

万苏建八卦循导功



人民军医出版社

万苏建八卦循导功

BAGUA XUNDAOGONG

万苏建 潘子伦 贾 万 编著

人民军医出版社

1992年·北京

内 容 提 要

《万苏建八卦循导功》继承了我国古代养生学和医学的宝贵遗产，根据八卦的理论，阐明人体生理、病理的变化规律，以八卦循导功的导引为主，配合手法推拿、针灸、点穴等循经施治，以外气打通患病的经络，提高了神经系统的应激性，增强了抗病能力。

万苏建八卦循导功

万苏建 潘子伦 贾 万 编著

新华书店北京发行所发行

(北京复兴路22号甲3号)

一二〇一工厂印刷

人民军医出版社发行

开本：787×1092毫米1/32 印张：5.625 插页：3 字数：119千字

1989年4月第1版 1992年10月第3次印刷

印数：36,501—42,500 定价：3.20元

ISBN 7-80020-096-5/R·93

〔科技新书目：268-250④〕

前 言

气功疗法，远在先古已被开创并运用于防病治病，近年来，气功疗法这颗被发掘出来的祖国医学遗产的明珠，已被广大劳动人民所熟悉和喜爱，被现代科学技术所证实，被康复医学所重视。它既涉及性命双修养生之法，又涉及到气功医师发放外气行施医疗的原理和方法等。

气功外气疗法是医学气功的精华，正所谓“以己之精华，布施于他人。”气功外气疗法，医疗范围广，疗效快而无副作用，对患者有补养之功。有素的气功师发放外气，既可以用于为患者诊疾，又可以施之于治疗，方法简便无痛苦，主疾副症一并除。

八卦循导功隶属道家学派，启蒙于恩师贾立惠、罗有名、苏学良、毕永生、杨金亮、李晓明、李骏等，受益于古典富有哲学思想的《周易》八卦理论知识；逐步完善于近年来的实践、认识、再实践；而且尚待进一步的探讨、整理和总结、提高。

学海无涯苦作舟，气功推拿同源流。旨在近几年的实际工作中指出：万物不可万能，仙术亦非灵验。先进的技术、综合的措施，才能应心所欲、方兴不艾。以八卦循导功导引为主体，配合手法推拿、针灸（包括电针）、点穴、理疗、药物穴位注射等，才是一条理想的、开拓之路。综合的疗法立意人体之经路，施治于躯体之内、外，医疾究其根，治病治其本。从而完成外因激发、激活内在因素的潜能，内因巩固外

在条件的疏导的整体调理过程。

为了便于学习，与同道进一步磋商交流，此将多年来的学习研究与临床实践的初步探索奉献给气功爱好者。既是抛砖引玉，又是投石问路。学者才疏学浅、成稿仓促，难免谬误。深望指教、共攀高峰。

在气功治疗和本书编写时，有苗宗雨、姜晓文、季怀勇、李大志、苗泽伟、李德强、季正清、李正斌、王瑞玲、吴艳华等同志参加，给予不少帮助。本书经孟昭璐副主任医师审校，李力、吴善茂同志设计封面，李力、海鹰、张津丽、谢晓云同志协助制图，一并致谢。

本书写作指导思想是对涉及到又非主体的知识从简，着重介绍起主导作用的，应用八卦基础理论知识指导气功治疗。

作者

一九八八年春于北京西山

目 录

第一章 气功基础知识	(1)
第一节 一般知识概述	(1)
第二节 经络一般知识	(4)
第三节 常用穴位表	(5)
第二章 八卦循导功的理论基础	(14)
第一节 八卦循导功的意义	(14)
第二节 关于八卦的基本知识	(14)
(一) 《周易》的主要内容	(15)
(二) 卦的构成	(18)
(三) 先天八卦	(19)
(四) 后天八卦	(21)
第三章 八卦与练功	(23)
第一节 太极图知识	(23)
(一) 太极图	(23)
(二) 丹田论及八卦在练功中的应用	(28)
第二节 太极练法要诀	(31)
(一) 十三势	(31)
(二) 气沉丹田	(34)
(三) 沉肩坠肘	(35)
(四) 虚灵顶颈	(35)
(五) 敛神聚气	(35)
第三节 应用八卦太极图指导练功	(36)
第四节 八卦在练功中的应用	(39)
一、时间 方位	(39)
二、月象潮汐与人之气血补泻 指导练功和治疗疾病	(40)

三、八卦月体纳甲·····	(40)
四、循卦练功·····	(41)
第四章 子午流注·····	(45)
第一节 子午流注的意义·····	(45)
第二节 子午流注的理论基础·····	(46)
一、四时变化与子午流注·····	(46)
二、脏腑活动与子午流注的关系·····	(47)
第三节 子午流注的基本内容·····	(50)
第五章 八卦循导功功法·····	(54)
第一节 八卦导引站桩功法·····	(54)
第二节 八卦阴阳童子功法·····	(64)
第三节 八卦循导太极功法·····	(81)
第四节 八卦子午诱导功法·····	(100)
第五节 八卦连环练丹功法·····	(104)
第六章 八卦循导功法的临床实施·····	(106)
第一节 循导之迷·····	(106)
第二节 八卦循导功五法循导方位原理及治疗目的·····	(107)
第七章 八卦循导与推拿·····	(111)
第一节 推拿气功导的意义·····	(111)
第二节 推拿气功导的理论探讨·····	(111)
第三节 推拿常用手法·····	(112)
第四节 点穴一般知识及刺激线·····	(123)
第八章 八卦应用于临床·····	(127)
第一节 八卦循导太极功治疗创伤性不完全截瘫·····	(129)
第二节 八卦阴阳童子功治疗脑血栓后遗症·····	(134)
第三节 八卦导引站桩功治疗骨伤科疾患·····	(141)
第四节 八卦子午诱导功治疗小儿脑性瘫·····	(145)
第五节 八卦连环练丹功治疗植物神经功能紊乱·····	(148)
第六节 八卦循导功气功师劳宫穴的体表发光分析·····	(150)
第九章 自我气功疗法·····	(156)
第一节 偏瘫自我气功疗法·····	(156)

第二节 创伤性截瘫自我气功疗法 (159)

第三节 颈椎病自我气功疗法 (163)

第四节 脊髓炎后遗症、震颤性麻痹
小儿脑性瘫气功反馈诱导疗法 (165)

编后话 (170)

第一章 气功基础知识

第一节 一般知识概述

气功是我国古代人民在长期的生活、劳动中，在与各种疾病、衰老作斗争的实践过程中，逐渐认识和创造的一项自我身心锻炼的理论和方法。它通过姿势锻炼、呼吸调节、身心松弛、意念的集中和运用，有节律的动作等锻炼方法，从调节和增强人体各部分机能，诱导和激发机体内在的潜在内能起到保健强身、防病治病、延年益寿的作用。

气功以防病治病，增强体质为目的，以自己的机体为对象，通过有意识的自我调控心理——生理活动，防止机体内能失调。气功的练功方法很多，但总的可分为静功、动功两大类。静功是采取坐、卧、站等外表上静的姿势，运用松、静、守、息等方法，着重身体内部的锻炼，所以也称“内功”。动功是采取和意、气相结合的各种肢体运动及自我按摩、拍击等方法，以锻炼内脏、筋骨、肌肤。因为它有动作表现于外，所以亦称“外功”。然而实际上气功中的动与静是相辅相成，互相渗透的。即是“静中动”与“动中静”的一对孪生练功法的统一。

气功锻炼是从扶助正气，改善整体情况入手的整体疗法。如以松、静、守、息四项主要锻炼内容来说，松弛机体，宁静思想，意守丹田，调整气息，都是一种整体锻炼方法。祖

国医学认为，心为五脏六腑之大主，主明则下安。气功首先就要不断排除杂念，息心宁神，从而达到入静状态，使心起到调节功能紊乱的那些脏腑，这与现代医学中的大脑皮层的自我控制后，就有助于调节和恢复“脑——内脑”间的正常功能是一致的，这也说明了气功治疗的整体性。

气功是强调持久性的锻炼方法，是自我疗法。在练功过程中，充分发挥主观能动作用。要善于体会练功方法，注意总结、巩固、提高。同时要养成良好的持久的练功习惯，循序渐进，持之以恒，功到病自去。

气 功 之 气

人体的气主要由三部分组成，即禀受父母先天之精气，饮食的营养物质（由脾胃化生的水谷之精气）和存在于大自然界的“清气”。通俗的讲就是先天性遗传、后天的营养摄取及空气三者合一。

禀赋于先天之气，以肾脏所藏的精气为主，称为元气。元气是人体最基本、最重要之气。是生命活动的原动力。元气通过三焦流通全身，主各脏腑各经络和组织器官的盛衰。练气功，最主要的就是练养元气，使之充沛，使机体各部份机能保持旺盛的状态。

练气功，就是通过调心、调意、调姿的三项练功基本要领，让气升降开合，促使气机通畅，达到强身健体，祛病延年的一种保健运动。经过气功的三调锻炼，可以达到以意念控制，引导气的聚、散及其运行。亦即所谓“意到气到，气到力到”。

气功之“气”，包括“内气”，“外气。”一般是先练“丹田”之气，然后再通过大小周天，经过一定的训练可以使

“内气”外放。形成气功外气导引。

气功外气是针对气功内气而言的。外气导引是由于练功到一定程度，内气充足，人体在气功状态时有意识地调动机体的内气，（真气、元气、精微之气）从身体某一穴位或部位较集中地，有一定强度和密度，把旺盛的内气通过意念引导发放到体外，这种把内气发射到体外的气就称为气功外气。

对于外气之说，古来一直带有神秘色彩，在科学高度发达的今天，气功外气逐渐被科学工作者所认识，大量的研究资料证明，气功“外气”是有物质基础的红外线、电磁波、次声、颗粒流、静电。有的还解释为生物信息，生物电等。但是由于种种原因，对这一古老的医疗法尚不能全面揭开谜底，有待于进一步研究、探讨。

八卦循导功，以八卦理论知识、子午流注基本理论、经络学说、脏腑学说为理论基础；以阴阳五行学说为纲准。气功外气能疏通十四经脉，十二经又与体内外脏腑相连属，五脏六腑各具阴阳属性，且各脏腑又自有阴阳相维；木、火、土、金、水相互生、剋、乘、侮，五脏六腑各与五行相配。阴阳平衡，经络疏通，气血流畅，五行和顺则脏腑安泰，诸病不生。反之，则诸病蜂起。因此，不知阴阳，不晓五脏，不通经络，不明生剋，治病就无从下手，所以推拿气功导引治病，必须以经络、脏腑、阴阳五行各学说为基础。

近年来，我国科学工作者的研究表明，气功练功能促进“气”在经络内运行，同时也可以增加经络感传现象，临床上气功导引下患者大都有经络走行冷、热、麻、针刺样的感觉转输，这同样证明气功外气导引是按照经络运行的。

第二节 经络一般知识

经络学说是祖国医学理论体系的重要组成部份之一。经络“内属于脏腑，外络于肢节”，通过经络的联系，将人体上下、左右、前后、内外、五脏六腑、头面、躯干、四肢、百骸等组织器官紧密地联成一个完整统一的有机整体。

经络是经脉和络脉的总称。体表与内脏联系的经脉有十二条。十二经脉加上任、督两脉称十四经脉，这是经脉的主体。

十二经脉各有其所属的脏腑，并以手、足三阴、三阳和所属脏腑命名。属脏的称为阴经，属腑的称为阳经。其名称详见下表：

十二经脉的名称及表里关系

部 位		脏经(内侧、属里、为阴)	腑经(外侧、属表、为阳)
手 经	前	(手太阴) 肺经	(手阳明) 大肠经
	中	(手厥阴) 心包经	(手少阳) 三焦经
	后	(手少阴) 心经	(手太阳) 小肠经
足 经	前	(足太阴) 脾经	(足阳明) 胃经
	中	(足厥阴) 肝经	(足少阳) 胆经
	后	(足少阴) 肾经	(足太阳) 膀胱经

用经络学说指导按摩、推拿的实践才能无错，立竿见影、手到病除。六脏(即五脏加心包络)、六腑各辖一条经，十二条经相互衔接，循环全身。阴经与阳经在四肢部交接，阳经与阳经，阴经与阴经各有交接，任督奇脉，亦列其中，共十四经连通整体。其循环和交接的一般规律是：手之三阴，从胸去手，手之三阳，从手去头；足之三阳，从头去足，足

之三阴，从足去腹；任在腹前，督在背后。

俞穴是人体经脉之气流注和转输的部位，也是按摩，防治疾病重点施术的刺激点，通称穴位。还有经外各穴和阿是穴(以痛为俞)。推拿特定的穴位，则有能激发经络气血的功能，达到扶正祛邪，调整阴阳，从而维护身体的健康。

第三节 常用穴位与手法表

(一) 头面部

穴 名	取 法	主 治	手 法
百 会	在头顶正中线与两耳联线的交点处	急救、头痛、眩晕、脱肛、高血压	指推、压、按点、掐法
上 星	头部前正中线入发际一寸处	头痛、目痛、鼻衄、鼻塞、鼻炎	推、揉、按、点、压法
率 谷	在耳直上，入发际一寸五分	头痛、偏头痛、小儿惊风	用大拇指按点，往反横搓弹拨其筋，局部酸胀酸痛
风 池	枕骨下、颈肌之外侧陷中取穴	感冒、头痛、头晕、目疾、肩背痛、发热、失眠	用大指按、压、揉法，局部酸胀反应到眼部
哑 门	第一、二颈椎之间入发间五分	聋哑、舌弹不语、癫痫、精神病	用大指按点、压、弹拨法
迎 香	鼻翼旁五分处，鼻唇沟中取之	鼻部疾患、面神经麻痹	按点、按揉、掐，局部酸胀、两眼流泪
下 关	耳前、颧弓下闭口凹陷处	牙痛、下颌关节炎、牙关紧闭	拇指按、点、压

续表

穴 名	取 法	主 治	手 法
印 堂	两眉之间	头痛、小儿惊风、 头晕、失眠	按点、压、旋转、揉
太 阳	眉梢外眦中央向后 的一横指处	偏正头痛、目痛	按点、掐、捏、擦
颊 车	下颌角的前上方一 横指凹陷处	牙痛、咬肌痉挛	按点、压、推、拨法
人 中	在鼻唇沟的上1/3 与中1/3连接点处取 之	昏迷、癰病、腰背 强痛	按点、压法、掐法

(二) 胸腹部

穴 名	取 法	主 治	手 法
天 突	胸骨上切迹凹陷中	咳嗽、哮喘、多痰、 吞咽困难	按、点、压、推法
膻 中	胸骨上第四肋骨中 点，两乳头中间	哮喘、乳少、胸闷、 肋间神经痛	按、点、揉、推法
上 脘	脐上五寸，腹正中 线上	胃疼、腹胀、暖气、 呃逆、癰症	推、按、点、揉、压、 拨法
中 脘	脐上四寸，腹正中 线上	同上，泄泻、食欲 不振	按点、揉、推、搓法
天 枢	脐旁二寸	腹胀、腹疼、吐泻、 便秘、痢疾、蛔虫病	按点、压、揉法

续表

穴 名	取 法	主 治	手 法
气 海	脐下一寸五分，腹正中线上	月经不调，遗尿遗精、腹痛、阳萎、脱肛	点、按、揉、压法
关 元	脐下三寸，腹正中线上	腹痛、腹泻、痿疾、月经不调、阳萎、子宫下垂	揉、按、推法
章 门	腋中线第十肋前，屈肘合腋肘尖处	失眠、吐血、消化不良、胸肋胀闷、腰疼	点、按、揉、推、压法
梁 门	脐上四寸，旁开二寸取之	胃疼、呕吐腹中积气胀疼，食欲不振	点、按、揉、推压法
期 门	乳下第一肋间与肋缘交界处	喘息、胃弱，肝、肾、肺、胆囊炎	按点、推法

(三) 腰背部

穴 名	取 法	主 治	手 法
肩 井	大椎与肩峰连结的中点取穴	头颈痛、肩背痛、手臂不举、感冒、惊厥	压、点、按
大 椎	第七颈椎与第一胸椎棘突间，俯卧取之	热病、肩背痛、项强、凡治腰背疼先施治此穴	点、按、推揉、压法
肺 俞	第三胸椎棘突下，背正中线旁开一寸五分处	腰背疼痛、咳嗽、气喘、吐血、发烧	按点、掐、揉法 推法，拨法

续表

穴 名	取 法	主 治	手 法
心 俞	第五胸椎棘突下，背正中线旁开一寸五分取穴	惊悸、健忘、神弱	揉、按、掐法，拨法
肝 俞	第九胸椎棘突下背正中线旁开一寸五分取穴	胃病、眼病、脊背痛、肋间神经痛	按、压、揉、拨法
胆 俞	第十胸椎棘突下背正中线旁开一寸五分取之	口苦、干呕、胸腹胀满、肋痛	按、拨、揉、推法
肾 俞	第二腰椎棘突下背正中线旁开一寸五分处取穴	遗精、阳萎、腰腿痛、半身不遂、下肢萎软乏力	按、拨、揉、掐法
大肠俞	第四腰椎棘突下背正中线旁开一寸五分取穴	腹疼、腹胀、腰疼、泄泻	按、拨、揉
脾 俞	第十一胸椎棘突下背正中线旁开一寸五分取穴	胃疼、水肿、腹胀、腹泻、脾胃虚弱	按、揉、搔、拨法
胃 俞	第十二胸椎棘突下背正中线旁开一寸五分取穴	胃疼、腹胀、腰背痛、失眠	按、点、揉、拨、推、压法
小肠俞	平第一骶后孔背正中线旁开一寸五分取之	腰痛、疝气、白带、骶骨神经痛	按、点、揉、推法
膏 肓	平第四胸椎棘突下背正中线旁开三寸处取之	久病体弱，虚损不举，背脊疼痛，神经衰弱	推、按、揉法
命 门	第二腰椎棘突下凹陷中	背强直，腰酸痛，遗精，脱肛	按、揉、压法

续表

穴 名	取 法	主 治	手 法
长 强	在尾骨尖端与肛门之中点取之	便血、脱肛、泄泻、腰脊疼痛	推、按、揉、压法
腰阳关	第四腰椎棘突下凹陷中	遗精、阳萎、月经不调，腰骶痛，下肢痿痹	按点、推、掐、揉法
天 宗	肩胛岗下窝中央	肩重、肘臂疼、肩胛疼	揉、掐、搓、推法
至 阳	第七胸椎下	肝炎、胆囊炎、肋间神经痛	按、揉、压法
环 跳	尾骶骨及股骨大转子连线外 1/3 处	下肢瘫痪、坐骨神经痛，半身不遂	揉、掐、按、点
秩 边	第四骶椎之下左右各三寸	直肠炎，生殖器病	点、揉、搓、揪
后 溪	手小指外侧末节前陷中	头项强，肘臂及五指挛急项肿	掐、捻
肩 贞	肩胛骨下两骨中间	肩胛疼、手足麻木不举	点揪
天 宗	肩胛骨的风下窝，风下肌中陷中	肩臂麻痛，肘臂外后疼	点、揉、捻、拍、打

(四) 上肢部

穴 名	取 法	主 治	手 法
商 阳	食指桡侧，距甲角约一分处	感冒发烧，手指麻木，昏迷	掐、推或用指甲切按