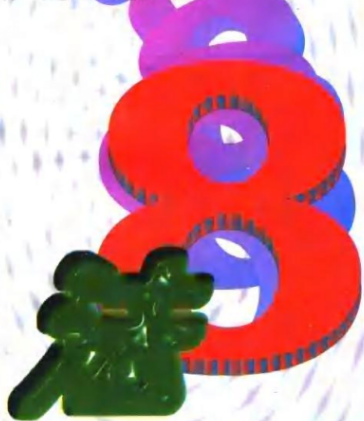


太极八法与点穴

Ταίφιβαφαψυδιανξυε

马秀棠 著 马建民 马建仁 整理



陕西科学技术出版社

R247.4

113

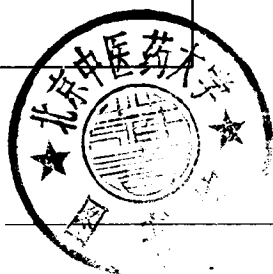
3

马秀棠著

太极八法与点穴

马建仁整理

陕西科学技术出版社



0110940

005 08701

(陕)新登字第 002 号

太极八法与点穴

马秀棠 著

马建民 马建仁 整理

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 耀县鸿达印务有限责任公司印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.5 印张 8.5 万字

1994 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 2 次印刷

印数:4001—9000

ISBN 7-5369-1955-7/R·468

定 价:6.60 元

前 言

“气功”普遍被群众认为是锻炼身体的好方法。近些年来，不仅我国学练气功者越来越多，世界各国人民对我国的气功学术也越来越喜爱，掀起了一股“气功”热潮。这是由于气功确实是锻炼身体之有效方法，它不只是能强身健体，还可以为群众解除病痛。

作者多年来研究“太极气功术”，颇有心得，曾对其练功方法和临床治疗经验总结成书，于1988年由陕西科学技术出版社出版，得到读者的好评。

《太极八法与点穴》的写作，主要依据作者所撰《中国太极气功术》和《点穴疗法》（重编本）两书的论述及作者的实践经验，使广大读者易学、易懂、易掌握，易收练功之效，易达治病之途。为了提高中青年读者的练功兴趣，书中还特别选编了杨氏太极拳十八式。

由于本人年事已高，写作颇感吃力，因而全书文字的整理及插图绘制等工作，均由本人

的儿子建民与建仁所完成。

书中可能有些缺点或错误，尚希读者予以见教。

马秀棠

1993年3月于西安市红十字会医院

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 八字纲领在太极八法中的作用 ...	(2)
第二节 阴阳与升降的关系	(2)
第三节 动静与开合的关系	(3)
第四节 阴阳升降与动静开合	(3)
第五节 太极八法的命名及排列次序的 解释	(4)
1. 太极八法的名称	(5)
2. 太极八法的名称解释	(5)
第二章 太极八法的练功步骤	(12)
第一节 太极八法体形行功法要点	(13)
第二节 太极八法内气运行法要点	(13)
第三节 站桩步法	(15)
第三章 太极八法体形行功分解练法	(17)
第一节 带脉系运法分解练法	(17)
第二节 水火既济法分解练法	(20)
第三节 丹田抱按法分解练法	(22)
第四节 阴升阳降法分解练法	(25)
第五节 三才运行法分解练法	(28)
第六节 六合摇运法分解练法	(30)

第七节	太极两仪运行法分解练法	(33)
第八节	混元功法分解练法	(35)
第四章	太极八法的练法	(39)
第一节	阴升的准备	(39)
第二节	内气上运	(40)
第三节	意通任督	(40)
第四节	阳气下降	(40)
第五章	太极拳选编十八式	(42)
第一节	我练杨氏太极拳的由来	(43)
第二节	太极拳选编十八式的含义	(43)
第三节	十八式的各式练法	(45)
1.	预备式	(45)
2.	野马分鬃式运动内容	(46)
3.	玉女穿梭式运动内容	(53)
4.	揽雀尾式运动内容	(61)
5.	单鞭式运动内容	(64)
6.	云手式运动内容	(66)
7.	肘底看锤式运动内容	(71)
8.	倒撵猴式运动内容	(73)
9.	搂膝拗步式运动内容	(76)
10.	进步栽锤式运动内容	(78)
11.	翻身别身锤式运动内容	(80)
12.	披身踢脚式运动内容	(81)
13.	双风贯耳式运动内容	(83)

14. 进步蹬脚式运动内容	(84)
15. 转身蹬脚式运动内容	(86)
16. 进步搬拦捶式运动内容	(88)
17. 如封似闭式运动内容	(89)
18. 合太极式运动内容	(91)
第六章 太极八法的治疗手法	(93)
第一节 浮、沉、动、静四字点穴法	(94)
第二节 调法(调经络)	(95)
第三节 和法(和阴阳)	(99)
第四节 吞法	(102)
第五节 吐法	(104)
第六节 五种手法的相互配合及应用	(105)
第七章 十四经循行及常用俞穴	(109)
第一节 手太阴肺经	(109)
第二节 手阳明大肠经	(112)
第三节 足阳明胃经	(114)
第四节 足太阴脾经	(118)
第五节 手少阴心经	(120)
第六节 手太阳小肠经	(122)
第七节 足太阳膀胱经	(124)
第八节 足少阴肾经	(132)
第九节 手厥阴心包络经	(134)
第十节 手少阳三焦经	(136)
第十一节 足少阳胆经	(138)

第十二节 足厥阴肝经	(143)
第十三节 督脉	(145)
第十四节 任脉	(148)
第八章 对症治疗	(151)
第一节 初步治验	(151)
1. 足拇趾滑囊炎	(151)
2. 胃 痛	(152)
3. 腹 胀	(153)
4. 咳 嗽	(153)
5. 胸 痛	(153)
6. 小便难受	(154)
第二节 临床病例	(154)
1. 肩关节痛	(154)
2. 小腹胀	(155)
3. 脖项痛	(155)
4. 手麻木	(156)
5. 肩臂关节痛	(157)
6. 胸 痛	(158)
7. 咳 嗽	(158)
8. 腰脊痛	(158)
9. 胃痉挛	(159)
10. 眼流泪	(161)
11. 腰扭伤	(161)
12. 足底血栓性静脉炎	(162)
13. 面神经麻痹	(164)

—— · 第一章 · ——

绪 论

太极八法的研究，开始于1990年的仲秋之后，研究的目的是：为了更好地发挥气功为人民健康服务，并能使爱好气功者，易于学习，易于掌握，易于见功，易于自身保健及对患者治病。这样，就参考自著《中国太极气功术》和《点穴疗法》（重编本）两种书的理论和临床经验，选择其中的精华，总结出“阴阳、升降、动静、开合”八个字为纲领。这八个字的性质，即对立的统一。阴与阳，升与降，动与静，开与合，都具有既对立又统一的两个方面，统属太极范围之内。

按照八字纲领，设想出八种练功方法。而这八种功法，由练功进入练精，逐渐达到练精化气和练气化神，此为本功法的最终目的。关于本功法的原则，它与太极气功术相一致，即“一动无有不动，周身俱要轻灵”。此即实现太极之圆形运行。“一动无有不动”，即体现阴阳、升降与动静、开合；“周身俱要轻灵”，它

包含着体形与气法的统一性。这个统一性，亦即体现太极圆形运动。所以，本功法就叫做“太极气功八法”。

第一节 八字纲领在太极八法中的作用

八字纲领，即“阴阳、升降、动静、开合”。以阴阳为首，总领一切。阴为暗，阳为光。阴属寒，阳属热。天为阳在上，地为阴在下；地阴则上升，天阳则下降。升降，即阴阳的性能表现。阳热则动，阴寒则静。阳动则开，阴静则合。升降、动静、开合，为阴阳由对立到统一的过程。这个过程，贯彻在太极八法的每一功法之中。

第二节 阴阳与升降的关系

阴阳，天为阳在上，地为阴在下。所以，阴阳以天地上的位置说，则是对立的。但是，阴气受阳则上升，阳气受阴则下降。由于阴升阳降，则升降为阴阳的统一。这就是阴阳在自然界，既对立又统一，也是自然界的一切事物发展的规律。这种规律，就是阴阳升降的必然关系。因而，太极八法的各个功法，都

是以阴阳升降来推进动静开合，逐渐把阴阳升降与动静开合统一起来，以便体现“八字纲领”在实际功法中所起的主导作用。

第三节 动静与开合的关系

动静，在原则上是：“动”是指不停的活动；“静”是指静止的不动。但是，动有时间性，静也有时间性，并非无休止的“运动”与“静止”。所以，从时间上看待动与静，它是既对立又统一的。从性质上分辨，动属阳，静属阴。白昼为阳，属动；黑夜为阴，属静。动则为开，静则为合。开即扩张，合则收缩。这就说明开与合的过程，都具有一定的“动”；而开合两极转化，则为相对的“静”。

开合，是对立的，它又是统一的。而动静的周而复始，则是开合对立、统一的过程。这就是动静与开合的关系。

第四节 阴阳升降与动静开合

阴阳，是对立的两个方面。而阴阳的升降，则是阴阳的统一过程。天为阳，属动；地为阴，属静。而

阴阳升降过程，亦即是阴阳动静过程。天为阳，阳则明，开则也明；地为阴，阴则暗，合则也暗，故而天开地合。按照这个论点，阴阳则统一着升降、动静、开合。这就是说，阴阳的演变过程，就自然地包含着升与降，动与静以及开与合。

阴阳，以气候观察：一天的温度，有高温，必然也有低温。高温为阳，低温为阴。而高温与低温的变化，则体现着阴阳的升降。阳动降而开，阴静升而合。这就说明了一天气温的变化，离不开阴阳、升降、动静、开合八个字。

人的正常体温，即为阴阳、升降以及动静、开合的对立与统一。维持这个正常体温，即是阴阳的相互平衡，也就是自然规律的对立与统一。反之，则为失去它的规律性与平衡性，也就是病理性的一系列征象。所以，太极八法强调着阴阳、升降、动静、开合的练功原则。而这个练功原则，如能坚持下去，不仅增强自身的免疫力，还可运用至医疗上为患者治病。这种理论功法，通过临床验证，也确实有相当的效果。

第五节 太极八法的命名及排列次序的解释

太极八法，即按太极气功的含义，编为八种练功方法。而这八种练功方法，在命名及次序方面，也具

有一定的练功所需要的“登堂入室”的含义。现分别叙述于后：

1. 太极八法的名称

太极八法的名称是：①带脉系运法，②水火既济法，③丹田抱按法，④阴升阳降法，⑤三才运行法，⑥六合摇运法，⑦太极两仪运行法，⑧混元功法。

2. 太极八法的名称解释

(1) 带脉系运法的解释

①什么叫“带脉”？带脉，是人体经络的一条脉络，为奇经八脉之一。这条脉络绕身一周，有约束全身诸脉络的作用，犹如人的腰间所系的腰带似的，使人全身能鼓上劲，士兵与农业劳动者，多扎腰带。按此，可以理解到带脉对人体所起的作用了。

②我对带脉的医用体会：带脉的循行范围，平肚脐，绕身一周。肚脐，为神阙穴，包括在带脉的循行范围之内。而这一穴，旁开各2寸处，是天枢穴，为足阳明胃经之穴；且属手阳明大肠经的募穴，之所以叫做“天枢”者，为后天之枢纽也。这个穴，既与胃承纳食物有关，又与大肠排泄糟粕相联系。所以，在点穴疗法中为相当重要的常用穴位。

在第2腰椎下，有一命门穴，前与肚脐相平（神阙）。命门，为生命之门。与命门相平，旁开各1.5寸之处，为肾俞穴。此穴，为转输肾气之处。肾乃先天

之本，为人体五脏之一，相应地与命门穴，包括在带脉的循行范围之内。按此，就可以理解带脉为什么能约束全身诸脉络了。

神阙穴（肚脐），为神气之阙，为先天之根蒂，它是人在胎盘中，母体把营养供给胎儿必经的通路，即出生离开母体时与脐带相连的部位。所以，叫做神阙穴。

③带脉系运法，排列为第一功法的意义是：除约束全身脉络之外，另外是振作精神的意思。一般在练武术开始之前，都有一个整衣鞋、扎腰带的过程，而太极八法的带脉系运法，运用约束全身脉络的功法，使人体精神集聚与内外动静的统一和持续，故而列为第一功法。

（2）水火既济法的解释

①水与火，在人体是极为重要的。人体犹如机器一样，没有水火，就没有动力似的。

中医的观点认为，水火在人体是：肾主水，心主火，“水火既济”，即“心肾相交”，是维持人体生命的主要方面之一。肾主骨，是支持人躯体的；心主血，是供给人体全身力量活动的来源。这样，也具体体现了水火既济的实际内容，一旦以上所述内容，失去相对的平衡时，就有可能出现精神不振，或睡眠不好等现象，中医就称之为：“心肾不交”。

心在上焦，心为火，火性炎则上。肾在下焦，肾

为水，水性寒则下。故而心脉浮散，肾脉沉软。心肾，一在上，一在下；一主浮，一主沉，按此，水火既济，既是练人体水火的平衡，又是练人体之浮沉。而浮沉的转换，却又包含着阴阳升降和动静开合的过程。

心藏神，肾藏精，水火既济功法，即调动人体的精神功法，为练功必须具备的条件。而水火既济，即水火相交，亦即中医所谓的“心肾相交”也。“心肾相交”，则能增加人体的免疫力，即为练功者所要达到的最终目的。

②第1功法带脉系运，为练功开始的神气集聚。第2功法的水火既济，则调动人体的精神，只有如此，才能符合人体生理因素的需求。学练任何一种功法，都是循序渐进的依次演练，犹如攀登高楼，一阶一阶步步高，所以太极八法的练功次序编排也是如此，必须顺乎人体自然接受的内在条件，更要符合气功循序渐进的要求。这两种功法，可谓是太极八法的基础功法，故列为第1与第2功法。

（3）丹田抱按法的解释

①丹田，这里指小腹部位。它包括着肚脐至关元穴的这个范围。而这个范围，是藏精之处，元气之关，养神之息，综合起来，为精、气、神，人之三宝的交会开合之所。在人体、在练功者，是何等的重要。

肾主纳气。纳气，即纳于丹田。而抱按丹田，实即导引纳气的一种功法手段。这样，就易于达到气沉

丹田。如能气沉丹田，即可进入小周天的运转。因而，丹田抱按法，亦属太极八法的重要功法之一。

②丹田抱按法，既是结合着外气呼吸，又是结合着丹田（内气）的升降，为太极八法练功顺序必经的第3功法。

（4）阴升阳降法的解释

①阴升阳降，是天地气化的一种自然运转规律。而天地间的万物生长，都是相依着这种自然运转规律而演化。

人类，生存于天地之间。所以，古人比喻为：“三才者”，“天”、“地”、“人”。这就是说，人的生存，依赖着天地之气化，而天地的气化，就是阴升阳降的运转。

从人体的经络循行看：足三阴经（两足踏地），从足走胸（阴从地起），交于手三阴经；接着从胸走到手（阴升阳降法的功法过程，即接着两手上举朝天时，形成阴气从地，由下往上升到手）。手三阳经（手三阴经交与手三阳经），从手走到头（这时两手仍朝上，从手到头，仍然为从上往下），交与足三阳经（这就是手三阳经交与足三阳经，即从上举的两手，从手走到头，交与足三阳经；然后，又循着足经从头走到足，形成阳气从上往下降。这为天阳之气，从上往下降，由天至地。在人之经络，即由手到足。

人体气化之升降，即经络中的阴阳气化之升降，