

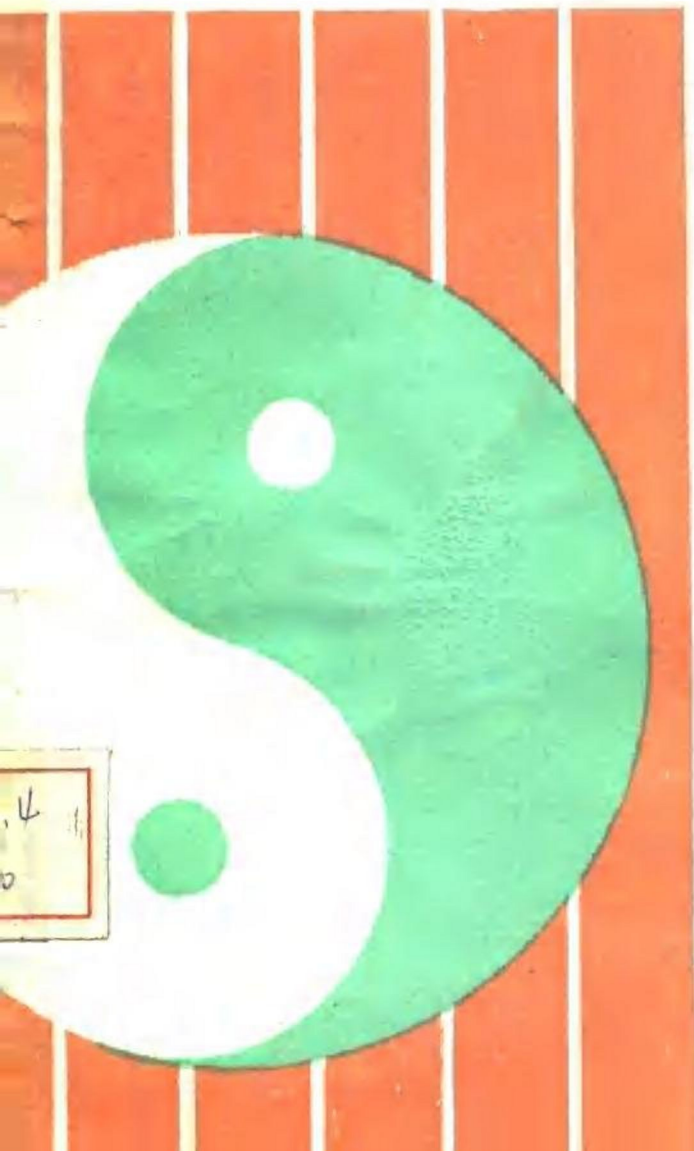
北京气功研究会普及功法丛书

李鸿文 编



八段锦

吉林科学技术出版社



北京气功研究会普及功法丛书

八 段 锦

李鸿义 编

吉林科学技术出版社

北京气功研究会普及功法丛书

八 段 锦

李鸿义 著

责任编辑：吴文凯

封面设计：张 方

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本2.125印张 40,000字

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

发行 吉林省新华书店 印数：1—20 180册 定价：0.80元

印刷 长春第四印刷厂 ISBN 7-5384-0325-6/R·51

气功療法人之可行
不花錢不費事可以
却病可以強身可以
全生可以延年

張光哉

神秘推气功，

气功不神秘，

立心少探求，

疑义经书朽。

冯国

1985, 12, 1.

前 言

八段锦是我国传统的健身运动，由于历史悠久，流传广泛，以致古版今书颇不一致。查有关资料及分析各节动作名称，再根据我国古代健身理论综合考虑，认为这套功法应以内功为主，外做动作，内练呼吸，以外带内，以内促外，是一套完整的内外兼顾的练功方法。故充实改编之。

本功法经多年实践，证明其健身效果明显，而又简单易学。在体疗门诊，根据患者的病情、年龄、体质等情况，选段应用，见效更快。

这套八段锦，本为笔者气功体疗门诊所用“医疗气功”中的一个功法，曾在1979年全国第一届医疗体育学习班作过介绍，现按北京气功研究会的计划，编成此书。

李鸿义

1988年4月20日

序 言

气功在我们华夏这块古老文明的大地上已衍延了数千年，其势至今不衰，显示着他超凡的生命活力。人类的进步和日益增长的社会需求，使气功这个“国之瑰宝”重放金辉，灿烂夺目。在我国，从大江南北到长城内外已形成了相信气功、学练气功、研究气功的“气功热”；同时，我们的气功也被国际上有识之士所瞩目。气功给社会、给人类带来了难以估量的效益和影响。

实践证明，修炼气功可以祛病强身、延年益寿、开发智能、健美形体，是一门探索人体生命奥秘的科学。近年来，多学科对气功的综合研究进展已表明“气功态”的存在，“气”的实在性，以及“意”与“气”的相互作用；大量的科学数据也验证了“气”是一种存在于宇宙之中的物质。尽管目前对练功中呈现出的种种奇特景象尚不能作出透彻地、完全地解释，但其神奇的效应和作用却是不容置疑的。国务委员陈希同在给北京气功研究会的提词中曾言简意深地指出：“神秘推气功，气功不神秘、立志齐探索，疑义终将析”。

北京气功研究会作为全国最早创立的一家气功科学研究组织，率先向揭开人体生命奥秘这一重大科学课题进行了脚踏实地的探索。经过历时10年的努力，发掘、整理了38套气功功法，进行了大量的临床应用实践和科学实验活动，取得了可喜的成就。气功的研究和普及给病患者带来了福音，给千家万户送去了欢声笑语，受益于气功的人与日俱增。

《北京气功研究会普及功法丛书》中所收入的气功功法，是从北京气功研究会几十种功法中精选出来的。这些功法在多年的推广实践中深受群众欢迎，临床证明既有防病治病、强身健体、延年益寿的突出效果，又不会出现偏差，适合男女老幼修炼。这套丛书也是研究气功者不可缺少的资料。

我们奉献给读者的丛书里的各种功法，书稿作者都是北京气功研究会具有丰富经验的气功师。每个功法都由作者作了精心的修改，并由北京气功研究会功法委员会和宣传委员会刘治邦，范欣等气功老师的认真编校。

愿这部丛书能赢得读者的喜爱，并从中获得强身健体的效益；愿气功界的同仁在研究和不断开拓的进程中携手共进。

北京气功研究会秘书长

范云江

1988年6月3日

目 录

第一章 概述	1
第二章 功理	3
第一节 古代八段锦的形成	3
第二节 八段锦的中医学理论基础	5
一、五行生克学说	5
二、脏腑学说	6
三、经络学说	6
第三节 具体功法的理论根据	7
一、八段锦意守法的生理作用	7
二、八段锦呼吸法的生理作用	9
三、垂目与注视	12
四、丹田运转与大小周天	13
五、预备式的重要性	14
第三章 八段锦的作用	16
第一节 对心血管系统的作用	16
第二节 对呼吸系统的作用	17
第三节 对消化系统的作用	17
第四节 对运动系统的作用	18
第五节 对神经系统的作用	19
第六节 对内分泌系统的作用	20
第七节 对老年保健方面的作用	20
第四章 功法特点	21

第五章 八段锦功法	22
第一节 动作和练法	22
一、双手托天理三焦	23
二、左右开弓似射雕	25
三、调理脾胃须单举	28
四、五劳七伤往后瞧	30
五、摇头摆尾去心火	32
六、两手攀足固肾腰	35
七、攒拳怒目增气力	38
八、背后七颠百病消	40
第二节 呼吸和意守	42
第三节 注意事项	42
第六章 床上八段锦功法	44
第一节 动作和练法	44
一、按摩头颈	44
二、叩齿鼓漱	46
三、刮眉揉眼	47
四、耳鸣天鼓	48
五、运臂健腰	49
六、伸筋扳足	51
七、双通气海	52
八、丹田运转	53
第二节 呼吸和意守	54
第三节 注意事项	55
附一 古八段锦图	57
附二 丹田图	58

第一章 概 述

八段锦是一套独立而完整的健身功法。它历史悠久，流传广泛，深受人民喜爱，故有岳飞与梁世昌所传之说。当然此类传说均属附会，所谓南北两派，实出一源，并早在北宋时已有记载。

锦是古代上等丝织品，用多种（三种或更多）不同颜色编织而成。古人把锦字的含义——五颜六色，美而华贵，用在一套导引术上，这说明古人把这套动作视为祛病保健效果极好而又编排精练，动作完美的一套功法。此功法共分为八段，故曰八段锦。

从12世纪流传到现在的八段锦，已有800余年，经宋、元、明、清各朝代至今，动作内容及名称均有所改变，最后形成较为普遍的七言口诀如下：

双手托天理三焦；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；两手攀足固肾腰；
攢拳怒目增气力；背后七颠百病消。

八段锦的练功方法应以内功为主，是内外相合的定步动功（也可称为定式动功）。有些体操家将其理解为单纯外动的体操运动，这是不相宜的。南宋时记载八段锦的动作名称中就有“大小周天所以通五脏，咽津补气左右挑其手”之句。因此练习八段锦除注意外形动作以外，还要配合意守、

呼吸及以意领气和动作的得气感。

八段锦的锻炼方法有两种，一种是用力的练法；一种是不用力的练法。动作用力练时，仍要保持肌体放松，不可用僵力或单纯之臂力，动作要随呼吸，气贯丹田。不用力的练法，则主要是以外带内，外动促进内动，以达到健身祛病之功效。

本书所介绍的这套功法，乃是本人按照八段锦的一般练法，结合气功锻炼，经过多年亲身体会和理解，再根据有关资料，动作名称和各节动作的锻炼目的，内外兼顾，复原改编而成的。

第二章 功 理

第一节 古代八段锦的形成

八段锦已流传 800 余年，动作与名称虽有变化，但也大同小异。如南宋初年八段锦的名称是：①仰手上举所以治三焦；②左肝右肺如射雕；③东西单托所以安其脾胃；④返而复顾所以理其伤劳；⑤大小周天所以通五脏；⑥咽津补气左右挑其手；⑦摆蟬之尾所以祛心疾；⑧左右攀足所以治其腰（曾慥辑的道枢）。金元时代八段锦的名称是：①仰托一度理三焦；②左肝右肺如射雕；③东肝单托西通臂；④五劳回顾七伤调；⑤游鱼摆尾通心脏；⑥手攀两足理于腰；⑦次鸣天鼓三十六；⑧两手掩耳后头敲（灵剑子著子午引导记）。到了明、清以后，八段锦的名称逐渐改为：①两手托天理三焦；②左右开弓似射雕；③调理脾胃须单举；④五劳七伤往后瞧；⑤摇头摆尾去心火；⑥背后七颠百病消；⑦攒拳怒目增气力；⑧两手攀足固肾腰。从以上历代八段锦的名称中尽用中医术语来看，说明它的基本作用可以“去心火”、“理三焦”、“调脾胃”、“固肾腰”等等，同时也说明八段锦的形成和发展，实出于众多医家之手。因此，可以认为八段锦是中华民族文化中养生学之产物，是中医学体系的导引术、健身法，是完整而又精美的中国式的、中医体系的医疗体育。

随着人们对药物之副作用、过敏性、耐药性和蓄积中毒

等弊病的认识日益深入和重视，医疗体育则成为迅速发展的行之有效的治疗方法和健身良方。在国外医疗体育已日渐盛行，在国内各大医学院校也日渐增设医疗体育科系，但实际上我国是世界应用医疗体育最早的国家。

早在远古时代，我们的祖先就知道应用运动的方法防治疾病，例如《路史》就有关于唐尧时代应用运动治疗肢体疼痛和骨关节疾病的记载。

“阴康氏时，水陔不疏，江不行其原，阴凝而易闷，人既郁于内，腠里滞著而多重髓，得所以利其关节者，乃制为之舞以利导之，是谓大舞”（《路史，前纪第九卷》）。

到了春秋战国时代，对于运动的健身作用有了进一步的认识，如荀况在《天论》篇中写道：“养备而动时，天不能病……养略而动罕，则天不能使之全”。这就是说生活规律，饮食注意，并经常注意运动的人，就很少生病，但是若生活无节制，又不注意运动，则没有办法保全健康。

关于运动结合呼吸能取得更大的治疗健身作用这一点，在春秋战国时代，人们也已有了认识，并逐渐形成了我国独特的古代医疗体育——导引术和吐纳法。在我国最古老的医学经典著作《黄帝内经》中记载有“其病多萎厥寒热，其治宜导引按蹠……”（《素问·异法方宜论》）；“肾有久病者，可寅时面向南，静神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，涎舌下津，令无数”

（《素问·刺法论》）。《庄子·刻意篇》中也说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，此导引之士……所好也”。

到了汉代，导引术已盛行于世，在长沙马王堆三号汉墓出土文物中，就有一幅帛画“导引图”。

后汉名医华佗根据“流水不腐，户枢不蠹”的理论，创

造了一种称之为“五禽戏”的运动方法，就是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，编成五套运动，用来防治疾病。他的理论是“人身常动摇，则谷气消，病不生，人犹户枢不朽是也”。

唐代名医孙思邈著有“四季行功养生歌”。宋代以后即有八段锦问世。

第二节 八段锦的中医学理论基础

八段锦的锻炼方法如何能起到“理三焦”、“固肾腰”、“调脾胃”、“百病消”的作用？《黄帝内经》的第一篇《上古天真论》有云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”《百病始生篇》云：“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人……”。因此欲阐明八段锦之机理，就要从我国中医理论中的三大学说谈起。

一、五行生克学说

五行者一曰水、二曰火、三曰木、四曰金、五曰土。五行相生学说即为水生木、木生火、火生土、土生金、金生水。五行相克学说即为木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。五行生克学说是我国远古时代的哲学理论，属于朴素唯物论范畴，古人用此观察一切自然事物，作为归类方法和推演事物间相互联系及其变化的一种理论工具。远在公元前5~3世纪，已普遍运用在各个方面，同时也广泛的运用在医学方面，成为祖国医学理论基础之一。它用以解释人与自然的联系和人体内脏腑的相互关系，并在整体观念的原则

下，阐明有关病理、诊断、预防、治疗……等等医学上的一切问题，指导着整个学术思想的发展。历2 000余年，一脉相承，直至当代。历时800余年的导引健身术——八段锦之“去心火”、“固肾腰”等等即是以脏腑经络之五行生克学为依据的。

二、脏腑学说

五脏者即心、肝、脾、肺、肾；六腑者即胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦。五脏六腑之外，还有心包络，它是心的外卫，在功能和病变上也与心脏相一致，因此它与五脏往往相提并论。脏腑学说也是祖国医学的基础理论之一。早在《黄帝内经》中已讲的很明白，如《素问》载：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也”。《五藏别论》具体的说，中医学之脏腑学说既包括了脏腑的器官，也包括了脏腑的功能，而且还阐述脏与脏、腑与腑、脏与腑、脏腑与肢体、五官等各方面的相互联系及脏腑和自然界四时气候的转移变化的关系等，因此健身祛病之法，概应符合此理论。

三、经络学说

经络和阴阳、五行、脏腑、营卫、气血等共同组成了完整的理论体系，贯串在中医学的生理、病理、诊法、治则等各方面，从理论到实践占有相当重要的位置。《灵枢》云：“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。粗之所易，上之所难也”。这说明了经络学说的价值。经络是人体气血运行经过联络的通路，它以十二脏腑为领导，将周身各部通达表里、贯散上下，建立了

各有所属的系统，并与外界环境相适应，密切联系成为有机的整体。故八段锦内练呼吸、外做动作之所以通五脏六腑，全赖经络。因此导引术也有被称之为经络导引术者。

第三节 具体功法的理论根据

一、八段锦意守法的生理作用

意守是内功锻炼三个环节中主要的一环。练习八段锦时要求以一念排万念，树立这一念——即意守，排万念——即排除杂念，两者对人体均有很大好处。苏联伟大的生理学家巴甫洛夫指出：“大脑皮层掌握着机体内所发生的一切现象”。人体最高指挥机关是大脑皮层，管理机体的一切活动，从思想意识、思维活动，到各个器官的一切活动，甚至联系到机体各器官中的每个细胞。若大脑皮层活动正常，则全身各器官皆受其益，大脑皮层疲乏，活动力减弱，则全身各器官皆受其累。正如《内经》云：“心者，君主之官也”。又说：“主明，则下安；主不明，则十二官危”（十二官概指脏腑）。

大脑皮层细胞由于统管全身各个器官，以及思维活动，在长期兴奋和极度紧张时，能使脑细胞疲惫衰竭或受到损害，若细胞消耗超过限度时，就可发生不良后果。

以意领气和意守丹田为本功法的特点之一。在练功时用“意”则大脑皮层建立一良性兴奋灶，这样就吸引和压制了原有的由于外界不良刺激，使大脑皮层机能发生变化所产生的病理兴奋灶，同时在兴奋灶周围，由于互相诱导的原理，产生抑制，扩散到除练功所建立的兴奋灶以外的整个大脑皮层，使皮层和皮层下功能得到恢复调整。这是排除杂念的一