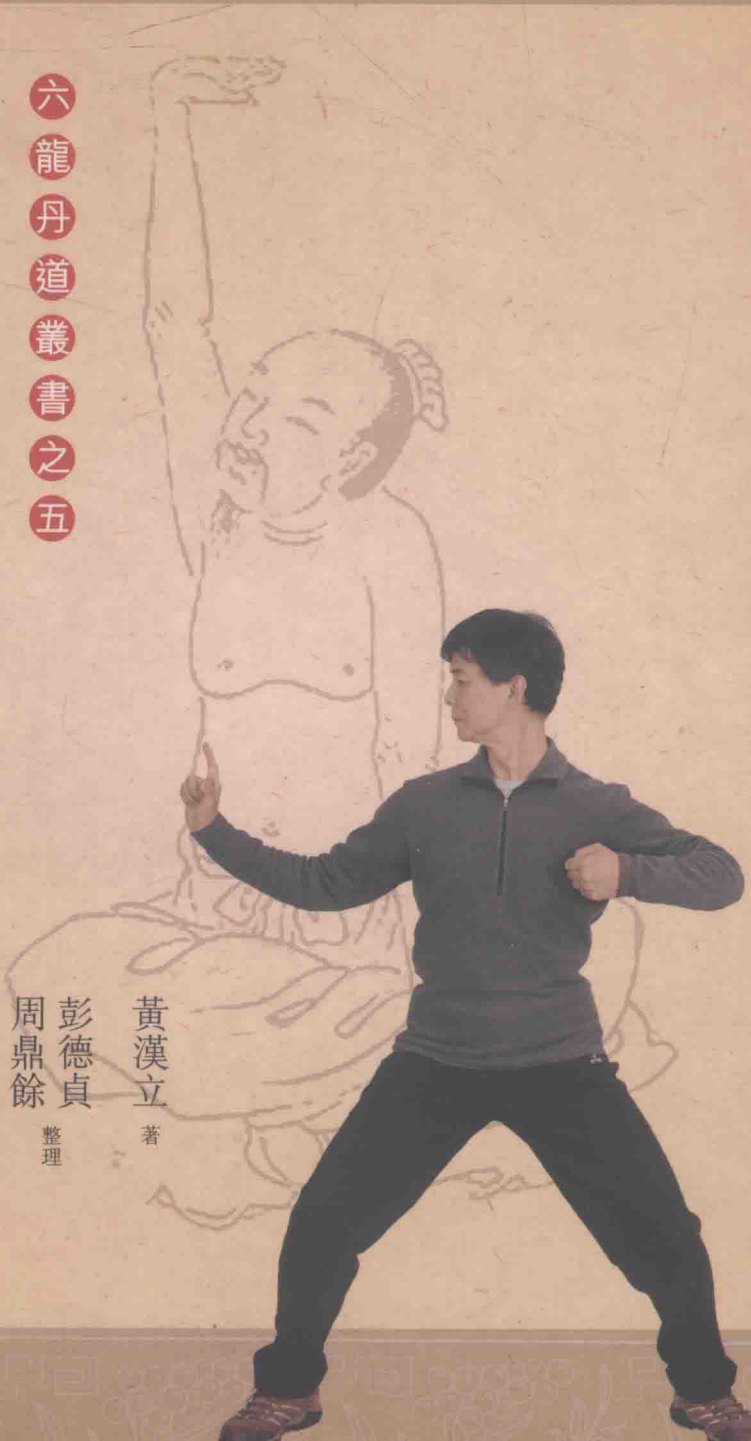


六龍丹道叢書之五

黃漢立 著
彭德貞
周鼎餘 整理

丹道八段錦



丹道八段錦

黃漢立 著
彭德貞 周鼎餘 整理

天地

www.cosmosbooks.com.hk

- 書名 丹道八段錦
作者 黃漢立
整理 彭德貞 周鼎餘
美術編輯 楊曉林
出版 天地圖書有限公司
香港皇后大道東109-115號
智群商業中心13字樓（總寫字樓）
電話：2528 3671 傳真：2865 2609
香港灣仔莊士敦道30號地庫 / 1樓（門市部）
電話：2865 0708 傳真：2861 1541
- 印刷 亨泰印刷有限公司
柴灣利眾街27號德景工業大廈10字樓
電話：2896 3687 傳真：2558 1902
- 發行 香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100 傳真：2407 3062
- 出版日期 2015年6月 / 初版

（版權所有・翻印必究）

©COSMOS BOOKS LTD.2015

ISBN : 978-988-8255-64-1

目錄

序一	霍震寰	5
序二	謝錫金	7
前言	黃漢立	16
第一章：八段錦的起源和發展		19
第一節	導引的起源和發展	20
第二節	八段錦始創於宋代	31
第三節	八段錦在清朝以後的發展	45

第二章：八段錦的理論與注意事項

第一節 動功的理論根據

第二節 八段錦的理論與注意事項

第三章：八段錦的練法

第一節 預備式

第二節 第一式 兩手托天理三焦

第三節 第二式 左右開弓似射雕

第四節 第三式 攢拳怒目增氣力

第五節 第四式 調理脾胃須單舉

第六節 第五式 五勞七傷往後瞧

第七節 第六式 搖頭擺尾去心火

267 240 217 199 166 137 114 113 61 56 55

第八節 第七式 兩手攀足固腎腰

第九節 第八式 背後七顛百病消

第十節 收功

第四章：練功的宜忌

343

329 314 294

丹道八段錦

黃漢立 著
彭德貞 周鼎餘 整理

目錄

序一	霍震寰	5
序二	謝錫金	7
前言	黃漢立	16
第一章：八段錦的起源和發展		19
第一節 導引的起源和發展		20
第二節 八段錦始創於宋代		31
第三節 八段錦在清朝以後的發展		45

第二章：八段錦的理論與注意事項

第一節 動功的理論根據

第二節 八段錦的理論與注意事項

第三章：八段錦的練法

第一節 預備式

第二節 第一式 兩手托天理三焦

第三節 第二式 左右開弓似射雕

第四節 第三式 攢拳怒目增氣力

第五節 第四式 調理脾胃須單舉

第六節 第五式 五勞七傷往後瞧

第七節 第六式 搖頭擺尾去心火

第八節 第七式 兩手攀足固腎腰

第九節 第八式 背後七顛百病消

第十節 收功

第四章：練功的宜忌

343

329 314 294

序一

霍震寰

立式八段錦編創於北宋末年，由於理法完善，養生、延壽效果顯著，所以經歷八百多年，至今仍然廣為各界人仕所傳習。

老師教授八段錦多年，最近將多年研究這功法的理論及心得整理成書。這本書有以下幾個特點：

一、詳細列出八段錦的理論與注意事項，這些理論和注意事項，不單是立式八段錦，其他動功都適合，甚至將來設計新的動功，都可以作為參考的原則。

二、老師用丹道陰陽五行理論來解釋這套八段錦八個姿式的先後排列次序，從而說明優良的動功須根據這一原則，才能收到更好的效果。

三、嘗試解釋每式的動作對氣脈和臟腑的作用，藉此闡發每一式各有不同的養生、延壽的原因之所在。

這些特點都是現時坊間動功書籍少見到的，希望這本書可以對研究動功有所幫助，使有興趣研究氣功人體科學實驗的人有所依據，科學地驗證動功的理論，從而將我國寶貴的養生文化遺產推向現代化，繼續向前發展。

這是一本詳盡而深入解說八段錦的著作，所以誠懇向練習八段錦和動功、氣功愛好者推介。

二〇一五年五月十八日 謹序

序二

香港大學教育學院中文教育研究中心總監 謝錫金教授

黃老師是我們的恩師，筆者自中學時期，已經和同學們跟隨黃老師學習「八段錦」。老師不因我們驚鈍，循循善誘，同學們都獲益不淺。我們有健康的身體，全賴黃老師所賜。這數十年來，我們都持續跟隨黃老師進修「八段錦」。我們亦發現，每隔一段時期，老師在「八段錦」的學理上總有新的發現。

「八段錦」在中國廣為流傳，已有八百多年的歷史。前人對「八段錦」的功法雖然多有講述，但都是一些經驗的析述，有系統的整理並不多。最近黃老師完成《丹道八段錦——原理和練習》新作乙冊，細讀老師新作，發現老師採用了近代社會科學的多種研究方法，科學地整理出「丹道八段錦」的學理系統，極具價值。以下簡單介紹黃老師整理該系統的方法：

一、多個個案研究法 (Multiple Cases Study)

個案研究的對象可以是一個人、一件事或一個機構單位等。研究者通過研究個案的特徵，找出新的發現。如果把研究個案的數量增加，進行多個個案研究，就可以整理資料，尋找範式，總結出新的理論。黃老師鑽研「八段錦」多年，亦開辦「八段錦」講習班多次，觀察學員的學習進展，亦經常總結學員的反饋，對「八段錦」進行多個個案研究。老師以「八段錦」的不同招式作為研究單位，剖析每一種招式的練習、功法、功用和監控。舉例來說，「八段錦」的第二式「兩手托天理三焦」，黃老師參照了《道樞》、《呂真人安樂法》、《呂祖安樂歌》、《靈劍子引導子午記》等不同典籍，整理出該招式的最佳練功姿勢，指導學員練習，再加以總結，找出範式。與此同時，黃老師亦參照西方科學和中醫學的理念，分析「抑掌上舉」的動作，如何幫助我們調理身體，以說明練習第二式「兩手托天理三焦」的功用。故此，黃老師能利用多個個案研究法，有效整理「八段錦」八個招式的練習、功法、功用和監控。

二、文本分析法 (Textual Analysis)

文本分析法，顧名思義就是研究各種文本（形式包括印刷書籍、網絡數據；內容包括文字、圖像、聲音等），尋找其蘊涵的深層意義，這與中國傳統的經籍研習方法相近。黃老師博覽群書，有驚人的記憶力。黃老師亦對易學、丹道、古今經籍、考據學，具有深厚的認識。所以，文本分析對黃老師來說，輕而易舉。

黃老師分析「八段錦」的起源，追源自遠古原始時代初民的舞蹈；他找出「導引」的功能，以晉代李頤「導氣令和，引體令柔」的析述最具代表性。老師分析「八段錦」的功法，始於宋代丹道大師曾慥所輯的《道樞》。老師詳細析述「八段錦」由清朝至今的最新發展。「丹道八段錦」的發展史，經黃老師的整理，十分完備。

三、參與觀察法 (Participating Observation)

參與觀察研究法，是指研究者 (researcher) 同時是經歷者 (participant)，身兼兩職地把經歷清楚描述，並親身感受事件的變化。參與觀察的最大好處，在於能夠收集最原始的記錄，親自經歷，研究數據最為切實。黃老師在建立「丹道

八段錦」學理的同時，重視如何進行修煉，親身參與，個人修煉及教授學員數十年。因此，黃老師所建立的「丹道八段錦」學理，理論貫徹於實踐，具重複實踐性，是一套科學化的理論。

四、敘事探究 (Narrative Inquiry)

敘事探究是一種深層次的質性研究方法，其中探討和關注的研究內容為「經驗」(experience) 和「對經歷的敘述」(storytelling)。通過整體全面分析「敘事經驗」，形成對研究主題的深刻理解。當然有些研究者，雖然進行參與觀察，但未必能夠有足夠的功力，作出敘事探究。而黃老師是一個丹道和氣功的大師，所以能作出深層次的經歷敘述。以下是一個示例：

真氣要柔，不要追求有氣感，在默默耕耘下所產生的真氣，好像非常柔弱，似乎無力，但是，當這種微弱的真氣能夠持續通過阻塞的經脈的時候，因為有阻塞，就會刺激運動神經，然後運動神經會將訊號傳回阻塞的位置上，使這個位置產生一種輕微的震動，連帶而及，周圍的肌肉也會有微微

震動的感覺。結果，就是這種輕微的震動會持續推動柔弱的真氣繼續運行，使這種有無限生長能力、柔弱的真氣慢慢真正的開通阻塞的經脈。長久的訓練更能夠真正擴闊經脈，由正常的直徑一毫米（mm），慢慢擴闊至八毫米（mm）。到了那時，體內真氣會變得更加強盛，對身體產生很大的益處。練功完畢之後，感覺心平氣和、身體舒適。

以上的敘述是十分珍貴的，這是一個擁有數十年練功經驗的大師所敘述的經歷，並不能夠輕易由其他科學來產生。古代很多喜歡練功的人上山拜師，跟師傅多年，得到師傅的賞識，才能從師傅的片言隻語，得到少許的經驗。但是黃老師把自己的寶貴經驗，毫無保留地與讀者分享，這些屬於「祕笈」的敘事，讀者可以從書中尋找，不用上山了。

通過以上多種研究法的深入探索，加上黃老師親身參與和大量個案的經驗證據支持，黃老師發展了一套新的理論系統——「丹道八段錦」。這種理論，我們稱之為扎根理論（grounded theory）。