

健身祛病锦九段

王培生 著

健身祛病锦九段

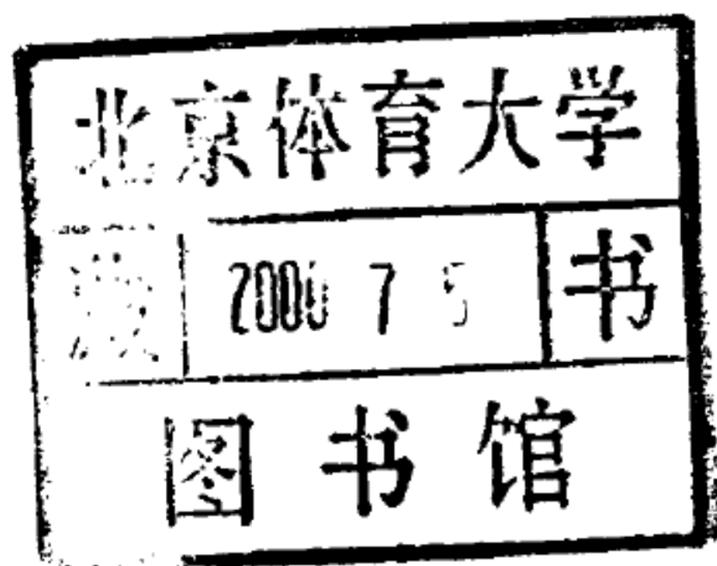
王培生 著

北京体育大学出版社

北京体育大学出版社

健身祛病锦九段

王培生 著



北京体育大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身祛病锦九段/王培生著.——北京:北京
体育大学出版社,2000.1

ISBN 7-81051-453-9

I. 健… II. 王… III. 健身运动 IV·G806

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第76973号

健身祛病锦九段

王培生 著

北京体育大学出版社出版发行 新华书店总店北京发行所经销
(北京市西郊圆明园东路 邮编:100084) 北京兴凤印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7.875 字数 158 千字
2000年1月第1版 2000年1月第一次印刷 印数 3000册

ISBN 7-81051-453-9/G·387

定价:13.50元

Ty 01103

前 言

健身祛病锦九段,又称乾坤戊己功,是一套三才门功法。它以朴素的阴阳辩证哲理,依据现代科学之系统论、信息论、控制论,并结合祖国医学理论,融武术、气功之精髓于一体,并集我多年亲身实践之心得,创编的一套既能祛病健体,又能防身,以小胜大的行之有效的功法。

本书共分五章,前三章主要阐述了本功法的基本指导思想 and 基本理论,以及它与祖国医学的关联。第四章为行功准则纲要。第五章全面介绍该功法的动作。这套功法说它能够防疾祛病,有强体健魄,益寿延年之功效,主要体现在全套功法运用了阴阳哲理,以心行意,以意导气,以气运身,即头顶太极,怀抱八卦,脚踏五行是它的根本原则。因此,它的每招每式都符合拳理和人体气血运行之规律,对挖掘人体潜能,开发人脑智力有积极的作用。说它可以防身,以巧取胜,以小胜大,是它的一招一式都体现了阴阳五行相生相克之理,以此达到“四两拨千斤”之奇效。因此,习练者如虎添翼。若能细心揣摩,潜移默化,久而久之,则可臻于高深境界,应用起来,则人不知我,我独知人,随心所欲,收发自如。

我今年已经年逾八旬,创此功法五十余载。半个世纪以来,本人和众多徒弟、徒孙都受益匪浅。今天我愿将此功法奉献给广大读者。献出一种东西,对奉献者来说,

至少认为它是宝贵的。至于是否宝贵,也只有靠接受人去实践和鉴别。是真是伪,是益是害,接受者虽说感受不一,但献东西的人,纯粹是一颗好心,一颗为中华武术、气功昌盛,为人们的身心健康的至诚之心。

由于年迈,加之写书经验之不足,不当之处在所难免,恳请与同道共勉。

作者

1999年10月于北京

目 录

| | |
|---------------------------------|-------|
| 第一章 绪论 | (1) |
| 第一节 健身祛病锦九段的基本指导思想 | (1) |
| 第二节 武字之意在于制止干戈 | (4) |
| 第三节 顺乎自然 身心健康 | (7) |
| 第四节 练功要得法 | (11) |
| 第二章 基本理论 | (18) |
| 第一节 阴阳 | (18) |
| 第二节 八卦 | (20) |
| 第三节 五行 | (24) |
| 第四节 仿生十三形(十三丹法) | (28) |
| 第三章 健身祛病锦九段与中医之关联 | (33) |
| 第一节 十二经和奇经八脉的循行部位 | (33) |
| 第二节 经络的基本功能和相互联系 | (65) |
| 第三节 三十六宫门穴释名及功用解 | (89) |
| 第四节 健身祛病锦九段与中医的关联及实用价值 | (100) |
| 第四章 行动准则纲要 | (108) |
| 第一节 德 | (108) |
| 第二节 体 | (108) |
| 第三节 教 | (109) |

| | | |
|-----|-------------------|-------|
| 第四节 | 学 | (112) |
| 第五章 | 健身祛病锦九段动作说明 | (114) |
| 锦一段 | 七星归位 | (114) |
| 锦二段 | 日月增辉 | (123) |
| 锦三段 | 锦囊取宝 | (131) |
| 锦四段 | 提手摘心 | (197) |
| 锦五段 | 后羿射日 | (200) |
| 锦六段 | 白鹤升空 | (203) |
| 锦七段 | 乌云压顶 | (207) |
| 锦八段 | 哪吒闹海 | (212) |
| 锦九段 | 九九归一 | (222) |

第一章 绪论

第一节 健身祛病锦九段的基本指导思想

王宗岳在论述拳理中指明了全身运动皆依虚实动静刚柔和阴阳变化之理，即自然界中物质运动的普遍哲理。阴阳哲理包罗万象，大到无穷，小到极微。在人可为一切行为和能动之准则，在事可理万端始终之因果。这套功法在体用编排中，集武术、气功于一理。所以在理论上和实践上，这套功法都是以阴阳哲理来作为体和用的指导思想。乾为天属阳（对应人体之窍位）为头，坤为地属阴（对应人体之窍位）为腹。因此，我们可以说乾坤就是阴阳，阴阳又是太极。总之，阴阳辩证的思想乃是健身祛病锦九段功法锻炼的基本指导思想。

一、培养阴阳辩证的科学思想

培养阴阳辩证的科学思想，对这套健身祛病锦九段功法的锻炼者来讲，确实是根本的、至关重要之纲，否则纵然枉费终生之苦心，到头来还是望洋兴叹，休想到达功法奥妙所在之彼岸。因为这套功法在理论上遵循的是乾坤阴阳哲理，在体用上它讲究的是在意而不在形，所以凡不遵循阴阳哲理的锻炼者，其结果必徒劳矣！

生成一切事物，实际上即阴阳相互依托、变化的过

程。例如：土可育苗万物，但是一粒种子入土，要想最后获得果实，那么除了种子本身以外，还要许多条件才能使一粒种子发育成长结出果实，这就是通常所说的内因和外因的辩证关系。俗话说：种瓜得瓜，种豆得豆。这又从事物属性的形成上指出，任一特定事物的生成，只能由特定的种子和相应的条件在不断的阴阳变化的运动中发育、成长、开花结果。在这套功法中，虽说变化万端，形似各家，但是万变不离一理，即乾坤天地间，戊己土居中，土中生万物，下种还须育种人！

献出一种东西，在献出者来讲，至少认为这种东西是宝贵的。至于所献的东西是否贵重，也只能由接受东西的人去鉴定，是真是伪，是益是害。接受者虽说感受不一，但是献东西的人，可纯粹是一颗好心，一颗为中华武术、气功的昌盛及愿与读者共勉的至诚之心。

艺术的发展总给人们带来美好愿望。我想武功的发展，也应该为人类带来幸福。武功乃国之瑰宝，这套功法的献出，是笔者几十年体用研究的心血，我不敢指望它能成宝，我只想用自己的汗水去浇灌武术百花园中的一草一花，能让她们更加鲜艳夺目，这是我的终生意愿。衷心祝愿我们的武术与气功之瑰宝大放异彩！

二、练好真武艺，须下刻苦功

真与假区别很大，真的东西不怕考验，而假的则相反。所以说练好真武艺须下刻苦功。功夫不亏人，练一天有一天的收获。平时，三天打鱼，两天晒网的演练，这不是欺骗旁人，而是骗自己，到后来则是枉费功夫，贻叹

惜！所以说，练武术也好，练气功也好，学习其他技艺也好 都是一样 应从打基础开始入手 由初级到高级 由浅入深，循序渐进，登高必自卑，行远必自迩。这些都是自然之理，也是阴阳变化之理，又是矛盾的对立统一。还可以说是真理，即是理正。真理只有一个，处人处事，均能占着理，方能立足于不败之地。尤其武技之切磋更是求一个“理”字。所以当练功时，对每一动作之运转是否合理，就应注意一开一合绝无勉强。一动一静恰合天然，也即顺其性之自然，行其事之当然，合乎人心之同然。总之，应本乎自然之理，即顺乎自然求自然之理，按步就班，养成习惯则真理自现。在观察技艺的高低时，如果遇到确实有真本领的人，从外貌上很难看出来，只能看到的是举止大方，潇洒自如，态度和霭可亲。一个练武的人，看上去倒赛过文人 这就是俗话说：“真人不露像 露像不真人”。还有那书法好的人，看他持笔轻轻，一点力气没费似的就把字写的很好，很有神气。练武至深奥处，在技击上表现出处处都是省力的，如以小胜大，以柔克刚，以静制动，甚至“四两拨千斤”。从艺术上来说 神采奕奕 光华照人 浑身都是眼（刚中有柔）或者 缩小绵软巧 姿态优美，能令人陶醉，如入仙境，谓之柔中有刚。从而说明凡能符合阴阳之理者，均能取得优越成就。相反，违背阴阳即犯“双重之病”。“双重”病理和书画、文章、诗词的关系是很密切的，可以说一切毛病皆“双重”也。练气功和武术一样，都要本着自然之理，细心推敲，渐至从心所欲。练武术和气功至高深阶段，在为人处世上，皆能应付自

如。奢侈者，自会节俭；体弱者，自会强壮；性躁者，自会温柔；心胸狭窄者，遇事自会开阔。温柔待人，不畏强暴，这就是说，武学修养高者，品德必高，接待事物，分寸必准。所以说，治“双重”之病，药乃“中庸之道”。这和唐太宗问柳公权“写字如何用笔”，柳公权答：“心正则笔正”的道理是一致的。练气功首先要求正身、正心，然后再运行真气。真气运行循河车，任督二脉通周天；督升背脊过三关，任降元气经三田。希望读者能理解或掌握包罗万象阴阳变化之理，通过锻炼这套简单明了的功法，获得健康长寿，功勋卓著。这也是笔者耿耿于怀，真诚的意愿。

第二节 武字之意在于制止干戈

一、调动全身各部功能

武字之真意在于制止干戈，因为“止戈为武”。所以说，欲止干戈的话，那么，还必须通过格斗，取胜之后，方可平息。例如身体有病魔缠身，欲除病魔的话，那么，必须调动起全身各部功能一致对外，等于向病魔下通缉令，并追捕之。继以五脏六腑生克关系，加以控制，而达驱逐病魔脱体之目的。武术技击最高明处，见于“用艺术打人”和“以武德擒之”，使对方心悦诚服。这就是所说的“止戈为武，方式方法为术”的真正意义。置对方于死地，则不为武术家所倡导。一般来说，“知而不为，点到而已，适可而止”。武术谚语：“冬练三九，夏练三伏”。这就是说“三九”天气最冷，“三伏”天气最热。练武之人既不怕冷，又不怕热，在酷热的夏天，对着太阳底下，打一趟太极

拳，练完之后，通身大汗而不喘，一摸心口窝特别凉。常言说的好：“心静自然凉！”若比起吃西瓜、煽电扇要好得多。在严寒的冬天，只要找一避风处，打一趟拳或气功站桩，练完之后均能保持身体正常温度（当练功时身穿单衣）。同时一摸臂部，看到臂上有一层白霜，不像常人会产生鸡皮疙瘩。由此可见，武术不仅能使人与人之间的干戈，由激烈的斗争而转化为平静止息。并且还可以使病魔脱体，这是体内免疫力增强的作用。同时，练武与大自然的战斗力也是很顽强的，在起居饮食各个方面都能超过常人。由此可知，武字本身潜力很大，将要发掘人的智力还须用它的功能。但光有武而无文是不行的，文武兼备，方为完善，有文学必须有武学。武学这个词，一听很陌生。但它与文学之关系，颇为密切。根据《六书通解》：“止戈为武”属会意的造字方法，即制止干戈乃“武”字的字意，而“学”字的意思包括面很广，主要是学问。如武学的问题，这是一门新的学问，尖端的科学，属于人体科学的研究范畴。这是一门研究人体的学问，它与其他科学（例如：自然科学、社会科学等）一样，是一门非常重要、非常复杂的科学。我想这门科学，应该包括：武术与气功、中医、人体特异功能。这些科学要用辩证唯物主义哲学观，运用现代系统科学的观点，研究人体这一开放巨大系统的各个层次。我们应该以坚毅不拔、严肃认真的研究精神，在不断实践总结经验的基础上，来建立起武学的唯象理论，进而能用现代科学的观点，解释武学范畴的客观问题，这就是说，有文必有武备，方可称作双全齐美。

通过我们的努力使武学事业为全人类造福，这是笔者耿耿于怀的宿愿，一定要付诸实践。

二、中极之玄 妙不可言

玄者妙也，玄者空也，中极之玄、亦阴亦阳，匪阴匪阳，如镞矢之疾，有不行不止之时。少女二字合之为“妙”；“妙”字涵意，有美妙多端、有奥妙无穷之句。全身之结构和谐谓之美，即长的四衬，加之少女天真活泼之美貌姿态，令人产生一种只可意会，不可言传之感！此感，可谓之玄妙之感！此感即是色，色即是空，空即是色，色色空空、空空色色、色色空空、空而不空谓之玄 玄而不玄似有似无 似无似有玄而又玄谓之空 空者妙、妙者玄、玄妙之功不可言。所谓中极者，即由无生有，有可变无，有为一字，可作一点或一竖，一横为阴，一竖为阳，一横一竖 成为十字，一阴一阳 称为两仪 亦称太极 太极即阴阳，阴阳即太极。太极是由无极而生，无极即一圆圈，不分阴阳。圆圈分成两半，两半谓之玄，玄者莫测不可卜之，亦阴亦阳，匪阴匪阳即指此而言，两半圆之中间缝处（例如把一苹果从正中分成两半，即下刀之处）谓之 中极。中极之玄 妙不可言 圆可成方 方可成圆 超其象外 得其环中，处事圆通，妙在其中。三维空间容易懂，四维空间摸不清，正如镞矢之疾。有不行不止之时，此乃适缘只观其中间 而莫知其首尾 故觉无始无终 循环无端 所以应对玄而妙、妙而玄、玄妙之法仔细研。

第三节 顺乎自然 身心健康

一、三层道理 三步功夫 三种练法

天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈仄，辰宿列张。寒来暑往，秋收冬藏。顺乎自然，身心健康。天地之间，万物之理，皆本于道，道本阴阳。阴阳之理，适应万物。人能知天 人能知地 人为小天 天为大天 人通天地 故可参同。参同契中，多处谈到，养性调气，气机能通，则体悦意（悻）面色光辉 鬢毛润泽 耳目精明。令人食美 气力强健，百病皆去。人身虚无，但有游气，气息得理，百病不生。消息失宜，诸病竟起。善摄养者，须知调气。调气得法，方疗万病。上清为天，下浊为地，天为纯阳，地为纯阴，天地相合，谓之阴阳。人之本身，具备阴阳，人之阴阳，乃为气血。气血平衡，人即无病。气血失调，人要生病。调节气血 气血畅通 百病消除。药王巨著：《千金翼方》卷第十二 总结十条养性大要：一曰啬神 二曰爱气，三曰养形 四曰导引 五曰言论 六曰饮食 七曰房室 八曰反俗 九曰医药 十曰禁忌。孔子曾曰：“乾坤乃其易之门”。乾喻为天 坤喻为地 乾天坤地 天尊地卑。天位居上，地位居下，人位居中。人之头顶，六阳之首，称百会穴。身躯下端，心肾相交，百疾全消，心神肾气，心肾合一 负阴抱阳 日月通明 发之于毛 行于指趾 达于脊椎，浑噩一身 手舞足蹈 莫冥所以。天地与人 关系密切 理论相通，各具三极，谓之三才。所谓三才，即天地人。三极乃为，日月星辰。位居上空，属于天庭。水火风尘，位

居地里，属于地府。精气神象，居人身中，属于中宫。三位一体，一三如三，二三如六，三三见九，化为九宫。分上九宫，与下九狱，宫居头顶，狱居下腹。宫接上空，空中之气，称为阳电，狱引地心，地心吸力，称作阴磁。阳电阴磁。上下相合，产生场势，利用场势，可以应付各种各样外来干扰。人身三宝，锻炼方法，可分三层：三层道理，三步功夫，三种练法。练精化气，练气化神，练神还虚。练之目的：在于变化。人之气质，复其本然，乃真面目。三步功夫：第一易骨，先筑其基，以壮其体，练之骨体，坚如铁石，形式气质，静之威严，状似泰山。第二易筋，先腾其膜，以长其筋，筋长力大，而使其劲，纵横联络，生长无穷。第三洗髓，洗髓是用，清虚其内，轻松其体，并使内中，清虚之象，神气运用，圆活无滞，身体动转，其轻如羽。三种练法：一练刚劲，即为易骨。练劲化气，乃易骨法。因人身中，先天之气，合后天气。两气不合，体质不坚。故以此道，将人身中，散乱之气，收纳归还，丹田之内，不偏不倚，合而不流，六阳纯全，刚健之至，手足相顾，内外如一，至此可谓，练精化气，功到渠成。二练暗劲，暗即柔劲。与软不同，软中无力，柔非无力。易筋之道，乃为练气，练气化神，是二步功。于丹道中，即小周天，止火之际，再进一步，用大周天，正是时机。练刚劲时，当停手时，是小周天，沐浴之际。暗劲手足，停而未停，即大周天，正当四正，沐浴之时，由其拳法，所用之劲，是将行气，与神合住，两手用力，往后拉回（内中含有龟缩之力），其意内含，如拔钢丝，两手同时，前后用劲。左手前推，右手回拉，或右

手前推，左手回拉，内心含有，如撕丝棉，又如两手，似拉硬弓，要用力气，徐徐拉开，此意常存，效验显著。或者两手动作一致以后手腕往外翻横，使左手腕往里裹劲，或左手腕往外翻横，使右手腕往里裹劲。练此手法，如练蛇形，手法变动，大同小异，以资参考。裹者之意，如包裹然，外不露形。两手往前，像推着的，有轮重物，往前推之，像推不动，又似推动，非动之意。两足用力，前足落地先落足根不可有声，然后再将满足着地所用之劲，如同以手，往前往下，按物一般，同时后足，用力蹬劲。像迈大步，迈过水沟，那样似的。拳经所说：“脚打踩意不落空，消息全凭后足蹬。”马有迹蹄之功能，皆言两足之意。两足进退，步法相同，惟有分成，明劲有声，暗劲无声。三为化劲。化劲乃是，练神还虚，也可说是，洗髓之功，是将暗劲，练到至柔，至顺之境，此谓柔顺。练到极点，也是暗劲，到了终点。丹经所云：“阴阳混成，刚柔悉化，谓之丹熟，柔劲之终，化劲之始，所以再加向上工夫，练神还虚，一直练到，形神俱杳，与道合真，无声无臭，方谓脱丹。拳经谓之：“拳无拳意无意无意之中是真意”，是谓之化劲。练神还虚，即练完了，洗髓之工。所谓化劲，是和练劲，大不一样，明暗劲中，亦有划劲，划劲是以，两手出入，起落俱短，亦谓短劲，如同以手，着墙抓去，往下一划，手仍回在，自上来，故谓划劲。炼化劲者，必须通过，三回九转。所谓三回，即精气神，炼化之法。九转是指，用刚暗化，此三种劲，化至虚无，而还原来，纯阳之体。所练之时，手足动作，不要用力，并非顽空，周身内外，全用真意，

使其运转。手足动作，所用之力，有而若无，实而若虚。腹内之气，有所用时，亦不着意，非不着意，意不积蓄，虚灵之神，至于呼吸，似有似无，皆是真意，其实皆为神之妙用。这与丹道，有最初步。还虚之功，主要两点，虚极静笃，于此之时，下元真阳，将一发动，即应迅速，回光返照，凝神聚气，息息归根。元神元气，未交之时，存神用息，丝丝若存，念药在药，此谓武火。神气已交，又当忘息，采取归炉，封固停息。沐浴起火，进火退符，升降归根，俟动复炼，炼至不动。此为限数，满足止火，坎离交媾，为小周天。至大周天，这只不过，略言丹道，修身之功，无非都是，从无至有，由微至著，由小至大，由虚而实，皆须呼吸。火候变化，文武刚柔，随时消息，也都依据，顺中用逆，逆中行顺，无过不及，中和之道。丹道武功，并行不悖，故此得知，内功拳法，并非粗率，恐后人用，后天血气，不知先天，真阳之气。所以提出，武与道医，紧密结合，较全面地、较系统地进行研究人体科学，为了促进我们人类繁荣幸福，必须加强气功训练和提高免疫学识为要。

二、坚持用功 获得真功夫

功夫功夫，真有功夫，或真没功夫等等，虽说法不一，但功夫二字之涵义是多方面的。如书法、绘画等，这是在手笔上的功夫，戏剧中要求“唱、念、做、打”均在“毯子功”上见真功夫；练武场，在动作上的表现有“静如山岳，动似江河”在神情上表现出“生龙活虎”或“娴淑秀女”，或“形如木鸡，牌位先生”等等形象，这都是有针对性的要