。要好好看，好好悟。学会后要去传播给群众，可不要私藏。”

小编按：此按摩手法主要调整人体任督二脉，其它十二正经为辅.....。跟医生用药一样，主要看病在那里，根据病情进行按摩。笔者请教如何才能达到像张真人一样的治疗效果时。张真人说：“要是**有功夫就更好了**”。张真人说的“**有功夫**”，是指自己平时要经常**做功课**。如多练张真人传的《八部金刚功》和《长寿功》。经常打座修行.....等等。普通人给人按摩时心念很重要，要心平气和，心怀慈悲和感恩。要象打八部金刚功一样，用内劲和绵力.....等等，大家可根据自身情况，自己慢慢体悟。**感恩张至顺真人！感恩视频拍摄者！**

张至顺真人亲传道家按摩手法

张真人：按到哪儿了让病人的呼吸自然，不要憋气。未曾按的话，你让他手掐住这个地方（掌内无名指根部，见图二），看见了吗？这不是，攥住（见图三），那个（那只手）也是这个样子，这样子放也可以，把手攥过来，哦对。（病人的大拇指按住子位，其余四指握住大拇指，然后把手放在头两边，见图一、图二、图三、图四）。

张真人：按摩的时候先调整这一道任脉，这一道任脉，这胸前是七个脉络（任脉和六条阴经都通过胸部），一边三个六个，按住一个穴（穴位）最少三个呼吸，多者等五个呼吸你在挪手（病人的呼吸你要观察，每人不一样，到五个呼吸再挪手），看这个手（右手）按这（左手已按天突穴，右手紧挨左手位置按住）块，这个手（左手）都可以丢了，这个可以，刚才按这块（云门穴），这个地方（云门穴）可得按（左手）住了（云门穴），慢慢的是审查他的呼吸，有二三个呼吸以后，这个手（左手）指头挨着（右手位置）按，这个手（右手）指头不要让，这个手（左手）指头按不住。这个手（右手）指头不要拍开，其它的都可以拍。

张真人：你看，这一起下去五个（任脉，任脉二侧各二条脉络）脉络，这是按，大概你们看着，学会以后，根据你个人采取（选穴），它也跟药方（医生用药）子一样要你自己会用，你们按摩非要把针灸穴的经络知道（十四经脉的走向和穴位），按到这个刚刚这个肋骨的那几个（华盖），华盖那块在这个地方走慢一

点。(用大拇指按任脉的穴位，从天突穴开始，其他手指可按住两边的穴位上，任脉上大拇指换手时，要等下一个位置按住后再松开前一个大拇指。其他手指可以动。双手可以一起下去五个脉落。)

许道长：心口不舒服，师父按摩是最舒服的，一点都不会痛。

张真人：底下的气不得上来，上面的气不得下去，它在这中间抵制住（手指按住穴位），就在这个地方（肋骨鸠尾穴处）走慢一点（按到肚子时，双手手指在肚子上面，一上一下按，一只手从肚子下面向上按，一只手掌从胸口向下面按，然后再双手屈指用手掌从胸口一起向下按，按到中腕处软的地方，手向里挖按揉几下，然后再一只手按在胸口，一只手握拳在腹部向下推，再双手掌从胸口处向下按推，再向胸两边按推，胸骨两侧按揉几下，再在胸上用手掌按压推）。

张真人：一个病人按好以后，后来他学会了，他给人治病，治一个好一个。，这一遍是推拿，按开头一遍是按，第二遍是推拿摩，那你会看病也跟用药一样，按摩跟用药一样，你看着那里按着合适，能治他这个病，（到这里再在肚子上按几下，下推，大拇指按住大腿根部两边的穴位，然后再向下按推大腿上面，到膝盖处，五指抓按一下膝盖上面穴位，再按推几下到脚脖子，让病人翻身过去。）。

张真人：转过来趴下，跟肚脐照着（在背后肚脐对着的位置处），腰痛头昏它就是这气它不得上来，就提着（双手捏住肉皮）这个皮（向上提）你看，一提你看，挨着按一提你看它嘎吱一下子（嘎吱响声），就这样子（从肚脐对着的位置开始提），直接提住这往上提（慢慢挨着向背部督脉提上去），把这个提了以后，狠劲往二边擦一擦（用手从腰上面开始到腰部向两边使劲按擦），擦一擦往二边揉，它这个气也不得过去，腰痛就在这块。

张真人：这是风门，三肺俞四厥阴，五心六督七膈俞，九肝十胆十一脾，十三三焦十四肾，知道吗？它一直的二十四节。它这每一个骨节里头你都把它狠劲揉，狠劲揉，它这二边有二道大脉，直接它这通，你看他这从这个大骨那块，这样子慢慢的揉，揉揉它这个骨头二边（从脖子后面大骨那里，用大拇指与手掌慢慢的按揉，从督脉向下按揉）。所以说把它这二道大气脉揉通的话，这背部的十四经络大部分都从背部上发展，这个大垮二边有个白环俞环跳，慢慢地揉着儿（手掌按，再用拳捶，从背上面捶到臀部）。

张真人：看这是委中穴，二个脉络揉着是最痛不过，这二个大经，你这么往外一推它痛，一推它痛，它推上几回这个地方的痛就下来了，一直的推下去，知道了吗？这弄了以后就狠劲捶，上下捶一捶，这个脑窝（风池、风府）里头这样按一按，记住了吗？（臀部后面有环跳，按一下，再下按摩到腿弯处，这里有个委中穴，按起来最是痛，这里有两个大筋，按住向外推，你推它痛，你推个几次，气就下来了，然后再按推几下到脚脖子。然后全身后背从上到下捶。）

问：师父是风池穴吗？

张真人：又叫风府，又叫哑门，那你是不是，小孩子千万，不会说话的小孩子千万不要扎，你扎到哑门的话一辈子哑巴，这个风府穴一般小孩不要扎。扎到往往都是大夫给人家扎哑巴了。然后弄了以后，百会穴揉一揉，这面（头）揉一揉，知道了吗？对翻过来，都揉了以后，这二个（手臂弯内中间）穴位曲泽尺泽吗，是不是把这个地方揉一揉，内关穴揉一揉，手心劳宫穴狠劲揉，劳宫穴通十脉，记住了吗？就这样子，看见了吗？只要你们自己知道这十四经脉的路数，这么一按，你知道了吗？

许道长：好了，好舒服吧。有没有一股气往脚心走，热乎乎的。

李 辛：手脚都热了，整个脊柱都热了。

张道长：这就给你实教，实际上我在武当山，那个老人家就给这么一点那么一点，他说走这个，针穴经脉的话跟他走的是一个路，他要扎针也行那个脉络，我们按（按摩）脉络也是行那个脉络（按摩和针灸道理是一样的），他就给我点二下子，实际上我那时针灸穴学的多的很，他跟我一点，我就知道了，我从学会这个，针也不用了，药也不用了，一般的病这一遍推过去当时就好了，这个好的病还快。治病还多，你看它还能治吐血，蔡家坡十七个，还是十九个，得的吐血症我就治好了十二个。）

任脉单 **24** 穴，起于会阴穴，止于承浆穴。

任脉穴歌

任脉中行二十四，会阴潜伏二阴间，
曲骨之前中极在，关元石门气海边，
阴交神阙水分处，下脘建里中脘前，
上脘巨阙连鸠尾，中庭膻中玉堂联，
紫宫华盖循璇玑，天突廉泉承浆端。

督脉单 **28** 穴，起于长强穴、止于龈交穴。