

通自師無・禦防身強

夫功國中

明說解圖

錦段八・拳極太



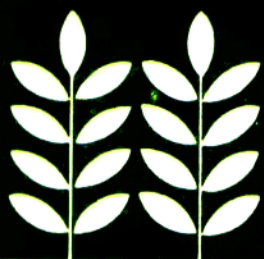
通自師無・禦防身強

中國功夫

圖解說明

太極拳・八段錦



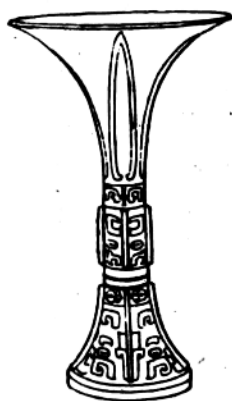


坊書樹春常

· 夫 功 國 中 ·



譯 編 功 唯 陳



錄目

第一章 何謂八段錦……………一〇

什麼是「自然」健康？……………二

八段錦的趣味……………二四

八段錦的柔軟性……………二四

最佳的健康美容術……………二六

第二章 實技之前言……………二七

中國的傳統醫學……………二八

陰陽五行說……………二八

氣與經絡……………三〇

八段錦與呼吸法……………三一

吐納術（呼吸法）……………三一

靜呼吸法……………三三

A 自然呼吸法	三三
B 深長呼吸法	三四
C 數息呼吸法	三四
腹式呼吸法	三五
A 順呼吸法	二六
B 逆呼吸法	二七
為學習者進言	二七
1 八段錦的正確認識	二八
2 關於服裝	二八
3 要有連續性	二九
4 不要貪心	三〇
5 練習量與時間	三一
6 練習場所	三一
利用早晨的公園	三三

在家庭練習時	三四
在辦公室或學校	三五
上班途中的練習方法	三六
7 除去心裡的煩惱	四〇
8 精神不平衡時	四一
9 生理日時	四一
10 保持安定	四一
第三章 實技	四四
立禪	四五
姿勢	四六
無我無心	四七
甩手	四八
效用	四八

甩手……………五〇

八段錦……………五四

第一段錦兩手擎天理三焦……………五五

第二段錦左右開弓似射雕……………五五

劍訣（兩隻手指）……………七七

自然立姿與騎馬姿勢……………七七

第三段錦調理脾胃須單舉……………七九

第四段錦五勞七傷往後瞧……………九一

第五段錦搖頭擺尾去心火……………一〇三

更深的騎馬立姿……………一二六

第六段錦兩手攀足固腎腰……………一二七

第七段錦攢拳怒目增氣力……………一二七

騎馬立姿的第七段錦……………一四三

第八段錦背後七顛百病消……………一四四

選擇適合你的運動……………一四八

第四章 心的健康……………一五〇

人能活到一百廿五歲……………一五一

三均衝……………一五三

華陀的五禽之聞……………一五四

八段錦運動的特徵……………一五六

① 鬆弛肌肉……………一五六

② 意識去動作……………一五七

③ 靜……………一五七

④ 自然的呼吸……………一五七

露禪老師與小鳥……………一五八

第五章 八段錦之心……………一五九

求大同、存小異	……	一六〇
學而不厭	……	一六〇
愚公移山	……	一六一
以和為貴	……	一六二
星火燎原	……	一六三
活到老、學到老	……	一六四

第一章
何謂八段錦



什麼是『自然』健康？

世界上那有父母不關心孩兒的健康？又不希望自己擁有健康的身體呢？因為身體健康，才能有均整強壯的體軀，精神飽滿，什麼事都能做，這種狀態就是每個人最重要的條件。

那麼什麼是健康？我所下的健康定義，是這樣的。

在肉體方面是『能吃、能睡、能工作的狀態』，在精神方面是『擁有不拘束任何事，擁有柔軟之心』。

健美、清爽的筋肉，明朗、活潑的表情，心身均衡的自然狀態，這不是健康之鐵證嗎？

實際來說，現代的生活，心裏負

擔太重了。對女事務員而言，或許對業務上的人際關係，有時候會有無法忍受的情況。又在結婚生活中，有時為育兒或家事，而感到疲勞，還有對鄰居的來往而感到麻煩。

如果積壓對無處發洩的疲勞感，那麼說不定，會失去你的年輕或美麗。『不健康』就是美容最大的敵人。

上述的疲勞感或苦痛，不但損害了美容，不久也會成為真正的病。如果到了這種地步，已經太遲了。從醫學上來說，所謂的健康，就是每個人最舒服的狀態，也就是『不感覺疲勞感的自然狀態』。任何一個人，必須

經常保持這種狀態。

一般來說，病不是某一天突然來襲的。除了傳染病等突發性以外，大部分所稱爲病的，都是由日常的生活態度、習慣等，在數年間積壓起來的。

一天的疲勞，心裏負擔，必須在當天消除，應該不斷的將自己恢復本來的健康狀態。爲了維護健康，我們每個人，在日常生活中應有其恢復法、健康法、美容法之必要。

頭痛、肌肉疲勞、便秘、肩僵、感冒，——在這個時候，你要怎麼辦？一定會到西藥房，購買感冒劑、瀉劑、荷爾蒙劑等的。但這種方法，並非是一件值得讚賞之事。

西洋醫學之藥品，也許有它本身的效果。一旦病了，也許必須依賴藥品，但藥愈有了效果，愈是要提防它的副作用。

我國最古的醫學書『黃帝素問』中，有一句『病治未然，而不治既然』。這是說：『人必須在健康時，注意不害病，鍛鍊身體。一旦患病，也就沒有治療方法了。』

中國的傳統醫學，不像西洋醫學只看病的部位，而把人的身體全部放在念頭去診斷。並非只除掉病的部位，而將根本的部分使其健康去治療。也就是把根本的重要部分使其健康，便可治癒病的部位。

因此，如果你有上述的頭痛、便



秘等症狀時，究竟要怎麼辦？有一種方法，不必服藥就可治療這些病狀。

這就是下面為各位介紹的『八段錦』。

作者從未患感冒看過醫生，只是在十年前，因盲腸開刀住過院罷了。

究竟我也是一個人，有時會感覺染上感冒等現象，但我利用『八段錦』或『太極拳』，立刻便恢復原來的健康。

健康與健美的肉體，並非天生的。靠著你本身的自覺而正確的運動法而努力，才能獲勝。然而『八段錦』，却是任何人都能且會的簡易運動法。

八段錦的趣味

「老師，這算是武術嗎？」

「看起來像是跳優雅的舞蹈呢！」

首次看到八段錦或太極拳的年輕人，都會向我做了上述的質問。

含有靜的動作，與迫緊、無浪費的能之動作非常相似，也有人認為與電影的慢動作非常接近。

八段錦為創造強健的身體，由八種的運動而構成。是織成均衡的健美體之運動，所以有了『錦』字的命名。

如果再穿着華麗的衣服，便會看成爲武人之舞了。

在兩千年的漫長歷史，醇化，結晶似珠玉一般，是爲醫療而創的體術，但這並非是一般的體操，可是亦可列入武術系統。雖說是武術，並不是爲擊潰對方的手段，而是鍛鍊自己的心身，爲人帶來和平的體術。

然而，八段錦就是從年輕女性至老人，簡單地在兩、三分鐘內能練習出來，所以我常利用爲指導太極拳的基本運動。

八段錦的柔軟性

我們在早晨的公園裏，常看到許多老年人或年輕人，很熱心地練習太極拳。

中國的武術，從歷史上看來，大

致可分爲下面四大類。

- 1、氣功。
- 2、硬功。
- 3、軟功。
- 4、輕功。

氣功乃是中國醫學之遺產，養生學之一部分。是一面調和呼吸，鍛鍊『氣』，兼自己按摩的體術，同時可分爲靜功與動功。靜功是不動手足，而鍛鍊了『氣』，而動功乃是兼動的工，如八段錦、太極拳是也。

硬功是強力的鬥技，空手、少林寺之拳法是也。

軟功又稱柔拳，其中最柔軟的武術，要算太極拳。

輕功乃一種輕技。

『武』字由戈、止而成。因此武本來之意，是『止戈』之意思，是使戰爭停止之意，是放棄戰爭而祈求和平。

武本來與愛接連在一起，不像野獸允許了弱肉強食，決勝敗時，只有止一面。由上述的愛而產生的，是柔拳裏的太極拳，鍛鍊自己身心的八段錦。

八段錦從前稱『拔斷筋』意思是說，將全身的筋肉，向各角度、方向伸張，使血液循環良好，保持了身體的健康。八段錦實際說來如此，不過因發音相同，因此採用了文字優美的『八段錦』了吧。

最佳的健康美容術

八段錦與西洋式的僅動身體的體操，完全不相同。西洋式的體操，把精神與肉體分爲二元，以肉體的鍛鍊爲目的。但八段錦方面，却是動的同時，重視肉體與精神的統一。

這是受到佛教的影響，禪的要素深入的關係。把呼吸與潛在意識結合，安靜了大腦去實行，所以也成爲一種自己的催眠狀態。雖說是自己的催眠狀態，但意識却是明確的，清醒而眠的狀態，可鎮靜了精神，恢復了疲勞，產生了明日的活力。比起坐禪、立禪，較適合現代人，所以我還是希望大家練習在姿勢上不受拘束，且能

集中精神的八段錦。

八段錦也就是對精密的機械（身體），從動（肉體）與靜（精神統一）的兩面活動的體術。

不過八段錦，決非是什麼困難的。參照這本書的相片說明，誰也都能做到的運動，時間也僅需兩、三分鐘。可以說對忙碌的現代人，是非常適合的一種健康美容法。