

八卦掌内功养生法

劉炳義 著



金盾出版社

八卦掌内功养生法

任寿彤 编著

王庆祥 王子龙 摄影

金盾出版社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

本书共分十一章。包括八卦掌内功养生的基本原理,八卦掌内功的基本功法,八卦掌内功指法导引防治常见病的具体手法。叙述简明扼要,功法准确清楚,可供日常保健锻炼使用。

图书在版编目(CIP)数据

八卦掌内功养生法/任寿彤编著. —北京:金盾出版社,
1994.4

ISBN 7-80022-833-9

I. 八… II. 任… III. ①八卦掌-气功疗法②气功疗法-
八卦掌 IV. G852.16 R247.4

金盾出版社 总发行

社址:北京 邮编:100036

电话:8214039 8214032 电挂:0234

彩色印刷:北京利丰雅高长城印刷公司

黑白印刷:外文印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.5 彩页:56页 字数:60千字

1994年4月第1版 1994年4月第1次印刷

印数:1—31000册 定价:7.90元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序

作者自 60 年代跟随我左右,先学习中医、针灸、八卦掌指法导引;后习尹氏八卦掌内功技击诸法。80 年代又受业于北京市八卦掌研究会秘书长、中国人民警官大学武术教官、副教授赵大元先生,学习梁氏八卦掌及八卦门各种器械,擒拿等术。对八卦掌一门功夫有独特见解,尤其对八卦掌一门的养生健身诸功法体会颇深,有其独到之处。

养生功法门类繁多,而以八卦掌养生功法为最佳。它的功法及理论,吸纳诸家之长,荟萃百家精华,继承发扬了中国传统养生学之要领。索其渊源,乃经中之经,众经之首的《周易》。

八卦掌养生功法是由尹氏八卦掌前辈根据《周易》对养生、健身及防病治病的理论,从不同角度阐明了养生诸功法如站功、坐功、卧功、行动功、指法导引功等,通过合理的修炼,对人体内至脏腑,外至经络皮毛的养生、疗疾的特殊关系。另外,对天地人的关系,四季更替、寒暑推移对人类的生存与健康的影响,都有着许多精辟的论述。

本书中所介绍之功法,从练法到效应,从理论到实践,从养生到疗疾等诸方面,动作清楚,效应突出,有一定深度,熔健身养生和防病疗疾于一炉。现在向广大读者介绍这种功法,旨在使其向更大范围推广,使更多人受益。我已年过古稀,故责成弟子著书,为造福于人类作一点贡献。

北京市八卦掌研究会副会长 解佩启

1993 年 10 月于北京

编写说明

本书共分十一章。前五章主要概述八卦掌内功养生法的基本内容、它与中医理论的关系、它对人体各系统的生理影响及练功中几个需要注意的问题等；中间五章重点介绍站桩、静坐、静卧、行动桩功、指法导引；最后一章介绍常见病指法导引。为使我国这一独特健身养生功法得以推广，作者力求做到深入浅出，解说明白，体系清楚，便于学练，但疏漏之处仍在所难免，恳请读者批评指正。

常见病指法导引部分，系作者按经络取穴、俞募相配的方法治疗疾病的多年临床实践总结，疗效明显，可供读者参考。

编 者

目 录

第一章 八卦掌内功养生法概述	(1)
第一节 八卦掌内功养生法源流.....	(1)
第二节 八卦掌内功养生法概念.....	(2)
第三节 八卦掌内功养生法在医学中的应用.....	(5)
第二章 八卦掌内功养生法与中医基础理论	(9)
第一节 八卦掌内功养生法与阴阳学说.....	(9)
第二节 八卦掌内功养生法与五行学说	(10)
第三节 八卦掌内功养生法与脏腑学说	(12)
第四节 八卦掌内功养生法与经络学说	(14)
第五节 八卦掌内功养生法与精、气、神	(18)
第三章 八卦掌内功养生法对人体各系统的生理影响	(21)
第一节 功法对神经及心脑的影响	(21)
第二节 功法对呼吸及消化系统的影响	(22)
第三节 功法对造血系统的影响	(24)
第四节 功法对免疫功能的影响	(25)
第四章 练功中几个需要注意的问题	(26)
第一节 放松	(26)
第二节 顺乎自然	(26)
第三节 动与静的配合	(27)
第五章 呼吸方法	(29)
第一节 自然呼吸法	(29)

第二节	顺腹式呼吸法	(29)
第三节	逆腹式呼吸法	(29)
第四节	停闭式呼吸法	(30)
第五节	提肛式呼吸法	(30)
第六章	八卦掌养生站桩功要领概述	(31)
第一节	乾卦狮形桩	(31)
第二节	坤卦麟形桩	(32)
第三节	震卦龙形桩	(33)
第四节	兑卦猴形桩	(34)
第五节	坎卦蛇形桩	(35)
第六节	离卦鸡形桩	(36)
第七节	艮卦熊形桩	(37)
第八节	巽卦凤形桩	(37)
第七章	静坐功	(39)
第一节	调心离欲式	(40)
第二节	练意得神式	(41)
第三节	练意得气式	(42)
第四节	宽放脐腹式	(43)
第五节	平衡阴阳式	(44)
第六节	咽字润肺式	(45)
第七节	宁心静坐式	(45)
第八节	嘘字健脾式	(46)
第八章	静卧八式(养生静卧功)	(48)
第一节	左右侧卧式	(48)
第二节	仰卧抱式	(48)
第三节	扳膝仰卧式	(49)
第四节	温通补中仰卧式	(49)

第五节	静卧养气式	(50)
第六节	抱式仰卧上蹬式	(50)
第七节	伸臂仰卧式	(51)
第八节	拱桥仰卧式	(51)
第九章	形动桩功	(60)
第一节	乾卦狮形滚球式	(61)
第二节	坎卦蛇形脱衣式	(67)
第三节	艮卦熊形双塌式	(73)
第四节	震卦龙形托珠献宝式	(77)
第五节	巽卦凤形双展翅式	(82)
第六节	离卦鸡形卧推式	(88)
第七节	坤卦麟形望月式	(93)
第八节	兑卦猴形指路式	(97)
第十章	指法导引功.....	(109)
第一节	治则八法.....	(110)
第二节	常用导引指法.....	(111)
第十一章	常见病指法导引.....	(115)
第一节	对中风的指法导引.....	(115)
第二节	对便秘的指法导引.....	(116)
第三节	对泄泻的指法导引.....	(117)
第四节	对胃痛的指法导引.....	(119)
第五节	对肺病的指法导引.....	(121)
第六节	对感冒的指法导引.....	(122)
第七节	对失眠的指法导引.....	(123)
第八节	对痿症的指法导引.....	(125)
第九节	对头痛的指法导引.....	(126)
第十节	对痞疾的指法导引.....	(127)

第十一节	对脱肛的指法导引·····	(128)
第十二节	对淋症的指法导引·····	(129)
第十三节	对虚脱的指法导引·····	(130)
第十四节	对腰痛的指法导引·····	(131)
第十五节	对痹症的指法导引·····	(132)

第一章 八卦掌内功 养生法概述

第一节 八卦掌内功养生法源流

太极拳、八卦掌、形意拳、少林拳是我国四大名拳。其中，八卦掌一门是近代在我国民间广为流传的一种内外兼修的功夫，并发展成为当今深受人们喜爱的一种传统体育形式和养生健身功法。

八卦掌的开山祖师董公，字海川，京南文安县城南朱家坞人氏。生于清代嘉庆九年（一八〇四年）十月，卒于光绪七年（一八八一年）十月。董公自幼酷爱内功武术，青年时代就以赋有神力，内功武勇，名闻乡里，后出外远游，历尽吴、越、巴蜀各名山大川，寻访名师高友；当行至江西地界，遇一僧一道两位古稀仙长，遂拜师学艺，随师精心研究武术内功诸法和中国古代哲学思想以及修心、修性、击刺进退之武备，深得真传。大成之后奉师命下山，独创一门内外兼修功夫八卦掌门户，名震京师，大江南北，弟子甚众，诸多弟子各有绝技，后各成一派。在董公诸多弟子中，尹福先生居长，并深得董公的真传秘授，功经二十余载，师承内容丰富多采，功法全面，亦较为系统，为董公得意高足之一。

董公海川先生所传授八卦掌功夫，主要分为两大方面：即使用技击法（游身八卦连环掌）和内功养生法（八卦掌内功修

持术)。

技击法以八卦阴与阳变化理论为根据。其练法是足踏八卦,环顾八方,巧运弧圈,圆中寓直,使自己舒展而不拘,灵活而不滞,分化,巧变,用曲、伸、拧、翻和速、小、绵、软、巧的身法,避彼之锋锐,逢空即进,伺机发挥冷、弹、快、硬之神功,制敌于死地。在套路上分为八形八式上、中、下三盘掌法。在掌法上,三盘起伏,里穿外挂,若隐若现,如行云流水,心静体松,一气呵成。

在内功养生修持术方面,其功法以阴阳八卦五行数术之理至太极形式,为八卦阴阳之基础,运用推理,结合实践,借后天有形之身体,以形、体、式为变化之道,使周身内外,四肢百骸,上下左右,前后相连;手足腰身,精气神相顾,内外如一;达到五行合顺,脏腑诸调,经络通,气血畅,并保障人身整体在运化过程中不失其常度。其功法为:站桩功,行动桩功,坐功,卧功,内外刚健功,呼吸八法功,八式声法功,按摩点穴导引功(指针法)。

总之,八卦掌内容丰富多采,功理法术自成体系,有层次,有内容,有规范,有条不紊,功术中技艺精微奥妙,顺乎自然天理,功法全面且简便易学,如长久练习之,在养生防病疗疾、延缓衰老、自卫防身诸方面皆有不测之功效。

第二节 八卦掌内功养生法概念

八卦一词最早见于《系辞传》,其中说:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”《易经》的基本符号是“—”与“- -”,这叫做爻;“—”叫做阳爻,“- -”称为阴爻,这两种爻是矛盾对立的形态。用三个阴阳爻分别组成八个卦便是八卦,如乾

卦三，坤卦☷，震卦☳，巽卦☴，坎卦☵，离卦☲，艮卦☶，兑卦☱。八卦象征八种不同的自然物象。以乾坤象征矛盾对立的天地；以震巽象征矛盾对立的雷风；以坎离象征矛盾对立的水火；以艮兑象征矛盾对立的山泽。这八种物象是构成宇宙的根本原素。八卦又以两卦自迭和互迭演为六十四卦。《易经》八卦、六十四卦义理精深，包罗广大，其合于科学之理者甚多。中国古代的自然科学，诸如天文、历法、乐律、兵法、数学、医学、养生学等，都与“八卦”有着深厚的渊源关系，都与太极八卦的原理互相渗透并长期互相影响。《易经》八卦是中华民族古代珍贵文化科学的宝库。它是打开宇宙密码的金钥匙，它所提供的思维模式，至今还在启迪着人们的智慧。

中国古代的“天人感应”观点，就是人类与自然界存在着相互影响与相互交感信息的一种学说。本来自有人类以来，人类就与天地万物、宇宙空间，存在着互相依存、互相影响与互相感应的关系。

八卦讲究天、人、地三才之学。因为“人生而应八卦之体”。古人云：“易之妙，妙于象。”古代早就以八卦的“象”象征天地之道，以其精义致用并推论人间事物。因此，利用八卦的象去“开物”、“成务”，并以人的主观能动作用去开发利用宇宙间的高质能量。

八卦原理在武术、健身、养生、治病方面也产生了深远的影响。太极拳就以一理（太极之理）二义（阴阳之义）三变（阴阳运动及其变化）四妙（妙用至神之道）而创造出一种富有哲理性的拳术。如王宗岳在《太极掌论》中说：“长拳者，如长江大海滔滔不绝也。十三势者，棚、捋、挤、按、采、挒、肘、靠，此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也。棚捋挤按即乾坤

坎离四正方也。寻捌肘靠即巽震兑艮四斜角也。进退顾盼定即金木水火土也。合之则为十三势也。”

八卦掌养生功法，此乃效天法地之举。在修持功法中，左旋之，顺性命之理；右旋之，知来者逆，属于后天反先天之理。安坐于太极八卦之中，修身养心，静中动和，阴阳平衡，形神俱妙。至无而含至有，至虚而含至实，阳进阴退，人致中和。与天地合其德。一生万物，万物归一。暗夺天地之灵气为我所有，“与天地相似故不违”，达到神无方而易无体。鉴于造化之机及神奇妙化之道，由静而感，由感而通，天人之间的交感，在八卦掌养生功夫中生。这种启智达变，天人感应的方法，乃造福于人类，使人通过功的修炼，达到康寿绵长。这就是八卦掌养生法的密义，也就是“窃天地之机”、“役使万物”是也。

八卦掌内功法，其内容丰富多采，在自卫、健身、养生导引、防病疗疾、指法按摩导引功理法术上自成体系。在修持功法中，周身内外，四肢形体，手足动作，手足腰身，精气神相顾，层次有条不紊。在开阖、聚散、升降、出入气的运化上，内含功法纯正，进退、伸缩有功，纵横连络有法，功术中技艺精微、奥妙的变化，有不测之机。

从系统科学的观点讲，八卦掌内功法通过修持功法达到养生目的，就是利用人体内固有的因素，对自我心身加以调整和锻炼，改变其失调的病理功能态，进入健康的功能态。八卦掌内功法它不同于单纯的呼吸调节、静养休息、心理疗法，也不同于一般的身体锻炼和武术锻炼，而是利用八卦的天人地合一的原理，形、气、意结合，精气神并炼的自我心身锻炼方法，是以发挥人体自我调节机能和内在潜力为主的特殊的养生治病法。

练功实践证明，八卦掌内功法不仅能保健强身，防病治

病,而且还能治愈很多用药物疗法难以治愈的疑难病症,且没有药物疗法的副作用,因此,深受广大人民群众欢迎。它属于我国古老养生学范畴,从其防病治病角度讲,又是祖国医学宝贵遗产的一部分。

第三节 八卦掌内功养生法在医学中的应用

八卦内功诸法,是通过自我心身锻炼来养生、健身、防治疾病的。它没有药物疗法的副作用,并可治疗某些依靠药物难以奏效的疑难病症,因此,深受国内外各界人士的欢迎,现正广泛地应用于预防医学、临床医学、康复医学、心身医学等医学的各个领域,在康复保健、调节心身、防治疾病、开发智力方面起着愈来愈大的作用。

中医学把人体看成是一个脏腑、经络、骨骼、气血密切联系的有机整体。它把人看成和自然界的一切事物一样,都是由对立统一的阴阳两个方面构成的,从而认为病的产生是阴阳失调、气血失和、邪气与正气相争导致的结果。八卦掌内功正是根据这一理论,通过导引吐纳,自我修炼,使脏腑、经络、气血及全身组织器官功能正常运化起来,使体内阴平阳秘、气血调和,以扶正去邪,达到治病健身之目的。

八卦内功法,天人一体。天气为清精精微,主开、阖、聚、散;地气为宁灵秀丽,主升、降、出、入;人气为精神气化,化水谷精微,厚育人生。人体每个脏腑自身的气,都存在着“升”与“降”的运动造化,如肺司呼吸,有宣散(升)之功能;心气推动运化血液,上可至头顶,下可降至足尖,又可从足尖复生至头顶,回归于心,如此不停地升降循环;脾司运化,其功能主升,以升为顺,运化周身气血,使水谷精微输布全身;肝为风木之

脏，内寄相火，主疏泄，而性喜条达，其中便含有升降之功用；肾主水藏精，内寄命火，故称水火之脏，为先天之本，其功能可以气化蒸腾水液（升），又主二便的排出（降）。体内各脏腑是气之出与入的基本单位，它们时刻都在不断地从其外部吸收、摄取各种营养精微物质，同时也不可避免地带入一些糟粕，这样脏腑及身体各部位就会受邪之侵扰，如风、寒、暑、湿、燥、火，这样人即会生病成疾。就脏腑本身来说，其升降出入一旦失常，亦会直接导致本脏病变，如心气不足，肝气郁结，肾阳衰弱，肺阴亏损。体内气机失调，不仅可引起某些脏腑有病变，更会大大降低人体的抵抗力，即正气被削弱；正气一虚，邪气便可乘虚而入，进而出现各种外感症。由以上分析可以看出，百病之生莫不关乎气机运化的失常。

八卦掌内功诸法，如卧功、坐功、站桩功、行动桩功、指针导引法等，在治疗上除了应对有病的本脏进行处理外，并且还应调整与其它有关脏腑的关系，握其传变。在修炼功法及导引按摩中，经络系统必作出相应的反应，这就是经络的感应及其传导，并通过这些感应和传导起到调整虚实的治疗作用。在练功中的感应或在指针按摩导引中的感应，名为“得气感应”，其中以酸、麻、痛、胀为多，还有木、沉、紧、热、凉、汗等。这些感应的传导名为“行气”，其中有蚁行式、蠕动式、气串式、水流式、电击式、热流式、凉流式、扩散式等。这些感应与传导随病症部位、随经络与腧穴部位的不同而各异。中医认为：人的病因有两大因素：内因七情所伤，外感六淫所至，损伤元气，阻滞经络，伤及内脏，使气血郁结，不得通其道，内气运行紊乱而发生种种疾病。八卦掌内功法，其养生治疗的道理是根据人体的强弱、病情的虚实来调理经气，补不足，泻有余，平秘阴阳，从而达到强身益寿，这也正是治疗疾病的宗旨所在。

八卦掌内功养生法在预防医学中的应用也是此功法的重要部分,早在二千年以前《黄帝内经》中就提出了“上工治未病”的观点,并在《四气调神大论》中主张:“不治已病,治未病;不治已乱,治未乱。”预防医学也是未来医学的发展方向。人生活在自然环境中,引起疾病的原因不外乎外感六淫、内伤七情、饮食劳伤三个方面,而八卦掌内功法正是防止以上三方面致病因素对人体的侵害。

八卦内功法是通过功法的修持,一是调身(姿式);二是调息(呼吸);三是调心(神或意念),使体内气血旺盛,经脉畅通,精神内守,从而使体内的真气充盛,抗病能力增强,也就是使正气在体内充实旺盛,邪气不能侵入体内。从现代医学的认识上来说,人通过内功法进行气的调解具有贮能作用,即可增强人的造血机能和人体的免疫功能,以利于防止疾病的发生。八卦内功法在锻炼中主要是调整人的精神使之入静,使人处于稳定和安静状态,无杂念,集中意志于一处,对外界影响(如声音等)感觉减弱,进入似知非知的境界,即大脑皮层进入保护性抑制状态,这样大脑也就得到充分的休息和调整,达到防止七情过激的伤害和有效地预防情志致病的发生。

人的生命活动,从某种意义上讲,可以说成是气的一种特殊运动形态,在功法修持锻炼上是通过不同的体态或声法采用鼻吸口呼、鼻吸鼻呼、鼻呼口吸、口呼口吸、顺式呼吸、逆式呼吸,而求得内气(非指呼吸之气)的运行,真气从之,也就是由口、鼻、肺顺式呼吸变为腹式深呼吸。这种呼吸法能够使吸入人体之气增长运行时间和距离,增加气之流注守宫时间,导引气化运行,造化精微,得来炼精蓄气养神之功。其次,由于练功中呼吸静细匀长,增加腹肌的运动,可按摩内脏,又因呼吸深长,会使副交感神经兴奋,也增加了内脏运动,达到了身体

静、脏腑动的效果,这就锻炼了内脏,促进了胃肠消化吸收功能;在练功时唾液、胃液分泌增多,也有助于消化,这些都可预防饮食损伤脾胃所致的疾病,也可增加水谷精微的吸收,有益于预防疾病的发生。

由此可见,我们通过功的锻炼,即通过调息、调身、调心,使人一心不乱、杂念不生、松静自然、心旷神怡,使大脑皮层上建立起一个新的兴奋灶,并逐步加以强化,使它占有一定的优势,以加深对大脑皮层其它部分的抑制,形成一种具有医疗价值的“保护性抑制作用”,以预防疾病的发生,增强身体健康,达到延年益寿的目的。