

中华武当明目功

裴锡荣 编著

中国中医药出版社

(京)新登字025号

内 容 提 要

眼睛是人体重要器官之一。近视、弱视、白内障、青光眼等疾患严重危害着青少年及中老年患者的正常学习和生活。本书主要介绍了“武当明目功”的功法及功理。简便易学，切实有效，对青少年近视眼的防治作用尤为显著，既方便又实用，适合普遍推广，尤其适合在青少年中普及。

本书可供广大青少年、中老年眼疾患者，及气功爱好者阅读参考。

中华武当明目功

· 裴锡荣 编著

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街11号)

邮编：100027 电话：4652270 电挂：3406

新华书店科技发行所发行 仰山印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.125印张 70千字

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数 1—5000册

ISBN7-80089-217-4/R·218 定价：3.00元

前 言

近视、弱视、白内障、青光眼等是导致青少年及中老年视力减退，甚至双目失明的难治疾症。在防治这些眼病的诸多方法中，我认为学习和运用《中华武当明目功》是极为有效的。

七十年代初，我在上海衡山路网球场气功门诊部治疗眼病。在门诊给体委刘同志用气功治疗青光眼，当时他的眼压达到80毫米汞柱，经我用气功施治后，很快恢复了正常。八十年代初，我又偕徒在上海交通大学教授“武当明目功”。在交大郑天铸教授的协助下，对患近视眼的学生运用该功法治疗后，经上海市眼病防治所测验，有效率达70%。其后华东师范大学《气功教育潜能开发》科研课组，又邀请我传授“武当明目功”。在黄仁寿、蒋晶等诸位老师共同协助下，于一九八七年三月开办“武当气功”防治近视眼学习班，经治疗有效率达到66%。实践证明：近视在300度以下，常练该功完全有恢复正常的可能；300度以上者，也能减轻或不再上升。

一九八七年六月，国家教委在上海华东师范大学举办“全国首届气功防治青少年近视经验交流会”。全国各地眼科专家都参加了这次会议，我代表上海市气功科学研究会出席这次会议，并发表了论文。会议对运用“武当明目功”防治青少年近视的作用给予了肯定的评价。

气功作为人体科学能够治愈多种疑难病症。我运用“武当明目功”治疗青光眼、白内障、老视、弱视等眼病顽症也

都取得了较好效果。

人的视觉功能及其疾患，其机理、病理是很复杂的，需要运用祖国医学和现代医学的原理予以科学的分析和论证。祖国医学认为：“五脏六腑之精气，皆上注于目，目之精为瞳子。”所以说治疗眼病，离不开祖国医学理论。我根据祖国医学理论，结合自己的气功实践，编撰成这本《中华武当明目功》。其目的在于向广大读者介绍防治眼病的功法及功理，希望气功防治眼病的工作能朝着科学性、实用性及普及性的方向发展，并取得更大成就。

本书在编写过程中承蒙冀声门人大力协助，在此表示谢意。

编 者

一九九三年三月

目 录

眼的功能与疾病	(1)
一、眼的结构	(1)
(一) 眼珠	(1)
(二) 目系	(3)
(三) 眼带	(3)
(四) 眼眶	(3)
(五) 胞睑	(3)
二、眼的功能	(4)
(一) 真精	(4)
(二) 真血	(4)
(三) 神水	(4)
(四) 神膏	(5)
(五) 真气	(5)
三、眼与脏腑的关系	(5)
(一) 眼与心的关系	(6)
(二) 眼与肝的关系	(6)
(三) 眼与脾的关系	(6)
(四) 眼与肺的关系	(6)
(五) 眼与肾的关系	(7)
(六) 眼与小肠的关系	(7)
(七) 眼与胆的关系	(7)
(八) 眼与胃的关系	(7)
(九) 眼与大肠的关系	(8)

(十) 眼与膀胱的关系	(8)
(十一) 眼与三焦的关系	(8)
四、五轮学说	(8)
(一) 肉轮	(8)
(二) 血轮	(8)
(三) 气轮	(8)
(四) 风轮	(8)
(五) 水轮	(10)
五、眼与经络的关系	(10)
(一) 眼与十二经脉的关系	(10)
(二) 眼与奇经八脉的关系	(12)
(三) 眼与经筋的关系	(12)
六、眼的屈光与疾患	(14)
(一) 远视	(15)
(二) 近视	(16)
(三) 散光	(16)
(四) 屈光参差	(17)
(五) 青光眼	(17)
(六) 白内障	(18)
(七) 老视	(19)
七、视力不佳及近视眼之病因机理	(20)
(一) 营养不良, 精血匮乏	(20)
(二) 身心患有某种疾病	(20)
(三) 环境不良, 用眼不当	(23)
武当明目功	(25)
一、来源及治疗机理	(25)
二、功法	(25)

静功.....	(25)
(一) 无极贯气功	(25)
(二) 开天目功	(26)
(三) 明目桩	(31)
动功.....	(31)
(一) 蛟龙入海	(31)
(二) 龙虎相交	(43)
(三) 采气明目功	(43)
(四) 采气贯目功	(43)
(五) 左右运睛功	(71)
(六) 旋转运睛功	(71)
按摩功	(103)
(一) 搓手掌.....	(103)
(二) 摩面孔.....	(103)
(三) 摩眼眶.....	(103)
(四) 按睛明.....	(103)
(五) 天目功.....	(103)
(六) 梳头皮.....	(120)
(七) 敲头皮.....	(121)
(八) 摩眼帘.....	(121)
(九) 揉眉骨.....	(121)
(十) 摩耳轮.....	(123)
(十一) 抖耳垂.....	(123)
(十二) 摩明目穴.....	(124)

眼的功能与疾病

一、眼的结构

眼又名目，是人体的视觉器官，居五官之首，祖国医学认为眼主要由眼珠、目系、眼带、眼眶和胞睑等组成。

(一) 眼珠：又名眼球，近似圆球形，位于眼眶前部中央。眼球包括眼球壁和眼球内容物两部分。

白睛又名白眼，白仁，为眼球外壁的中后部分，质地致密坚韧，乳白色，不透明，相当于解剖学之巩膜。白睛前段表面有光滑菲薄、无色透明并能移动的外膜覆盖，相当于解剖学之球结膜。白睛前缘与黑睛缘紧密相连，二者共同组成眼球的球形外壁，起着保护眼内组织的作用。由于白睛环绕黑睛周围，紧密相连，一有病变则容易互相影响。

黑睛又名黑眼、水膜、黑仁、乌珠、青睛，位于眼球前部中央，无色透明，质地坚韧，表面光滑，呈横椭圆形，相当于解剖学之角膜。黑睛后方为黄仁，黄仁中央为瞳神，其后为晶珠。黑睛与黄仁，晶珠之间的间隙，现代称为前房，其中央深部约2毫米，充满透明的神水。黑睛为光线射入瞳神的必经之路，具有保护瞳神及眼内组织的作用。一旦黑睛发病，则变混浊，并因此阻碍光线透入眼内而引起视力下降。若病邪深入，还容易影响黄仁、神水，波及瞳神。

瞳神又名瞳子、瞳人、瞳仁、金井，为眼球结构的核心部分，有狭义和广义之分。狭义之瞳神，专指位于黄仁中央的圆孔，即解剖学之瞳孔，犹如光线透射入眼内之门户，可

随外界光线的强弱而缩小或开大，以调节进入眼内的光线。其正常孔径为2.5~4毫米。若瞳神开大缩小的功能失常，则会影响视力。广义之瞳神，泛指瞳孔及眼内组织，包括黄仁、视衣、神水、晶珠、神膏等。

黄仁又名眼帘、虹彩，位于黑睛之后、晶珠之前，为一环形隔膜样组织，富含血络，颜色因人种而异，我国人多呈黑褐色或黄褐色，相当于解剖学之虹膜。瞳神位于黄仁中央，其孔径大小随黄仁的展缩而变化，黄仁展开则瞳神变小，黄仁收缩则瞳仁开大，因而黄仁正常与否，关系到瞳神的功能是否正常。若黄仁发病，则会引起瞳神疾患。

视衣为眼球壁的内层，因与视觉发生有关，故名视衣，相当于解剖学的脉络膜和视网膜。视衣近白睛面呈黑色，富含血络；近神膏面薄而透明。其后极部有一直径约1至3毫米的区域，称黄斑。黄斑中心有一小凹，视觉最敏锐，称中心凹。在黄斑鼻侧约3至4毫米处有一直径约1.5毫米的区域，无视觉，称视神经乳头；中央有一漏斗状凹陷，称生理凹陷，为眼球内血络向后穿出珠壁处。

神水为清澈透明的液体，充满黑睛与黄仁之间及黄仁与晶珠之间的空隙，相当于解剖学之房水，具有濡养眼内组织，维持眼球圆润，视物精明的作用。所谓神水，还包括泪液。

晶珠又名黄精、睛珠，位于黄仁之后，神膏之前，正对瞳神圆孔，为一扁圆形双凸面弹性透明体，状似水晶围棋子，相当于解剖学之晶状体。晶珠与黄仁之间的间隙称后房。晶珠具有折光作用，并能凭本身的弹性调节折光作用。随年龄增长，晶珠的弹性降低，调节作用也随之减弱。晶珠一旦发病，则逐渐变混，影响视力。

神膏又名护睛水，位于晶珠之后，充填于眼球后段五分之四的空腔内，为无色透明没有血络的胶质体，相当于解剖学之玻璃状体，从眼球内面对视衣施加均匀的压力，支撑其贴附珠壁内面。神膏发生病变也会变混，以致影响视力。

目络是位于眼球的血络，主要分布在白睛和视衣。络中流行气血津液，供给眼球营养。黑睛、晶珠、神膏等不含血络的透明结构，主要依靠其附近白睛和视衣的血络滋养。细络汇成较大脉络之后，则从视神经乳头生理凹陷处穿出球壁交会于经脉，上通入脑，下达脏腑。目络以通利为顺，若有阻滞则会引起眼病。

(二) 目系：又名目本、眼系，位于眼球后方，为眼球上连颅脑之系，穿过眼眶后部，上入颅内。目系相当于解剖学之视神经，若失养或发生病变，往往严重危害视力。

(三) 眼带：又名睛带，起于眼眶内，分别止于眼球外壁四周不同方向的六条筋肉，相当于解剖学之眼外肌。眼球凭借这些筋肉的牵引而转动。若各条筋肉间舒张收缩失调，则眼球转动失灵。

(四) 眼眶：又名目眶，略呈四边锥形，底向前，尖向后，解剖学亦名眼眶。眶内容纳眼球、目系、血络、眼带、泪泉等。位于目眶前部外上方内之泪泉，相当于解剖学之泪腺，主分泌泪液，开窍于上睑内之外上方。眼眶对眶内的组织结构起着有力的保护作用。

(五) 胞睑：又名约束、眼胞、脾，俗称眼皮。覆盖于眼眶前面，分上下两部分，能够开合，相当于解剖学之眼睑，起着保护眼球和目眶的作用。位于上部者称为上睑或上胞，位于下部者称为下睑或下胞。上、下睑之联合部称目眦，靠鼻侧者称内眦或大眦，靠颞侧者称外眦、小眦或锐

眦。上下睑之间的裂隙名睑裂，俗称目缝，解剖学亦名睑裂。上下睑内面紧贴光滑透明的薄膜，富含血络，且不能推移，相当于解剖学之睑结膜。它与白睛外膜及二者之间松弛的转折部共同形成一个开口于睑裂的囊状空隙，解剖学称为结膜囊。围绕睑裂的上下睑游离缘称睑弦，睑弦生有排列整齐之睫毛。上下睑弦近大眦处各有一小孔，称泪窍，又名泪堂或泪孔，解剖学名泪点，为排泄泪液通道的起点。

二、眼的功能

眼具有视物辨色之视觉功能，祖国医学称为精明。《审视瑶函》谓瞳神乃照物者，乃先天之气所生，后天之气所成，阴阳之妙蕴，水火之精华。血养水，水养膏，膏护瞳神，气为运用，神则维持。说明瞳神为眼视物的核心部分，要靠精、气、血、津液之滋养和神之主导，才具有视觉。

祖国医学认为人眼产生视觉的主要物质基础是：

（一）真精：指上注于目中之精，为滋养眼球之根本。五脏六腑之精气皆上注于目而为之精。精为神之宅，又为气之母，能与气、血、津液相互滋生，相互转化，所以在滋养目窍的诸物质中，以精为首要。五脏六腑之精皆禀受于脾而归藏于肾，由肝胆输于目，一旦精气亏衰，则可导致目视不明。

（二）真血：指上注于目中之血液，由肝中升运于目。血对眼的重要，不仅因为血液富于营养，还在于血能载气和伴送津液上行于目中；而且，血化为真水，升运于目则为膏汁。由于血养水，水养膏，膏护瞳神，才能维持眼的视觉功能。

（三）神水：由上灌之津液所化。人体津液在肾的气化蒸腾作用下，以三焦为通道，随着气机的升降出入，灌布流

行于目。神水亏衰，目失濡润，火燥为患，则可引起各种眼疾，甚至危害视力。

（四）神膏：由上注于目中之精与液和合而成，主要由胆中渗润精汁积而成者，其作用一是充填眼球内大部分空腔，二是涵养瞳神。神膏衰则有损瞳神之视力。

（五）真气：指往来流行于目中经络之元气，又名真元，根于肾，为眼的生理活动的原动力。真气升降出入不息，推动着精、血、津液源源上注，入目养窍。真气盛衰还关系着瞳神的聚散和视觉功能的发挥。目中真气冲和流畅则目视精明，若有亏滞则能引起眼病，一旦气脱则目视不明。

现代生理学认为视觉形成一系列神经活动，即脑的功能。祖国医学认为：神（即人的精神意识思维活动）藏于心，通于脑，而发于目，眼目视物是受心神所主，心神作用于目的活动称为神光，即视觉活动。形成视觉需要四个基本条件：一是眼球结构完善；二是目络中精、气、血、津液充足流畅；三是外借光照；四是内赖神识。前两个条件为体，有形有质，以水为主，其性属阴；后两个条件为用，光照神识，以火为主，其性属阳。阴阳水火四者体用结合，相互维系，共成视觉，缺一不可。视觉活动的形成，除阴阳水火体用结合，相互维系之外，还与上通于目的脉道孔窍是否畅通密切相关，畅达通利，则水火精华上注而目视精明，否则目暗不明。

三、眼与脏腑的关系

眼之能视，有赖五脏六腑上注之精气为物质基础，心神为主导。脏腑功能正常与否和眼密切相关。

（一）眼与心的关系

心主全身血脉，脉中血液受心气推动，循环全身，上输于目，目受血养，才能维持视觉。心主血脉的功能失常，则脏腑经络供给眼部的气血不足，可致视物昏花。若血脉瘀阻，气血供给中断，就会发生视力障碍，甚至猝然失明。

心藏神，主神明，为五脏六腑之大主，五脏精气皆为心所主，而眼目赖心主之精气所养，视物又受心神的支配，人体脏腑精气的盛衰，以及精神活动的状态均能反映于目，所以目又为心之外窍。

（二）眼与肝的关系

目为肝之窍，肝所受藏的精微物质，能源源不断地输送至眼，使眼受到滋养，而维持其视觉功能。肝主藏血，目受血而能视。肝主疏泄，肝气通于目，肝气冲和条达，眼才能视物辨色。肝脉连目系，人体十二正经中，唯有足厥阴肝脉直接上连目系，联络眼与肝脏，为之运行气血。

据以上所述，肝脏的病理变化可以从眼部反映出来，观察眼部所显之症状，也可以推测肝脏内在的变化。

（三）眼与脾的关系

眼赖脾之精气供养。五脏六腑之精气，皆禀受于脾，上贯于目。脾虚则五脏之精气皆失所养，不能归明于目。脾气主升，能将精微物质升运于目，目得清阳之气温养，则视物清明。脾气统血，若脾气虚衰，失去统摄能力，则可出现眼部的出血病症。脾主运化水谷之精，以生养肌肉，胞睑肌肉得养则开合自如。

（四）眼与肺的关系

肺朝百脉，主一身之气，肺气调和，气流畅畅，脏腑功能正常，则五脏六腑清阳之气皆能源源不断地输注于目，使

目得其养而视物精明。若肺气不足，以致目失温养，则昏暗不明。肺主宣发和肃降，宣降正常，则血脉通利，目得卫气和津液的温煦濡养，则不易病。若外邪犯肺，宣降失常，气机不利，血液滞涩，水液不降，则可导致目赤肿胀。

（五）眼与肾的关系

肾精充足，目视精明。眼的视觉是否正常，与肾所受藏脏腑之精气充足与否，关系至为密切。肾精生脑髓，目系上属于脑，后出于项中。肾精充沛，髓海丰满，则思维灵活，目光敏捷；若肾精亏虚，髓海不足，则脑转耳鸣，目无所见。若邪中于项，随目系入脑则脑转，脑转引目系则目眩，肾主水液代谢，主津液，上润目珠。津液在目化为泪，为润泽之水，在眼内化为神水，则为充养之液。若肾的气化不足，水液代谢障碍，体内储留之水液上泛于目，在外常引起胞睑浮肿，在内可致眼底水肿、渗出之类病变。

（六）眼与小肠的关系

小肠主消化，分别清浊。小肠功能失调，清浊不分，脾的转输功能也随之失调，则可使目失濡养而引起眼部发病。

（七）眼与胆的关系

肝与胆互为表里，肝之余气溢入于胆，聚而成精，乃为胆汁。目内包涵之神膏，即由胆中渗润之精汁升发于上，积聚而成，起着濡养瞳神之作用。一般地说，人至五十岁，胆汁始减，目始不明。

（八）眼与胃的关系

胃为水谷之海，主受纳，腐熟水谷，下传小肠，其精微通过脾的运化，以供养周身。胃气一虚，耳、目、口、鼻俱为之病。胃主降浊，若胃不降浊阴从下窍而出，则可上犯于目，引起眼内外多种病变。

（九）眼与大肠的关系

大肠排泄粪便，有利肺气肃降作用，如大肠积热，腑气不通，可影响肺气不肃降，导致气壅于上，可发为目病。

（十）眼与膀胱的关系

膀胱有贮藏津液，化气行水，排泄尿液的功能，其气化作用主要取决于肾气的盛衰，如肾气不足，则使膀胱气化失常，排尿不利，水液储留，可上泛于目而为病。

（十一）眼与三焦的关系

三焦具有通行元气与运行水谷精气、疏通水道的功能。若三焦功能失常，致水谷精微之消化吸收和输布排泄紊乱或发生障碍，则目失濡养，三焦水道不利，致水液储留，水邪上犯于目，则可引起眼部病变。三焦为神水之源，若其功能失常，可致神水衰竭而发生目病。

四、五轮学说

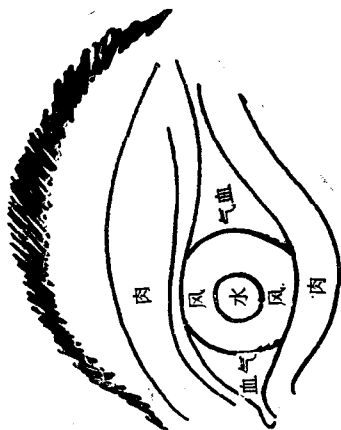
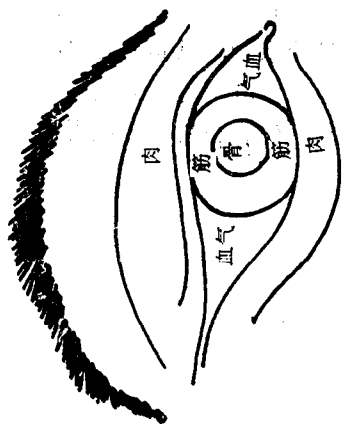
祖国医学眼科五轮学说是将眼局部划分为五个部分，分属五脏，借以说明眼的结构、生理和病理，并用于临床指导辨证的理论。

（一）肉轮：指上、下眼睑。眼睑在脏属脾，脾主肌肉，故称肉轮。脾与胃相表里，肉轮疾病常与脾胃有关。

（二）血轮：指内、外眦，还包括眦部血络及泪窍。两眦在脏属心，心主血，故称血轮。因心与小肠相表里，所以血轮疾病常与心和小肠有关。

（三）气轮：指白睛。白睛在脏属肺，肺主气，故称气轮。因肺与大肠相表里，所以气轮疾病常与肺和大肠有关。

（四）风轮：指黑睛。黑睛在脏属肝，肝主风，故称风



肉轮——属脾、主肉
 血轮——属心、主血
 气轮——属肺、主气
 水轮——属肾、主骨
 风轮——属肝、主筋

轮。因肝与胆相表里，所以风轮疾病常与肝胆有关。

（五）水轮：指瞳神。瞳神在脏属肾，肾主水，故称水轮。因肾与膀胱相表里，所以水轮疾病常与肾和膀胱有关。瞳神结构复杂，其生理、病理不仅与肾和膀胱有关，与其他脏腑也有相当密切的关系。

五轮为病，多由脏腑功能失调所致。但五轮本身在辨证中仅有确定病位的作用，所以在临证中尚需与八纲、病因、气血津液等若干辨证方法结合起来运用。比如，睑弦红赤湿烂，病位在肉轮，内属于脾，而红赤湿烂系湿热为患，因而证属脾胃湿热。病变出现在数轮，则应考虑多个脏腑失调的表现。如胞睑肿硬，并见白睛红赤，应属脾肺实热。数轮先后发病，则可从相应脏腑之间的生克关系失常来认识病变的发生和发展变化。如先发白睛红赤，继而出现黑睛星翳，常属肺金乘肝之症。五轮辨证，也有其一定的局限性。如白睛发黄，病位在气轮，却非肺之病，乃由脾胃湿热，交蒸肝胆，胆汁外溢所致。瞳神为水轮，但其病变不仅因于肾，还常与其他脏腑失调有关。所以，运用五轮学说，需将局部辨证和全身辨证结合起来，综合分析，才能得出正确的诊断和治疗方案。

五、眼与经络的关系

经络运行全身气血，在人体起着沟通表里上下，联络脏腑器官的作用。十二经脉，三百六十五络，其血气皆上注于面而走空窍，其精气上走于目而为睛。眼与脏腑之间靠经络连接贯通，经络不断地输送气血，维持眼的视觉功能。

（一）眼与十二经脉的关系