

段锦大法

周穆丰 编著
天津大学出版社

责任编辑:尚丽娜 周安慈

封面设计:谷英卉



ISBN 7-5618-0833-X

R · 26 定价:10.00 元

ISBN 7-5618-0833-X



9 787561 808337 >

周稔丰

编著

八段锦大法

天津大学出版社

八段锦大法

周稔丰 编著

*

天津大学出版社出版

(天津大学内)

邮编:300072

河北省昌黎县印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本:850×1168 毫米¹/₃₂ 印张:8.25 字数:220 千

1996 年 2 月第一版 1996 年 2 月第一次印刷

印数:1—4000

ISBN 7-5618-0833-X

R·26 定价:10.00 元

内 容 提 要

八段锦是我国传统医学——导引按跷中的瑰宝之一。它具有锻炼目的明确、简单易学、不出偏差和行之有效的优点。

据记载八段锦已有八百多年的历史，源远流长，已发展成一个博大精深的体系。编者研练此功五十余年，结合多年教学和临床经验，优选整理出八段锦卧功一套，坐功一套，站功四套。防治脏腑疾患的有心、肝、脾胃、肺、肾功八段锦，防治五官疾患的有眼、耳、口、鼻功八段锦，防治关节疾患的有肩、颈功八段锦。还有手功、足功、排石功、降压功、减肥功八段锦。附录中选用历代实用性八段锦资料。以上诸法，供有志于祛病延年强身健体者选用。

前言

人类的健康是社会的财富，是无价之宝。人们有了健壮的体魄，才能为社会创造更多的财富。健康之道有多种，「八段锦」为其中之一。「八段锦」是我国传统医学——导引按跷中的瑰宝之一，历史悠久，简单易学，对于防治疾病有奇效。该功法之所以能有治病强身的奇效，主要是能够打通人体的经络系统，并能增强机体的免疫功能。

本书所介绍的八段锦功法，都具有鲜明的针对性和目的性。其中防治脏腑疾患的功法有心、肝、肺、脾胃、肾功八段锦，防治五官疾患的有眼、耳、口、鼻功八段锦，防治关节疾患的有肩功、颈功八段锦，以及手功、足功、减肥功、降压功、排石功八段锦。每套八段锦都系统地介绍了该功的功理、功法及练功要点。

参加本书编写工作的人员还有胡晓慧、周明两位老师。

著者

一九九五年秋

目 录

一 八段锦源流	(一)
二 练功注意事项及练功原则	(五)
三 八段锦站功(第一套)	(八)
四 八段锦站功(第二套)	(二五)
五 八段锦站功(第三套)	(四一)
六 八段锦坐功	(六二)
七 八段锦卧功	(七三)
八 十三段锦	(七九)
九 心功八段锦(卧式)	(一〇七)
十 心功八段锦(站式)	(一一〇)
十一 肝功八段锦	(一二三)
十二 肺功八段锦	(一三一)
十三 脾胃功八段锦	(一四六)
十四 肾功八段锦	(一五五)
十五 眼功八段锦	(一六〇)
十六 耳功八段锦	(一六六)

附录

十七	口功八段锦		(一七一)
十八	鼻功八段锦		(一七七)
十九	手功八段锦		(一八〇)
二十	足功八段锦		(一八六)
二十一	颈功八段锦		(一八九)
二十二	肩功八段锦		(一九七)
二十三	排石功八段锦		(二〇三)
二十四	减肥功八段锦		(二一〇)
二十五	降压功八段锦		(二一七)
(一)	八卦行功法		(二二四)
(二)	十六段锦		(二二九)
(三)	八段锦坐立功图诀		(二三〇)
(四)	八段锦导引诀		(二三七)
(五)	八段锦导引法		(二四〇)
(六)	八段锦站功		(二四三)
(七)	十二段锦		(二四五)
(八)	二十四气修真图		(二四九)
(九)	按摩导引养生秘法		(二五六)

一、八段锦源流

八段锦为传统医学——导引按跷中绚丽多彩之瑰宝。一般有八节，锦者，誉其似锦之柔和优美。她历史悠久，简单易学，不出偏差，功效显著。

「八段锦」之名始见于北宋。据宋·洪迈《夷坚志》载：「政和七年，李似矩为起居郎，……似矩素于声色简薄，多独止于外舍，仿方士熊经鸟伸之术，得之甚喜。……尝以半夜时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。」文中所述，当是一种八段锦坐功。可见，八段锦在北宋即已流传。

著名宋代大儒朱熹(1130~1200年)对八段锦亦有一段生动有趣的记述：「愚四十年前注《参同契》时，见吕四行八段锦，诧其老健，每窃笑之。逮今思之《参同契》之学，实属屠龙术，不如吕四行之宰猪也」。朱熹酷爱《参同契》之学数十年，晚年时倍感八段锦之学，优于《参同契》，他幽默地评价《参同契》为「屠龙术」，「八段锦」为「宰猪术」，形象地描绘《参同契》为「杨春白雪」，和之者寡，「八段锦」在当时属于「下里巴人」，和之者众。

八段锦在流传过程中，有坐功和站功之分。站功从清朝开始又分南北两派，北派托名岳飞所传，以刚为主，南派附会梁世昌所传，以柔为主。八段锦站功，在长期的发展过程中，亦有称其为「长生安乐法」(宋·洪迈《夷坚志》)、「吕真人安乐法」(宋·陈元靓《事林广记·修真秘旨》)、「许真君导引诀」(约金时托名晋·许旌阳真君述《灵剑子导引子午记》)、「吕真人安乐歌」(明·龚居中《万寿丹书》)、「吕祖安乐歌」(清·冯曦《颐养论要》)。

八段锦站功，最初为文体叙述，为南宋·曾慥《道枢·众妙篇》：「仰掌上举，以治三焦者也，左肝右肺，如射雕焉，东西独托，所以安其脾胃矣；反复而顾，所以理其伤劳矣，大小周天，所以通其五藏矣，咽津补气，左右挑其手，摆鲜之尾，所以祛心之疾矣，左右手以攀其足，所以治其腰矣」。以后为了易于记忆发展为歌诀式，历代都有所改进，直至清道光年间，始成为现行八段锦（站功）歌诀：

两手托天理三焦，左右开弓似射雕；

调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧；

摇头摆尾去心火，背后七颠百病消；

攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。

对于八段锦坐功歌诀和图式，一种学说主张为钟离权创编，持此学说最早当为宋·曾慥《道枢·众妙篇》《临江仙》注中记述：「钟离（权）先生八段锦，吕公（洞宾）手书石壁上，因传于世」（见《修真十书》）。另一种学说为明·臞仙著《活人心法》，称之为《八段锦导引诀》。此二学说歌诀和图示基本相同，历代著述多引用之。如《类修要诀》、《保生心要》、《遵生八笺》、《赤凤髓》、《三才图绘》、《万寿仙书》、《修龄要旨》、《摄生总要》、《古今医统》、《陶朱公致富全书》等等。八段锦坐功，在曾慥《临江仙》注中记述：「有窠银青八段锦与小崔先生临江仙词添六字气于其中，恨其词未尽，予因择诸家之善，作临江仙一阙，简而备且易行」。今据《正统道藏·修真十书》影印于下：

臨江仙

曾慥

子後實前坐，冥心琢齒，鳴咽通微，天
 十托天三，吹每決，回顧，握固，按服，左右，各三，
 牛氣行，一，摩，按，手，摩，七，次，指，節，捻，目，精，太陽，

六三，十，張弓，每，次，行，三十，
 升降，軌，多，左右，運，轉，轆，轤，一，三，
 度，朝，元，三，次，每，次，按，腿，開，六，次，行，吹，字，氣，一，三，

自，丹，四，脊，摩，盤，足，閉，氣，推，手，熱，字，氣，雙，擺，攪，氣，想，
 數，目，交，腎，三，指，右，搖，身，不，限，字，氣，板，衝，以，手，呵，伏，腰，攪，氣，想，

氣，字，三，擊，腕，反，手，五，右，擊，腕，虎，龍，交，際，元，
 本，和，無，以，舌，攪，取，津，行，吹，字，氣，三，十，
 身，性，熱，引，清，至，丹，田，中，如，此，比，三，十，
 挑，甲，罷，單，左，右，

行，持，六，字，不，可，今，耳，持，罷，方，吐，氣，出，呼，所，行，手，
 鐘離先生，入段錦，呂公手書石壁上，因傳

于世，其後，又有，寶銀，青，八段錦，與，小，崔，先，
 生，臨江仙，詞，添，六，字，氣，於，其，中，恨，其，詞，未，
 盡，子，因，擇，諸，家，之，意，作，臨江仙，一，闕，簡，而，
 備，且，易，行，普，勸，遵，修，同，證，道，果，紹，興，辛，未，

综上所述，自宋朝至清朝所流传的八段锦套路歌诀有多种。但八段锦立功都与宋《道枢·众妙篇》一脉相承。八段锦坐功都与《修真十书》或明·臞仙《活人心法》一脉相传。然而从现存文献来看，八段锦的形成发展是继承了先秦养生导引方法。它是由散式功法逐渐形成了套路。但目前还仍有以某种散式功法用来治疗某些疾病。八段锦并不限于每个套路只有八式，也可以单式、几式、十几式、二十几式、三十几式，乃至八十几式，甚至百式不等。但它们的共同目的是治病、防病健身。凡以治病、防病健身为主要目的的导引，都归属于八段锦系统。

二、练功注意事项及练功原则

· 要明确练功目的和意义，树立增进健康的信心和乐观精神，充分调动体内主观能动性。

· 根据自己实际情况选择功法，亦可由每个功法中选一个或多个式子进行练习，注意练养结合。必要时宜配合药物或其他治疗方法。

· 练功要心静体松。松静的心理状态，是练好八段锦的基础。

所谓「心静」，就是指心理安静，要求思想上排除一切杂念，专心练功。自预备势至收势，心理上始终保持安舒畅美和从容不迫的状态，使姿势正确而不呆板，呼吸自然，毫不矫揉造作。也就是说「心静」是为了更好、更有规律地练功。

动与静的对立统一，首先有益于大脑皮层兴奋抑制功能的调整。由于练功时引起大脑皮层某一区域的兴奋，而使原来思维或单一工作时，在大脑皮层其他区域所引起的兴奋状态变成抑制状态，从而迅速消除疲劳。

有些病人，尤其是患神经衰弱、高血压、心脏病、胃或十二指肠溃疡等慢性病人，精神多处于病理的紧张状态。即使在休息时，有时也处于不自觉的咬牙、耸肩、握拳等不应有的紧张状态。有意识放松，是消除这些病态紧张的很好方法。同时对上述疾病也有一定的防治作用。

静与松是彼此关联、彼此促进的。心静体松，又是协调性、姿势准确性和用意念引导动作的必要条件。善松静者，动作柔和温润，意境涵蓄自然，既活泼轻灵又凝练稳健，乐在其中。沉着稳定和从容镇定的神态，进入「静」与「松」结合的妙境，形成身心休息的状态。如果长期坚持锻炼，每天都会影响你的

内心,让你愉快地开始日常工作,夜晚睡得也很香甜舒畅。

- 要适当掌握运动量。运动量和动作难度等要循序渐进,量力而行,因人而异。
- 怎样才算运动量合适呢?可以自我检查。

练功后,精神、饮食、睡眠、病情等有所好转,则运动量大致合适。也可配合早晨醒后,不做任何事情,在床上即刻测量脉搏,与昨天相比没有大的差别,或逐渐变得缓慢一些,则说明运动量不大,这样就可以维持原来的运动量,或稍增加运动量。

另一个掌握运动量的方法是「功不练乏力」。感到稍有些疲劳即刻停练。因为疲劳是一个重要的信号,它警告人们大脑和心脏都需要休息。因此,用作治病时,最好是在出现疲劳以前,正在兴致勃勃时停练,则往往收效更大些。

大体说来,一般的健康人,每日可练功一小时左右或更多些时间,老年人最好在早晚练习。初学和体弱者要根据自己的身体情况来确定运动量,可以连续练一套,也可以单练一势或多势。患有疾病的人,运动量要有所区别,如关节炎患者,每日练功次数可多些时间,每次运动量不宜太大。肠胃病患者,练习次数和运动量,视具体情况可以适当增加,以改善消化系统的功能。神经衰弱患者,一般早晚练功,或其他时间练习。有些神经衰弱患者,如晚上练功反而影响睡眠时,可以改成睡前四小时练习。总之,应根据病种、病情等,自己摸索出一套适合个人的运动量。病重者或住院患者,最好在医师或有经验的老师指导下进行。

- 练功必须「持之以恒」。健康的身体是通过长期系统锻炼逐渐获得的。

• 老年人多有上实下虚,头重脚轻,步履不稳的状态,练功时应注意引导气血下行,以逐渐达到上虚下实的健康体态。久久行之,则步行有力,身轻体健。

· 过饱、过饥、过累、发烧以及慢性病急性发作期不宜练功。一般饱食后一小时内不宜练功，以免影响消化。

· 心有急事不可勉强练功。练功应选择空气清新的地点，避免在风口处练功。气候过于恶劣也不宜练功。病弱者在练功治疗过程中，应减少性生活。

· 睡眠要充足。练功前要排除大、小便，以免引起神经兴奋，影响练功效果。

· 练功前宜宽衣解带，练到一定时期，有人会产生某些反应无关紧要，但也不可刻意追求这些反应。

· 饮食要有规律，按时、定量、少盐，不要过饱或偏食。练功前不饮兴奋饮料，如茶、咖啡。

· 动作要柔和、舒展、缓慢、匀稳。要以腰为枢纽，劲根起于脚，经腿、胯、腰、脊、肩、肘而达于手。如蛇之行气，节节贯串。

· 思想集中而神态安祥。意念要轻松自然，以意念行气和意念指挥动作，冥想时或「内观」时，都宜本着时隐时现，似有似无的原则进行。

· 呼吸宜自然，「吐纳细细，纳维绵绵」，初练功者，不必勉强使动作与呼吸相结合，要循序渐进，待动作熟练后，自然就会达到功法要求。

三、八段锦站功（第一套）

（一）两手托天理三焦

①两脚平行开立，与肩同宽。两臂徐徐分别自左右身侧向上高举过头，十指交叉，翻转掌心极力向上托，使两臂充分伸展，不可紧张，恰似伸懒腰状。同时缓缓抬头上观，要有擎天柱地神态此时缓缓吸气（图一式一、图一式二）。

②翻转掌心朝下，在身前下落至胸高时，随落随翻转掌心再朝上，微低头，眼随手运。同时配以缓缓呼气。（图一式三）

如此两掌上托下落练习四至八次。另一种练习法，不同之处是每次上托时，两臂徐徐自左右侧方向上高举，且同时抬起足跟，眼须平视，头极力上顶，亦不可紧张（图一式四）。然后两手分开，在身前俯掌下按，足跟随之下落，气随手按而缓缓下沉于丹田（图一式五、图一式六）。如此托按四至八次。

这一式由动作上看，主要是四肢和躯干的伸展运动，但实质上是四肢、躯干和诸内脏器官的同时性全身运动。此式以调理三焦为主。什么叫三焦？目前三焦的部位尚无定论，但大多数人认为「上焦为胸腔主纳，中焦为腹腔主化，下焦为盆腔主泄」。即上焦主呼吸，中焦主消化，下焦主排泄。它概括了人体内脏的全部。《难经·六十六难》载：「脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也，故名曰原。三焦者原气之别使也，主通行三气，经历五脏六腑。原者，三焦之尊号也」。原气即是「人生之命」。十

二经之根本」，通过三焦激发于五脏六腑，无处不到，它是人体活动的原动力。因而对三焦的调理，能起到防治各内脏有关诸病的作用。特别是对肠胃虚弱的人效果尤佳。上举吸气时，胸膛位置提高，增大膈肌运动。我们通过X光透视观察证明，它较一般深呼吸可增大一至三厘米，从而加大呼吸深度，减小内脏对心肺的挤压，有利于静脉血回流心脏，使肺的机能充分发挥，大脑清醒，解除疲劳。另外，上举吸气，使横膈下降，由于抬脚跟站立，自然使小腹内收，从而形成逆呼吸，使腹腔内脏得到充分自我按摩，呼气时上肢下落，膈肌向上松驰，腹肌亦同时松驰，此时腹压较一般深呼吸要低得多，这就改善了腹腔和盆腔内脏的血液循环。

平时人的两手总是处于半握拳或握拳状态，由于双手交叉上托，使手的肌肉、骨骼、韧带等亦能得以调理。



图一式一



图一式二