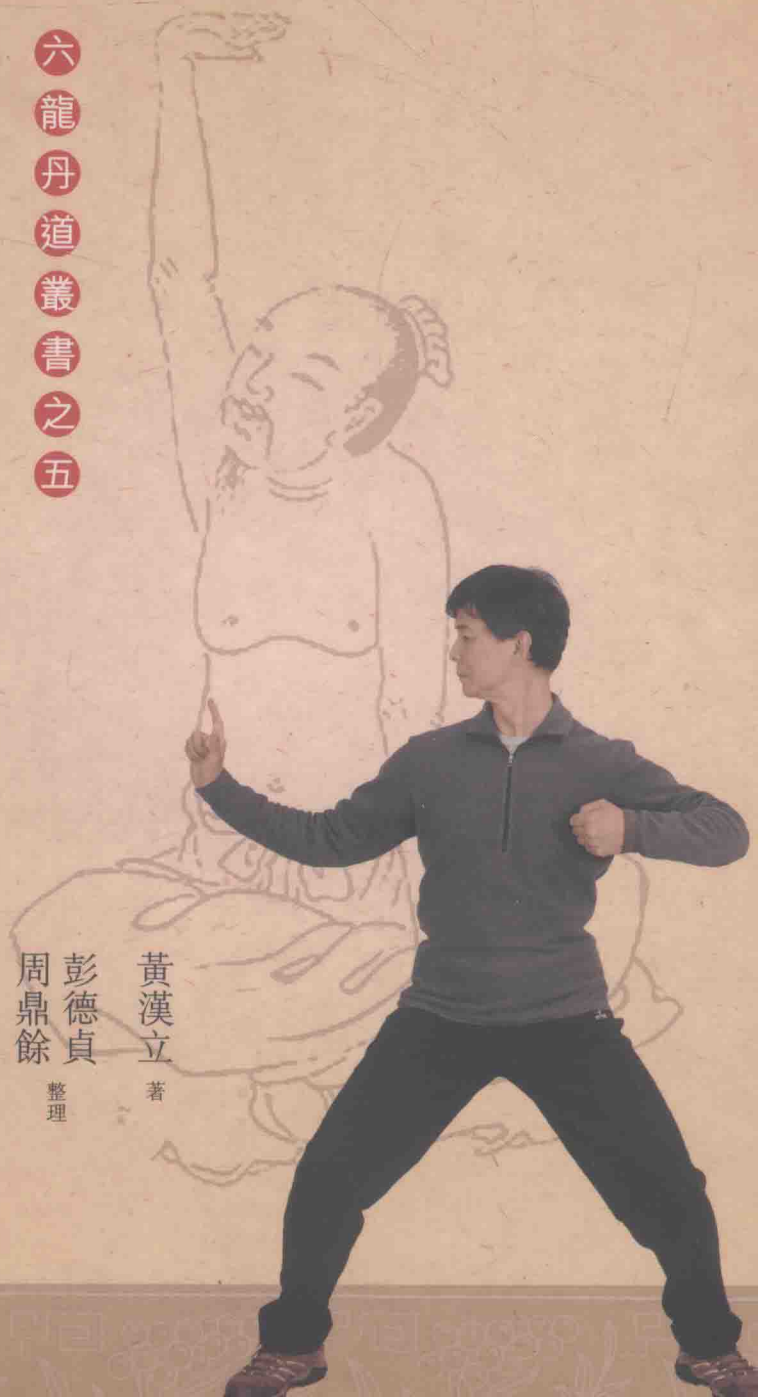
丹道八段錦

六龍丹道叢書之五



黃漢立 著
彭德貞
周鼎餘 整理

天地圖書

丹道八段錦

黃漢立 著
彭德貞 周鼎餘 整理

www.cosmosbooks.com.hk

書　　名　丹道八段錦
作　　者　黃漢立
整　　理　彭德貞　周鼎餘
美術編輯　楊曉林
出　　版　天地圖書有限公司
香港皇后大道東109-115號
智群商業中心13字樓（總寫字樓）
電話：2528 3671　傳真：2865 2609
香港灣仔莊士敦道30號地庫／1樓（門市部）
電話：2865 0708　傳真：2861 1541
印　　刷　亨泰印刷有限公司
柴灣利眾街27號德景工業大廈10字樓
電話：2896 3687　傳真：2558 1902
發　　行　香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100　傳真：2407 3062
出版日期　2015年6月／初版

（版權所有・翻印必究）
©COSMOS BOOKS LTD.2015
ISBN：978-988-8255-64-1

目錄

序一　霍震寰　5
序二　謝錫金　7
前言　黃漢立　16
第一章：八段錦的起源和發展　19
第一節　導引的起源和發展　20
第二節　八段錦始創於宋代　31
第三節　八段錦在清朝以後的發展　45

第二章：八段錦的理論與注意事項 55
第一節 動功的理論根據 56
第二節 八段錦的理論與注意事項 61
第三章：八段錦的練法 113
第一節 預備式 114
第二節 第一式 兩手托天理三焦 137
第三節 第二式 左右開弓似射雕 166
第四節 第三式 攢拳怒目增氣力 199
第五節 第四式 調理脾胃須單舉 217
第六節 第五式 五勞七傷往後瞧 240
第七節 第六式 搖頭擺尾去心火 267

第八節　第七式　兩手攀足固腎腰　294
第九節　第八式　背後七顛百病消　314
第十節　收　功　329

第四章：練功的宜忌　343

丹道八段錦

黃漢立 著
彭德貞 周鼎餘 整理

目錄

序一　霍震寰　5
序二　謝錫金　7
前言　黃漢立　16
第一章：八段錦的起源和發展　19
第一節　導引的起源和發展　20
第二節　八段錦始創於宋代　31
第三節　八段錦在清朝以後的發展　45

第二章：八段錦的理論與注意事項 55
第一節 動功的理論根據 56
第二節 八段錦的理論與注意事項 61
第三章：八段錦的練法 113
第一節 預備式 114
第二節 第一式 兩手托天理三焦 137
第三節 第二式 左右開弓似射雕 166
第四節 第三式 攢拳怒目增氣力 199
第五節 第四式 調理脾胃須單舉 217
第六節 第五式 五勞七傷往後瞧 240
第七節 第六式 搖頭擺尾去心火 267

第八節　第七式　兩手攀足固腎腰　294
第九節　第八式　背後七顛百病消　314
第十節　收　功　329
第四章：練功的宜忌　343

序一

霍震寰

立式八段錦編創於北宋末年，由於理法完善，養生、延壽效果顯著，所以經歷八百多年，至今仍然廣為各界人仕所傳習。

老師教授八段錦多年，最近將多年研究這功法的理論及心得整理成書。這本書有以下幾個特點：

一、詳細列出八段錦的理論與注意事項，這些理論和注意事項，不單是立式八段錦，其他動功都適合，甚至將來設計新的動功，都可以作為參考的原則。

二、老師用丹道陰陽五行理論來解釋這套八段錦八個姿式的先後排列次序，從而說明優良的動功須根據這一原則，才能收到更好的效果。

三、嘗試解釋每式的動作對氣脈和臟腑的作用，藉此闡發每一式各有不同的養生、延壽的原因之所在。

這些特點都是現時坊間動功書籍少見到的，希望這本書可以對研究動功有所幫助，使有興趣研究氣功人體科學實驗的人有所依據，科學地驗證動功的理論，從而將我國寶貴的養生文化遺產推向現代化，繼續向前發展。

這是一本詳盡而深入解說八段錦的著作，所以誠懇向練習八段錦和動功、氣功愛好者推介。

二〇一五年五月十八日　謹序

序二

香港大學教育學院中文教育研究中心總監　謝錫金教授

黃老師是我們的恩師，筆者自中學時期，已經和同學們跟隨黃老師學習「八段錦」。老師不因我們駑鈍，循循善誘，同學們都獲益不淺。我們有健康的身體，全賴黃老師所賜。這數十年來，我們都持續跟隨黃老師進修「八段錦」。我們亦發現，每隔一段時期，老師在「八段錦」的學理上總有新的發現。

「八段錦」在中國廣為流傳，已有八百多年的歷史。前人對「八段錦」的功法雖然多有講述，但都是一些經驗的析述，有系統的整理並不多。最近黃老師完成《丹道八段錦——原理和練習》新作乙冊，細讀老師新作，發現老師採用了近代社會科學的多種研究方法，科學地整理出「丹道八段錦」的學理系統，極具價值。以下簡單介紹黃老師整理該系統的方法：

一、多個個案研究法（Multiple Cases Study）

個案研究的對象可以是一個人、一件事或一個機構單位等。研究者通過研究個案的特徵，找出新的發現。如果把研究個案的數量增加，進行多個個案研究，就可以整理資料，尋找範式，總結出新的理論。黃老師鑽研「八段錦」多年，亦開辦「八段錦」講習班多次，觀察學員的學習進展，亦經常總結學員的反饋，對「八段錦」進行多個個案研究。老師以「八段錦」的不同招式作為研究單位，剖析每一種招式的練習、功法、功用和監控。舉例來說，「八段錦」的第二式「兩手托天理三焦」，黃老師參照了《道樞》、《呂真人安樂法》、《呂祖安樂歌》、《靈劍子引導子午記》等不同典籍，整理出該招式的最佳練功姿勢，指導學員練習，再加以總結，找出範式。與此同時，黃老師亦參照西方科學和中醫學的理念，分析「抑掌上舉」的動作，如何幫助我們調理身體，以說明練習第二式「兩手托天理三焦」的功用。故此，黃老師能利用多個個案研究法，有效整理「八段錦」八個招式的練習、功法、功用和監控。

二、文本分析法（Textual Analysis）

文本分析法，顧名思義就是研究各種文本（形式包括印刷書籍、網絡數據；內容包括文字、圖像、聲音等），尋找其蘊涵的深層意義，這與中國傳統的經籍研習方法相近。黃老師博覽群書，有驚人的記憶力。黃老師亦對易學、丹道、古今經籍、考據學，具有深厚的認識。所以，文本分析對黃老師來說，輕而易舉。

黃老師分析「八段錦」的起源，追源自遠古原始時代初民的舞蹈；他找出「導引」的功能，以晉代李頤「導氣令和，引體令柔」的析述最具代表性。老師分析「八段錦」的功法，始於宋代丹道大師曾慥所輯的《道樞》。老師詳細析述「八段錦」由清朝至今的最新發展。「丹道八段錦」的發展史，經黃老師的整理，十分完備。

三、參與觀察法（Participating Observation）

參與觀察研究法，是指研究者（researcher）同時是經歷者（participant），身兼兩職地把經歷清楚描述，並親身感受事件的變化。參與觀察的最大好處，在於能夠收集最原始的記錄，親自經歷，研究數據最為切實。黃老師在建立「丹道

八段錦」學理的同時，重視如何進行修煉，親身參與，個人修煉及教授學員數十年。因此，黃老師所建立的「丹道八段錦」學理，理論貫徹於實踐，具重複實踐性，是一套科學化的理論。

四、敘事探究（Narrative Inquiry）

敘事探究是一種深層次的質性研究方法，其中探討和關注的研究內容為「經驗」（experience）和「對經歷的敘述」（storytelling）。通過整體全面分析「敘事經驗」，形成對研究主題的深刻理解。當然有些研究者，雖然進行參與觀察，但未必能夠有足夠的功力，作出敘事探究。而黃老師是一個丹道和氣功的大師，所以能作出深層次的經歷敘述。以下是一個示例：

> 真氣要柔，不要追求有氣感，在默默耕耘下所產生的真氣，好像非常柔弱，似乎無力，但是，當這種微弱的真氣能夠持續通過阻塞的經脈的時候，因為有阻塞，就會刺激運動神經，然後運動神經會將訊號傳回阻塞的位置上，使這個位置產生一種輕微的震動，連帶而及，周圍的肌肉也會有微微

震動的感覺。結果，就是這種輕微的震動會持續推動柔弱的真氣繼續運行，使這種有無限生長能力、柔弱的真氣慢慢真正的開通阻塞的經脈。長久的訓練更能夠真正擴闊經脈，由正常的直徑一毫米（mm），慢慢擴闊至八毫米（mm）。到了那時，體內真氣會變得更加強盛，對身體產生很大的益處。練功完畢之後，感覺心平氣和、身體舒適。

以上的敘述是十分珍貴的，這是一個擁有數十年練功經驗的大師所敘述的經歷，並不能夠輕易由其他科學來產生。古代很多喜歡練功的人上山拜師，跟師傅多年，得到師傅的賞識，才能從師傅的片言隻語，得到少許的經驗。但是黃老師把自己的寶貴經驗，毫無保留地與讀者分享，這些屬於「祕笈」的敘事，讀者可以從書中尋找，不用上山了。

通過以上多種研究法的深入探索，加上黃老師親身參與和大量個案的經驗證據支持，黃老師發展了一套新的理論系統——「丹道八段錦」。這種理論，我們稱之為扎根理論（grounded theory）。

扎根理論是二十世紀六十年代格拉澤與斯特勞斯（Glaser & Strauss）在《扎根理論的發現》（*The Discovery of Grounded Theory*）一書最先提出，近半個世紀廣泛應用在社會科學的多個領域。扎根理論的提出，試圖實現借助經驗數據來建立理論：研究者在開始階段並未有理論假設，而是直接從原始數據中歸納，深入分析資料，尋找反映現象的核心概念，有經驗證據的支持，並發現概念之間的關係，然後提煉出理論。

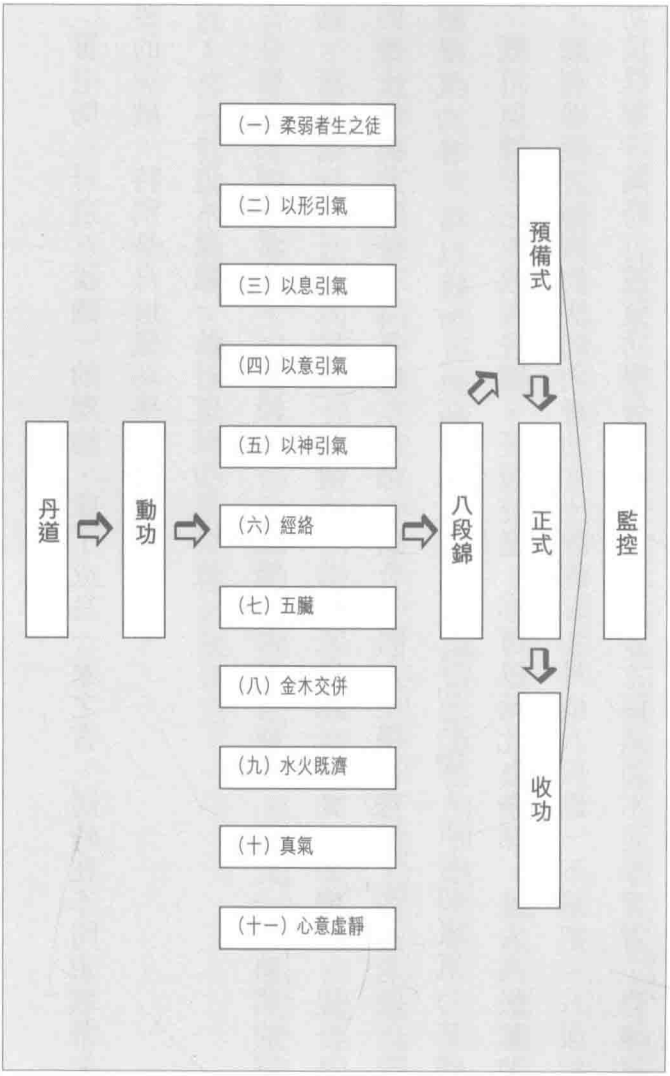
當然，黃老師「丹道八段錦」的理論並不是憑空出現。黃老師先博覽群書，包括《呂氏春秋》、《老子》、《黃帝內經》、《周易參同契》、《道樞》等經籍，從「動功」的論理根據出發，結合不同丹道、易學、五行的理念，如「柔弱者生之徒」、「以形引氣」、「以意引氣」、「金木交併」、「水火既濟」等概念，整理及開展出「丹道八段錦」的完整學理。

再加上黃老師對多個個案和個人的總結經驗，科學地整理出「丹道八段錦」的系統，建立「丹道八段錦」的新理論。該理論能內外兼顧，全面地調理人們的

體魄，改善練功者的身體機能，延緩衰老。

以下是簡單介紹「丹道八段錦」理論的構架：

圖一：「丹道八段錦」理論構架



黃老師「丹道八段錦」的理論，除了成為一家之言，同時在不同領域帶來了重要的突破，特別是丹道氣功學和醫學等界別。

1、「丹道八段錦」的丹道氣功學突破

在普遍的認知當中，「八段錦」只是簡單的健身運動，屬於一種消閒的體育活動。而黃老師「丹道八段錦」的設立，將「八段錦」從動功的層次，提升至丹道的層次。與此同時，「丹道八段錦」適合不同人士學習修煉。如黃老師所說：「初學氣功者，可以練習八段錦以建立良好的氣功基礎；而有初級氣功基礎的人，既可以練習它以改善身體，延緩衰老；亦可以藉此為階梯，進入高級氣功之門，順利過渡去修煉初級的內丹功。」故此，「丹道八段錦」不單把「八段錦」的功法昇華，同時打破氣功學習的界限，可以多方面照顧不同學習者，修煉氣功的需求。

2、「丹道八段錦」的醫學突破

黃老師有系統地整理了「丹道八段錦」的理論，相關理論具有深層次的學理，

同時具有極強的實踐性。而修煉「丹道八段錦」，有助人們強身養生。故此，黃老師已建立「丹道八段錦」醫學價值的基礎說明。只要醫學界的專家們，願意根據黃老師所建立的理論基礎，進一步收集相關醫學資料，並利用西方醫學的儀器，進行實驗研究。相信在不久的將來，定能突破現時醫學界的已有認識，為「丹道八段錦」的強身養生功用，建立新的醫學體系。

總的來說，「丹道八段錦」經黃老師多種研究方法的整理，成為一套極具知識價值的扎根理論，為丹道氣功學和醫學等界別帶來重要的知識貢獻。

黃老師為了照顧不同學習者的需要，在本書全面介紹「八段錦」的源流發展、學理根據和練功方法，同時詳細解說練功的宜忌，讓讀者可以按部就班地學習。讀者只要認真閱讀本書，根據黃老師指導的練功方法，勤於練功，定能有效鍛鍊身體，擁有強健的體魄，健康的身心，更能延緩衰老。

前言

黃漢立

凡是經得起時間考驗的知識，必然有它存在的價值和貢獻。從動功來說，立式八段錦便是其中之一，因為立式八段錦流傳至今，已逾八百年了。

動功的發展，最先多是從累積經驗開始的，然後歸納、提升經驗至理論的層次，再根據此理論改善這套動功的功法。經過多次理論、練法印證的相互影響及改善，使理論提升到完善時，依據此理論編創的功法，便能長久為人所傳習。

立式八段錦創立於北宋末年，今天可見最早的文獻有南宋曾慥《道樞·眾妙篇》、《呂真人安樂法》、《靈劍子引導子午記》三詩文，都是根據完善理論所編創的功法。正是由於理論練法較完善，治病、強身、延壽的效果便很好，而且經得起時間的考驗，至今仍然大致保持原來練法。但亦是因為理法完善，後人只須依法練習便可得到良好的效果，逐漸變成只知其然而不知其所以然，既然不知

道所根據的理論，自然不能提升改善理論來將練法提升到更高的層次了。

沒有理論，知識只能停留在經驗的階段，不能上升為學術，但有了初步的理論，便可以進入學術的層次，然後將理論深化和完善，才能建立系統的學術，才能對人類有所貢獻，產生深遠的影響。動功、氣功和丹道亦不能例外，如果要產生較目前更理想的治病、強身、延壽效果，便亦須要建立理論，並不斷提升理論，使理論漸趨完美。為了這個目的，我和內子彭德貞盡量就所知和實踐體會所得，在本書和盤托出，詳細講述八段錦功法的起源和演進、動功創立的原則及八段錦理論和練法的根據、每式姿式先後次序的理據及不同姿式對體內氣脈運行、臟腑改善的作用。希望藉此幫助練習八段錦的人更容易掌握八段錦的練法，更希望能夠將這可能尚未完善的理論和練法，奉呈給專家、學者參考，經過他們的改正提升，變成更完善的動功理論和練法。再者，現在已進入科學時代，古典的理論亦應有科學的證驗，本書的理法背後提供了初步證驗的綫索，希望有興趣研究氣功的學者和科學家，利用這些綫索，通過實驗的證驗，使動功的理論現代化，有科

學根據。

人體結構是極複雜的，要解釋八段錦每個式子對人體氣脈內臟的影響自然此較繁瑣，讀者如果只是想練習八段錦治病、强身，可忽略這部份，只須參考每式撮要及圖片就可以了。

周鼎餘先生根據我講課的錄音整理成文字稿，並且根據最後修定的練法演練姿式，再由彭貝珊女史拍攝成圖。最後由我和內子彭德貞增删文字，改正內容，以成本書。

承蒙天地圖書公司陳松齡先生、陳儉雯女史出版本書；霍震寰先生、謝錫金教授撰序推介；陳幹持、楊曉林兩女史編輯本書，書法名家禤紹燦先生為封面題耑，在此謹致謝忱。

因為這一本書的內容，很多是我根據所知，加以闡釋，相信錯誤及不足之處一定難於避免，懇請方家同道，惠而賜正，俾能於再版時改正為禱！

二〇一五年五月二十一　謹序

【第一章】

八段錦的起源和發展

第一節　導引的起源和發展

傳統動功中，取名「八段錦」的有很多種，最著名的是流傳了八百多年的「立式八段錦」和「坐式八段錦」。本書只講述「立式八段錦」，其他的則不在論述之列。

「立式八段錦」是動功的一種，動功在古代稱為導引。導引起源於遠古，可能是從原始時代的舞蹈發展而成的。在遠古時代，舞蹈除了娛神之外，還有治病的功能，文獻記載最早見於戰國後期的《呂氏春秋．古樂篇》：

> 昔陶唐之始，陰多鬱滯而湛積，水道壅塞，不行其原。民氣鬱閉而滯着，筋骨瑟縮不達，故作為舞以宣導之。

文中說到堯帝初年，天陰多雨，河水氾濫，河道阻塞，人民受到多雨潮濕環境的影響，引致血氣阻滯和關節不通，於是創作舞蹈，像疏導河水般，來疏通人身的血氣和關節。文中最重要的兩個字就是「宣導」，宣導本來是疏通河道的專門名詞；治理洪水，將河水復歸故道就稱為宣導。而依據宣導的原理來疏通身體的經絡、血氣和骨骼，是舞蹈的重要功能之一。

在古代，舞蹈最重要的作用，是在祭神時，娛樂神靈，其次便是表達各種感情，而改善身體只是次要的作用而已。如果根據《呂氏春秋．古樂篇》所說的惡劣環境和氣候所帶給人類的疾病，應該是屬於風濕病和關節炎這類疾病，當然舞蹈並不只是可以醫治這類疾病，它還可以引伸發展治療更多種類的疾病。

舞蹈的醫療功用後來一直保持着，甚至堯帝之後，過了二千多年，到了晉朝的時候，傅毅在《舞賦》中，仍然讚揚舞蹈是「娛神遣老，永年之術」，意思是說舞蹈能改善我們的精神情緒，有保健、延遲衰老的作用。原文的「娛神」可以解作娛樂神靈，但是由於下文說到「遣老」，所以「娛神」應該是指舒暢我們的

精神、情志，平心而論，舞蹈是一種非常好的運動，可以改善身體，延長壽命，但是如果跳舞過多，就可能會產生反效果，因為舞蹈運用腳尖較腳跟多，腳尖是足三陰三陽經脈井穴之所在。根據中國的經絡理論，當我們用腳趾尖端跳舞的時候，就會刺激足三陰三陽經脈的井穴（開始點或結束點），令到經脈的內氣加強運行，產生補益的作用。同時亦刺激了腳前掌中心的湧泉穴，湧泉穴是腎經的重要穴位，刺激了湧泉穴，就激發了腎經經脈內氣的運行，產生補益和治病效果。但是這些補益其實來源於本身寶貴的生命物質，適當的消耗，可以改善身體，若過份消耗，就會造成透支，適得其反。因此每天跳舞不超過兩小時，使人精神奕奕，有益無害。若果每天跳舞四、五個小時，幾年之後可能會腰痠背痛，健康變差。

前面說過，舞蹈有治病、娛樂神靈等功能，但是隨着人類知識的發展，舞蹈治病強身的功能，慢慢便從舞蹈分離出來，自行發展。由於專力發展舞蹈治病養生的功能，因此效果更好，終於成為一門學問，古代稱之為「導引」。

「導」和「引」的意義差不多，如果要仔細去分析，晉代李頤的解說最為可取，他說：「導氣令和，引體令柔」。意思是引導體內之氣令到它柔和、平均地運行全身的經絡，引導身體、手、足、肌肉、筋骨，使其柔軟順適。前者指一般人不可以見到的體內氣血運行，後者是顯現於形體之外的動作。兩者結合，內外兼顧，才可以外則強固筋、骨、皮，內則改善五臟六腑，這樣才可以達到導引真正的要求和目的。

導引一詞在文獻中最早見於《莊子．刻意篇》。其實導引可能在更古老的時代已經存在。因為在古代，事物往往需要經過一段時間，才會被記錄下來的。《莊子．刻意篇》是這樣寫的：

> 吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣。此導引之士、養形之人、彭祖壽考者之所好也。

文中指出導引是利用呼吸吐納和模仿熊和鳥這兩種動物的動作，來改善身體的。「經」是直線，指織布機上的直絲，「熊經」是指模仿熊的身體上下垂直聳動的姿勢。「鳥申」則是模仿鳥飛翔時的伸展動作。這種模仿，今天稱為仿生。人類發現，動物有很多非人類所能及的能力，所以模擬它，增加自己的能力。不但古人講究仿生，甚至在二百年前仍在仿生，例如模仿鳥的飛翔，而發明了飛機，模仿魚的潛行，而發明了潛水艇。因此仿生可以啟發人類的靈感，增加人類的知識和才能。

雖然莊子在文中提及導引，但是他並不推崇導引這類養生之術，原文「為壽而已矣」這一句是有貶義的，他說導引只不過是延長壽命而已，只是達致身體健康的要求，猶如行屍走肉。莊子的哲學注重養神，而不是養形，養神是要將人類的思想感情發展得更崇高偉大，這種養神之道才是莊子所崇尚的，但《莊子．內篇》有《養生主》一篇，另外在《外》、《雜》篇中亦有很多養生的言論，便可知道莊子仍然是注重養生的。另外老子亦重長生久視，因此在先秦諸子中，道家

特重養生，後來道教承此說，繼續發展。這種養生學說，和宗教無關，只不過道教注重它而已。正如基督教注重音樂，但如果因不信基督教，連帶音樂也不聽，便不適當了。文中所提及的彭祖，是傳說中的仙人，漢代王逸說他善調雉羹以事帝堯，為帝堯所讚賞，封他於彭城，活了八百多歲。如果莊子的記錄可信的話，導引最少已經有三千多年的歷史了。

另外，《黃帝內經》也有導引的記載。《黃帝內經》是二千年來，中國醫家所必須根據和學習的偉大醫學典籍，是漢朝初年到漢朝中葉寫定的著作，因此導引在這本書寫成之前應該已經流行了。另外，漢武帝時的淮南王劉安，聚集了一批非常有學問的門客，撰寫了《淮南子》。《淮南子．精神篇》說：

> 吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，鳧浴蝯蠼，鴟視虎顧，是養形之人也。

這很明顯是承繼了《莊子．刻意篇》之說再引申發揮的。「鳧」指野鴨，模

仿野鴨在水中游泳的動作。「蝯」指猿猴，模仿猴子用雙手掛在樹上的各種動作。「鴟」是鴟梟，俗稱貓頭鷹，模仿鴟梟在高空飛翔時的視力，眼睛注視着大地上的獵物，這種鴟視，後來發展成眼神和神意的配合運用，就好像居高臨下，眼神籠罩着大地的那種精神狀態。「虎顧」指老虎的回顧，模仿虎頭回顧的運動姿勢，產生威猛、莊嚴、穩重的神態。

因此，到了《淮南子》一書寫成的漢武帝時代，導引已經由莊子所說的模仿熊、鳥二禽，發展為模仿熊、鳥、鳧、蝯、鴟、虎等六禽（禽字古義包括禽和獸）的動作了。

後來，東漢末年的神醫華佗，可能就在這個基礎上，綜合了前人的成果，重新整理出一套更完善的導引，稱為「五禽戲」，五禽是虎、鹿、熊、猿、鳥。由於華佗的名聲非常大，況且這是一套較以前更完善的功法，兼因他的弟子吳普練了，活到九十多歲，因此「五禽戲」就成為流行了一千七、八百年的一套非常著名的動功，一直流傳至今。

在清末尊我齋主人所撰的《少林拳術秘訣》中，他認為少林拳術經過白玉峰提升改良之後，其中的「五拳」，分別為龍、虎、豹、鶴、蛇五拳，就是從華佗的「五禽戲」演變出來的，成為少林拳術中最高的拳套。後來，南派各家的功夫，都可能是由「五拳」再發展而成的，可見「五禽戲」對少林功夫發展的影響。

導引最初可能只注重仿生，但隨着導引的發展，便進一步加入了人類本有的各種治病強身的動作，此後，人體的動作也變成了導引的重要內容。馬王堆漢墓出土漢初帛書動功圖，既有仿生動作，亦有人體姿式，即可窺見其發展的情況。

另外，上引《莊子．刻意篇》說到「吹呴呼吸、吐故納新」，利用呼吸，吐出身體舊有混濁之氣，吸納天地清新、更好的氣，來補益和改善身體，可推知當時導引已經配合呼吸了。

甚至更進一步，按摩亦成為導引的輔助方法，例如，《黃帝內經》的《素問．異法方宜篇》說：

中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也眾。其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱。其治宜導引按蹻，故導引按蹻者，亦從中央出也。

「按蹻」就是按摩，文中提到導引配合了按摩，來醫治中土地方所產生的疾病。結果，導引、吐納、按摩，三者就結合在一起了。

由於疾病的種類眾多，而每種病都要對症施治，所以隨着時間的發展，創立了很多不同的導引式子。從隋代太醫博士巢元方所編撰的《諸病源候論》，可以看到裏面引用了眾多的導引姿式。此書是中國第一部由官方編定的非常好的醫學理論著作，是病因證候學的專著，成書於隋大業六年，即公元六一零年。曾經在中國失傳，後來到了清朝的時候，才從日本傳回中國。這本書裏面有理論，但是沒有藥方，沒有說明用甚麼藥來醫病，反而引用了較它更早的一本書《養生方導引法》中很多導引治病方法。粗略估計，《諸病源候論》裏面所載，導引氣功治病方法共二百八十九條，除去重複的七十六條外，共有二百一十三種導引法。國

內趙邦柱主編的《古代氣功治病法——諸病源候論導引新解》（貴州人民出版社一九九零年八月版）和丁光迪編著的《諸病源候論養生方導引法研究》（人民衛生出版社一九九三年九月出版），將有關導引氣功的資料加以整理及註解，可供參考。但由於導引式子繁多，難於學習，所以一般人只能在有病的時候，去翻查適當的導引法來治病而已。

人類的思想感情，總希望化繁為簡。因此，人類會去思考，是否需要將所有不同的疾病嚴格地分開，然後分別用各種不同的導引式子去對治，才會有效呢？抑或可將人類的疾病歸納為心、肝、脾、肺、腎，五臟的疾病，然後找出一個有效的式子去醫治某一個臟的所有疾病呢？如果可以的話，我們就只需要學習五個或者有限的式子，就能夠醫治屬於五臟的各種疾病了。這種想法應是人類共有的想法，既要分析得仔細、深入，又要綜合提升到「易簡」。這樣，人類才容易去學習。否則，若果太繁瑣、複雜，人類是無法學習，無法適應的。

因此，很可能當時已經有很多人在這方面探討。但是，在文獻上，最早見於

公元八四八年，即唐朝宣宗大中二年。胡愔，她是上清派茅山宗的道教徒，道號見素子。她根據上清派所流傳下來的氣功理論和練功方法，其中最關鍵的是《黃庭經》和陶弘景所撰的《養性延命錄》裏面的六字氣訣。她了解到，起碼在南北朝的梁朝時候，六字氣訣已經用了一個聲音來醫治一個臟的各種疾病。因此，五臟只需要分別各用一個聲音，就可以解決五臟的各種疾病了。靈感令她覺得，既然聲音可以這樣，導引亦應該同樣可以用一個式子來醫治一個臟的各種疾病，這樣才合理。結果，她所撰的《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》（見《道藏．洞玄部．靈圖類》），一方面，提升、改善了六字氣訣的內容和練法，而更重要的是，她還將每一個臟配合了一種導引方法。於是，導引就可以由繁變簡，用一種動功代替很多不同的動功了。

第二節　八段錦始創於宋代

唐代胡愔所提出的五臟導引法，主要是以治病為主，所以病者只須按照自己的病症，選擇自己所需要的式子來練習。當時是以單式練習為主，尚未組成有系統的練習套路。

真正將導引有系統地組成套路兼有治病養生功能的，相信就是八段錦了。我們不太清楚八段錦何時出現，根據文獻上的記載，應該是在南北宋之間。南宋洪邁的《夷堅志》中有這樣的記載：「政和七年，李似矩為起居郎。似矩素於聲色簡薄，多獨止於外舍。仿方士熊經鳥伸之術，得之甚喜。嘗以夜半時起坐，噓吸按摩，行所謂八段錦者。」洪邁在《夷堅志》提到在北宋末年，即宋徽宗政和七年（公元一一一七年），有一位名叫李似矩的人，練習八段錦，並稱它為長生安樂法。這套八段錦包含了熊經鳥伸、並配合吐納、按摩。書中說的「熊經鳥

伸」，可能是譬喻之詞，指形體上的動作，亦有可能真正指仿生的動作，應該是類似今天立式八段錦的那一類動作。「吐納」也是今天的立式八段錦所注重的。但是「按摩」則是今天立式八段錦所沒有的，雖然如此，今天我們一般都認為，李似矩應該是文獻上練八段錦的開始。雖然有按摩，和今天的立式八段錦有所不同，但應是後來改進了，捨棄了按摩的部份。因為南宋《呂眞人安樂法》所述的正是今天八段錦的前身，和八段錦別名長生安樂法相符，因此，認為八段錦是在南北宋之間開始形成的說法，是合理和適當的。

但是，八段錦應該如何練習，有甚麼內容，洪邁的《夷堅志》沒有提及。首先說明八段錦的式子和內容的，是早於洪邁《夷堅志》的南宋初年曾慥所編撰的《道樞》。《道樞》卷三十五的《眾妙篇》（「眾」字表示記載了很多不同的「氣功」），其中一種就是立式八段錦，原文為：

至游子曰：

仰掌上舉，以治三焦者也；
左肝右肺如射雕焉；
東西獨托，所以安其脾胃矣；
返復而顧，所以理其傷勞矣；
大小朝天，所以通其五臟矣；
咽津補氣，左右挑其手；
擺鱓之尾，所以祛心之疾矣；
左右手以攀其足，所以治其腰矣。（道藏美字號）

《道樞》一書的體例，篇中的功法，出自何人，曾慥必加說明。文中說八段錦出自至游子，則至游子應是此文的作者，最低限度，也應是此文的整理者。至游子是誰？原來就是曾慥的別號。曾慥是北宋末南宋初的道教學者和詩人，字伯端，晉江人，歷任尚書郎，直寶文閣。後隱居銀峰，潛心修煉。輯有《樂府雅詞》、

《集仙傳》、《類說》。所輯《道樞》四十二卷，收入《道藏．太玄部》，收集南宋以前內修煉養著作一百零八篇，是研究丹道、氣功、動功必備的參考要籍。因此流傳至今將近九百年的八段錦，最初的編創者，可能就是曾慥！

第一句「仰掌上舉，以治三焦者也」，指出首先鍛煉三焦，發動身體的陽氣，再利用產生的陽氣初步去改善五臟。第二句「左肝右肺如射雕焉」，說明接着練肝和練肺。第三句「東西獨托，所以安其脾胃矣」，則是以練脾為主。第四句「返復而顧，所以理其傷勞矣」，是說通過肝、肺、脾的鍛煉之後，可以兼及心、腎，就可以改善身體五臟勞損的疾病。第五句「大小朝天，所以通其五臟矣」，則是再進一步，身體由五臟的衰弱變成了五臟功能平衡發展。第六、七句「咽津補氣，左右挑其手；擺鱓之尾，所以祛心之疾矣」，到了五臟功能初步改善之後，就可以將心臟的功能向上發展到更高的層次。最後第八句「左右手以攀其足，所以治其腰矣」，治其腰就是補腎，到最後再提升腎臟的功能到更高的層次。這是說：當心、腎的功能提升到更高的層次之後，心臟的心氣與腎臟的腎氣，就會提升變

成水、火之氣，再進一步就會變成陰、陽之氣。這樣便有養生延壽的好處了。

有關八段錦的式子如何操作，在第三章練法中再詳細說明，現在先討論創造這套功法的理論根據。這套功法，是根據陳希夷《無極圖》的理論而設立的。五代末宋初道教大師陳希夷的《無極圖》是採用先天五行逆行回歸無極來立論的，先天是指天地還沒有開闢之前；五行最初指五種人類生活必需的物質，後來抽象提升為宇宙五種最基本的元素、能量或信息，因此可以歸納宇宙有形無形的萬物為五類，即五行。行有運行變化之義，因此五行是在永恆變化之中，而且在常態中，先後是有一定次序的。先天五行的順行次序是水、火、木、金、土。唐代孔穎達認為宇宙產生天地萬物，由最微小沒有固定形體的水開始，然後發展到雖然仍是沒有固定形體、但是形體已比較固定的火。因為水的形體會隨着容器的形狀而改變，所以沒有固定的形體。而火的形狀雖然可以變動，但是在某程度上，火有一定的形狀，不能將它隨便改變成任何形狀的。然後發展到有固定形體而柔軟的木，再由柔軟的木變成形質穩固、堅強的金。最後水、火、木、金混合變成土，

這個「土」，一方面是指地球上具體的泥土；另一方面則是指抽象、沒有形質的土氣。土蘊含着水、火、木、金。所以，有了土之後（可想像就是地球），就由土再生出木、火、金、水。木、火、土、金、水的次序則稱為後天五行次序。後天，是指天地開闢之後。

修煉高級的金丹大道，最主要的理論是逆行。如果我們順着宇宙的生命規律發展，人類就由嬰兒變少年、而青年、壯年、老年，到最後不能逃脱天地規律的限制，人便會衰老、死亡。如果逆天地的規律，就由老年變中年、而青年、少年，豈不是返老還童？因此順着宇宙的發生次序，宇宙一直在進展，到最後地球毀滅，太陽毀滅，整個宇宙都會毀滅，人類當然不能超越天年而不衰老、不死亡！

逆行的煉法，首先要煉金木，然後要金變水、木變火，但是根據五行運化的理論，必須要用土來做媒介，沒有土，金就不能變水，木就不能變火，一定要有土作為「催化劑」（借用此詞，幸勿以辭害意！），在土暗中主宰推動之下，金、木才會有變化，金變化就變成水，木變化就變成火。因此首先就要煉金木，然後

煉脾土。而人體五臟，肺屬金，肝屬木，脾屬土，因此煉肺就是煉金，煉肝就是煉木，煉脾就是煉土。上面的第二式「左肝右肺如射雕焉」就是煉肝肺，肝肺的功能改善之後就要加強土的作用，土的作用加強之後就會令到金生水、木生火，水就是腎臟，火就是心臟。因此，肝、肺改善了，得到脾土的運化，心腎功能就會慢慢得到改善。

請注意：這裏說先天五行逆行木生火，金生水，但後天五行順行亦是木生火，金生水，兩者表面相同，但實質不同。後天五行木生火，金生水，是順從自然，不得不如此變化；先天五行逆行是改變自然規律，是人類明白自然規律後，反其道而行，是人為的結果，所以東晉葛洪《抱朴子》引《龜甲文》說：「我命由我，不由天地」，亦是此意。再者，後天五行順生，五行的質和量守恆，即既不增多，亦罕改善其品質；先天五行逆行，古代自然哲學認為回歸到上一層次，便可增加其品質。三者，後天五行順行，是順天地向前發展，是向動發展；先天五行逆行，是逆天地向後發展，回歸靜，是向靜回歸。因此兩者不能混淆為一！

自然兩者在練功實踐中，練法亦是不同的。

這套功法就是應用了以上的理論，當鍛煉了肺、肝、脾三者之後，五臟的不平衡與疾病就會慢慢得到改善，然後進一步，不但能夠醫治五臟的疾病，而且還再進一步改善五臟的功能，當五臟的功能都改善了，我們奢望可以再加強心臟和腎臟的功能，於是更進一步，便可以練心臟以加強火氣和練腎臟以加強水氣了。在初級的練功階段，心臟的氣稱為心氣，腎臟的氣稱為腎氣。中級的練功階段，將心腎之氣提升，心氣提升變成火氣，腎氣提升變為水氣。高級的練功階段，再將水火兩氣提升，變成陰陽兩氣。陰陽兩氣再混合，就回歸到太極，或陳希夷稱為回歸到無極。太極或無極，在丹道中稱為大藥或金丹。金丹者，就是最能補益身體的最珍貴的生命物質。

由此可見八段錦的功法，肯定是丹道大師才可以設計的，而從曾慥所輯的《道樞》衡估，曾慥確實精通丹道之學，肯定有能力編創八段錦！正是因為設計高級、合理，所以才經得起時間考驗，流傳八百多年。否則，若設計不完善，早

就被淘汰了。

這是文獻上可以找尋到的最早記錄，無論是記錄者或編創者，八段錦得以傳世，曾慥都可以說是功臣。他還有一首詞，名為《臨江仙》，作於紹興辛未仲春，即公元一一五一年，內容講述鍾離坐式八段錦，可見他對八段錦情有獨鍾，所以兼及立、坐八段錦。但曾慥的立式八段錦只有今傳八段錦的七式，沒有「攢拳怒目增氣力」這一式。而「背後七顛百病消」在曾書稱為「大小朝天」，略和現代八段錦的姿式練法不同，但曾書所說的八段錦，每式都說明姿式的操作方法，跟着說明其治病或健身的作用，直接練五臟，間接提升六腑的功能，從而達成全身臟腑都能兼顧無遺，可以說已完成了立式八段錦這一動功的理論和練法了。

曾慥的《道樞》很有影響力，影響到當時或略後的人和書，例如署名為許遜所撰的《靈劍子引導子午記》便是其中之一。許遜是晉朝的道教著名人物，南宋道教教派「忠孝淨明」的開山祖師，而在民間仙話傳說中，是為民斬蛟除害的神仙。但這一本書是託名之作，可能在金或南宋時才寫成，所以只能作為南宋初的

著作來看待。書中所述的八段錦是在曾書《眾妙篇》內容的基礎上，改為更易記誦的口訣：

仰托一度理三焦，
左肝右肺如射雕，
東肝單托西通腎，
五勞回歸七傷調，
游魚擺尾通心臟，
手攀雙足理於腰，
次鳴天鼓三十六，
兩手掩身後頭敲。（道藏大字號）

這歌訣與曾慥所述的內容有同有異：（一）優點是變成了七言詩句，方便

記憶。（二）增加了收功的式子。最後兩句「次鳴天鼓三十六，兩手掩身後頭敲」，就是作為收功之用的。雖然近現代傳承的八段錦沒有繼承這兩式收功的練法，但是另外有一種非常有名的古典動功，假託達摩祖師所創立的《易筋經》，就採用了這兩式以收功。（這裏所說的《易筋經》，是以清代王祖源《內功圖說》所記載的作為立論根據，因為這是較古老、較原始的《易筋經》練法。後來《易筋經》的練法有很多種，就不在討論之列了。）。（三）第三句「東肝單托西通腎」，沒有採用脾土使金木化生水火的作用。根據原文所附的註解，這一式有補腎功效，《易筋經．摘星換斗》一式便是據此發展而成的，但是忽略了脾土化生萬物、改善身體的作用。因此這歌訣有好處，亦有壞處，不及前此曾慥所述的完善（其詳見後文）。（四）歌訣與曾書的一樣，都缺少今天《八段錦》的「攢拳怒目增氣力」和「背後七顛百病消」兩式。

跟着就是託名唐代呂巖純陽祖師的《呂眞人安樂法》，原文見南宋陳元靚《事林廣記．修真秘旨》，原文如下：

昂頭仰托順三焦，
左肝右肺如射雕，
東脾單托兼西胃，
五勞回顧七傷調，
鱣魚擺尾通心氣，
兩手搬腳定於腰，
大小朝天安五臟，
漱津咽納指雙挑。

這可能是南宋初的人託名所撰。這裏把八段錦稱為安樂法是有根據的，因為上面所說的《夷堅志》便稱八段錦為長生安樂法。

另外也是託名唐代呂純陽祖師的《安樂歌》，見於明代龔居中《萬壽丹書》、

朝鮮《醫方類聚》和清康熙時馮曦的《頤養詮要》等書，歌訣文字是：

雙開一度理三焦，
左肝右肺如射雕，
東脾西胃須單托，
五勞七傷四顧搖，
鱣魚擺尾驅心病，
手摩腳腿理腎腰，
大小朝天安五臟，
咽津納氣指雙挑，
一日若能四五作，自然法火遍身燒，十二時中頻頻作，管教延年百病消。

這兩首歌訣都是先練三焦，開發陽氣，利用陽氣來改善肝、肺的功能，繼續

用脾土的運化以改善五臟。改善五臟之後，再加強心臟的功能，然後再補腎，到第七、八句就是收功的動作。這也是繼承曾書的《八段錦》的，練法考慮得很周到，原因是練完動功有收功的動作，使練功的人真正得到益處。

雖然《八段錦》在北宋末已經創立了，但是隨着在後來的發展，今天的《八段錦》和原始的式子和練法已有不同：（一）以上四個古籍的引述都沒有「攢拳怒目增氣力」這一式，最主要的原因是，宋金時代煉「左肝右肺如射雕」時，認為已經同時煉了肝和肺，所以就不需要重複再練肝了。第二個原因就是認為改善了肺，肝就自然會改善，不需要專門去改善肝。因為肝在五臟之中是最強壯的，即使其他臟腑衰弱了，肝都不會衰弱，所以肝癌很難發覺，因為它太強了，能夠支撐得住，一旦發覺有病的時候，已經到了最危險的晚期，所以難醫治。因此不需要煉肝，以不煉為練，但是後世就認為也應煉肝。（二）將「大小朝天安五臟」改為今天的「背後七顛百病消」，改變了內容，可能是改得更合理。

第三節　八段錦在清朝以後的發展

至於現代流行的《八段錦》，究竟是何人何時改編？由於文獻不足，我無法得出確定的答案。周稔豐先生則認為是在清代道光年間，見其《八段錦大法》（天津大學出版社一九九六年二月版，第二頁），這說法有一定的道理。但在文獻上可見到的最早版本有三本：（一）上海同文書局託名梁世昌的石印本，書名是《易筋經圖說》，《八段錦》附錄於其後。（二）一八九零年出版的《幼學操身》。（三）一八九八年出版的《新出保身圖說．八段錦圖》（金陵同記藏版）。都是在一八九零年至一八九八年之間刊行的，即是清朝光緒末年的著作。另有出版於一九三零年但實際撰寫於光緒二十一年即一八九五年的《增演易筋洗髓內功圖說．卷十六》有立八段錦，年代亦可和上述三書印證。因此若根據文獻判斷，今天的《八段錦》應該要到光緒末年才最後完成。但事實並非如此，因為分別有四

本書出版類似內容的著作，則其創作年代應較此為早才合理！何況有一本從前比較罕見的書，是清朝婁杰所編寫的《八段錦坐立功圖訣》，在這本書的凡例第二則上有以下的評語：「即兩手托天理三焦云云，詞既太俚，作法又未明晰……。」婁杰在書中提到的八段錦可能就是近現代流傳的八段錦，但是他認為八段錦用詞粗俗，亦沒有詳細說明練法。於是婁杰改寫了練功姿式的名稱，並且詳細說明了練法。婁杰書中自序撰寫於光緒丙子年，即光緒二年，就是公元一八七六年，因此我們今天的八段錦可能在一八七六年之前就已經流傳於世了。

可見立式八段錦在流傳將近九百年中，既有繼承，亦有改進。而近代又將八段錦的演練姿式分為南北兩派。北派多採用馬步，動作較剛猛。有人稱它為「武八段錦」，並假託是岳飛所傳；南派多採用站式，動作較柔和，有人稱它為「文八段錦」，假託是梁世昌所傳。根據《幼學操身》和《增演易筋洗髓內功圖說》，姿式名稱和次序是：

兩手托天理三焦，（先發動三焦的陽氣作為煉功改善臟腑的動力）

左右開弓似射雕，（煉肺金）

調理脾胃須單舉，（煉脾土）

五勞七傷望後瞧，（初步改善五臟的疾病）

搖頭擺尾去心火，（煉心火）

背後七顛百病消，（發動身體的經脈氣）

攢拳怒目增氣力，（煉肝木）

兩手攀足固腎腰。（煉腎水）

其功法的理論是根據後天五行逆行次序，和南宋以來根據先天五行逆行次序不同。後天五行的逆行煉功次序是：肺金、脾土、心火、肝木、腎水（後天五行順生的次序是：木、火、土、金、水）。任何事物，都應該有一個合理的開始，後天五行既然是指天地開闢之後，自然是以大地為根據的了。大地五行之氣，春

天木氣始生，夏天火氣長大，秋天金氣收斂，冬天水氣藏息，而土氣則主宰五行之氣的變化，無時不在，無始無終。這反映了元氣的變化過程，尤其是以冬天萬物（動、植物）休息靜止之後，接着由靜而動的木初生作為開始，木氣盛大變成火氣，火土之氣的收斂變成金氣，而以氣的靜止變成水氣，作為五行之氣一次循環的開始到結束的過程，是合乎氣的演變發展過程的。在宇宙，五行之氣其實是元氣一氣的變化，在演變的過程中，雖然變成不同的或木或火或金或水之氣，但元氣守恆，既不增多，亦不減少，即沒有損耗。但在大地低層次的變化中，尤其是從人道的角度看則有損耗：木生（變成）火，木燃燒，木消耗了，火就得益；火生（變成）土，火炎燒完畢變成灰燼，火沒有了，土就增加了；土生（變成）金，金吸收土的精華，變成金屬，土的營養好處就被金佔有了；金生（變成）水，金便損耗了，水便增多了。因此五行順生就像父母養育子女，自己勞心勞力，耗盡一切精神、金錢，子女得益。若逆行，則如子女富貴了，反過來供養父母，於是父母得益。例如五行金生水，金便是水的父母，水便是金的子女，其他可類推。

應用在練功，順行練肺金，接着練腎水，金盡化為水，肺金便有損，但肺金所化的水，可補益腎，這便是損母益子。相反，五行逆行，練習腎水之後，接着練肺金，水化為金，腎水損失，而肺金得益，便是子肥益母了。因此，此功法用了逆行的次序：金、土、火、木、水。本來後天五行順行是木、火、土、金、水，為甚麼逆行不是「水、金、土、火、木」，而是「金土火木水」呢？原因一如順行，冬天水寒結冰，靜止不動，作為結束，便很自然合理。而以水的靜止作為開始，便不合理的緣故，所以便越過水，從金開始，而以回歸到靜止的水作為結束。後天逆行法對本臟或母臟有利，順行法就損母臟益子臟，練功是要本臟得益的，因此要逆行，這是練功最關鍵的理論。不過，先天五行之氣清純、高級，而後天五行之氣含的雜質較多，所以較差。但由於絕大部份的氣功初學者，都是內氣衰弱，而且內氣多數較為後天，所以練後天功法較為適合。

因此，功法增加了「攢拳怒目增氣力」一式，而沒有採用肝、肺可以同時並練的高級氣功理論。將肺、肝分開來練，先練肺，後練肝。原因就是要使它適合

初級練功者，以打通十二正經為目的，遵從後天五行逆行的理論。

還有，功法加了「背後七顛百病消」這一式，如果將它的次序放到最後，即是從第六式轉為第八式，作為收功的式子，這樣便更合理了。而在晚清的《新出保身圖說．八段錦圖》七至十頁，八式的次序前五式和上文相同，六七八三式的次序則依次為兩手攀足固腎腰、攢拳怒目增氣力、背後七顛百病消（《八段錦大法》一書二百四十三、四頁影印原書），已先有此說了。

由於清末改編的八段錦增加了練肝的「攢拳怒目增氣力」這一式，如果略為轉換一些式子的次序，便可以採用「子午流注」的理論，使此功法的練功效果更佳。因為清末改編的八段錦採用後天五行逆行的次序以練五臟，得益集中在五臟；而採用「子午流注」的次序以練五臟，則在前一臟和後一臟之間，有一腑間隔，內氣走完上一臟，須經一腑，內氣才走到下一臟，因此依此次序練功，內氣便循「子午流注」的次序，遍行五臟六腑，使所有臟腑都得到改善，所以好處較清末所改編的更全面。「子午流注」是指在一日之內，內氣在十二正經運行的時

序過程，一個時辰行一條經脈，一條接着一條，由寅時開始：寅時（3:00 - 5:00）行肺經、卯時（5:00 - 7:00）行大腸經、辰時（7:00 - 9:00）行胃經、巳時（9:00 - 11:00）行脾經、午時（11:00 - 13:00）行心經、未時（13:00 - 15:00）行小腸經、申時（15:00 - 17:00）行膀胱經、酉時（17:00 - 19:00）行腎經、戌時（19:00 - 21:00）行心包經、亥時（21:00 - 23:00）行三焦經、子時（23:00 - 1:00）行膽經、丑時（1:00 - 3:00）行肝經。雖然《黃帝內經》已經講述「子午流注」，但並不完善，一直要到宋金時代，「子午流注」學說才再有發展，所以這亦是為何在宋代所傳的八段錦，沒有採用「子午流注」的緣故。由於「子午流注」到了明清之間才完善，因此我們才會考慮改而採取「子午流注」的次序來練習。有關「子午流注」的八段錦練習方法，在我以前所撰寫，而在香港天地圖書公司出版的《氣功築基法》中，已詳細介紹了。其式子的次序如下：

兩手托天理三焦，（先發動三焦的陽氣作為煉功改善臟腑的基礎）

左右開弓似射雕，（煉肺、大腸）

調理脾胃須單舉，（煉脾、胃）

五勞七傷往後瞧，（初步改善五臟的疾病）

搖頭擺尾去心火，（煉心、小腸）

兩手攀足固腎腰，（煉腎、膀胱）

攢拳怒目增氣力，（煉肝、膽）

背後七顛百病消。（調和身體所有的經脈內氣、兼收功）

今次，我將八段錦練法從動功的層次提升到丹道的層次，所以採用由曾慥這位丹道氣功大師所設立的功法，根據陳希夷無極圖的先天五行的逆行理論，來練習八段錦，這樣便更能夠將八段錦的好處發揮。本書八段錦姿式的次序如左：

兩手托天理三焦，

左右開弓似射雕，
攢拳怒目增氣力，
調理脾胃須單舉，
五勞七傷往後瞧，
搖頭擺尾去心火，
兩手攀足固腎腰，
背後七顛百病消。

以上便是八段錦自宋至今的演進過程。其實八段錦是一套既可以開通十二正經經脈，又可以提升內氣品質，和改善五臟六腑功能的優秀動功，長期練習，更可以開通任督，達到更高的氣功水平，延長壽命。千萬不要因為它簡單、易學，便以為它是初級氣功，而輕視它。高級丹道的修煉方法都是非常簡單的，但背後蘊含着高深的哲理。同理，八段錦的表面動作簡單，背後卻以高級的丹道理論為

根據。所以能夠流傳八百多年，深受歷代各階層的人的喜愛。流傳的時間越長，傳習的人數就越多，越能發現它的優點和缺點，後人便會保留優點，改善缺點，於是使八段錦的功法日臻完善。另外，由於八段錦的功法全面，能夠平衡、改善五臟六腑的功能，因此短期練功的效果不會很明顯，但是不容易出偏差，長期練習，它的好處就會越來越多。相比之下，有些新創的功法，可能是為治療某些疾病而設，所以在設計功法上會有所偏重，若能與練功者的需要配合，功效會很快出現。若果疾病已經痊癒，而繼續練習同一功法，又或者功法與練功者不配合，這樣便可能會練出氣功偏差了。

因此，初學氣功者，可以練習八段錦以建立良好的氣功基礎；而有初級氣功基礎的人，既可以練習它以改善身體，延緩衰老；亦可以藉此為階梯，進入高級氣功之門，順利過渡去修煉初級的內丹功！

【第二章】

八段錦的理論與注意事項

第一節　動功的理論根據

根據第一章曾引用的《呂氏春秋．古樂篇》所說，古人利用舞蹈來醫治關節不通及血氣阻滯所引致的疾病，可以推知他們認為疾病和血氣不暢通有關；相反，血氣暢通，人便不會生病。因此，古人認為無論在治病或養生方面，尤其是在導引治病方面，如何使血氣、骨骼、經絡暢通，就是治療疾病、解除痛苦、強身健體的關鍵所在了。除此之外，古人還發覺在疾病痛苦的時候，身體的肌肉、骨骼總是出現緊張的狀態。若果病人嘗試放鬆身體、骨骼，痛苦的感覺便會減輕。或者在痛苦的時候，發出「唉」的聲音，也可能減輕痛苦 。這便是後來發展為放鬆身心和利用聲音以治病的遠源。

由於古人體會到放鬆身體可以減輕疾病的痛苦，因此「放鬆」亦成為治病方法之一，亦因此成為了動功姿勢的最基本要求了。所以，無論練習甚麼動功，第

一，一定要做到身體的骨骼位置正常、姿勢正確，因為能夠做到這些要求，身體才能真正放鬆。第二，全身要柔，身體的肌肉要柔和、柔軟，然後血液才能夠暢通運行。從身體柔軟的要求再擴展，便是呼吸亦要柔和。有病的人的呼吸大都是急促的，所以要學習柔和地呼吸。第三，思想要柔，要將思想提升到哲學的層次，即是思想要做到虛、靜。從一般層次來說，「虛」就是虛心，即是沒有自己的想法，忘記了自己的喜怒哀樂，忘記了不合理的名、利、情的追求。今天人類的思慮太多，為了追求名利、慾望而煩惱，為了金錢的損失而憤怒，結果造成情緒疾病的來源。如果能夠完全做到「虛」，大腦虛靜，甚麼都不想，就不會受外界環境和個人內心情緒所影響，引致五臟六腑損傷。「靜」指大腦清靜，大腦不要太興奮。大腦興奮會干擾血氣的運行。古人就是利用自己的身體去體會到這些道理。而今天我們可以利用科學實驗去證明大腦興奮會減慢血液的運行。如果大腦可以安靜放鬆，體內的血液運行就會比正常的流動量增加最多可達百分之十六。而大腦緊張，血液的流量會減少百分之二十至三十。當大腦在極度緊張的時候，

血液會幾乎不運行，甚至可能會導致死亡，更何況是致病呢！因此要做到：心要虛靜，氣要平和，體要輕柔。這三者是動功理法的關鍵原則。

另外，先秦時代，中國人已經發現體內內氣循一定道路運行，這便是經絡系統。經絡是內氣的通道，但是隨着年齡的增長，經絡慢慢會阻塞，內氣就不能暢順運行。根據中醫的理論，經絡不暢順，身體便會衰弱。經絡不通，身體便會有痛的感覺，也會導致相關的五臟六腑慢慢衰弱，甚至生病。因此經絡開通，內氣才可以在經絡內暢順運行，然後血液才可以在血管內暢順流動，因為內氣是推動血液在體內運行的重要動力來源。古人稱為「氣為血帥」。「帥」即是元帥、主宰。換言之，我們體內的內氣就是血液的元帥；內氣能夠控制、命令血液在體內運行。但是，內氣又受「神」的控制，稱為「神為氣帥」。當我們的大腦在安靜的狀態下，「真神」就會產生，即是當大腦達到虛靜的高級精神狀態時，「識神」便會提升為「元神。」（「識神」可簡單解作意識，而「真神」可以簡單稱為人的先天本性）。「神」才是推動我們身體內氣運行暢順的主因。

當我們體內的內氣運行暢順，然後才可以推動血液運行暢順。其實中醫亦是根據同樣的理論來幫助女性補血的，若果單用補血藥，效果會很低，而用補血藥時兼用補氣藥，女性才可以真正得到補血的效果。因此根據相同的理論，我們設立的動功，也要做到「神為氣帥，氣為血帥」。能夠達成這要求，才可以稱得上是高級動功。

經絡不但能夠推動血氣的運行，甚至還可以影響五臟六腑的功能。針灸、推拿就是利用經絡和穴位來治療五臟六腑疾病的。頭有病，可能在手、腳落針，頭的疾病便痊癒了，因為通過經絡可以改善內臟的功能。因此在設立動功的同時，就不能不考慮到要配合經絡理論來指導式子了。所以要考慮身體做甚麼姿勢、甚麼動作的時候，會加強哪些經絡的內氣運行。同理，同一姿勢，會抑制哪些經絡，使其內氣的運行速度減慢。這樣我們便可以根據不同的治病、強身目的，設計不同的姿勢加強或減弱相關的經絡內氣的運行，藉此專力改善某些臟腑的虛弱和抑制某些臟腑的過強了。亦即自我加強內氣來補益某些臟腑，或通過減弱內氣來抑

制某些過強的臟腑，即用洩瀉的方法來消除臟腑的亢奮等。

最後，通過經絡內氣適當的加強或減弱，就能夠設計出一套完整的功法，使人體的血氣運行達到可以調整和改善五臟六腑的功能，要具備這些條件才是高級動功得以成立、流傳後世、利益人類的關鍵所在。以上便是一般動功設立的理論根據了。

第二節　八段錦的理論與注意事項

動功、氣功都有它一般應該注意的事項，而有關這方面的氣功常識，拙著《氣功築基法》（香港天地圖書公司出版）已有詳細講述，而且其他氣功書籍中也多所提及，所以在這裏就不再重複了。現在主要講解練習動功尤其是八段錦的理論和須要注意的事項：

（一）「柔弱者生之徒」

從宏觀的生命觀點來說，我們須要學習老子在《老子．七十六章》中的一句說話：「柔弱者生之徒」。「柔」指柔軟，「弱」指萬物初生時的嫩弱狀態。老子觀察了眾多的事物，發覺無論動物或植物，在初生的時候都是柔弱的。但是隨

着它的生長，慢慢就會由柔弱變為剛強。由剛強再繼續發展，就顯現出外表堅強，內裏衰老的狀態了。到了動植物衰老死亡的時候，更會呈現出極度的堅強（僵硬）。因此，萬物的堅強往往和死亡密切相關，因為過剛則折。於是老子把這些現象歸納為「柔弱者生之徒，堅強者死之徒」（今本兩句先後相反）。這是宇宙的規律，並非只是道家一家之言。其實我們亦可以體會到，初生嬰兒柔弱到極點，但是反而具有無限的生長能力。相反，中老年人表面強壯，但實際上外強中乾，筋骨已僵硬了。因此，我們應該服從天地的法則，盡量做到柔弱、或者由剛強回復到柔弱，這樣我們的生命便會逆轉，回復青春了。其實練功就是一種返老還童的學問，即使練不到返老還童的效果，起碼可以使身體健康、延緩衰老。明白了「柔弱」是生命持續發展的關鍵之後，我們就應該把「柔弱」的哲學應用到八段錦、其他氣功或動功、甚至高級的金丹大道上。

因此，無論在日常生活或在練功的過程中，都要經常提醒自己，身體已經剛強、僵硬了，要想回復到少年、甚至嬰兒的生命力，就要模仿、體會他們身體的

柔軟、柔弱。如果經常這樣做，我們的身體便會慢慢從剛強回歸到柔弱去了。

「柔弱」、「放鬆」、「柔和」三者息息相關，放鬆是低要求的柔和，而柔弱就是高要求的柔和。首先，須從身體、肌肉、筋、骨骼能夠放鬆開始，然後放鬆體內的五臟六腑及大腦等，進一步便可以達到高要求的柔弱了。筋和骨骼要柔弱、放鬆，早在中醫經典《黃帝內經》的《靈樞經．官能篇》裏提到，它說：「緩節柔筋而心和調者，可使導引行氣」。「緩」就是緩慢，「節」就是我們的關節、骨節。「緩節」的意思是，當我們練習動功的動作時，要盡量把身體所有的關節在緩慢運動的過程中使它們由僵硬變得柔軟。「筋」指肌腱或附着在骨頭上的韌帶，是聯絡關節、肌肉，控制着我們身體運動的組織，為肝所主，並依賴肝血的滋養。身體動作的產生是因為肌肉的收縮，將肌腱附着的兩端骨頭拉動的結果。隨着年老，我們的筋就越來越沒有彈性。所以今天流行一種拉筋運動，經常拉筋可以把筋和肌肉拉長，恢復彈性，回歸到柔順，可以加強循環代謝的功能，有助改善健康。另外，拉筋可以給予肌腱承受一定的力量，因此強化了肌腱的韌性。

其實任何武術或舞蹈練習，全身關節與肌肉都必須擁有更大的活動能力、更大幅度的伸展、屈曲及平衡感，所以拉筋是武術、動功、氣功、舞蹈練習的重要訓練之一。因此，「柔筋」就是把僵硬、縮短了的筋，回歸到柔軟、有彈性。「筋」的健康與否會影響肝臟，肝臟功能有問題，會影響腎臟。

所以練習動功時，所有的動作、姿式都要表現出極度的柔弱。最好是模仿小孩子的姿勢，留心觀察它們所表現出來的那種「柔弱」。「弱」的意思是感覺上不用力，即是姿勢要柔和，不用多於所需的力氣，要盡量做到柔弱。換言之，所有的姿式都不應該用力，速度也不應該快，更不應該在定式的時候用意念鼓起身體，使身體保持剛強的姿勢。反而在定式的時候，要一次又一次的檢討自己的身體，如果感覺哪一部位用了力氣因而變得僵硬了，就要用意念減輕那部位的力氣，在保持靜止的定式下，盡量放鬆全身，尤其是放鬆腰部。

另外，呼吸也要柔弱，呼吸指後天的呼吸，即是呼吸空氣從鼻至肺的過程。當然，有些醫療癌症的氣功會特別利用剛強的呼吸來達致治癌的效果。但除了一

些特別目的的氣功之外，一般的養生氣功都應該保持呼吸柔和、緩慢。不但別人聽不到自己呼吸的聲音，甚至進一步連自己也不應該聽到自己呼吸的聲音。

進一步，後天呼吸要柔和還是次要的，更重要的是體內的內氣更加須要柔弱。（在低層次，我們體內的內氣稱為「真氣」。）當我們練習動功或氣功一段時間之後，便會誘發體內真氣在經脈上行走。當真氣從容自然在經脈上柔弱地運行，它便會保持持續、穩態的運行，就會慢慢開通經脈。因此，無論是養生或練習動功、氣功，真氣在經脈中暢順運行是身體健康的關鍵。但是千萬不要矯枉過正，以為須要拚命加強真氣，着意用力使真氣在經脈上運行，企圖藉此把阻塞的經脈迅速開通，這樣反而會弄巧反拙。原因是：（一）當大腦有這種過份要求的想法的時候，就會使真氣的品質降低。相反，如果我們大腦思想純正、安靜無為，所產生的真氣品質就高。真陽之氣就是從靜極之中產生出來的。（二）為了個人的好處，而勉強加強內氣，結果，這種有為而且是為了利益自己的意識，再加上着意、用力，內氣便會變成亢陽之氣，亢陽之氣會把身體最寶貴的生命物質「真

陰」抵消，白白消耗維持生命的寶貴物質，壽命反而會縮短。（三）因此而產生的亢陽（虛火）會影響情緒和內臟的正常功能。（四）故意用力加強體內的真氣，雖然可以勉強開通某些經脈，但是這種真氣會忽強忽弱，不能恆定的持續運行。甚至這種忽強忽弱的真氣，嚴重的話，甚至可能會使經脈受損。

練功過份有為、勉強追求任何東西，反而會帶來不少害處，例如頭昏腦脹、耳熱、面熱、心煩意躁、失眠等虛火上炎的輕微偏差。所以練功要從容無為，合乎自然柔弱的規律，身體才會慢慢得到改善。所以真氣要柔，不要追求有氣感，在默默耕耘下所產生的真氣，好像非常柔弱，似乎無力，但是，當這種微弱的真氣能夠持續通過阻塞的經脈的時候，因為有阻塞，就會刺激運動神經，然後運動神經會將信號傳回阻塞的位置上，使這個位置產生一種輕微的震動，連帶而及，周圍的肌肉也會有微微震動的感覺。結果，就是這種輕微的震動會持續推動柔弱的真氣繼續運行，使這種有無限生長能力、柔弱的真氣慢慢真正的開通阻塞的經脈。長久的訓練更能夠真正擴闊經脈，由正常的直徑一毫米（mm），慢慢擴闊

至八毫米（mm）。到了那時，體內真氣會變得更加強盛，對身體產生很大的益處。練功完畢之後，感覺心平氣和、身體舒適。這樣練功，才真正得到好處。

總結第一點：（一）盡量保持身體柔軟，（二）練習動功的式子或定式時要盡量柔和，（三）後天的呼吸要柔和、緩慢，（四）內心盡量從容、精神專一，（五）要保持真氣柔和地運行。

盡量不要違背這原則，才是練習八段錦的關鍵。這點亦是與西方體操運動相異之處，切勿將中國的動功與西方的體育相提並論，因為兩者是根據不同的哲學、採取不同的設計和各有不同的目的的。

（二）以形引氣

動功姿式的動作和定式最重要的作用是「以形引氣」，形指身體手足等；氣不是空氣，而是傳統自然哲學元氣學說中的氣（其詳見本章五臟段）。意思是通

過身體特殊的姿勢來引導體內的真氣運行至預期的地方去，以改善應該要改善的臟腑，這是古人根據已認識如何增強、減弱、減慢、加快內氣在經脈運行的知識而設計的。從今天科學知識來說明，國內祝總驤教授在十年之間做了十七萬人次的人體經絡實驗：發現在經絡上加上冰塊，經絡內氣的運行便會減慢。相反，若果在經絡上加熱，經絡內氣的運行便會加快。如果用手或物件在經脈上加壓，經脈內氣運行便會減慢；拿開手或物件，經脈內氣便恢復正常。另外，他還發現聲波、電磁波等都可以使經脈的內氣運行產生強弱、快慢等不同的變化。結果，實驗證實了經脈確實存在，而更奇妙的是，所發現的經脈行走路線和古人所描述的相同。可見古人已根據自己敏銳的感覺，找到經絡內氣循行的正確路線了。欲知其詳，可參閱祝總驤、郝金凱主編的《針灸經絡生物物理學》（北京出版社一九八九年十一月版）。

所謂「經」，原義指織布機上的縱（垂直）絲，橫（水平）絲則稱為緯線。「經」有「十二正經」和「八奇經」，都是垂直身體上下往來的（除了帶脈水平

運行例外），而在身體橫線行走的則稱為「絡」，絡脈在練功中沒有那麼重要，所以在此略而不論。古人體會到，身體的位置有扭曲，剛好壓着某條經脈的話，該經脈的內氣便會減慢，甚至會停止運行。若果每條經脈都暢通的話，則經脈內氣便會合乎自然的規則運行，既不加強，也不減弱。不過，如果同時所有十二正經的內氣都同樣強弱地運行的話，即每條正經只佔總內氣的十二分之一，這樣的內氣實在太弱了，很難產生快捷疏通經脈與治病的效果，所以就是不練功的正常人，也依據子午流注，每一時辰，只有一條經脈內氣較強，其他十一條經脈內氣則較弱，藉此依次調整十二臟腑和全身的生理功能。因此我們必須人為壓抑某些經脈來迫使內氣集中加強在預期的一兩條經脈上運行，這樣才可以產生比正常更強、更有效的治病健身效果。另外，不同的身體姿勢亦會引致某些經脈比較暢順，但同時亦會妨礙某些經脈內氣的暢順運行。因此，動功的設計，往往就是通過不同的姿勢，使某些經脈內氣加強、某些經脈內氣減弱，來達成該功法養生治病的目的。

功法的目的之一是治病，所以首先要盡量調整、加強有病的那條經脈的內氣運行，通過改善該經脈來改善該經脈所屬的臟腑，使疾病得以快速改善或痊癒。至於其他健康的臟腑，我們只好暫時忽略它。其次要知道身體的各部份的重要性不同，例如五臟六腑較手腳重要，而大腦則較臟腑重要等，把重要的器官和維持健康生命的關鍵部份改善後，其他次要的部份亦會自動改善。相反，假如我們只注重次要的部份而忽略了生命關鍵的部份的話，身體便會變得越來越衰弱。因此，古人便根據這些原則來創立功法，例如減低某些經脈內氣的暢順運行，然後才能夠把全身的內氣集中，全力推動某一兩條經脈內氣的行走，結果力量便可以增強幾倍，這樣才可以快捷而有效地達到預期的效果。所以，凡是練習動功，一定要做到姿勢正確，要了解所練習的式子姿勢是開通那些經脈和抑制那些經脈。在練習時就要配合、調整姿勢到剛巧能夠達致開通和抑制相關的經脈，這樣才可以達成式子的要求。以上便是「以形引氣」的重點所在了。

總結來說：利用不同的形體姿勢以發動、加強或減弱經脈內氣，以達致治病

強身的目的，是設計動功的主要關鍵。練功要配合該式子的姿勢以加強內氣行走正確的經脈。其實我們只須要做到身體姿勢正確，體內內氣便會自然運行到正確的經脈去，這可以說是最不勉強便可以達到目的的方法。當然，功法的設計首先要合理，其次則是練功的人能夠掌握功法的要點，這樣才可以收到預期的效果。

初學動功，以形引氣，是關鍵的要求，是當務之急，應認真掌握！

（三）以息引氣

「息」就是呼吸，後天呼吸，一呼一吸為一息。「以息引氣」就是利用後天呼吸來引導體內真氣運行的意思。我們體內的真氣抽象無形，除了小數特別敏感的人之外，一般人根本無法感覺到它的存在。如果想操縱它、命令它，恐怕更困難、更無從入手了。但它與後天呼吸有一定關係：當我們從鼻子吸入空氣下降到肺部或腹部時，即是後天空氣下行，就會引起體內真氣向相反方向行走，即是體

內真氣會上升。相反，當我們呼氣，後天空氣上升，體內真氣便會下降。因此，我們便可以人為巧妙地操縱後天呼吸的快慢、強弱、長短等，來間接控制體內的真氣依從我們的意願運行了。

最初，「以息引氣」的練習可能沒有甚麼感覺，但是掌握正確的方法，認真地練習一段時間之後，除非你特別不敏感，否則應能夠感受到自己的內氣在體內運行。這種真氣最初是上下行走，但是再進一步的練習，可能亦會左右運行了，而敏感的人就更能體會到內氣在經脈中運行。古人之所以能夠發現經脈，並非利用科學儀器，而是全靠那些對經絡特別敏感的人或氣功修煉有素者，經過他們長期的互相比對印證，發覺大家的內氣都有相同的運行路線，然後經脈與穴位的位置才慢慢得以確定的。

因此，無論練習氣功或動功，要達到「以息引氣」的目的，便要巧妙地訓練呼吸了。練習內家功夫或外家功夫的人，為了要增加「以息引氣」的效果，往往都將呼吸加強到用口發聲呼氣出來，原因是用鼻子呼氣量小力弱，所以用口呼

氣，甚至用口呼氣時發出聲音，使呼氣加強力度，就會產生神奇的力量。例如太極拳的真正高手受到攻擊時，只要發出「哼」或「哈」的一聲，就會自動化力、發力，將敵人反擊出去。另外，廣東南派的功夫，在練功時都會發出不同的聲音，其實就是要加強呼吸到極限來產生神奇的技擊力量。不同的聲音會引起不同體內內氣的變化，例如「六字氣訣」之所以能夠治病強身，便是由於發出不同的字音能夠影響不同的內臟的緣故。但八段錦並不需要利用如此有為的呼吸法，只須做到逆呼吸鼻呼鼻吸，柔和自然，深細悠長，呼氣引導內氣下降至丹田便可以了。

呼吸分為正呼吸和逆呼吸。正呼吸或稱自然呼吸，吸氣時腹部膨脹，呼氣時腹部收縮；逆呼吸吸氣時腹部收縮，呼氣時腹部膨脹。自然呼吸誘發體內內氣運行作用較小，逆呼吸誘發體內內氣運行的作用較大。因為逆呼吸呼氣時，體內空氣上升從鼻子呼出的同時，體內內氣下降，由於想像呼氣從喉嚨下降至丹田，這一意念便會加強內氣下降的作用，另外腹部澎漲，亦可誘導內氣下降，所以加強了人為操縱內氣的力量。甚至可根據自己的意願，使內氣從身體中央下降，或者

從前身中線任脈下降；而逆呼吸吸氣，空氣從鼻子下降的同時，體內內氣上升，由於腹部收縮，會增加內氣上升的作用，如果再加上意念的作用，更加強內氣在身體中央或後背中線督脈上升的作用，內氣在體中上升，已容易引致陽氣上升，若從督脈上升，固然有開通督脈的好處，但引致亢陽虛火上頭的害處亦大，所以初學不宜採用！因此八段錦只採用逆呼吸呼氣從喉嚨（體內）下行至丹田的呼吸法。

所以只要適當的操縱後天呼吸，明白了所練的式子要用甚麼樣的呼吸配合，就能使體內真氣受到我們人為的影響、控制，並可加強真氣行走經脈的能力，這樣便可以隨着我們的意願去改善身體了。不過利用後天呼吸引氣，最容易着意、勉強，所以要小心。不要以為努力拚命利用後天呼吸，就能加強控制真氣的能力，這樣就大錯特錯了。因為這樣便違背「柔弱」的要求。所以呼吸要柔，大腦的意念更要柔，要盡量做到從容自然，這樣才是練習八段錦動功呼吸的正確方法。

以息引氣是初學八段錦的第二項重要要求，逆呼吸需要經過一段時間的練

習，習慣成自然，才能真正得到好處，切勿急於求成。尤其須要注意的是呼吸息息歸根，即呼吸都以丹田為中心。丹田在本書中是指腹部肚臍水平入內一寸至三寸，上下一寸半的橢圓位置，在上中下三丹田中，指下丹田而言。

（四）以意引氣

上面所說的「以息引氣」，最好能夠做到柔和自然，不要有任何目的。但是「以意引氣」則要利用意念引導體內的真氣運行。

「以意引氣」有兩法。第一個方法，根據意到氣到之理（注意力放在哪裏，血液和真氣就會慢慢流到哪裏去），因此，動功的姿式利用意守的竅位引氣，如果沒有說明意守的竅位，一般都可以意守丹田。例如第二式「左右開弓似射雕」，大拇指與食指的指端就是意守的竅位，當我們從容地意守大拇指與食指的指端的時候，體內真氣便會順着手太陰肺經的道路，走到大拇指與食指的尖端。結果，

「意守」就加強了內氣走向終點的能力，它好像船的方向舵，指向哪裏，船就駛向哪裏去。凡是要加強內氣在經脈上運行，最好是用「意守」這個方法來處理，只是守着終點的位置，體內真氣便會自動從開始點慢慢走到終點，這是比較自然、妥當的以意引氣的練法。

另一加強內氣在經脈上運行的方法，就是利用意念從開始點一直從容柔和地引導內氣走到終點去，即是意念在內氣前面或同步，領導內氣順着我們的意念走到終點去。不過，如果想應用這種方法來開通經脈的話，對於完全不懂經脈道路的人來說，就會非常容易引導錯誤。即使真正懂得經脈的，也不推薦這種方法，所以八段錦不採用這一方法。

另外，引氣上行較易出偏差，引氣下行則較安全。所以「以意引氣」應用在八段錦，只採用引氣下行至丹田或丹田至湧泉；而引氣上行只採用湧泉回歸丹田，但絕非有意引導氣行甚麼經脈，而是籠統的配合呼氣或吸氣在體內升降而已。這是開通經脈比較安全的方法。

（五）以神引氣

「以意引氣」的高層次練法就是「以神引氣」。「意」是意識，當我們有所追求，有了個人的意識，就稱為「意」。如果進一步把我們的意識純化，令意識清淨無為，變成高級的神意，神意或稱為眞意或神。「神」無思無為，在虛靜到極點之後，個人的主觀成見、個人的要求、個人的名利或者對氣功改善身體的要求全部都忘記了，大腦思維，一切順應自然，活潑潑的。那個時候，「神」就代替了「意」，這個神就會自動合乎宇宙的規律而運行。由神引導氣的話，氣就會從低品質慢慢提升到高品質，這種高品質的氣才有改善身體的能力。因此，練習氣功從「以意引氣」進一步提升到「以神引氣」的話，效果便會很神奇了。

古人有「神為氣帥」之說，神才是真正體內真氣的統帥，體內真氣在神的領導下，我們才能真正指揮、命令體內的真氣做合理的事情。因此，「以神引氣」

其實就是「以意引氣」的合理練法，我們甚至可以把「以神引氣」歸納在「以意引氣」裏面，現在分開來講解，主要為了提醒大家，「以神引氣」是進一步的要求而已。

以神引氣，對於八段錦來說，是過高的要求，只有八段錦練到最高的境界才可應用，但有了高要求，才能推動八段錦功力進步到更高的境界，有志者勉之！

（六）經絡

經絡是內氣運行的通路，它的主要功能是聯繫及協調人體所有臟腑、筋骨皮肉和器官之間的運作。「經」可分為「十二正經」和「八奇經」，還有連結這些經的「絡」，組成一個大網絡，使體內真氣縱橫走動，遍佈全身。經絡上的不同穴位有不同的作用。為甚麼針灸、推拿、指壓對強身及治療臟腑的疾病有良好的效果呢？主要就是因為它根據經絡系統和經絡上的穴位所產生的作用所致。「穴

位」是經脈內氣轉輸、灌注的地方。刺激穴位有溫通經脈、平衡陰陽、調和氣血及臟腑的功能。從而達到扶助正氣、防治疾病的目的。這些都可以增強我們身體的各種功能。有關這點大概已經變成常識，不須要再詳細解釋了。

人類有經絡系統、神經系統、體液系統，這是體內三個聯繫全身的關鍵系統。經過近二、三十年全世界共同的研究，肯定經絡系統不單在人體存在，甚至動物、植物亦存在。尤其是植物只有經絡系統，而沒有神經系統。若果將經絡系統和神經系統作比較，肯定是神經系統表面上佔優勢，經絡系統好像不那麼重要。而從西方的觀點來說，神經系統是後來演進產生的更進步系統，因而取代了經絡系統。經絡系統對人體來說已經是落後、退化、不那麼重要的系統了。這個說法從整個生物的發展過程來立論，應該是有道理的，因為整個生物的演進過程，從無生物到有生物，從植物到動物，從動物提升到人類，是一個漫長的演進過程。植物沒有神經系統，反映神經系統是後來才發展出來的。

如果是這樣的話，有人就會這樣推想，原始的地球是沒有氧氣的，最早的生

物是呼吸氮氣。一直到海洋生物從海洋上來，有了植物以後，植物的光合作用才產生氧氣。然後隨着植物悠長時間的發展，氧氣才充滿了地球，然後需要呼吸氧氣的動物才有了適宜生長的環境，然後動物才產生。因此，有些氣功科學研究者就聯想到，我們練功尤其是中國氣功，它是不注重後天呼吸的，後天呼吸越柔和、越緩慢越好。換言之，在練功的過程中，練功者所吸進的氧氣會比正常人減少百分之五到百分之三、四十，但依然能夠生存，這是違反動物必須大量吸進氧氣的常識。因為練功者的大腦進入安靜狀態，不需要消耗那麼多的氧氣，結果，已經退化、萎縮了的經絡系統就會自動激發而慢慢加強了。既然經絡系統是屬於原始的系統，因此動物有很多人類做不到的本能，會因經絡系統的加強而在人體重現，今天稱這些本能為特異功能。這是三十五億年生物漫長的演進過程中，所留下的遺傳記憶，可能通過經絡系統的加強，使我們回歸到古老的原始生物的本能上去。因此，當我們內心安靜到極點，呼吸若有若無，長期保持這種狀態的話，就可以通過自己的本能來改善身體，即有病不用治療而自動康復等的神奇功

能就出現了。所以，今天很多神經系統有問題或神經衰弱的人，他的經絡系統就會慢慢加強來代替神經系統，來完成聯繫身體的生理功能。如果這個假說有道理的話，我們就應該盡量去加強經絡系統，因為它可使人體的生理功能自動加強。

神經系統主要是對外，而經絡系統則是對內調整、推動人體的生理功能。如果我們的生理功能回歸到最正常、最合理的狀態，人類的壽命就應該是一百二十歲到一百五十歲，而不是現在的八九十歲了。換言之，我們開發經絡系統便可以改善身體的功能，來輔助神經系統、體液系統的不足。因為經絡系統增強了身體的功能，當然亦會改善人的聰明才智和體質。因此，無論是練習動功、氣功，甚至是金丹大道，都須要明白經絡的重要性，要好好利用經絡來增強我們練功的效果。

經絡系統中的穴位，除了極少數如後三關、前三田、百會、明堂、勞宮、湧泉和十二井穴外，和氣功關係不算大，絡脈則更次要。但十二正經和八奇經則和動功、氣功，乃至金丹大道密切相關，要善於利用。

（七）五臟

傳統的氣功、動功一般都不特別講究經脈（丹道則注重任督二脈），只是注重改善五臟的生理功能，它們認為改善了五臟，身體其他的功能便會自動得到改善。但是，除了五臟之外，還有六腑，為甚麼只注重五臟呢？原因是六腑是功能性的、也是消耗性的。六腑的作用是消耗儲存在五臟的物資和能量來推動全身生理功能的運作。因此，如果我們練六腑，就等於加快五臟的消耗，對身體好，但對五臟便是透支。「臟」就是收藏的意思，而「腑」就如官府使用已收藏的賦稅、物資來建設社會，改善民生，只要稅收充足，政府就能正常運作。而練功的目的是要改善身體的健康、加強身體各方面的功能和供應充足的物資給六腑，使六腑能夠充份發揮調節全身生理功能的作用，因此我們只須要練五臟，改善了五臟的功能便可以間接改善六腑的功能，從而達到治病強身的目的。傳統中醫、氣功、動功都是根據這個理論發展的。

當五臟六腑的功能改善了，便能產生很強的免疫力量，達到有病治病，無病強身的效果。所以，不需要浪費那麼多時間對衆多不同的疾病作出不同的治療方法。只須要化繁為簡，以一統萬，精簡為改善五臟的方法便可以了。因此，中醫治病以五臟為主，而氣功再從中醫簡化、引申，結果練五臟便成為古典練功的關鍵所在了。

至於如何利用動功、氣功或丹功來補益五臟，在功法的設計上，主要會考慮以下的因素：（一）可以單獨直接補益某個「臟」。（二）利用五臟之間有互相產生、互相克制、互相推動等的各種功能來補益某些「臟」。（三）依照五臟緩急先後的不同需要，先鍛煉急需改善的臟。（四）練功者身體的特殊狀況與需要。（五）設立的功法是以對症治病為主。（六）或所設立的功法是以養生延年為目的，甚至短期內可能不見效果，但長期練習就有莫大益處的（其實，這點才是百年之大計，好像開築運河、修築長城、建築高鐵等，短期對國家、人民的負擔會非常沉重，但從長遠來說，就有萬世之利益，這點才是最高級的功法

所考慮的重點所在）。

由於只是講解八段錦，所以其他動功、氣功對五臟補益的理論，就不論述了。現在簡單講解八段錦的式子設計與五臟的關係。

古人提升經驗變成理論，再從理論提升到哲學的高度，認為可以利用陰陽五行學說來解釋說明宇宙原理，並用此原理說明萬物和人類外在的變化規律。《黃帝內經》的作者認為既然陰陽五行學說可以解釋世界外在的一切事物，當然也可以用它來說明身體內在的變化規律。故此，《黃帝內經》便把五臟配上五行：肝屬木，肺屬金，脾屬土，心屬火，腎屬水。結果金、木、水、火、土分別代表五臟，然後便可從陰陽五行的互補、互根、互動、互剋等矛盾統一原理，解釋、說明臟腑的一切了。

東漢魏伯陽的《周易參同契》承其意，開始應用陰陽五行學說作為煉內外丹的理論依據。後來五代宋初道教大師陳希夷（陳摶）綜括《參同契》的奧旨以成「無極圖」（圖1），可說是影響金丹大道發展非常深遠的一圖。

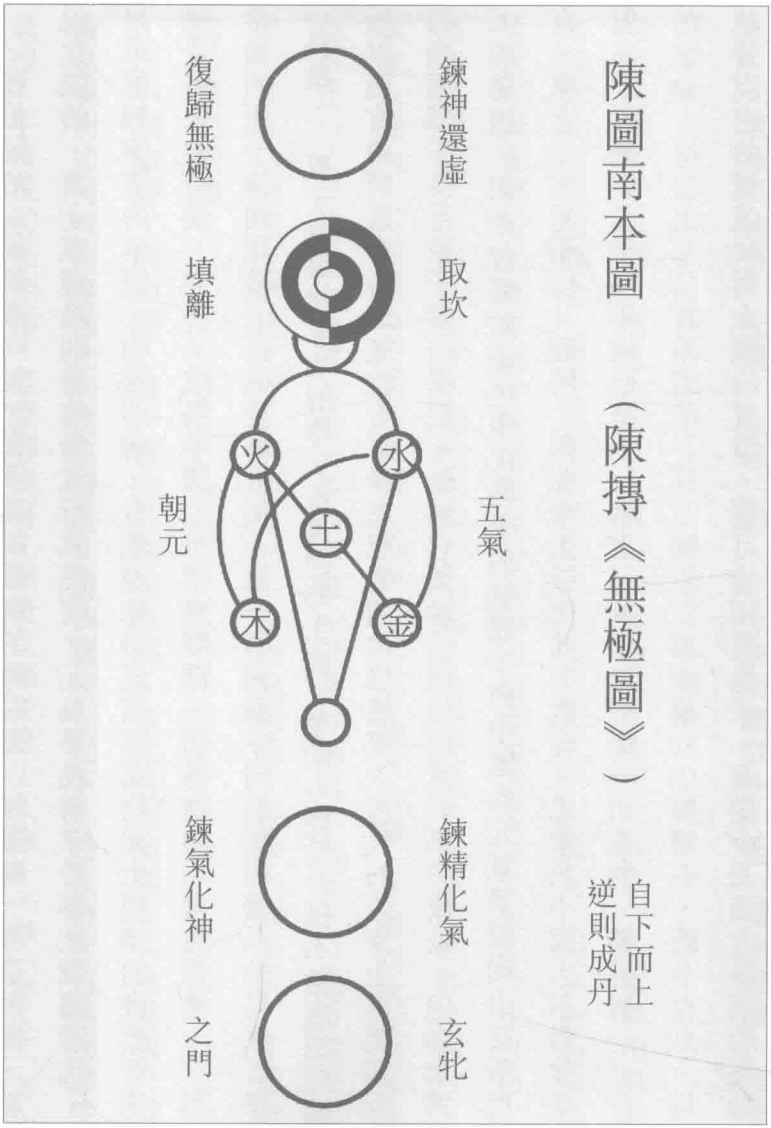

陳圖南本圖
（陳摶《無極圖》）
自下而上
逆則成丹
鍊神還虛
取坎
復歸無極
填離
五氣
朝元
火
水
土
木
金
鍊精化氣
玄牝
鍊氣化神
之門

圖 1：陳圖南本圖

魏伯陽的《周易參同契》和承其說發展的陳希夷「無極圖」都是根據元氣學說立說的，而元氣理論則藉陰陽五行來說明。元氣學說萌芽於春秋戰國時代，是用來解釋宇宙的本原、物質結構、自然現象乃至萬事萬物變化規律的自然哲學，隨着後來的發展、完善，成為中國二千年來解釋一切事物的「自然哲學」。和古希臘的原子論相比較，可以說是古代一東一西兩種不同思想和體系的自然哲學或「科學」。原子論雖能成功解釋宇宙萬物的生成、運動，卻是一種不徹底的理論，所以西方曾經最有力地統治着哲學思想的兩位思想家：古代的亞里士多德和近代的康德都不接受原子論的學說。雖然它激發了現代西方科學的成長，但亦束縛了人的思想，因此曾經妨礙近現代科學的發展；而中國的元氣學說則由於所用語言、概念，不易明白、理解，因此今天接受西方教育、思維的中國人很難接受。但在中國歷史二千多年的長流中，應用元氣學說解釋一切事物，都得到一定合理的結論，反映出它的實用價值。甚至應用它為理論的中醫體系，時至今日，越來越發現它的價值和對人類的貢獻，便可推知其他了。而從今天西方科學的觀點衡

估：元氣兼具物質、能量、信息三態，它分佈的瀰散性，是一種連續體，具備穿透任何物質的特性，相同性能的氣，無論相隔遠近、有無物質阻塞，其相互作用均可通達不受影響，而且由於它所具備的能動性，使到元氣所分的陰陽兩氣處於永無休止的聚散離合、屈伸往來的運動之中，不生不滅，這些說法都受得起考驗。所以在這裏應用元氣學說中的陰陽五行理論來解釋說明動功、氣功乃至丹道，雖然和西方觀念不同，但亦不應輕率地否定它！由於元氣具備瀰散性和穿透性，所以在人體內，可以運行於體表皮膚、肌肉，亦可以進入內臟、骨骼以及人體各處，並不止行於經絡中。而練功時所說的誘導內氣運行經脈，內氣不只是行走經脈之中，往往是瀰散至經脈之外，形成面而不是線的感覺。修煉火候深了，才是細線或粗線的狀態。

「無極圖」的內容，第一章中已略加說明，在此再加闡釋。「無極圖」的理論是說明如何可到達煉功的最高層次。這個圖從上而下，是反映宇宙萬物產生的過程。宇宙最初是無極，甚麼都沒有，然後由無極產生太極，「無」產生「有」，

從這個「有」展開、下降為水、火、木、金、土五行。五行是物質從柔軟走向剛強的過程，宇宙首先產生水，水最柔軟，水的形體不定，隨着容器的形狀而改變。跟着產生火，火同樣是柔軟，但是火已經有了比較固定的形體，不能改變成任何形狀的。跟着產生木，木是固體，有固定的形狀，雖然較水火堅硬，但仍然柔軟。由木再進一步便是金屬，便有穩定和堅硬的形體。

宇宙有了水、火、木、金四種基本能量或物質之後，巧妙地混合在一起，變成了土。因此土便是水、火、木、金的混合體。有了土以後，在土裏面再反生出木、火、土、金、水。從傳統的種植方法而論，植物不種植在大地中便不會有生命，因此，木是從土生出來的。樹木燃燒到最後，即是火發展到最後，便變成了灰燼，灰燼就是泥土。因此，如果火沒有歸屬，它便沒有開始，火的歸屬就是土。在古代，金屬都是從大地深處挖掘出來的。因此，古人便認為，土的精華變成了各種礦石和金屬。因此，土便產生了金屬。至於水，尤其是在大自然的水，如果不是保存在江、河、湖泊裏面，水在平地上會流走、消失，很快便不存在了。只

在江、河、湖泊，有了泥土的包圍，儲存和維持它，使它不散失，水才能存在。因此，因為泥土的作用，水才能存在，水才能累積變成江、河、湖、泊。所以古人便說，土產生出木、火、金、水，或者說土主宰和推動木、火、金、水的變化。這裏所說的木、火、土、金、水是後天五行產生的次序，而水、火、木、金、土則是宇宙最先產生的先天五行次序。在後天的次序中，木、火、金、水的產生，都是土的作用，如果沒有土，就沒有那四種能量或物質了。因此，如果木要變化成為火，須要土在暗中作為「催化劑」（借用這一名詞，請勿以文害意！），有了這個「催化劑」的推動，木才能變火。火所以能變成土，也是土在暗中推動。土所以能產生金，是土的作用。金產生水，是土的作用。水產生木，也是土的作用。因此土變成了使五行運行、變化最關鍵的要素。正因為土主宰木、火、金、水，所以土在木、火、金、水之中，即五行土在中央，類比人體，土即脾臟或脾臟一區，因此脾土可調整肝木、心火、肺金和腎水四臟生理的功能和「氣」，所以脾是後天生化之本。正是土在推動木火金水的變化，所以木中有土，火中有土，

金中有土，水中有土，土在任何時空中都存在，這便是土旺四時了。另外，先天五行順行，最後產生土；而先天五行逆行，最後亦回歸土，所以推動先天五行逆行的，和推動後天五行順行和逆行，三者並沒有分別，都是土的作用。

陳希夷的「無極圖」就是根據這個原理，說明宇宙的產生是無極而太極，太極而水、火、木、金、土。有了水、火、木、金、土以後，這五種元素的不同份量的混合，就形成了萬物，包括人類，所以萬物和人類，都是太極、陰陽和這五種元素不同份量巧妙混合而成的。

順着這宇宙規律向前發展，萬物就會產生、壯大、衰老而死亡。如果要從衰老回歸到盛年，由盛年回歸到青年，返老還童的話，就必須要逆宇宙發展的規律。因此，練功的過程，就需要逆行了，先天五行順行是水、火、木、金、土，因此先天五行逆行便是金、木、火、水，然後回歸到土，即是回歸到無極（陳希夷不稱為太極，而稱為無極，是合理的）。所以，如果我們要高層次的煉五臟，就要根據這個原則。首先就要煉屬金的肺臟，金強盛後，就逆行轉化為水。然後煉屬

木的肝臟，木強盛後，就會逆行轉化為火。火就是心臟，水就是腎臟。然後煉屬火的心臟，最後就是煉屬水的腎臟。心、腎兩臟煉好後，水火兩氣得土為媒，便會混合為一，回歸為土，土就是太極。另外，土在人體就是脾臟。現在好像是到最後才重視脾臟，實際上不然，因為剛才已經說過，任何水、火、木、金的轉化，都是脾土的作用，所以在五臟中，脾為後天生化之本！因此，從一開始就是脾土在推動。到最後，水、火、木、金回歸到脾土，也是脾土的作用。回歸到脾土，就不是普通的土，而是提高一層次的脾土，也就是太極了。這樣才有返老還童（延緩衰老）的效果。因此最高級的動功也應該根據陳希夷的無極圖的理論來設計。當然，原本這種逆行法是金丹大道的修煉方式，但是，人望高處，所以即使是一般的動功，也應該在練五臟的時候，根據逆行的次序來練，效果會更加理想。不過這種想法是到了陳希夷以後的學者才有的。

最早記載八段錦練法的，可能是南宋初年曾慥所編撰的《道樞》，見於卷三十五的《眾妙篇》。《眾妙篇》是曾慥收集從前的文獻編成的。但是，後半是

他根據從前的文獻改編的，甚至是他所創的。在上章，我已說八段錦有可能是曾慥編創的。曾慥的八段錦的第一式是「仰掌上舉以治三焦者也」。目的是首先收集三焦的陽氣來發動全身的陽氣，然後利用這些陽氣作為能源去推動以後式子的五臟之氣的運行。第二式是「左肝右肺如射雕」，這裏的肝其實是次要的，主要是練肺金，首先發動肺金之氣。第三式「東西獨托，所以安其脾胃矣」是練脾土。第二式通過發動肺金，既改善了肺金，也剋制了肝木的過份發展，結果肝木的功能就會逐漸回歸正常。等到金木功能都改善了，金就能剋（制約）木，使肝木的功能達到平衡正常，木正常，不過弱、過強的話，木便從剋制土而變成只是推動脾土的正常功能，這樣不但不會妨礙脾土的工作、干擾脾土的工作，反而使脾土受到合理的木的剋制而相反相成，結果更能發揮脾土的功能。這樣，肝、肺、脾的功能都得到改善了。

當肝臟、肺臟和脾臟的功能改善後，肝、肺便會受到脾土的推動。金便會產生水，木便會產生火。肝木產生火可以改善心臟，肺金產生水可以改善腎臟。因

此，如果我們需要改善心腎兩臟，就需要通過脾土的「主宰、運化」作用，使肺金發展產生水以補腎，肝木發展產生火以補心。所以第三式就是「東西獨托，所以安其脾胃矣」，以這一姿式來改善脾土的功能。等到脾土改善產生推動五行氣化的作用後，心臟和腎臟的功能就會慢慢改善，所以跟着第四式「返復而顧，所以理其傷勞矣」和第五式「大小朝天，所以通其五臟矣」，都是說明改善了脾土之後，五臟的功能就會慢慢回復到平衡正常。等到五臟的功能達到平衡正常之後，便有了改善身體的本錢和材料。然後進一步，心臟強了便會產生高質量的心氣，心氣再提升一步便會變成火氣；腎臟強了便會產生高質量的腎氣，腎氣再提升一步便會變成水氣。結果，功法的下一步就是要再次提升心的功能，由心氣變成火氣，所以跟着的第六式「咽津補氣，左右挑其手」和第七式「擺鰭之尾，所以祛心之疾矣」都是用來改善心臟的。到最後的第八式「左右手以攀其足，所以治其腰矣」，腰和腎臟相關，所以這一式可以提升腎的功能，由腎氣變成水氣。

易簡地說，曾慥編或創的八段錦，姿勢從改善肺金開始，而肝木、而脾土，

然後心火、而腎水，一直逆行回歸到太極或無極去，理法較完善；近現代的八段錦，依據後天五行逆行和子午流注，以十二正經的運行次序作為依據，練法比較具體和更容易掌握，兩者各有優勝之處。但想提升練功到高層次的話，則根據先天五行逆行高級的理論來練習八段錦，才可以有高級練法的效果。

另外，我們還須要進一步注意五行運化的方法，特別要注重魏伯陽《周易參同契》「金木交併」和「水火相濟」的理論。

（八）金木交併

練功的第一步，須要着力於金木交併。低層次，「金」指肺臟，「木」指肝臟。如果提升一級，則「金」指肺臟發出的肺氣，「木」指肝臟發出的肝氣。如果再提升到更高的層次，則肺臟發出來的氣稱為「金」氣，肝臟發出的氣稱為「木」氣。因此，「金」、「木」逐步的提升，便由具體層次的肺臟和肝臟，抽象提升

變為五行（金、木、水、火、土）的金、木兩氣了。如果單從五臟本身的強弱作比較，肝臟最強、肺臟最弱。而從人體的生理功能來說，肺與肝有相生相剋、相反相成的作用，既互相剋制、又互相推動彼此的生理功能。只有肺和肝的功能保持動態平衡、合理地運作，然後肺臟和肝臟才能都健康和推動身體其他生理功能的合理運作。從五行的生剋來說，應該是肺金剋肝木的。但是肺金太弱、肝木太強，因此弱金不能剋強木，正如小刀不能砍大樹。強木不受剋制，猶如人類的自由不受約束，於是有人就會為所欲為，甚至暴動搶劫，使社會其他人都受到影響。這說明因為沒有了剋制，即管束，人的正常行為便會變得不正常。若人類受到法律或思想的管束，便不容易出規。舉這一例，引申正好用來說明，當肝臟沒有了剋制，肝木便太自由、太放縱了，肝的功能便由正常發展到不正常，結果損害了肝臟。造成肝臟透支等。肝臟透支最容易造成興奮、失眠、亢陽虛火、高血壓、糖尿病等的病症。而對女性更容易造成情緒極之不穩定、喜怒無常，以致內分泌失常。另外，更影響了腎（五行腎為肝的母親）、脾胃（肝木剋脾土）、肺（肝

木過強反剋弱肺金）和心（五行心是肝的兒子），結果五臟都因肝強沒有克制而都受損害。明乎此理，其他四臟過強或過弱，亦如肝臟過強帶來五臟俱傷的後果。

因此，如何加強肺金，使它能夠克制過強的肝臟，然後使肝肺之間的功能平衡互濟，是使五臟、起碼使肝肺，能夠健全地發揮它們生理功能的關鍵所在。正是因為肝太強而肺太弱，所以當我們要練五臟的時候，首要急務應該先練肺，肝可暫時不練。先合理地加強肺臟的功能，通過肺金略為克制肝木，使肝木從不受剋制、不守規矩，回歸到守規矩，回歸到正常，肺、肝兩臟便都得到了改善。

當肺金能夠調節肝木，使肝木不至於過強的話，肝木就不會剋脾土。其實，大多數的腸胃病，往往都是因為肝過強克制脾胃產生的。從具體的中醫醫理提升到陰陽理論，當木過強不受抑制的話，木就克制脾土，土的功能就受影響。但是當金能夠抑制木，使木的功能正常運作，這樣木便可以輕微地節制脾臟，又不會損害脾臟，於是脾臟就能發揮它的功能，脾土就能生肺金，改善肺臟的功能，因此泥土生化萬物的功能就能夠發揮，木亦受到土的調整、改善，使肝臟的功能亦

達致合理的運化。請注意，根據五行的理論，脾土的功能正常，五臟的運化就合理，因為五行互相影響、產生變化的關鍵都是土的緣故。所以高級的氣功、動功乃至金丹大道，首先都是要煉肺金，因此今天所用的「氣功」這一新名詞，雖然爭論很多，但仍然有一定道理，因為「氣」與肺有關。

從方向說，東方屬木，西方屬金。因此，當我們練習動功，主要或多數的姿式應該面向南方，練習八段錦時更應該一直面向南方。當面向南方的時候，左在東面屬木、屬肝，右在西面屬金、屬肺，同聲相應，同氣相和，便可藉方向補益肺、肝兩臟，此其一。另外可金木交併以加強彼此的功能，此其二。因此練習動功的時候，如何使左面的木氣走到右面去受右面的金氣節制，和如何使右面的金氣走到左面去調整左面的木氣，便是練功的原則。所以，當我們兩手在左右運動時，左手屬肝木，左手在左側，可加強木氣；左手放置右側，就是木氣從東到了西邊去，跟金調和。同理，右手在右側，可加強肺金之氣；放置左側，就是西邊的金走到東邊的木去，跟木調和。結果，金木兩氣互相制約、互相混融、互相克

制、互相推動，於是彼此都能提升自己，發展出更高的生理功能。結果，肝肺兩臟的功能得到改善，這是練功的關鍵要訣之一。

總結來說，最初是金木各自改善，然後金剋木，後來金木混合在一起，互相合作，互相協調，互相推動，互相激發彼此正常的生理功能，最後同時加強了金木的效果，也就是加強了肺、肝的功能，這就稱為「金木交併」。是養生、練習動功、氣功和丹道的關鍵所在。後文講解到有關式子的時候，再解釋這個理論如何應用。

（九）水火既濟

《易經》的六十三卦《既濟》是離下坎上，離為火，坎為水，所以稱為「水火既濟」。離卦的中爻來自坤卦的中爻，眞陰，在丹道象徵元神；坎卦的中爻來自乾卦的中爻，眞陽，在丹道象徵元氣。低層次的氣功，離卦象徵心，坎卦象徵

腎。這一卦是說水火相交，各當其用，六爻之位，各得其正，所以是既濟，指天地萬事都已成功的時刻。因為從天地之道來說，坎卦中爻眞陽和離卦中爻眞陰相交，推動萬事萬物的氣化運行；而從人道來說，心（離）腎（坎）相交，人體氣機便能暢順運行；從丹道來說坎離交便可結成小藥，延緩衰老。

練功的第二步，盡力達成低層次的水火既濟。「水」指腎臟，「火」指心臟。最初心臟發出來的氣稱為心氣，腎臟發出來的氣稱為腎氣。當心氣和腎氣經過鍛煉，達到很高質素的時候，心臟的氣便稱為火氣，腎臟的氣便稱為水氣，有關這一點，上文已多次論及。水火兩氣和金木兩氣一樣，也是相反相成的。

本來水剋火，但是水太寒冷會結成冰，就沒有生命力，需要有火的溫煦，水才可以解凍，水才能活動，才有生命力，才能發展它生育萬物的功能。因此，水剋火，火反而溫煦了水。於是水火從互相對抗變成互相補助。結果，水、火、心、腎的功能，便能發展得更完善。但是，心在上，腎在下，實際生理的兩臟彼此是無法相交的，因此只有靠心氣和腎氣，或火氣和水氣的升降才能相交。具體說，

腎氣上升，潤澤心臟，使心火的功能不會過強以致焚燒，毀滅了自己。但心氣要先下降，溫煦腎水，使腎水從冰冷的狀態變成溫水，才能潤澤心火，化生、養育細胞、組織、臟腑、骨肉等。結果，水、火相濟為用，達成心腎功能的平衡。這裏「相濟」的意思是指希望水火能夠互相補益對方，相剋轉而相生。高級就稱為「水火既濟」，是已經達成「濟渡」的意思。初學練功的，能到「水火相濟」的程度，已經很不錯了，只是希望將來可以達到「既濟」的程度。

「金木交併」簡化和關鍵的練法在於煉「肺金」，只須要以金剋木就能達成「金木交併」的目的，即只煉肺臟就可以同時改善肺和肝的功能。而「水火相濟」的簡化和關鍵的練法就在於煉「腎水」。因為腎陽之氣是生育體內「萬物」的關鍵，改善了腎臟，就能同時改善萬物，包括心、肝、脾、肺、腎。因此，如何去改善腎臟的功能，就變成了最關鍵的因素。而心氣下降溫暖腎水，便是練腎水的善法，較之腎水上升潤澤心臟更重要。當然在練功的時候，最好是水火同時上下往來調整心腎。但是簡化一點的做法，就是在逆呼吸呼氣時，只重視心氣下降到

腎臟，腎水溫暖以後就能自動上升去調整心臟。結果，在練功的時候，水平的氣就從東到西、西到東運行，達成金木交併。垂直的氣就南北上下升降，達成水火相濟。結果體內的氣就通過東西往來、南北下上，瀰漫全身，因此改善了全身的功能。這就是我們練習八段錦和其他動功、太極、氣功、丹道，最關鍵的氣行原則了。

總括來說：練心就是練腎，練腎就是練心。而心腎兩者，關鍵就在練腎。原因就是腎臟一經改善，心臟便能慢慢自動改善，然後全身五臟六腑都會改善，這便是腎為「先天生化之本」的緣故。因此練功先煉肺金，中級至高級的程度煉腎水（其實是煉心）。而「金木交併」，和「水火既濟」，便是八段錦練法的原則。

（十）真氣

所謂真氣，其實就是低層次的元氣。我們體內，除了外面呼吸進來的空氣之

外，體內自有一種氣，簡稱為「內氣」。每個臟腑都會產生它自己特殊的一種氣。例如肺臟所產生的氣稱為肺氣，腎臟所產生的氣稱為腎氣。同樣，其他心、肝、脾，都會產生它自己的心、肝、脾氣。這些「氣」籠統稱為真氣。

練氣功尤其是動功，需要通過手、腳、身體運動。當我們手、腳、身體在運動的時候，便會使我們體內經絡的氣受到影響而流動，這種流動一般都是從遠離五臟六腑的手腳開始的。尤其是在手指端、足趾端（再加上湧泉穴和勞宮穴），這些是五臟六腑十二正經的開始點，或者結束點，正確名稱，稱為井穴。對於推拿、按摩，井穴沒有那麼重要，它們注重的是腧穴。但是對於動功或氣功，則從傳統自然哲學的觀點認為任何事情的開始雖然微小、柔弱，但是卻有無限發展的可能性，所以特別注重最初的開始點井穴。

因此，練習動功，就是把經脈的井穴作為練功的重點，然後通過手腳的運動和整條經脈的配合，改善那條經脈的內氣。結果，從井穴這個開始點開始，激發了這條經脈的內氣。等到經脈內氣增強了以後，就會影響我們身體和該經脈相關

的臟腑，這樣便可以改善五臟六腑，尤其是五臟的功能了。所以，練動功要特別重視手、手指端、腳和腳趾端。並藉調整身體的姿勢，來加強某一些經脈的內氣，減弱某一些經脈內氣的運行，最後達成逐步改善身體的目的。

聯繫五臟六腑的十二正經分陰陽：陽經聯繫六腑，主發生作用、改善身體，是消耗體內能量的；陰經聯繫五臟，主儲藏能量，只有儲藏的生命物質充沛，然後才可以有充足的資源，供給六腑來改善身體的生理功能，然後才能治病強身。所以五臟六腑又簡化為只注重鍛煉五臟。如果練習動功不是要立刻用內氣來治病的話，一般都是先改善五臟，改善了內氣質量和五臟以後，然後便可間接慢慢改善六腑了。

真氣虛無縹緲，一般人不感覺它存在。但是通過這幾十年的初步科學研究，已經了解它是確實存在的。真氣是物質，可以攜帶能量和信息。其實它的能量非常小、非常弱。真正令到內氣產生神奇作用的原因，現在還在研究之中。可能內氣只是載體、媒介，這種載體所傳送的信息才是真正改善身體，甚至產生特異功

能的關鍵所在。氣雖然不多，能量雖然不強，但是它所蘊含、所傳送的信息量則非常大。尤其是氣功練得越好，內氣所蘊含的信息量就越大，改善身體和產生特異功能的能力就越強。因此，練動功或氣功第一步只是把體內的真氣激發、增強，作為良好的導體、媒介或載體。然後，有了這個工具以後，更重要的是如何去把信息量做得好，又要多，又要好。請注意，多不一定是好。首先信息是正確、合理的，才對身體有益。否則，如果是不良的信息，不但不能改善我們的身體，甚至因為這個不良的信息會使我們的生理、身體受到損害。而好壞的信息來源，就是我們的心、我們的意念。正確的想法、正確的意念、合乎道德的修養，經過長時期所形成的心性，會暗中影響我們的練功。心性越是高級，對身體所產生的效果就越神奇。否則，損害身體也特別嚴重。

所以如果要真正把動功，尤其是高級氣功或丹道練好的話。如何去改善我們的心，如何把我們人生的想法、人生的信念、人生的價值觀做到正確，便是能否改善身體關鍵之所在了。人生對於名、利、情，合乎正義的應盡力追求，但不可

以不擇手段去做，這樣才會產生真正練功的好處。所以，如何把八段錦練好呢？就是接着要說的最後一點，亦是最關鍵的一點。這就是「虛」和「靜」。

（十一）心意虛靜

「心意虛靜」是最關鍵的一點，因為無形的精神和意念的合理運用，才是有效推動以上各點邁向成功的關鍵。精神和意念可以稱為「神」，也可以稱為「心」。即是心神要達到虛靜的境界。意、神、心是意念的三個層次：應用於五行層次的是初級的意念，稱為意或眞意；應用於陰陽層次的是中級的意念，稱為神、眞神或元神（《易繫辭傳》：「陰陽不測之謂神」，所以陰陽屬神的層次）；應用於五行合一或陰陽合一回歸無極或太極層次，即結成金丹的，是高級的意念，稱為心，或眞心（北宋邵雍以「心為太極」，心即是道，所以太極層次稱為心）。

何謂「虛」、「靜」呢？虛靜一詞，來自老子《老子．十六章》：「致虛極，守靜篤。」明代尹眞人弟子所撰的《性命圭旨》解釋為：「心中無物為虛，念頭不起為靜。」「虛」是空虛無物，甚麼都沒有。引申其說，在古人的心目中，認為最空虛的就是天。所以如果把「虛」類比的話，可以說「天」就是「虛」的代表。了解天的德性，便了解虛。如果把天的德性變成了人的德性、變成了做人行事標準的話，那麼我們就實行了「虛」。另外，誰都知道地球是動的，甚至古人可能在戰國後期，已經知道「地」是動的。但是，在一般情況下，感覺告訴我們，大地是靜止的。因此，如果把「靜」由抽象變成比喻，變成可以理解的話，古人便認為大地就是「靜」的代表。體會了大地「靜」的德性，就可以掌握「靜」。因此每個人都可以通過他對天地德性的了解，變成自己修身、行事、思想的標準。

在這裏，我想再發揮古人的意思。天是虛的代表，因此天上的太陽、月亮、星辰都無私心地以最正確的規律運行。也就是說，天上的日、月、群星都循着一定軌道，永無止息地運行，沒有自己的主觀意見，也不會在運行的過程中，因為

自己的喜愛或憎恨、追求或逃避，而改變運行的方向，也不會加快或減慢運行的速度，而只是順着無我無為的規律運行。

因此如果要真正體會天的虛，首先就是無私。所謂無私，就是不受主觀的成見、主觀的喜愛或憎恨的影響。人從嬰兒開始便受到外界環境的薰陶，大腦不斷接受各種對與錯的觀念，日後變成了自己的成見，認為某些事情一定對、或一定錯。其實每個人對事物都可能有主觀的看法。例如在自己國家與別國之爭上，會偏袒自己的國家；對自己的兒女和他人的兒女的行為上，會有不同的好壞標準。除了個人的偏見之外，在知識上，也會有偏見。盡量減少個人的偏見和執着（不合理的貪念），心慢慢就能虛了。

要體會虛，除了無私，還要忘記自我。人普遍是以自我為中心的，甚至有時會太自我，認為自己比別人優勝，認為自己最偉大。甚至一切喜怒哀樂都以自己的利益和害處為依據。受人讚賞便飄飄然，被人指責便怒氣沖沖。終日為了自己的生活而憂慮，結果大腦充滿着煩惱、不安的情緒，不能虛。

因此，如果要學習上天的虛，就要體會上天的那種運行，是不得不運行，沒有主觀意志的運行。但並不表示甚麼都不做，而是像上天永無止息地積極進德修業，永無止息地追求理想，永無止息地實踐道德，這才是真正的虛。虛就是虛無，虛就是虛心，虛就是不主觀。要達到不主觀，就要順從儒家仁義之道，順從宇宙規律而行。

而大地的靜，捨己為萬物，生育萬物，使它們生生不已的生長。仿效大地靜的德性，便應該像母親那樣，慈愛人類和萬物，成己成物，參贊天地之化育。這種靜，可從靜中孕育出最高級的眞陽，沒有這種眞陽，萬物就不能產生。因此這種靜對人來說，就是你的大腦要經常保持安靜。要大腦清靜，就要學習上文所說的柔。柔是初步的要求，身體要柔，姿勢要柔，動作要柔，呼吸要柔，真氣要柔。這個柔是不主觀、不勉強的，也不要去追求，即是不過火、不勉強去做事情。等到大腦真正進入虛的狀態，體內的氣便會更合理、更暢順地在體內運行。因為沒有主觀的意念，既不加強內氣，也不減弱內氣。也沒有自己主觀的不合理意願，

例如希望內氣運行得特別好等，因此不會產生虛火、亢陽。如果着意追求內氣的運行，便容易產生虛火，使內氣的品質不純，而內氣亦可能受到人為的影響而走錯了道路。

當大腦真正達到了靜，也就是達到了無為，大腦沒有甚麼想法，這種無為，沒有了自己的作「為」，就會順從天地的作「為」。結果，身體便順從、模仿大地的德性，無所為而為。順從大地產生萬物的規律，結果自己身體便變成了大地，自己身體的規律便完全順從天地的規律，天地產生萬物，自己的身體也會產生萬物。所謂產生萬物就是說，身體的生理功能生生不息，新陳代謝的功能達到最正常、最合理。體內一切新舊物質的交替，正像天地一直的向前發展，一直在進步之中。我們身體裏面舊物質和新物質每一次的改變，總是從低層次向高層次發展的。累積非常多次的發展，身體便從普通人慢慢達到超越乎正常人的生理功能，因而延長壽命，治療疾病，開發智慧，就變成可能。甚至聖人的境界亦可能變成了可以追求的理想。因此，要好好掌握虛靜，效法天虛地靜之德以實踐虛靜。如

果我們可以掌握天地的規律，我們的思想和行事可以配合天地的規律而行的話，那麼我們的身體、聰明智慧，肯定會有意想不到的改善。希望讀者可以從這方面引申去思考，把合理的想法應用到大腦意念上去，那麼體內真氣裏面最關鍵改善身體的正確信息量便會增加，產生神奇的改善身體的效果。

概括來說，虛就是在練功的時候，忘記了個人的存在，忘記了一切的喜怒哀樂。一切幸福、不幸都與你無關，這樣你才可以真正放鬆練功。相反，千萬不可以帶着牽掛、憂慮、悲憤、緊張的心情練功，帶着這些心情練功，一定會產生虛火，害處很大，反而不練功更好。或者可以嘗試用一些良好的正念以取代雜念，例如想像自己置身於壯麗山河大地之中，或者默想着聖人的言行智慧。若果還不能鬆靜，就應該停止練功，待心境平靜了再練。當你在練功的時候能夠真正達到虛靜，身心自然就會進入和平、鬆柔、寧靜的超然境界之中。

其實，要達到虛靜，談何容易。因此退而求其次，可把心神的高要求降低。心神降低層次的話，便稱為意，已見上文。我們在練功中，要有一種意識，一種

合理的意識來控制我們的大腦，這種意識越是合理，就越能夠使我們體內的氣合理地運行。前文已說：實驗證明，越是興奮緊張，體內血液的流量便會減少。當緊張到極限的時候，血流量會減少到使你不舒服，最嚴重甚至會令你死亡。相反，身體在最輕鬆和悅的狀態，血管便會擴張，血的流量會比正常增加，甚至可能會增加至百分之十五、六。血液是如此，無形的內氣受影響的程度就更大了。因此，只有在心平氣和，大腦在穩定、安詳、輕盈的狀態下，體內的氣才可以暢通流行於五臟六腑或經絡之內。相反，心情緊張躁急，練出來的氣是虛火，虛火只會損害體內的寶貴生命物質真陰。你越練，你身體內的寶貴物質就越減少，縮短壽命。相反，越是虛靜，練出來的越是高級的真陽之氣，這才有神奇改善生命的效果。

練習動功，只須用意念便已經足夠了，那便是以意引氣，配合以形引氣便可以加強內氣在經脈中運行，產生更良好的治病和強身的效果。以意引氣可以通過具體和抽象的兩種方法進行。具體的方法是利用我們的眼睛，而抽象的方法就是運用心中的想法。眼睛注視着某一個位置，體內的氣便會慢慢聚集在這個位置

上。掌握了這個原則，引氣便簡單了。凡是練習動功，動功的式子總會有一個意守的竅位，眼睛看着或內視着那竅位，體內的氣便會慢慢聚集到眼睛看着和心意守着的那個竅位去，如果這個竅位剛好就是令經脈內氣運行的關鍵竅位的話，這樣就能幫助經脈內氣更暢順地運行到這個竅位去了。至於高級的要求則是心平氣和，大腦安靜，經脈氣便會自動暢順、高品質地運行於經脈中。因此既須要用初級的方法來引導內氣運行，更須要在練功的時候精神集中，不要有雜念，盡量要達到心平氣和的境界，這樣體內的氣，既暢順地運行又可提升它的品質，然後練功的效果才會顯著。

其他的要求，留待講解有關姿式時再補充。

【第三章】

八段錦的練法

第一節　預備式

預備式　站樁練法撮要

八段錦的預備式很重要。首先放鬆手腳身體，在放鬆身體手腳的同時盡量把大腦的思想、情緒也調整回歸到安靜去。然後左腳向左橫開半步，兩腳外邊跟自己肩頭或腰的寬度一樣，但不可以較自己腰的寬度狹窄。兩腳不要完全挺直，應微微彎曲，只要不因為挺直而令到腳的肌肉緊張便可以了。膝蓋不要向裏靠，大腿小腿要垂直地面，使大腿裏邊跟腹部的襠要做到比較圓。身體自然垂直地面，重心放在腳跟，兩手自然下垂，掌心向裏，中指恰好貼着褲骨，兩手手掌略向上提，帶動手肘略為向外彎曲，手便不會壓着腋下。兩肩鬆沉，下巴微微壓着喉嚨，上下門牙相合，舌尖微微向上翹起，頂着上顎。想像頭頂上有一條繩子連着，把

頭懸掛起來；然後尾閭向下拉，把上身拉下去。這樣便把脊椎骨拉直。尾閭略向前推，但小腹要鬆開。如果已經有痔瘡的，最好尾閭部位更要向前推以收臀，但仍保持身體垂直站立，並輕輕提肛，結果肛門括約肌就會向上拉，這樣痔瘡就不會惡化，反而略有治療的作用。由於手肘好像有幾斤的力向下拉，肩頭便會自動鬆沉下去。肩頭鬆沉的力量就通過上身兩側向下傳，傳到腰部時，乘機鬆腰，在鬆腰的同時也利用鬆腰而鬆胯，好像上身微微要向下沉一點。結果全身的力氣就更容易傳到腳跟去，當腳跟受力到某一強度，你會感覺如果把大腿和腰向上挺直一點，便會特別舒服，那麼你就這樣做，這樣全身的氣都通暢，尤其是督脈會有感覺（甚至溫暖）。這時下巴更應該裏扣輕輕壓着喉嚨，盡量放鬆全身，鬆腰，意守丹田。如果已經有糖尿或血壓高的，最好暫時改守湧泉穴。這一式做得正確的話，就會有開通十二正經甚至任督二脈的好處。練習五分鐘到十分鐘。

傳統的八段錦有八個姿式，加上預備式和收式，共有十個不同的姿式。第一式是預備式或稱起式，起式好像不重要，其實卻是很重要的。如果掌握了預備式

的各項要求，細心體會，習慣成自然，在練習整套動功的時候，巧妙配合這些要求和利用這些要求的話，就更能發揮這套動功的好處。另外，預備式就像今天西方的熱身運動。預備式練得好，就有調動內氣、聚集內氣、放鬆身體和幫助入靜的作用，為練功做好了準備，練功的效果便會事半功倍了。

八段錦的預備式，姿勢是站樁。在練習站樁之前，最好先用兩三分鐘來放鬆手腳、身體和大腦神經。做法是從容站立，頭向左右轉動以放鬆頸部肌肉（圖〇·〇一）。跟着雙手下垂，輕柔放鬆十隻手指（圖〇·〇二）。然後轉動前臂、手肘、手掌（圖〇·〇三至〇·〇五）。然後以肩頭為軸，雙手在身前打圈，同時肩頭亦配合雙手的轉動作前後運動（圖〇·〇六至〇·一六）。然後腰部左右轉動，帶領上身、兩手左右擺動（圖〇·一七至〇·二〇），然後上身左右傾側、前後俯仰（圖〇·二一至〇·二六）。最後兩腳踏步，藉此放鬆兩腳（圖〇·二七至〇·二八）。

在放鬆全身的同時，放鬆大腦的精神、思想，一次又一次提醒自己要盡量放

圖〇・〇三

圖〇・〇一

圖〇・〇四

圖〇・〇二

圖〇・〇七

圖〇・〇五

圖〇・〇八

圖〇・〇六

圖〇・一一

圖〇・〇九

圖〇・一二

圖〇・一〇

圖〇・一五

圖〇・一三

圖〇・一六

圖〇・一四

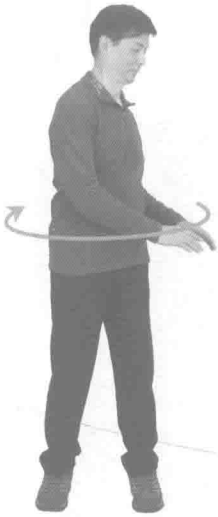
兩手完成打圈之後，雙手回復下垂。

圖〇・一九

腰部左右轉動，帶領上身兩手也左右擺動。

圖〇・一七

圖〇・二〇



圖〇・一八

圖〇・二三

圖〇・二一

圖〇・二四

圖〇・二二

圖〇・二七

圖〇・二五

圖〇・二八

圖〇・二六

鬆大腦，忘卻一切世俗之事，尤其是喜怒哀樂，令人緊張、憂慮、掛心的事情。

然後開始練習預備式（即站樁功）（圖〇・二九至〇・三〇）。

圖〇・二九

圖〇・三〇

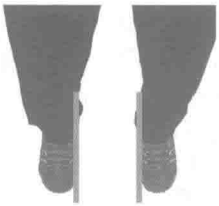
（一）兩腳分開與肩同寬：

身體垂直站立，面帶微笑。左腳向左橫開半步，雙腳外側的闊度跟自己肩膊的闊度相若（圖〇・三一）。請注意與肩同寬是不包括手臂的寬度的！或者可以用腰寬作為標準。太闊會使真氣從兩腳的外側散逸出去，太窄又會使內氣積滯於腹部。又，兩腳分立，一般人總是腳尖像外「八」字向前分開，而腳跟之間的距離就比較窄。但現在卻要使腳尖微微向內靠攏，腳跟則略為向外分開，使兩腳內側平行（圖〇・三二）。

雙腳外側的闊度跟肩膊的闊度相若，但不包括手臂的寬度。

圖〇・三一

兩腳內側平行



圖〇・三二

在骶部，尾骨尖旁開半寸的位置有會陽穴，平常腳跟向內靠攏，臀部肌肉壓着會陽穴，內氣便不能順暢通過會陽穴從督脈上升。現在，腳平行，於是臀部下面，肛門後面的肌肉就鬆開了，會陽穴亦同時鬆開，內氣才容易循督脈上行。但在初學階段，會陽穴不宜過份鬆開！

另外，兩腳平行，腳外側與內側的肌肉拉力便平均了，於是肌肉都能夠相對的放鬆。外側足三陽經脈和內側足三陰經脈的內氣便能平衡、暢順地升降運行。

（二）膝蓋微屈，重心放在腳跟，然後圓襠、鬆腰：

十趾自然舒張，平鋪地面，不要抓地。重心放在腳跟至腳中央，腳外側與腳內側受力須要相等，可以用膝蓋作為調整的工具，把兩個膝蓋微微向外拉開，使腳的內、外兩側受力相等。當膝蓋向外撇開的時候，其實就是把襠由尖銳變為圓，「圓襠」是練習站樁重要的要求之一。「襠」是指下陰與兩邊大腿內側相連的地方。圓襠不是要襠真正變成圓形，而是指不要夾襠，不要尖襠，要把襠拉開、鬆

開，襠要有圓的感覺而已。

兩腳要自然直立，但是不要挺直，挺直時足部的肌肉會緊張收縮，所以膝蓋要微彎，兩足的肌肉便能放鬆，同時腳跟受力亦會比較着實。這樣站着便把雙腳肌肉裏的骨頭也放置在比較正確的位置上了。

腳底受力，有些家派要求腳跟受力多一點，有些家派要求腳尖和湧泉穴受力多一點。但是，如果要求平衡的話，最好以腳的中間為標準，整個腳底平均壓在地上，即是腳前掌和腳跟的受力平均，腳的外側和內側的受力也要平均。但在這裏，則採取腳跟至腳的中央受力，一方面這可以使全身自然挺拔向上，使正奇二十經脈內氣暢通運行；另一方面則是八段錦姿式大多數重心放在腳前掌的腳趾和湧泉，藉此發動足三陰經脈內氣，偏於補；站樁時重心放在腳跟，藉此發動陽蹻、陰蹻、陽維、陰維經脈的內氣，和加強足三陽內氣下降至腳，偏於瀉。這樣補瀉互補互濟，可增加練功的效果，並減少出偏的危險。

另外，膝蓋向外開，襠便會有鬆開和圓的感覺。襠圓了以後，才比較容易鬆

腰。鬆腰在練功中非常重要，因為腰鬆了以後，內氣才容易從上身下降到丹田，甚至下降到會陰。內氣能夠下降到會陰，虛火就會慢慢減少。會陰是任脈、督脈、衝脈三條奇經經過的位置，氣降到會陰才能真正開通任、督、衝三條經脈。而且因為襠圓了，腰鬆了，環繞腰的帶脈也鬆開了。結果十二正經、七奇經的內氣上下往來，就不會因為腰部的收束而阻塞了運行。這樣身體放鬆地站着，即使不着意練功，二十經脈的內氣的運行已可以達到正常、合理的上下往來，帶動全身血氣流通。因此練習預備式及八段錦各式，都必須注意鬆開腰部！

（三）雙手下垂，沉肩墜肘的同時，手掌略向上提：

兩手自然下垂，放在身體兩側，兩手掌心向着自己大腿，兩手略為向後，中指貼着大腿外側的中線。若果要更準確的話，中指指尖應該剛好按着足少陽膽經的風市穴。兩手不要懸空，應該把手臂的重量通過中指指尖接觸大腿外側傳到身體。若果兩手懸空，重量就拉手向下，這樣對手的血氣運行會有不良的影響。雙

手不要完全伸直，手掌微微向上提高，手肘自然略為向外張開，手臂內側便可以離開身體兩側，目的除了令手臂因此不壓着身體兩側、不妨礙肝經、膽經、心經等經脈的內氣運行之外，更重要的是，這樣手的肌肉才會放鬆。注意手肘好像有幾兩至一兩斤的力量向下，帶動兩肩下沉、放鬆。

（四）含胸拔背：

西方體育注重挺胸，而中國的導引則注重含胸。所謂含胸，就是把手肘微微轉向前，這樣肩頭與手臂相接的部份便會微微向前，結果前胸和後背的肌肉便能同時相對放鬆。各位可以細心體會，當挺胸的時候，便會感覺到前胸的肌肉拉緊，後背的肌肉壓縮。相反，前胸向後凹，背向後凸，便會覺得後面的肌肉拉緊，前面的肌肉壓縮。所以無論是挺胸或凹胸，前後的肌肉都不能放鬆。因此在這兩者中間能夠做到前胸、後背的肌肉都沒有拉緊或壓縮的感覺，這就是含胸的關鍵了。其實即使在挺胸的姿勢下，手肘微微旋轉向前，肩頭便會微微向前，胸亦會

略為後收，胸前後的肌肉便有舒服放鬆的感覺，這便是含胸的做法了。

拔背的做法就是藉後背的大椎骨微微升高，推動頸部、頭部略為升高。想像頭頂中間的百會穴被一條繩拉向上，結果將整個頭和頸懸掛於上，這便是理想的拔背。拔背的關鍵在後背的大椎骨，大椎骨就像支撐衣架的直柱，而橫骨就像衣架，肌肉、內臟就像衣服一樣舒服、穩當的掛在衣架上。大椎穴是手三陽經脈、足三陽經脈和督脈的會合點，是調整陽氣的位置，如果拔背做得好，就會調整全身的陽氣，使陽氣合理地產生和暢順地運行。如果拔背做得過火的話，就可能引起虛火。因此，大椎骨要特別柔和自然地支撐着身體，千萬不要勉強、過火，否則災害很大。

（五）下巴裏扣，門牙砌齊，舌尖輕輕抵着上顎，利用逆呼吸呼氣下降至丹田：

下巴裏扣，即頸部輕柔向上豎起後，下巴輕輕壓着喉嚨，但不要低頭。當上

下牙齒以門牙砌齊，舌頭便會自動向上翹起。雖然最初沒有抵着上顎，但只要繼續努力練下去，將來舌尖便會慢慢自動向上與上顎接觸，這樣才是真正最自然的舌抵上顎練法。

一般站樁，呼吸順其自然，不必人為操縱，長期練習，呼吸便可達到柔緩細長。但為了配合八段錦的練法，應該人為輕柔地操縱呼吸，利用逆呼吸，每次呼氣，順着前身中線肌肉內呼氣下降至丹田。其作用見有關姿式，在此不贅。

（六）尾閭向下拉，肩膊、手肘向下鬆沉，加強腳跟的受力感覺：

以尾閭（即是脊尾骨）為開始點，把上身向下拉，尾閭向下拉的力就會傳到腳跟。然後肩膊鬆沉，肩膊鬆沉的力量就會慢慢從肩膊通過身體兩側下傳，如果你的腳真正與肩膊的寬度相同的話，肩膊的重量就會直接傳到兩腳腳跟，這樣腳的壓力感便會加強。要肩膊鬆沉，需要配合手肘向下鬆沉。

（七）鬆腰鬆胯，尾閭向下拉，身體和頭頸順着反彈力向上升高，心中油然產生頂天立地的感覺：

腰要放鬆，鬆腰的方法是腹部向四面八方微微膨脹，但不要故意、勉強，只是微微鬆開了腰部便可以了。鬆腰的同時，還要鬆胯（胯即是髖骨，或稱盆骨）。想像腰、胯鬆沉下去。結果，沉肩、墜肘、鬆腰、鬆胯的力就一直傳到腳跟，腳跟的重量感覺便達到最大了。可能會感覺產生一股相反向上的力量從腳踝向上反彈，支撐着整個身體微微向上挺直升高，後背、大椎、頸部、頭部等都自然向上升。結果你要配合把頭和頸微微向上升高，才會感覺特別舒服。那麼你便可以配合這個感覺輕柔地向上挺直，下巴同時向下輕輕壓着喉嚨。這個姿勢通過頸部向上拉，尾閭向下拉，便會令上身脊椎骨的二十四個骨節，慢慢回復到正確的位置。脊椎骨最容易壓着神經，造成五十肩、腰痠、背痛或其他的毛病，這樣練功便可預防或減輕頸椎、脊椎骨壓着神經所帶來的症狀了。

這樣，你便會感覺到自己的上身好像要向上升起、升直，非常舒服。好像自

己站立在高山之巔，心裏油然產生頂天立地的感覺。最初只是產生頂天立地的感覺，將來隨着虛靜與道德修養的提升，慢慢在頂天立地的同時，會產生無愧於心的高尚尊嚴。並用這種昂揚的精神，要求自己以後要盡自己的力量去追求理想的道德，並藉眞正實踐道德來無愧地把這種頂天立地的精神表現出來。若能這樣，你的身體就會真正全身上下擴展，全身的十二正經和八奇經都會開通，內氣暢順運行。這樣便達到最理想的練功狀態了。

（八）閉地戶：

在保持身體垂直不變的同時，臀部最下部位向前推。做得正確的話，肛門括約肌自然會微微收縮向上，但前腹仍然是放鬆的。這樣上身的氣才能下沉到丹田、甚至會陰去。請細心體會，肛門括約肌應有微微向上提升的感覺。當肛門括約肌有微微向上拉的感覺，這樣便封鎖了肛門，也就是封鎖了「地戶」，使透氣的門戶壓縮或阻塞了，會陰的氣才會增加，會陰的氣增加了，任脈、督脈、衝脈

才有充足的內氣運行，託名北宋張紫陽所撰的《八脈經》稱之為「閉地戶」。

閉了地戶以後，任脈內氣才會逆行從上面下降到丹田或會陰去，督脈內氣亦較容易上升，將來任督二脈才會形成後升前降的橢圓形內氣循環運行的練功規律。另外，肛門括約肌上升，把痔瘡微微向上抬起，便不會因為練習站樁，引致痔瘡下垂變得嚴重了。

當你練功時後背的督脈有暖氣流動，請不要開心。督脈內氣加強固然是好事，但也是一個危險的信號，好處越大，壞處亦越大。因此，下巴更要輕輕壓着喉嚨，這樣才會令到任脈內氣改變上行的方向，變成下行（這是重要的關鍵）。如果任脈氣能夠逆行下降到丹田去，督脈內氣上升到了頭頂才沒有那麼容易出偏差。否則，督脈氣上到頭頂而不能下降的話，就會是糖尿、血壓、亢陽等病甚至走火的來源了。因此切勿急於開通督脈，督脈有暖氣上升（能繼續下降則沒有問題），切勿理會，切勿加強，應更注意呼氣從面部循任脈下降至丹田，以開通任脈。經脈內氣順行有補的作用，逆行有瀉的作用。任脈本來是從會陰上行，現在

逆行下降是瀉，便有將頭上虛火引下轉化為陰的作用。

（九）意守丹田：

最後，練功應把注意力放在丹田，內視着丹田。丹田在肚臍水平進去一寸至三寸的位置，上一寸半，下一寸半，形成一個方圓三寸多的圓椎體（有如鴨蛋這麼大的橢圓形，在肚臍後面一寸到三寸豎直）。身體虛弱的人，守肚臍內的位置。亢陽虛火重的，應該守肚臍下面一寸到一寸半的位置，甚至意守腳前掌中心的湧泉穴一區（腳前掌的中心）。集中精神，心平氣和，守着這個竅位。更重要的是，心要虛靜，氣要平和，身體的肌肉、骨骼，盡量做到鬆柔，像嬰兒肌肉那麼柔弱。這是預備式練法的重點。

預備式的主要作用是通過垂直自然站立，使到身體肌肉、骨骼各處的阻塞減到最少，有利於開發十二正經，長久練習，甚至有開通任督二脈的作用。意守丹田，可聚集內氣在丹田；丹田有氣，又可傳送到全身各處去。丹田就像「發電

機」，聚集了「電力」之後，輸送到全身，令到這些電力推動整個機器（身體）的運動。因此，如果能夠好好的先將發電機的電力聚集到充足的話，跟着的練功就可以利用這些電力來推動身體的所有生理功能，便容易對身體產生良好的效果了。

站樁在這裏，只作為預備式，不能詳述。欲知其詳，初步可參閱拙著《氣功築基法·第二章》，深入可參閱拙著《丹道站樁功》，兩書都是香港天地圖書公司出版的。

第二節　第一式　兩手托天理三焦

第一式　「兩手托天理三焦」練法撮要

練完站樁後，開始練習八段錦第一式「兩手托天理三焦」。兩手略向前移，離開大腿，然後兩手向中央靠攏，手指連接在一起，放在腹部之前，越靠近身體越好。然後掌心好像托着兩三斤重量的東西，柔和從容的抬起上升到胸口，同時吸氣。然後手掌旋轉向裏向下向外向上，掌心繼續向上托，上升到頭頂，同時呼氣。意守兩掌掌心，藉此誘導陽氣上升。兩手不要完全伸直，略帶彎曲之意。腳跟仍然着地，但重心放在腳趾至腳中間，小腿、大腿輕輕向上挺，使全身略向上升，藉此發動腳的陽氣上升到頭部和手掌。托天的姿勢停着不動，定式十秒至兩分鐘。注意下巴不要向上，呼吸順其自然。放鬆全身，鬆腰，尤其是上身兩側和

手臂更要放鬆，手肘須有鬆沉之意。定式將完成時，轉而意守兩手無名指指端，然後分開向身體兩側慢慢畫弧下降，同時逆呼吸呼氣，一方面引導氣從喉嚨循上焦、中焦、下焦下降至丹田，另一方面藉此輔助內氣從無名指端三焦經井穴關衝穴順行三焦經經過心、肺、脾、胃、肝、腎。到了和肩頭水平的地方，兩手停在那兒，掌心向下，兩手盡量向後，兩肘鬆沉，定式停頓十秒至兩分鐘。前此積儲於手掌的陽氣，現在就會從手指開始循行三焦經脈。如果兩手下降時較為向身前，氣只能在大拇指、第二、三手指發動。如果手向身後的話，氣才會在三、四、五手指發動。因為這一式是發動三焦經的內氣，所以一定要令到第四手指端有感覺。採用逆呼吸，藉每次呼氣引導內氣下降至丹田，吸氣只是吸氣，沒有要求。定式十秒至兩分鐘，然後兩手繼續畫弧下來，仍然意守無名指指尖，同時呼氣，兩手到達前身腹部，掌心向上，兩手手指連接在一起，重複上述動作。這一式最低限度練兩次，如果用功的，可以練習四次、六次、八次，只要是雙數的次數便可以，這是第一式的練法。

歌訣

《道樞・眾妙篇》：仰掌上舉，以治三焦者也

《呂真人安樂法》：昂頭仰托順三焦

《呂祖安樂歌》：雙開一度理三焦

《靈劍子引導子午記》：仰托一度理三焦

八段錦的第一式「兩手托天理三焦」，姿式的名稱可能到清朝末年改編之後才確定的，但是這姿式的練法則不是到清末才有。因為八段錦的姿式，來源都非常古老。長沙馬王堆出土的漢初帛畫導引圖，有四十四幅彩色動功圖像，雖然其中有些繪圖已經殘缺，但是從我們現在能夠看到的圖像，其中便有動作跟現在八段錦的姿式、動作很類似的。我們只能說很類似，因為表面上類似的，如果練法不同，其實有可能不是同一樣的功法。帛畫導引圖是漢文帝時候埋葬的古物（公元前一百六十五年以前），所以這幅導引圖繪畫於漢初甚至先秦時代（二千二百

年以前）。由於類似，所以勉強可以說，在兩千年前，八段錦部份的動作可能已經成為古人強身治病的練功姿式了。

另外，有些八段錦的姿式見於梁朝陶弘景編撰的《養性延命錄》，書中記錄的姿式就比較準確、接近，甚至可以說是今天八段錦姿式的前身。而《養性延命錄》大都是引用了較它更古老的導引書籍，距今超過一千四百年了。所以我們可以推斷八段錦每一個單獨的姿式，在很早以前，古人已經在練習了。而所謂八段錦，只是在眾多不同的單獨姿式中選出八個，把它組成套路連貫在一起而已。

文獻上最早記載八段錦練法的是南宋初年曾慥所編撰的《道樞》。在《道樞》卷三十五的《眾妙篇》中，記載了很多不同的氣功功法，其中一種就是立式八段錦。跟着南宋有人託名呂嵒（呂純陽祖師）作了《呂真人安樂法》，他把《道樞》的散文內容，變成一首七言詩歌，作為練功的口訣。《呂真人安樂法》，到了明朝改名為《呂祖安樂歌》，文字內容略有修改。但同樣都是修改曾慥的八段錦而成的。另外在南宋、金元之間，託名東晉神仙許遜撰寫的《靈劍子引導子午記》，

同樣是在《道樞。眾妙篇》的基礎上，變成七言的詩歌，他可能也參考了《呂真人安樂法》，所以也是很好的八段錦功法。因此，八段錦在宋、金之間逐漸改進、形成，流傳至今已經有八百（將近九百年）多年了。

後來清朝人再在這個基礎上改成現在流行的八段錦，清朝的改編，將原來根據陳希夷無極圖先天五行逆行回歸到太極（無極）的理論，變為後天五行逆行和「子午流注」運行的次序。清朝的改編比較實際，對初學的人比較好，因為八段錦只不過是一般動功，練它的也不是氣功高手。因此，考慮到練功的對象，它便將姿式次序改為後天五行逆行或者正常人每一天內氣在十二正經運行一次的「子午流注」次序。若果能夠使內氣順着「子午流注」的次序在十二正經運行，已經是保持健康的關鍵，對普通人已有強身治病、延年益壽的效果。有關這些，在第一章中已有論述，請自行參閱。

雖然早期八段錦的練法通過丹道的理論來達成健身延壽的目的，陳義過高，有些不合理，但對有志練功，希望真能達到高層次的人來說，則又有其合理之處。

所以我就把八段錦改回宋金時代根據陳希夷的理論建立的練法，因此便須要對古老的歌訣細心探討，然後根據這些口訣，再配合丹道理論來練習。

首先看看最早南宋初年《道樞．眾妙篇》第一式的歌訣：「仰掌上舉，以治三焦者也」。「仰掌」是指手掌掌心向上，手掌有「伏」「仰」和側立的分別，手掌非常重要，人之所以從禽獸發展成為高級的智慧生物，一部份是手的功勞。動物四腳在地，前掌和後腿的動作，分別不大，所以動物大腦的發展就慢了。反而人直立以後，手的動作就越來越多，動作也越來越靈敏，手的運動變化就越來越精密，結果由於手指、手掌眾多靈敏的動作，刺激了大腦功能的發展，左手影響右腦比較多一些，右手影響左腦比較多一些，左腦與邏輯思維有關，而右腦與知覺、形象、靈感有關。結果，人既可以從現實的觀點理解世界，又可以從神秘的觀點，從直覺、靈感去體會更深、更高層次的事物。

為甚麼手掌、手指會產生這樣的作用呢？從西方的科學觀點來說，人的手掌能夠發放靜電富集磁場低頻調幅的紅外輻射，手掌的電磁場較身體其他部位強，

手掌的移動和翻覆，會影響手掌電磁場產生變化，這種電位和電流的變化就會傳送到大腦去，影響大腦，改善或干擾了我們大腦的功能。還有，這種電位和電流的變化還會感應手的經脈內氣產生變化。所以傳統氣功認為掌心向上，人體的陽氣便會上升；掌心向下，便會引導全身的陽氣向下。陽氣向下，陰氣便因此而增多了。既然每個手指的運動，都會影響手掌電流和電位不同的變化，同時影響體內的內氣亦產生不同的變化，自然也影響手三陰三陽經脈內氣的變化。因此，手掌、手指就是動功的動作的關鍵之一了。另外，腳和腳趾的變動，同樣會引起或誘導體內內氣的變化。結果，腳的三陰三陽經脈的內氣變化，就和腳趾的動作有密切的關係，而陽蹻、陰蹻、陽維、陰維四奇經的內氣則可藉腳跟發動。因此，手、腳的動作，尤其是手的手掌和手指端，和腳的腳跟和腳趾的運動變化，是引起體內陰陽兩氣變化的關鍵。雖然古人不懂今天進步的科學，但是他們可以通過自己的感覺，體會到手腳的動作如何誘導體內陰陽、五行之氣的變化。

這一式放在最先，目的是先發動儲存在體內的陽氣，作為以後各式改善身體

的基礎。掌心向上，可以誘導全身的陽氣上行。因此「仰掌上舉」的要求是雙掌一直舉到頭頂上面去，於是通過這個姿勢，便會誘導全身的陽氣從腳底一直上升到頭頂和到手指尖去。為甚麼要這樣做呢？目的是利用陽氣生發萬物的功能，「以治三焦者也」，「治」指治理、調理。「以」就是利用它，利用手掌上升到頭頂，掌心向上，對着天空，這樣便會產生治理、調理「三焦」生理功能的效果。

三焦究竟指甚麼？中醫到現在還沒有定論。其中一說是指上身上、中、下三個部份。上部稱為上焦，包括心、肺；中部稱為中焦，包括脾、胃；下部稱為下焦，包括肝、膽、腎、膀胱、小腸、大腸。因此，所謂三焦就是指上身最重要的臟腑和它們的功能：上焦是心肺，主吸納，就是吸納空氣、水谷精微等，然後輸佈氣血於全身；中焦是脾胃，主運化，即消化、吸收營養，並化生氣血；下焦是腎、膀胱，主排洩，把廢物排出體外。今天很多人都案牘勞形（在桌子上工作），上身經常彎曲壓着前身（三焦），因此三焦血氣就不能暢通運行，心、肝、脾、肺、腎五臟長期受壓就不能保持正常的生理功能了。如果站立舉起雙手，拉直了

前身，上身就得到舒展，因此可使三焦舒暢，便可以改善心、肝、脾、肺、腎等的功能了。這是從實際的生理功能來說明這一式可使上身的血氣流通、肌肉舒暢。另有一說則從經絡學說立論，明代張介賓《類經圖翼》說：「《中藏經》曰：三焦者，人之三元之氣也。總領五臟六腑，榮衛經絡內外左右上下之氣，三焦通則內外左右上下皆通。其於周身灌體，和內調外，榮左養右，導上宣下，莫大於此。」認為三焦是指三焦經，其作用是主宰一身的氣化，尤其是藉陽氣熱力推動三焦的生理功能（熱氣源於命門，通過三焦而輸送全身，五臟六腑得到真氣的充養，才能發揮各自的生理功能）。另外，人體津液的正常輸佈及代謝，亦有賴於三焦的氣化作用。這兩說法其實是互補相通的，所以歌訣所說的三焦兼指五臟和三焦經脈。明白了三焦經主宰一身氣化的重要作用，也就明白手足十二經也要配合，才能達成這個目的。兩手上舉，可以發動手三陰經脈內氣上行變陽氣；身體直立，腳前掌發力使腳上挺，可以發動足三陰經脈內氣上行變陽氣。十二正經，足三陰經脈內氣，從足上升至腹，然後至胸。手三陰經脈在胸承接足三陰內氣，

走到手指端。凡氣上行，氣便由陰氣逐漸變為陽氣；相反，凡氣下行，可使陽氣逐漸變為陰氣。兩手托天，便可誘導手足三陰之氣上升變成陽氣。而陽氣可以協助三焦，使三焦經更能達成通行元氣和水穀運行的功能。了解其作用，便明白八段錦為何一開始便練三焦經了。

三焦經是十二正經中的一條，它的循行路線如（圖2、3）所示：

首先它從第四隻手指即無名指指甲邊的「關衝穴」（井穴）開始，順着手指、手背、手臂外側一直向上行，走到肩頭，然後從肩頭繼續走，跟着向下，下降到胸部，當到達了胸部，就首先聯絡位於心臟外圍的心包經。亦即是說，三焦經和心包經是一陰一陽、一臟一腑，臟腑和兩條經脈是彼此互相協調，達成臟腑共同改善相關的生理功能。它再向下行，經過橫膈肌，再下降經過前身的上部、中部、下部，這樣便可以通過內氣的運行逐步改善上焦、中焦、下焦，這是三焦經最主要的路線和功能，也就是練這一式應着力的地方。其實三焦經還有兩條支脈，但和八段錦練功關係不大，不贅。

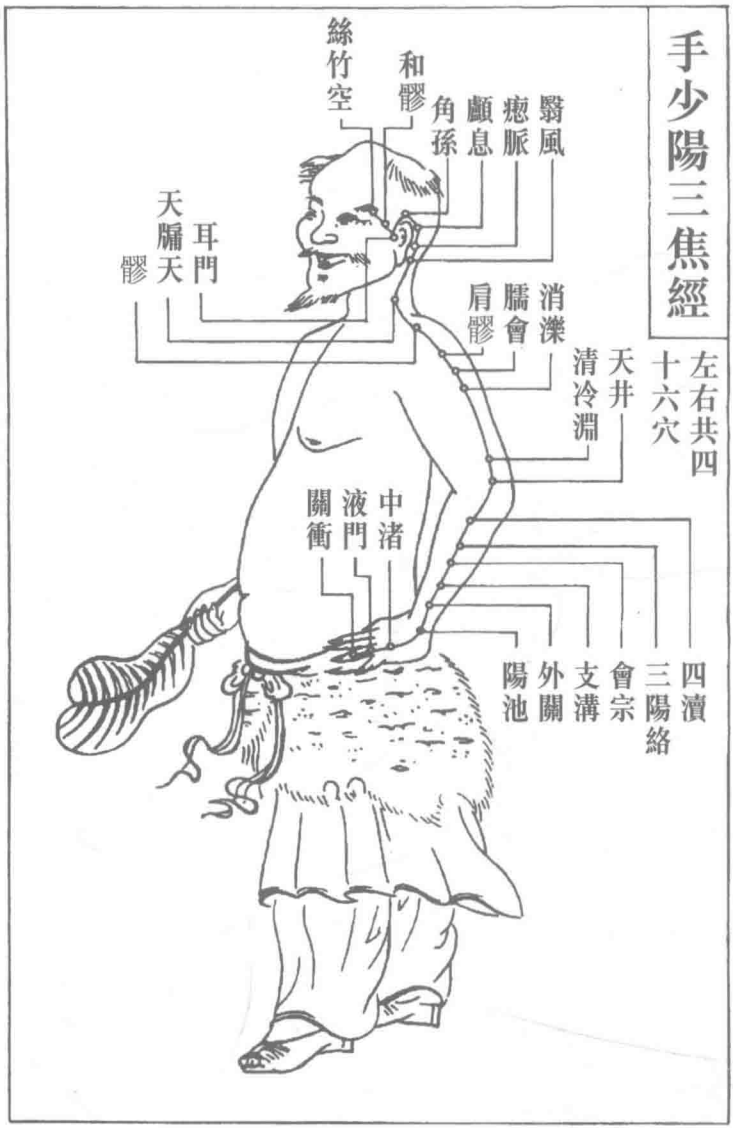


圖 2：手少陽三焦經循行線路圖（影自張介賓《類經圖翼》，1624）

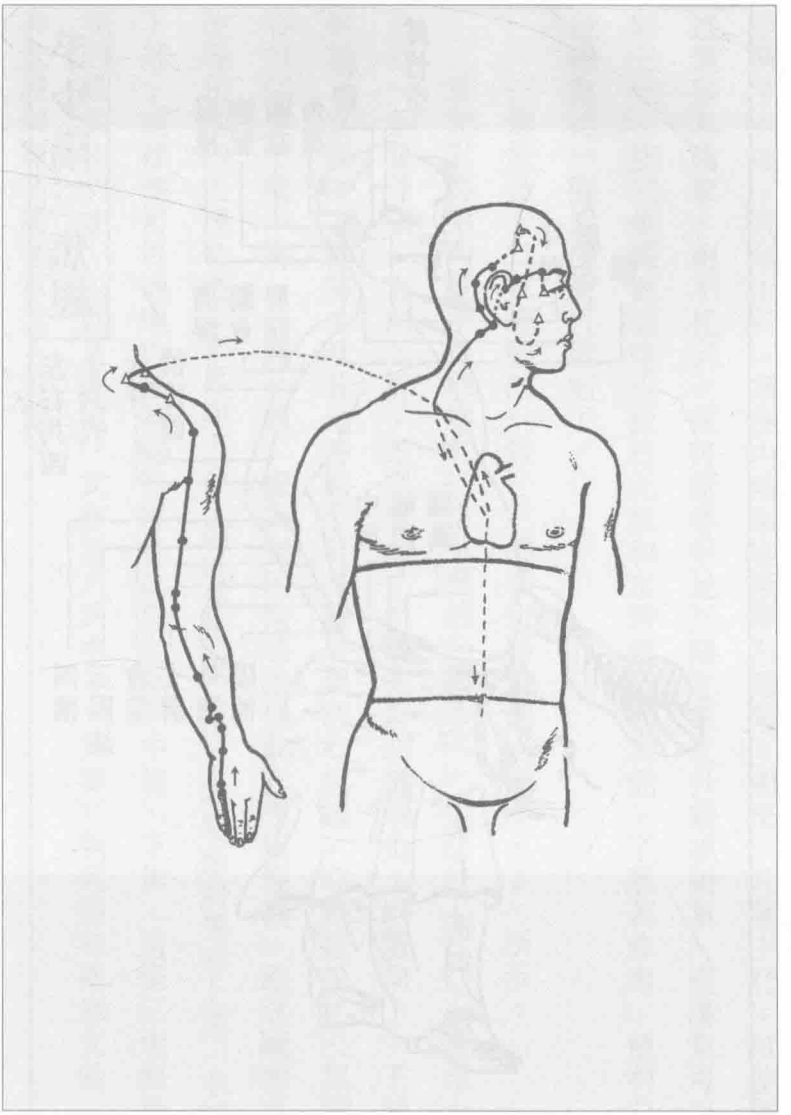


圖 3：手少陽三焦經圖

《呂真人安樂法》的「昂頭仰托順三焦」，特別強調雙手上舉的時候，頭要向上望，認為如果要改善上身三焦的生理功能的話，頭向上仰，更能舒展放鬆前身的肌肉，這樣便可改善三焦的心、肝、脾、肺、腎的生理功能了。另外頭仰起，前身的肌肉和任脈便更加拉直了，任脈就更暢通。任脈的內氣原本就是由下面「會陰穴」（兩陰中間向上大約一寸的位置）上升到心、肺，然後由心、肺傳送到全身去，「任」字其實就是養育的意思。對一般人來說，任脈的功能是把營養、補品從兩腎、「會陰」運送到心、肺。現在拉直了任脈，任脈內氣便更容易順着前身的中線上升到心肺，再從心肺送到身體各處，用來補充身體所需要的生命物質，及改善臟腑、肌肉、骨骼等的功能。

因此，「昂頭仰托」的練法，通過輸送寶貴的生命物質到身體各處，對於改善身體的生理功能的效果是很好的，練完功之後很容易精神奕奕。但這是透支體內寶貴的生命物質，所以其他的歌訣，甚至是改良它的《呂祖安樂歌》都沒有採用「昂頭」的練法。不過，《呂真人安樂法》根據這個原理來設計練法，身體虛

弱的人，可以在短期內便會收到好處。如果我們想效果更快更明顯的話，在練這式的同時，腳跟離地，只用腳前掌壓着地面。五個腳趾端就是足三陰三陽經的井穴之所在，這樣壓着腳前掌和腳趾，強烈刺激了足三陰三陽經脈的井穴，便可使足三陰經脈內氣上升。本來手三陽經脈陽氣到頭，傳給足三陽經，足三陽經脈便會承接手三陽經脈傳來的陽氣從頭上向下傳至足。但由於身體上升，腳跟離地，抵消足三陽內氣下降的份量，結果頭頂的陽氣便會累積而增加。這種練法，過份的把陽氣增加停留在頭頂不下來，短期的效果非常好，但是物極必反，害處也大（容易引致亢陽）。所以這種練法，後來高級的家派很少採用。壞處是甚麼？就是陽氣這麼大量地升到頭頂，如果已經是年紀大的人就有問題，年紀大的人一般都是陽盛陰虛，因此慢慢便會形成糖尿病和高血壓了。如果已經有糖尿病和高血壓的，更容易使病情加劇。須知今天除了少數人是衰弱之外，一般人都是營養很好，因此這樣練習，會弊多於利。另外，面向上仰，任脈暢過，寶貴的生命物質更容易通過任脈傳到全身各處，可以改善身體。但當生命物質透支過度，身體會

突然間垮下來，以後便很難恢復。因此這種短期的利益，並不是延長壽命，改善健康的好方法，所以我們要反其道而行，練這一式，下巴反而要略為向下，不讓任脈的寶貴生命物質上升。以下七式的練法，更要下巴輕輕壓着喉嚨！「順三焦」的意思是讓內氣自然順從三焦經脈運行，練法較安全。而「治三焦」則是人為通過合理的氣功練法以治理、改善三焦經脈，較易見功，各有優勝之處。

後來改良《呂真人安樂法》練法的《呂祖安樂歌》說：「雙開一度理三焦」，其意是雙手上托之後，再向身體兩側分開下降到兩肩，就可以調理三焦的功能了。練法可能是雙手連接從身體前身中線向上升起，直到雙手手掌到達頭頂之上（兩掌掌心向上），然後兩手分開，從身體兩側畫弧下降。這種練法對後來非常有名的動功《易筋經》有極大的啟發和指導作用，「韋馱獻杵第二勢」雙手先在胸前合掌，然後水平向身體兩側分開，再畫弧掌心向上停在頭頂之上，這樣便誘發了肝、膽經脈內氣，再加上腳跟離地，足趾受壓更加強了足三陰陰氣上升變為陽氣的作用。而「韋馱獻杵第三勢」，雙手從頭頂向左右兩邊下降，然後「雙開」

之後雙手再水平橫放身體兩側。因為雙手分開一字水平於兩肩，可以鍛煉三焦的陽氣。《呂祖安樂歌》這一式和《易筋經》大同小異，小異的是雙手連接，從前身中線抬起，因為這樣便可順次序在生理上調整下焦肝腎、中焦脾胃、上焦心肺的功能和發動三焦經內氣。而《易筋經》上托的雙手因為從兩側升起，影響了上身兩側的肝膽經脈內氣較八段錦略多，而三焦經內氣則略少而已。另外，雙手在頭頂分開也有改善心臟的作用。

《靈劍子引導子午記》的「仰托一度理三焦」，也是用手掌仰托，不是仰頭，練法和上文所述的差不多，所以便不再辭費了。上述都是我們練習這式的根據，明白了這些歌訣以後，就會了解這一式理論和練法的根源了。

（一）預備式練習了五至十分鐘之後，可以開始練習第一式。兩手略向前移動（圖一．〇一），然後兩手手掌向中間腹部靠攏（圖一．〇二），兩手手指互相交叉連在一起，掌心向上，距離腹前約一寸（圖一．〇三）。身體略前傾，重心移到腳前掌。

兩手略向前移

圖一・〇一

兩手手掌向中間腹部靠攏

圖一・〇二

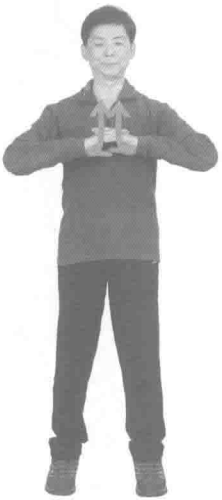
掌心向上，距離腹前約一寸。身體略前傾，重心移到腳前掌。雙手掌心好像抬着一兩斤重量的東西，輕柔向上提升到胸口膻中穴的位置，同時吸氣。

圖一・〇三

（二）雙手掌心好像抬着一兩斤重量的東西，輕柔向上提升到胸口膻中穴的位置（圖一．〇三至一．〇四）（膻中穴位於兩乳頭連線的中間），同時吸氣。掌心向裏旋轉，然後轉向下，轉向外（圖一．〇四至一．〇五）。然後掌心轉向上，雙手上托到頭頂，停在前額之後，接近頭頂百會穴的位置（圖一．〇五至一．〇八），同時呼氣。便可藉掌心向上和雙手上舉，誘導手三陰經脈的手太陰肺經、手少陰心經和手厥陰心包經內氣上升到頭頂和掌心，變為陽氣。臀部略向後，腹

掌心轉向裏，向下，向外。

圖一．〇四



圖一．〇五

手上舉時呼氣，同時雙腳前半用極輕微的力量微微向上挺。

雙手內側、雙腳內側甚至前身兩側要盡量放鬆。

圖一・〇六

雙手上托到頭頂，停在前額之後，接近頭頂百會穴的位置。

臀部略向後，腹部便不致向前凸出。

身體略向前傾，重心放在腳前掌，壓着腳趾。

膝頭不要過份挺直，須微微彎曲，使大小腿的肌肉不致僵硬。

圖一・〇八

手腕彎向手背

雙手不要全部伸直

定式

圖一・〇七

意守兩掌掌心，呼吸自然。下巴裏扣。

盡量放鬆胸部、腹部、雙手內側、雙腳內側。也要放鬆身體兩側肝、膽經脈經過的通道。

部便不致向前凸出，雙手不要全部伸直。同時通過雙腳前半用極輕微的力量微微向上挺，帶動下身足三陰經脈的足太陰脾經、足少陰腎經和足厥陰肝經內氣上升到腹部，繼續上升到胸部和手三陰經脈連接。這樣便可以激發肝、心、脾、肺、腎五臟，藉此配合三焦推動五臟的生理功能，因此雙手內側、雙腳內側甚至前身兩側要盡量放鬆，方便足三陰、手三陰六脈的內氣通行。

（三）雙手升到頭頂之上後，意守兩掌掌心，誘導陽氣上升至頭和手掌。定式（定式是指保持原來的姿勢不動，即手、腳、身體，全部停止不變動）十秒至一兩分鐘，呼吸順其自然。定式有三點要注意：（1）力從腳前掌一直上傳到上身，然後再上傳到手臂、手掌和頭，藉此發動身體的陽氣從下身上升到頭頂、手掌。（2）手足三陰經脈經過身體的位置要盡量放鬆。（3）雙手上托時，由於掌心向上，手腕彎向手背，結果手三陰經脈內氣略通暢上升至掌心，相反手陽明大腸經、手太陽小腸經甚至手少陽三焦經脈的內氣的運行，便因腕背受到抑制而減少從手指走到頭上的正常份量，結果手足三陰上傳的陽氣停留在掌上累積而增

加。增加的陽氣，便在雙手向左右兩側分開時，由於手掌和手背成一直線，打開了手三陽經脈的封鎖，掌上累積的陽氣便可從三焦經傳到兩肩，再從兩肩走到喉嚨之下，順次下傳三焦，達成本式開發三焦經的練功目的。（4）手上托時不應該完全伸直，手伸直了便會拉緊手臂的肌肉，阻礙了經脈的內氣運行。同時放鬆胸部、腹部，下巴裏扣，輕輕壓着喉嚨。

（四）定式須停頓十秒至兩分鐘，因為初學動功或氣功的人，內氣升降運行速度很慢，一般人內氣每秒行走的速度約十厘米，在身體各處亦有快慢的差異，上升到手掌及頭頂需時，所以要停頓等待，這是從高要求立論的。但低要求超過十秒鐘便可以了，以後各式定式的時間低要求都可以這樣做！

等到陽氣上升到手掌及頭頂之後，才改為意守無名指，發動三焦經脈內氣，手掌分開（圖一·〇九至一·一〇），注意分開之後，手掌與前臂要保持成一直線，否則手腕屈曲會阻礙手下降時三焦經脈內氣的運行。

等到陽氣上升到手掌及頭頂之後，才改為意守無名指，發動三焦經脈內氣，手掌分開。

圖一・〇九

掌心好像撥水般向身體左右兩側畫弧下降

手掌分開之後，手掌與前臂要保持成一直線，仍意守無名指指尖。

圖一・一〇

（五）手掌分開之後，仍意守無名指指尖，繼續掌心好像撥水般向身體左右兩側畫弧下降（掌心向下，手掌撥水，水會有阻力。現在撥空氣，要想像空氣和水一樣有阻力，感覺手掌的阻力越大，效果便越好），同時逆呼吸呼氣，引導氣從喉嚨下降，經過上、中、下三焦至丹田。下降時用手肘帶領雙手向外伸直，並用無名指帶領雙手向身後、慢慢下降（圖一・一一）。注意沉肩墜肘。掌心向下，

下降到肩頭水平的位置，兩手伸直後，盡量向身體之後，定式停頓十秒至兩分鐘（圖一・一二至一・一三）。注意停頓的時候要放鬆頭部兩側、頸部兩側、肩頭、手臂，一直放鬆到手指尖，藉此誘導積儲的陽氣順着手指尖、手臂、肩頭、喉嚨之下，順序下傳心、肺、脾、胃、肝、腎去。採用逆呼吸，吸氣順其自然，藉呼氣引導內氣從喉嚨向下送至丹田，但要盡量輕柔自然。注意：手腕屈曲，是一般人容易犯的錯誤，要盡量避免。

經脈內氣的運行有控制開關的穴

仍然意守無名指指尖，繼續掌心好像撥水般向身體左右兩側畫弧下降，現在撥空氣，想像空氣和水一樣有阻力，感覺手掌的阻力越大，效果便越好。

同時逆呼吸呼氣引導氣從喉嚨下降，經過上中下三焦至丹田。下降時用手肘帶領雙手向外伸直，並用無名指帶領雙手向身後、慢慢下降。注意沉肩墜肘。

圖一・一一

圖一·一二

圖一·一三

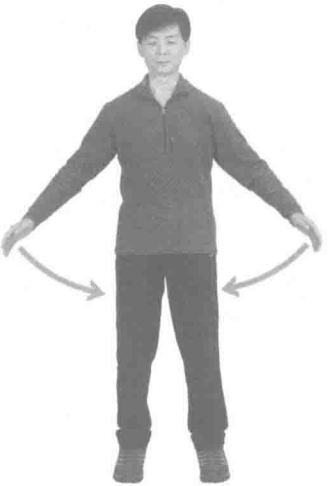
位，要三焦經內氣運行到無名指指尖去，水平的雙手要盡量向身後，便是為了打開開關的穴位。各位可做實驗，把右手手掌放到左邊肩頭，大拇指豎起向上，然後右手向右畫弧，直至右手到身體右側為止。當右手放在左邊時，便會封鎖手三陰經脈的內氣運行。當手開展到前面過了前身正中，偏向右邊，第一、二隻手指端（拇指、食指）開始有輕微氣感。右手再繼續向右邊水平開展，第三、四隻手指才有感覺。要開展到右邊極限，第五隻手指端（尾指）才會有感

覺。因此，雙手下降時，要盡量向身後，你便會感覺第三、四、五隻手指有麻、脹，得氣的感覺。如果雙手在較前面的位置下降，就只有第一、二隻手指有氣感。須知第四隻手指才是三焦經井穴之所在，所以雙手要在身體兩側較後的位置下降，第三、四、五隻手指端有氣感才正確。因為中指是心包經的井穴所在，尾指是心經的井穴所在，三焦經和心包經是一臟一腑，一陰一陽，互為表裏，心包經和心臟關係密切，因此三焦氣動，也會影響心包經和心經。如果五隻手指都有氣感，亦可。如果手指沒有麻脹或氣感，可能是雙手不夠後，那就盡量向後；也可能是經脈未通，請忍耐多加練習；也可能是兩手托天的時間停留不夠長，陽氣積聚尚未足夠，這樣便應加長托天停留的時間了。

（六）雙手在水平的位置定式停頓十秒至兩分鐘，第三、四、五隻手指有了較強的氣感之後，雙手繼續畫弧（圖一．一四至一．一五）下降回到腹部前面的位置（圖一．一六），同時呼氣和意守無名指指尖。然後重複以上的動作四次或八次。一般四次已足夠。

圖一・一六

圖一・一四



圖一・一五

練習這一式要注意以下的事項：

（一）陽氣要由腳底上升到頭頂、掌心和手指端，因此要放鬆全身、腰部、手臂，使身體沒有任何地方緊張，以免阻礙內氣運行。

（二）要使陽氣上升，方法是身體前傾，壓着腳趾。因為腳趾端是足三陰三陽經脈的井穴所在，這樣便可加強足三陰經脈內氣上升。更誇張的做法就是腳跟離地升高，加強腳趾端的壓力，更能增加陽氣的上升。古代人多數營養不足、身體虛弱、心思平和，因此值得推薦。現代人營養太豐富、心思太複雜，這樣練習便容易產生虛火。年輕人這樣練習尚可以，但是過了四、五十歲，身體已經陽盛陰虛，便不應該腳跟離地了。請注意，只適宜重心放在腳趾至脚前掌的位置，但腳跟仍然是着地的。

（三）由於雙手上舉，會誘發肝、膽經脈內氣，一方面肝膽內氣可加強三焦陽氣，另一方面可改善下焦肝膽的生理功能，所以也要放鬆身體兩側肝、膽經脈經過的通道。

（四）手掌掌心向上可誘導全身陽氣上升，是三焦陽氣的來源，因此兩手要放鬆，並意守掌心。定式時間的長短，和上升陽氣量的多少，成正比例。而定式之後，兩手分開向身體兩側畫弧下降時，掌心改為向下，可誘導陽氣循三焦經下降。

（五）練這一式最容易導致身體腹部和臀部向前，變成凸肚，因此身體要保持垂直站立。

（六）兩手從頭頂之上分開開始，以至水平橫放身體兩側定式的時候，都意守第四隻手指的指端，因為它是三焦經井穴之所在。意守這裏會加強三焦經的內氣運行。如果練習得法，兩手從頭上分開至橫放兩肩的同時，指端應感覺有氣。

（七）本式有兩次定式，停頓的時間要長一些，定式停頓最少十秒，最長兩三分鐘亦不嫌多，以下各式仿此。其實八段錦或《易筋經》的定式較動作更為重要，因為定式才是開通經脈，使內氣暢通、改善身體的關鍵。

（八）練這一式，膝頭不要過份挺直，須微微彎曲，使大小腿的肌肉不致僵

硬。

（九）手分開畫弧下降時，手腕和手臂要保持平直，不要屈曲，以免阻礙內氣從手指尖傳到三焦經。

（十）最好以偶數次數練習所有姿式，即二、四、六、八、十次等。如果這一式練四次的話，以後各式的次數最好相同，都是四次。但因人因病，某式增多，某式減少，亦可靈活處理。最後全部動作要盡量做到柔和自然，才能夠達成練功的要求。

第三節　第二式　左右開弓似射雕

第二式　「左右開弓似射雕」練法撮要

第一式兩手水平放在身體兩側定式將要結束時，重心移到右腳，左腳向左橫開一大步，變成馬步。兩手繼續畫弧下降到腹前，不停，繼續上升到胸口，變成斜十字手，同時吸氣。首先練左式，左手在裏面，右手在外面。左手三、四、五手指彎曲於掌心，第一、第二手指伸直，成為直角，右手變拳頭。頭向左轉的同時，帶動兩手轉到身體左側，左手掌心向左，右手輕握拳頭，然後同時拉開，左手向左側推出去，右手拳頭向右拉，同時呼氣。注意左右手動作同時開始，同時結束。肩頭要鬆沉，手肘要鬆沉，腰要放鬆，胯也要放鬆。全身不動，但盡量放鬆。每一次呼氣都是呼氣從喉嚨下降到丹田，呼氣到丹田的時間鬆腰、鬆胯，甚

至想像自己上身要向下沉一些，同時鬆肩頭、沉手肘。你便會感覺到氣從胸口甚至是丹田，慢慢傳到第一第二手指端去。關鍵是眼睛看着大拇指（第一指）與食指（第二指）的指端，意守着指端。盡量放鬆手臂，放鬆身體，定式等待氣傳到大拇指指端，藉此調整肺與大腸經。定式十秒至兩分鐘後，兩手變手掌，握拳的右手首先向上向右畫弧，掌心向前，到肩頭的高度以後，左手配合，兩手同時向下畫弧，畫弧的同時，向前的掌心就慢慢轉向裏。結果這一次右手在內，左手在外，在內的右手，三、四、五手指彎曲於掌心，大拇指跟食指張開，變成直角，在外的左手變拳頭。頭向右轉的同時帶動兩手移到身體右側，然後兩手分開像拉弓，就像剛才左式一樣。這是第二式，可以練兩次，四次，總之是偶數，第一式練多少次，以後的姿式最好練同樣的次數，如因體質、疾病等，可酌量增減。

歌訣

《道樞·眾妙篇》：左肝右肺如射雕焉

《呂真人安樂法》：左肝右肺如射雕

《呂祖安樂歌》：左肝右肺如射雕

《靈劍子引導子午記》：左肝右肺如射雕

南宋初年的《道樞．眾妙篇》說：「左肝右肺如射雕焉」。這一句說話牽涉到一些常被誤解的知識，其中之一就是「左右」的問題。這裏所說的「左肝右肺」，其實與身體肝、肺的生理真實位置是不一樣的，如果從解剖學來說，我們的肝不是在左邊；肺也不是在右邊。歌訣的「左肝右肺」其實是根據它們的功能和五行的理論來分類的。中國傳統醫理深受陰陽五行學說的影響，陰陽五行學說用了金、木、水、火、土作為抽象的符號來代表天地、萬物、人類、甚至身體裏面的一切。從秦漢的《黃帝內經》開始，便利用陰陽五行配合五臟六腑，用這些符號類比身體的一切。五行只有金、木、水、火、土五種，結果便將萬事萬物納歸為五類，因此同類的東西其實是非常多的。如果在人體來說，肺屬金；肝屬

木；腎屬水；心屬火；脾屬土等。

五臟六腑共有十二個，它們都可以用五行的符號來代替。中醫把五臟六腑的疾病簡化為五臟的病，因為中醫認為六腑有病其實與五臟有關。五臟的功能良好，六腑就不會出問題。因此便把臟和腑的疾病都歸入臟的問題來處理，五臟是心、肝、脾、肺、腎。臟主要是收藏，而腑則是功能。如果臟所收藏的五臟之精品質良好，供應腑運作，腑的功能便會正常，如果品質不好的話，功能當然不會正常，所以五臟六腑及全身的疾病就可以簡化為只治療五臟的疾病便可以了。

五行亦可以配合方位：東方屬木（肝）；西方屬金（肺）；南方屬火（心）；北方屬水（腎）；中央屬土（脾）。因此如果從五行的屬性來說，心在上身的上部，在南方；腎在上身的下部，在北方。這種南北的方位恰好與現在西方的地圖方位相反，現在的地圖北方在上、南方在下、西方在左、東方在右。而中國古代的地圖南方在上、北方在下。因此左邊是東屬木（肝），右邊是西屬金（肺），所以歌訣便說「左肝右肺」了。物體本身是「體」，其顯現的功能是「用」。我

們可以用這個譬喻來理解：手中的電筒就是本體，電筒的亮光是用，照到電筒的另外一個方向去。因此肝臟雖然在右邊，但它的功能卻顯現在左邊，其實中醫或中國的學問，都注意「體」和「用」兩方面，這是受了《周易．繫辭傳》「神无方而易无體」的影響，因為无體，便須從「用」見「體」，即通過作用去推想本體是甚麼，原因是易學從天地立論，天的本體我們不曉得，但天的功能我們在任何時間都可以體會得到。因此我們就從天所顯現出來的功能，即規律和變化去推想它的本體，這就是天道。從天道推出人道，當然也注重「用」，所以作用便放在本體之上。明白這點，千萬不要以為古人不懂解剖學。但到了清朝後期改編完成的八段錦，則因西方解剖學已傳進中國，認為中國從前說的「左肝右肺」不對，所以改為「左右開弓似射雕」。

原文的「左肝右肺」，除了說明肝的功能在身體的左邊顯現，肺的功能在右邊顯現之外，還有兩個意義。第一就是為甚麼要肝、肺同時練習呢？主要是從中醫的理論來立說，因為這兩個臟是互相節制、互相推動、互相生發的，因此兩者

的健康與否是息息相關的。在實際情況中，肝臟功能一般過強，肺臟功能一般過弱。養生治病，一般都應該從最弱的着手。所以首先要補肺，肺臟改善了，就能節制、調整肝臟的功能，結果只須改善肺的功能，就同時可以改善肝的功能，然後間接改善脾土的功能，脾土的功能改善了，又再反回來改善肺的功能，有關這些，已見前文，不贅。所以無論是氣功、動功甚至丹道，如果首先從改善肺的功能着眼的，功法一般都是比較合理的。例如非常著名，假託達摩祖師所創的「易筋經」動功，第一式是「韋馱獻杵」，兩手合掌放在心胸附近，就是練肺。八段錦是較它更古老的氣功，早已根據陳希夷的理論，把肺作為練功的首要着重點了。

「左肝右肺」也暗示「左肝右肺」有左右調動的意思。從理論上說，左肝的木氣應傳到右面，右肺的金氣也應傳到左面。左面肝木之氣傳到右面與金氣結合，固然可以略為抑制肝木；右面肺金之氣傳到左面，亦可克制木氣，使木氣恢復正常。換言之，通過肺功能的加強，右邊已經強盛了的肺金功能就會從右面走

到左面去，調整、節制左面肝木之氣，使肝木從過度發展受到節制，回歸到正常。同時左邊的木氣，運行到右面去，木氣到右面，就是走到對自己最不利的地方，因為受制於西方的金氣。這樣便可利用西方的金氣，把本身強大的木氣略為減弱。這樣，左面的木氣和右面的金氣，就通過往來調整，甚至互相混合，使到強者略為減弱，弱者略為加強，逐漸趨向平衡，回歸到正常。這種左右金木兩氣的交往，是「東西往來」，亦即內氣在體內水平往來，便會使這兩個臟產生治病強身的好處。但從實際立說，上文已提到丹道認為只需改善肺金即可同時改善肺金肝木，因此這一式，左式是通過姿式引導肺金之氣從右到左以節制強肝的功能；右式則只是加強自己的金氣，並不要求左肝之氣走到右金之地受節制。等到肺的功能初步改善後，肺臟和肝臟的內氣會自動往來。等到配合第四式的時候，便會產生良好的養生作用。有關這點，等到講解第四式時再說。

其實，還有一點尚沒有提及，這是和肝、肺的經脈有關的，先看肝、肺的經脈路線圖（圖4、5、6、7）：

圖 4：足厥陰肝經循行線路圖（影自張介賓《類經圖翼》，1624）

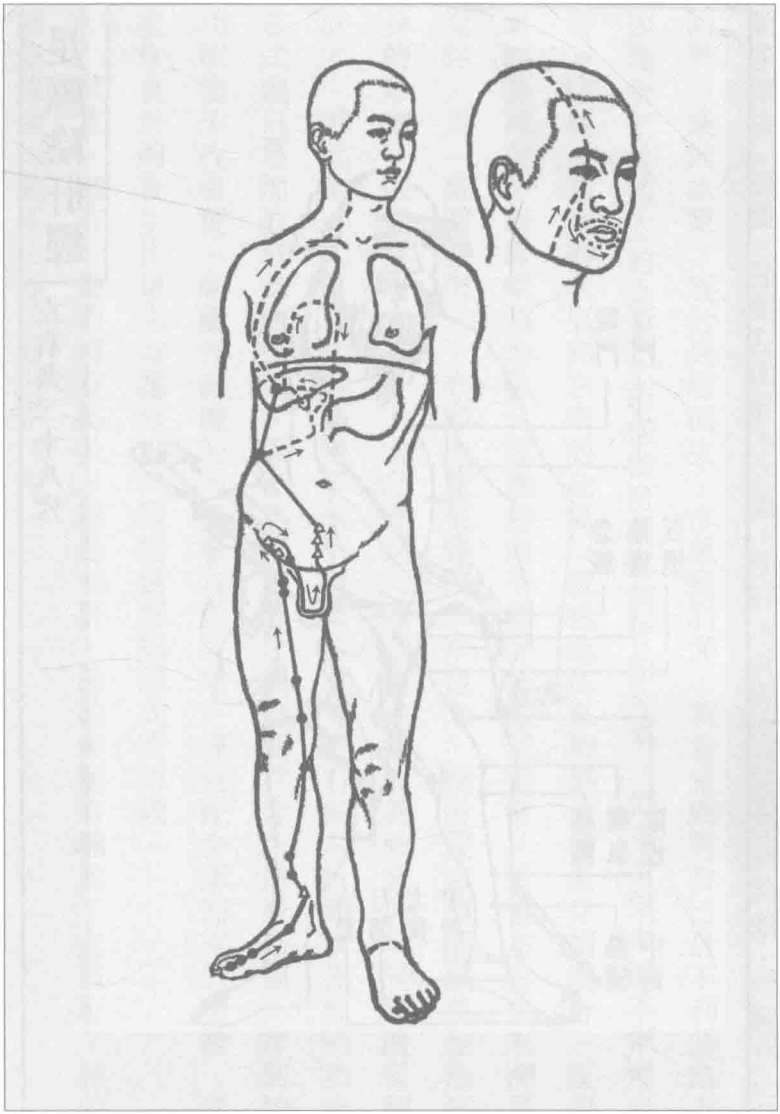


圖 5：足厥陰肝經圖

圖 6：手太陰肺經循行線路圖（影自張介賓《類經圖翼》，1624）

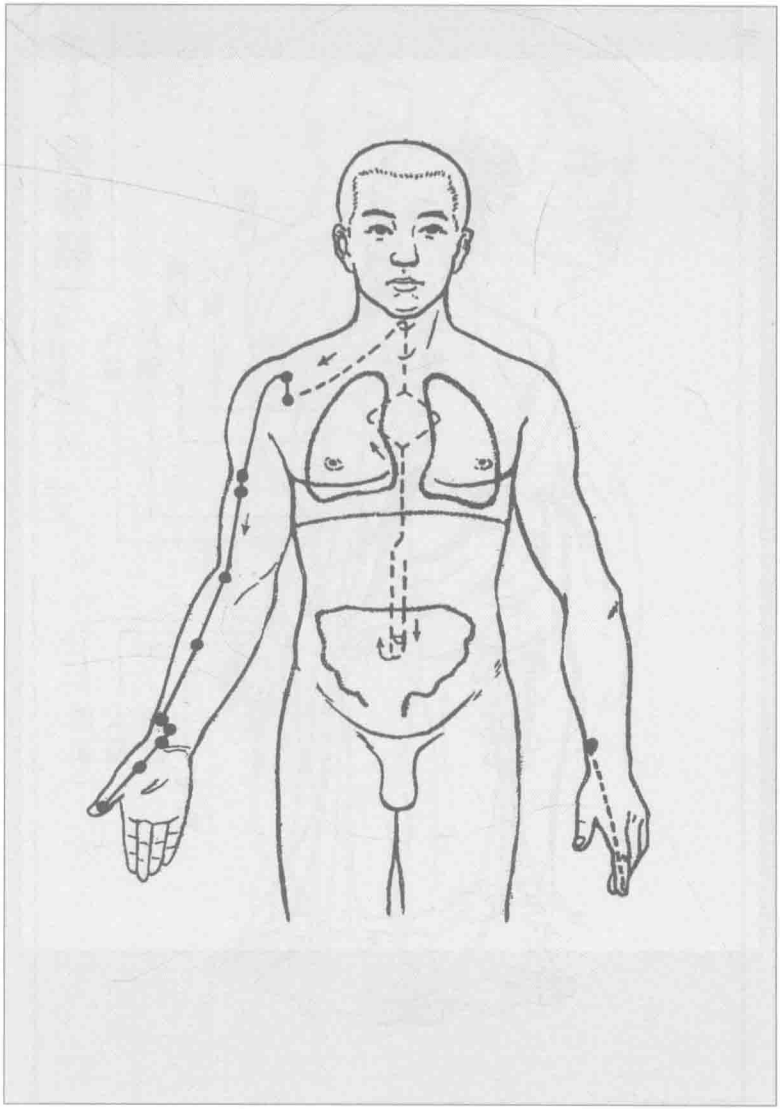


圖 7：手太陰肺經圖

肝經（圖4、5）從腳大拇指端開始，順着腳的內側上升，然後環繞陰部一周，再上升經過身體側面，然後聯繫肝、膽。然後再上升通過橫膈膜，分佈於脅肋，經過頸部，沿着喉嚨的後面，穿過眼睛，上升到頭頂與督脈會合。正是肝經直接進入眼睛裏面，所以中醫說「肝開竅於目」。肺經（圖6、7）從中焦開始（虛線表示沒有穴位，實線即有穴位），首先下降與大腸聯繫，因此肺臟與大腸腑一表一裏，然後上升經過肺、到喉嚨，再下降經過「中府穴」、「雲門穴」，然後順着手的內側一直下降到手大拇指尖端的「少商穴」。而在手腕「列缺穴」的位置，有一條支線流入食指尖端「商陽穴」，與手陽明大腸經連接。只要你細心觀察（圖4至7）肝臟的位置，就不難發覺，其實肺經是經過肝區的，而肝經亦經過肺區的。因此，肝與肺是會通過內氣的往來互相聯繫、互相影響的。肺氣從中焦即脾土開始。這也就是為甚麼首先要練「兩手托天理三焦」，原因既是發動陽氣，亦是調整三焦的功能以發動脾土之氣，然後脾土就會生肺金之氣。結果肺經之氣就會從中焦、脾土的位置產生。肺氣產生以後，它首先下降跟大腸聯

繫，因為肺是臟，大腸是腑，一臟一腑，要互相協調，才能發揮肺的功能。等到肺氣下降到大腸以後，然後再從大腸上升回到兩肺，改善肺的功能。這是由於肺本身有肅降的性質，但肅降之後，物極必反，便自然上升行走肺經經脈，接着便順着人體的中線上升到喉嚨，再水平橫行肩頭低一點的位置，分別向身體左右斜斜走出去，走到肩頭下邊。然後，順着手臂內側最上端一直走到大拇指尖端「少商穴」去。明白了肺氣是這樣運行之後，要使肺氣暢順地從肩頭的「雲門穴」傳到手指尖的話，最好的做法就是輕柔地利用逆呼吸，呼氣從鼻、喉嚨開始，將上身的內氣引導下行，讓內氣流入肺經的起始點，到大腸的位置，讓它肅降至最低點，它便會自動反彈上升，然後順着肺經的路線運行，一直走到手大拇指端的「少商穴」去了。

因此練這一式要配合呼氣，兩手手肘鬆沉，放鬆腰、放鬆胯，身體想像有下沉之意，藉此幫助肺氣肅降，更快下降到極限（大腸），使肺氣自動上升行走肺經經脈。但身體並不是真的下降，只是想像下沉而已。如果開始練的時候無法想

像如何下沉，身體可以眞正微微下降少許，等到掌握了之後，身體就不要再下沉，只要身體有鬆沉下去的感覺便可以了。到了內氣真正暢通的時候，每一次呼氣下沉，你便會感覺到內氣很明顯順着手太陰肺經的路線運行到手大拇指端去，同時手掌亦會有輕微震動的感覺，因為內氣行走經脈的時候，經脈不暢通會產生微微的震動，這種微微的震動有助於震鬆和開通經脈。將來經脈暢通後，便會由震動轉變為暖流流動到指端去了。

另外，「如射雕」是模仿射雕的動作，雕雖然在天空飛翔，但是我們不要抬頭仰望，而是水平望看遠方，瞄準獵物。瞄準時須要心平氣和，集中精神放在目標上，否則你是無法把天上飛翔的雕射下來的。換言之，眼睛除了要注視大拇指和食指的指端外，還要看着遠方，因為眼睛越是遠看，內氣運行便越舒暢。而「以意引氣」的關鍵就是用眼神望着意守點，內氣便會順着它應該運行的道路自動到達意守點。因此練習八段錦，每一式都有意守點，我們不須用意帶領經脈內氣運行，只須用意念守着意守點，使內氣自動運行到那個位置去，這樣便不會引致內

氣走錯經脈，造成氣功偏差。

正因為「如射雕」暗寓在這一式中要實踐射箭的要求，所以馬步要平穩，身體要靜定，心要平，氣要和，如果在射箭時身體略有移動，本來已瞄準的也會射不中。呼吸也要盡量達到柔和，因為呼吸很容易影響兩手的穩定，所以射擊一般吸氣之後要忍着氣，然後才去按扳機。現在這一式就用一個馬步樁來穩定身體，使身體不動，氣要沉穩，還要眼睛遙看遠方，近看自己的大拇指和食指的指端。

《呂真人安樂法》、《呂祖安樂歌》、《靈劍子引導子午記》的歌訣都和《道樞·眾妙篇》相同，不贅。要達成這個歌訣的練法要求，除了要明白上述的基本理論之外，還要注意以下幾點：

（一）這一式的姿式，是使肺金之氣東西水平來往，和肝氣互相融合、互相克制、互相推動、互相激發。配合逆呼吸每次呼氣下降至丹田，固然是藉此協助肺金肅降。但還有另外的要求，就是使心氣下降到腎區，使心腎內氣南北垂直往來。前此已經說過，對練肺肝來說，我們只須練肺；對練心腎來說，我們只須注

重練腎。腎在五行屬水，要發揮腎臟的功能就要使腎水溫暖。另外，心火旺盛往往是人類慾望太多，情慾、物慾都會使心火上炎。相比之下，心臟太炎熱，腎臟太寒冷。如果互相調劑，多餘的心火可以去溫暖腎水。心臟減少了火就變得心平氣和、精神暢旺、心境愉快。腎水有了火就能生化萬物。因此，所謂注重腎臟就是指，一次又一次把多餘的心火送往腎臟，溫暖腎臟，於是腎臟便會自動產生生養萬物（在此意指改善身體）的功能，所以我們只注意逆呼吸呼氣到丹田去，吸氣只是不得不吸氣（沒有練功的要求）。廣義的丹田其實很大，包括左右兩腎、下至會陰區、前至腹部一帶、後至命門。腹內一至三寸是練功時的丹田；三四寸之間則是收功時的丹田，為了避免混淆，改稱為「氣穴」而已。暫時不須要吸氣引導腎水上升補心，只藉呼氣將心火下降溫暖腎水，是這一式的關鍵，因為心火下降，腎水自然會上升潤澤心臟的。如果這一式練得好，已經同時可以達到金木交併、水火「相濟」了。所以練這一式不要急於求有功，要放鬆身體，輕柔緩慢，柔、慢才可以達到內氣南北上下升降、東西左右往來的目的，快是效果很低的。

（二）如果手的經脈內氣都發動的話，內氣便會分散於手的六條經脈，內氣就不夠強，不能集中力量去行走某一條指定的經脈。因此我們要封鎖或減弱其他不相干經脈的內氣運行，然後集中所有的內氣去改善某些經脈和相關的內臟，這樣效果才會理想。如何加強和減弱那些經脈呢？首先，指端是手三陰三陽經脈的井穴（開始點或結束點），它有影響這些經脈內氣運行的作用。手指端從容柔和地運動，或者意守手指端，經脈內氣就會因為開始點或結束點受到影響而發動。相反，如果我們把那個手指彎曲，好像握拳頭這樣。結果，因為手指彎曲了，就封鎖了那條經脈的井穴，結果那條經脈的內氣就會減慢、減少，甚至停止運行。現在這一式是要求內氣左右水平往來運行，即是內氣從右面走到左面，然後再從左邊走到右邊，每次都是單方向的運行，不是同時運行。因此，當我們須要內氣向左手行走的時候，就要封鎖或減弱右手全部的內氣運行。同樣，當我們須要內氣向右手行走的時候，就要封鎖或減弱左手全部的內氣運行。練這一式，只能發動一隻手的氣，而同時要封閉另外一隻手的氣。因此，要封閉的那一邊，手指要

完全輕柔地握拳頭。結果所有內氣便傳到另外一隻手去，加強了那隻手的內氣運行。然後再左右交替地操作。

（三）手有六條經脈，分別為肺經、大腸經、心經、小腸經、心包經、三焦經。這式主要發動肺金之氣，因此只開通肺經與大腸經（肺與大腸是一臟一腑，互為表裏，同屬金），其他四條經脈的內氣則要暫時減弱甚至封鎖。中指指端是心包經井穴所在，第四手指指端是三焦經井穴所在，尾指指端是心經和小腸經井穴所在。這四條經絡的手指都要彎曲、收向掌心。只伸直大拇指和食指，使大拇指和食指形成一個直角。結果內氣都集中到那一隻手來開發肺經，比平常的力量就大很多，改善肺的功能當然也就加強了很多。

（四）肺經之氣由大腸（中脘）的位置開始，上升到喉嚨，然後順着肩頭、手臂，走到大拇指指尖。我們的姿勢要如何配合才可以順利把內氣從起點送到終點呢？關鍵就在於肩膊下邊接近手臂位置的「雲門穴」。這個穴是肺經的門戶，如果這個穴道封閉了，氣就不能走到手指端去。要把「雲門穴」打開，關鍵就是

手臂盡量從前邊向身體側面、後面展開，直至手臂跟肩頭成一直線，這樣「雲門穴」就盡量打開了（其理見前一節三焦經的實驗），拇指和食指指端的氣才最強。因此，練這一式只能夠把那個代表弓的手放到身體左側或右側，不能放在前面，就是為了要打開「雲門穴」的緣故。

（五）意念很重要，意念放在哪裏，我們的神氣便會聚集到哪裏去，已見前文。因此，可以利用意念來幫助內氣更合理、更快捷地走到目的地去。而這一式的目的地是大拇指和食指的指端，因此我們就要意守大拇指、食指的尖端，眼睛還要看着那個手指的尖端。這樣就會誘導內氣順着肺經經脈運行到目的地去。內氣運行很慢，因此，要忍耐、要等待。開弓的架子擺好以後，定式慢慢等待，內氣會順着經脈走到目的地去。這樣做，氣既容易走到目的地，更會盡量加強內氣像水流不停地持續在那條經脈運行，這樣才更能疏通及加強那條經脈的內氣。所以，如果最初練功還沒有感覺時，起碼定式停頓等候一兩分鐘（最低要求十秒）。如果有了感覺，那麼你就停在定式，耐心的等待，一直感覺到氣逐漸加強，走到

終點（大拇指和食指指端），到那時才轉換姿式。

（六）另外，如果左右兩邊姿式相同的話，應該先左後右。左邊屬陽，右邊屬陰，陽為領導，陰為隨從。因此，陽先陰後是陰陽之理。如果從實際情況來說，一般人左邊手腳運動量較少，右手右腳運動量較多，所以右手右腳的血氣就比較暢通，運行比較快，左手左腳血氣流動一般都比較慢。十二正經經脈左右對稱，升降、快慢應相同，但左邊流動較慢的氣會慢一點才到達目的地，而右邊就較快到達目的地。因此，如果左手先動的話，慢的先走，快的後走，於是就能同時到達目的地。因此，左右兩邊的氣才能快慢比較一致，相反就會造成行走體內的氣快者更快，慢者更慢，影響左右同一經脈快慢強弱不一致，長遠害處就大了。

了解了這些關鍵以後，我們就可以練習第二式「左右開弓似射雕」了：

（一）現在由第一式轉至第二式：當第一式上舉的雙手下降到肩頭水平的高度，定式一兩分鐘後，全身重心移向右腳（圖二・〇一），左腳變成虛腳向左邊橫開一大步（圖二・〇二）。身體重心再回到中央（圖二・〇三）。然後藉尾閭

圖二・〇一

圖二・〇三

圖二・〇二

下沉，帶動上身下沉，變成馬步樁，重心放在腳跟至腳底中部。馬步樁屈膝，越低越好。兩腳腳尖微向外，上身垂直。以下還有兩式是馬步樁的，都和這個姿式相同。做以上動作的同時，兩手向下畫弧回到腹部下面（圖二・〇四至二・

圖二・〇四

圖二・〇五

〇五）。向下畫弧時呼氣。

（二）兩手不停，順勢在前身中線畫弧上升（圖二・〇五至二・〇六），左手在內，右手在外，到了胸口的高度，變成斜十字手（圖二・〇七），不要距離胸部太近，也不要太遠，太近會令內氣不暢通；太開內氣會散出體外。應離開胸膛約五六寸，或一個自己感覺適中舒服的位置。向上畫弧時，同時吸氣。手肘下沉，帶動肩頭也鬆沉下去，鬆沉之力要落到腳跟。裏面的手（即左手）的大拇指、食指伸直，成一個直角，其他三隻手指向掌心屈曲。而右手則輕輕握拳，將右手的六條經脈內氣減弱或封鎖（圖二・〇八）。

（三）當雙手在胸前變成斜十字的時候，初學者可能會因為要延長呼吸而感覺不舒適，那就暫時不用管呼吸，呼吸暢順後，再注意呼氣。

（四）保持馬步樁的姿勢，上下身也保持不動。頭慢慢轉向左面。兩手同時配合移到身體左側，作出準備拉弓的姿勢。具體的操作是，左手的前臂帶動手掌轉向身體左側，左手掌心亦轉向左，手掌要盡量貼近身體。右手的拳頭亦同時移

向上畫弧時，同時吸氣。

圖二・〇六

頭慢慢轉向左面。兩手同時配合移到身體左側，左手的前臂帶動手掌轉向身體左側，左手掌心亦轉向左，手掌要盡量貼近身體。右手的拳頭亦同時移到左面，放在左手手掌後面約三、四寸的位置。注意兩肩和手肘要盡量鬆沉，眼睛望向左邊，同時吸氣。

裏面的手的大拇指和食指伸直，成一個直角，其他三隻手指向掌心屈曲。而右手則輕輕握拳。

圖二・〇八

到了胸口的高度，變成斜十字手，應離開胸膛約五六寸。

左手在內
右手在外

手肘下沉，帶動肩頭也鬆沉下去，鬆沉之力要落到腳跟。

圖二・〇七

到左面，放在左手手掌後面約三四寸的位置（圖二·〇八至二·〇九）。注意兩肩和手肘要盡量鬆沉，眼睛望向左邊，同時吸氣。

（五）擺好準備開弓的姿勢之後，然後做拉弓的動作（圖二·〇九至二·一一）。左手好像執弓，右手好像拉着弓弦。左手以大拇指為主，以食指為次要，帶領左手，掌心向着左面，直線向左推出去。右手輕輕握拳向右邊水平拉開。兩手同時開始，同時結束，同時呼氣從前身中線下降至丹田，上身，腰部配合同時亦有向下鬆沉之意。眼睛主要望着大拇指指尖，次要望着食指指尖，同時由指尖望向遠方，好像望着廣闊無邊的平原，但不要向上望。然後保持這個姿勢，定式不動十秒至兩分鐘，定式時每次呼氣下降至丹田，便可誘導內氣相反自大腸向上順着肺經經脈走到大拇指指尖去。

練這一式要注意：

第一點：馬步越低越好，越低氣就越沉，越沉傳送到拇指指端的內氣就越

擺好準備開弓的姿勢之後，然後做拉弓的動作。左手以大拇指為主，以食指為次，帶領左手，掌心向着左面，直線向左推出去。右手輕輕握拳向右邊水平拉開。兩手同時開始，同時結束，同時呼氣從前身中線下降至丹田。

圖二・〇九

腰部配合同時亦有向下鬆沉之意。眼睛主要望着大拇指指尖，次要望着食指指尖，同時由指尖望向遠方，好像望着廣闊無邊的平原，但不要向上望。

圖二・一〇

意守大拇指指端為主，食指指端為從。眼睛微微看着兩指指端，同時由指端望向遠方。

大拇指要盡量與食指分開。左手手腕陽面（外側）要屈曲。

圖二・一一

採用逆呼吸，但只注意呼氣，吸氣順其自然。每一次呼氣就想像把喉嚨的氣柔和的送到丹田去，不是呼氣到指端去。每一次呼氣的時間都要鬆腰、鬆胯，肩頭和手肘也要同時有微微向下鬆沉之意。

定式要耐心等待手太陰肺經之氣傳到大拇指和食指尖端，停留一會兒，不應該馬上轉為下一個動作。

強。如果馬步太高會引致內氣上浮，既沒有內氣下降到丹田，亦沒有開通肺經的效果。

第二點，上身垂直，下巴裏扣，鬆腰鬆胯，臀部有下沉之意，藉此配合呼氣下降至丹田，內氣便會從腹部肺經的起始點肅降後反而自動上升，循肺經經脈走到大拇指和食指的指端去。

第三點，意守大拇指和食指的尖端是「以意引氣」，開弓的姿勢是「以形引氣」。眼睛微微看着指端，可加強意守的力量，同時由指

端望向遠方。意守大拇指指端為主，食指指端為從。另外，只意守大拇指指端亦是可以的。

第四點，大拇指要盡量與食指分開，否則會影響「少商穴」，阻礙手太陰肺經之氣的運行。左手手腕陽面（外側）要屈曲，目的是藉屈曲封鎖左手的三陽經脈，使內氣更加集中於肺經經脈，否則肺經之氣便會由手三陽經脈（尤其是大腸經）漏走上頭去。

第五點，「以息引氣」：採用逆呼吸，但只是注意呼氣，吸氣順其自然，不管它。每一次呼氣就想像把喉嚨的氣柔和的送到丹田去，不是呼氣到指端去。每一次呼氣的時間都要鬆腰、鬆胯，肩頭和手肘也要同時有微微向下鬆沉之意。這樣，內氣既能順利下降到丹田，也能自動順着肺經從腹部走到手拇指端去。於是內氣既有上下的垂直來往，也有左右的水平來往。這樣就可以調整全身的內氣，長期練習，可使全身的內氣達致平衡的狀態。

第六點，練姿式會不自覺用力，使身體僵硬、肩膊聳起。所以要特別小心提

圖二・一二

醒自己，全身要盡量柔和。定式十秒至兩分鐘，靜靜等待。當太陰肺經之氣上升到大拇指指端，手指可能會有震動、麻、脹、溫暖的感覺，這是正常出現的效應。

（六）定式，耐心等待太陰肺經之氣傳到大拇指和食指尖端去，氣剛傳到大拇指和食指尖端，不應該馬上轉為下一個動作，要再多等待十秒至兩分鐘，這樣才會收到內氣加強後，持續運行肺經所帶來的益處。然後兩手的十隻手指都伸開，變為手掌，左手掌心向外，右手掌心向內（圖二・一二）。然後右手以手肘為軸心，向上、向右面畫弧（半個圓圈），到身體右側，令到兩手手掌

的高度與肩齊。右手掌心會由向內變為向外。同時頭轉回正中，眼望前方（圖二·一二至二·一三）。同時呼氣。

（七）然後左右手動作相反，重複以上左式的步驟，便是右式（圖二·一三至二·二三）。即兩手向下畫弧，畫弧時最初掌心向外，到胸口已轉為掌背向外，同時吸氣。這一次右手在內，左手在外。裏面的右手就是弓，大拇指、食指伸直，變成一個直角，其他三隻手指完全向掌心彎曲。外面的左手變拳頭，代表拿着弓弦。然後頭向右轉，兩手同時移到右邊，右手掌心向右側推出，左手拉着弓弦，水平拉向左胸之外，同時呼氣，姿勢跟剛才一樣，只是左右相反而已，定式以後停着等待內氣從丹田升起來到右手大拇指及食指指端，藉此增強肺金之氣。身體要柔，姿勢要柔，呼氣要柔，心意要柔，心意輕柔就是希望能達到虛靜，然後才能把動功養生的好處發揮出來。相反，着意就容易產生虛火，即過份追求某一些好處就容易引起虛火，引起偏差。

（八）完成一左、一右為兩次。這式的練習次數應與上一式相同。

圖二・一五

圖二・一三

圖二・一六

圖二・一四

圖二・一九

圖二・一七

圖二・二〇

圖二・一八

圖二・二三

圖二・二一

圖二・二二

第四節　第三式　攢拳怒目增氣力

第三式　「攢拳怒目增氣力」練法撮要

第二式練完右式以後（左式右式姿勢相同的話，一定是練了右式才完成），兩手回到腹部前面，掌心向上，指尖相對，然後兩手變拳，拳心向上，兩拳藉手肘向後拉，放在腰的左右兩側。腳大拇趾輕貼地面，重心在腳跟，然後用腳跟發力，腰右轉帶領左拳順時鐘方向（眼看時鐘）旋轉擊出，擊向身體正前方，高度約在身體的胸口和肩頭之間，拳心向下，同時呼氣。眼睛看着拳面，再從拳面延伸望向遠方。定式時，左手雖然停了，但好像仍有向前擊出之意。右手放在右腰旁邊，手肘也有微微向後拉之意。身體兩側到前身兩側尤其腰部都要盡量放鬆，方便肝膽內氣暢順運行。吸氣順其自然，逆呼吸每次呼氣從頭部引導內氣下降至

丹田。定式十秒至兩分鐘，等到肝膽之氣發動以後，力發於腳跟，配合腰左轉，然後逆時鐘（以眼看時鐘為準）方向左手收回左腰，拳心向上，同時右手逆時鐘方向旋轉向身體正中的前面打出去，拳心向下。眼睛看着拳面，同時望向遠方，定式，吸氣順其自然，逆呼吸每次呼氣從頭部下降至丹田，等待十秒至兩分鐘。特別注意腳跟發力，並藉轉腰和放鬆腰部以發動腎氣，再藉腎氣以補肝。也要體會兩手前推後拉的感覺，身體要配合，兩側要盡量放鬆，雖然重心在腳跟，但五個腳趾尤其是腳大拇指端和第二腳趾端也要輕壓着地面。這一式同樣練偶數的次數，較其他姿式多練幾次更好。

這一式在前述宋金四家的歌訣中都是沒有的，要到清代改編的八段錦才加進來。雖然宋金的八段錦沒有這一式，並不是宋代尚沒有這一姿式，只是沒有放進八段錦之內而已。例如，南朝梁時陶弘景的《養性延命錄》，已經有：「次卷兩手向前築，各三七」的姿式，正是此式的來源。這句的意思是：把兩手捲起來，變成拳頭，像建築向地下打樁那樣，兩拳向前打出，左右拳頭各打三七即二十一

次。陶弘景這段文字，是引自《內解》一書。既然是出自早於陶弘景的古書，最少距今已有一千四百多年了。所以，這一式其實很古老。宋金時的八段錦沒有這一式，主要原因是根據丹道理法，肺、肝只須要練肺就可以了。第二式的「左肝右肺如射雕」既已間接達成了練肝的目的，所以不加這一式是有道理的。但第二式是以金剋木，練肺金為主，只是間接鍛煉肝臟，所以清末的八段錦便增加了這一式，專門為練肝而設，藉此使本功法，對五臟六腑的鍛煉更能全面包括無遺，所以亦非常有道理。現在我把這一式次序放在第三，主要的原因是，第二式是盡量把肺金之氣增加、發展，而第三式就是要盡量把肝木之氣發展到最多最強盛。這樣金木兩氣都發動了。繼續向前發展。金氣發展到極限，就希望金氣能變成水氣來補益腎臟；木氣發展到極限，就希望它能變成火氣來補益心臟。請注意，我們只能說希望，因為要想把這種期望達成，把第二、第三式辛苦練出來的氣再進一步去發展，並不容易！第四式正是為了實現這重要的使命而設的！

「攢」字有兩義，其一是聚集在一起的意思。因此攢拳就是把伸直的手指聚

集在一起，即把食指、中指、無名指、尾指四指向掌心彎曲，然後大拇指屈曲輕壓在食指、中指之上，變成拳頭。雙手變成拳頭，有封鎖手的六條經脈內氣的作用，內氣就不容易因為運行而發散出體外。結果氣停留在體內，產生補的作用，經過一段時間的累積，全身會充滿氣，身體的力氣便因此增加。如果在握拳時，大拇指放在其他四隻手指之內，累積內氣的效果就更佳。如果再加上所有腳趾都抓地，連同足三陰三陽經脈和湧泉一齊封鎖的話，內氣積存在體內更多。氣為力帥，結果因氣的增加，連帶力也增加。所以，當一個人在憤怒、緊張、對抗外敵的時候都會自動握拳頭，主要就是要儲存全身的氣力，以增強應付外界危險的能力。因此，握拳可以增加體內的陽氣，增加身體手腳的氣力。但是如果時間過長的話，又或者正常人經常這樣握拳頭的話，身體所累積的氣便會太多，容易變成亢陽虛火，更嚴重甚至會誘發糖尿病、血壓高等病症。

另外，「攢」和鑽相通，鑽字字義的引申，有旋轉、轉動之義。因此，攢拳的第二個意義就是，拳頭是旋轉打出去，有如鑽物。換言之，最初放於腰兩側時

拳心向上，當拳頭旋轉打到前身中線之後，拳心變為向下，手背向上。通過手臂的轉動，使手臂內側和外側的肌肉與骨骼運動，兼帶動身體兩側肝膽之氣。外側是手三陽經脈內氣經過的道路，而裏側則是手三陰經脈內氣經過的道路。本來這個動作使手臂內外兩側，通過向前旋轉打拳、震動，可以發動了手三陰三陽經脈的內氣，同時亦調整了手三陰三陽經脈的內氣。但由於握拳抑制了手三陰三陽六脈內氣的發動運行，而拳向前身正中擊出，手臂壓着肩下，亦抑制了這六條經脈內氣走動，所以這六條經脈的內氣只充塞於手臂之內，既產生保護手臂的作用，亦增加了手的氣力。足趾抓地，足三陰三陽經脈內氣便可加強運行。足三陰的肝腎經脈內氣便可發動補肝腎；而同時力在腳跟，足三陽陽氣便可自頭下降至腳，誘導本式練肝可能帶來的亢陽虛火跟隨下降。而發拳時腳跟發力傳到腰部，再藉腰的轉動，帶領拳頭向前身中線胸口高度打出。本來從武術立論，足趾應抓地，足趾抓地可直接發動肝氣；另一方面也可使全身充滿內氣，達成「增氣力」的目的。但從養生立論，肝和心、腎、肺、脾不同，只宜疏、平、瀉而不宜補。但以

腎氣補肝，則是以母補子，可改善肝臟。因轉腰發動腎氣以補肝，所以須用腳跟發力，如果兼重腳跟和腳趾最理想；如果不能兼重，腳趾亦應貼地面，重心則放在腳跟。這樣拳擊出時帶動身體兩側誘發肝膽兩經內氣，使肝氣上升膽氣下降，定式時兩手仍有前擊後拉之意，持續使身體兩側肝膽之氣升降，便達成本式調整肝經、肝臟的練功目的了。

「怒目」本來是指睜大眼睛、發出小怒的眼神。但練這一式，我們只須要眼睛集中精神注視便足夠了，不要睜大眼睛發出憤怒的眼神。中醫認為人體的五臟，除了生理功能以外，還會影響我們的情緒、思想。例如肝臟就跟人憤怒的情緒密切相關，中醫說大怒傷肝，過份的大怒還會傷肝而吐血，因為肝臟是藏血的地方。但是，如果是輕微的小怒，不但不會傷肝，還會刺激和推動肝臟的功能，令到過強的肝臟得到發洩，發洩完之後便回歸到正常。但是要注意小怒的「小」，是指非常小。可惜一般人的「怒」都過火了，結果損傷了肝臟的功能。因此，還是不怒為好，而要發怒的話，要合乎道義的小怒才可以。另外眼睛和肝臟密切相

關，因為肝開竅於目，肝經直接進入眼睛，肝與目是相連的。我們不能用人為的意志去操縱肝臟，但是我們可以操縱眼睛。只要我們巧妙地利用眼睛，就可以節制、操縱我們意識不能控制的肝臟了。因此怒和肝有關、眼睛和肝有關，把兩者配合就可以用我們能控制的「怒」和「眼睛」去影響、控制肝臟，藉此改善肝臟的功能。由於一般人都做得過火了，所以我們最好只是眼睛略為張大，眼睛望向拳頭，再望向遠方。最好是望着遠方青綠的樹木，因為樹木和樹木的青色和肝木同氣可以相求，可以改善肝臟和眼睛。

「增氣力」要注意「氣」與「力」的關係，「力」就是普通人用的力，「氣」就是內氣。我們說過，「神」是「氣」的主宰，而「氣」是「力」的主宰。通過神，才可指導氣的運行。通過氣，才可以發出力，並指導如何運用力。因此，氣較力高一個層次。神意在目，因此這一式強調要「怒目」！通過這一式，我們便可以體會神、氣、力的關係，關鍵就在神，運用神（眼睛）來指導體內內氣的運行，運用氣的運行來指導力的操作。力、氣次要，神才是關鍵的。增氣力是說明

這一式的功效：多練習這一式可以增加我們的氣力。

練這一式，除了要配合上述的「握拳」以增氣力，「怒目」以提高神意的力量以外，還要配合以下幾點：

（一）發拳時，力要發於腳跟，因為腳跟提供了後坐力的支撐，擊拳才會有力。腳跟有力還不夠，馬步也要穩。因此不但腳跟要壓在地上，腳趾也要輕貼地面，這樣腳才能穩固的扎根。所以體重要下沉至腳跟，使腳跟受壓。足踝之上的內、外兩側有陽蹻、陰蹻、陽維、陰維四條奇經的經脈。陽維維繫一身的陽脈，陰維維繫一身的陰脈，陽蹻與陰蹻則與中醫所說的營氣和衛氣有關。營氣行血管之內，負責供應全身的營養。衛氣行血管之外，負責保衛身體及抵抗外邪。衛氣是通過陽蹻、陰蹻經脈，使它能夠運行身體皮膚表面的。因此，力發於腳跟固然可以使所有屬陽和屬陰的經脈內氣都運行，令全身經脈內氣暢通，而更重要的是把衛氣運送到全身所需要的體表、肌肉等，保護我們的身體。其實，注重腳跟會產生輕微瀉的作用，是消耗本身的能量來改善身體的。但是防病、治病是重要的，

有病菌入侵，用衛氣來保護自己是關鍵的。所以走路腳跟不到地，衛氣無法遍佈全身，沒有足夠的防衛能力，人一定多病痛。因此行路腳跟不到地會縮短壽命，從經絡理論而言是有道理的。另外，要消滅癌細胞，最重要是不斷的攻擊它，使它疲於奔命，這樣癌細胞便不能鞏固自己佔有的地盤，便較容易被消滅。如果我們不停震動腳跟，每一次震動都驅使衛氣散佈全身，不停的攻擊癌細胞，即使衛氣被消滅，癌細胞自己都會很疲勞，始終都會被消滅的。所以，著名的治癌「郭林氣功」，主要練法之一就是腳跟着地，每次練功都這樣步行二三小時之久，雖然很辛苦，但神奇地很多有癌症的都治好了。

（二）武術，尤其是內家工夫，腳趾要抓地。因為肝經是從腳大拇指端開始的，五趾抓地時，腳大拇指應該受力最大，於是發動了肝經經脈內氣。而肝主筋，筋越粗，能發出的內勁越大。此外，腳趾抓地封鎖了湧泉穴，再加上握拳，使全身內氣不外散，於是全身充滿氣，可保護自己。所以練武一般注重腳趾抓地，但練氣功、動功一般不應腳趾抓地，尤其是靜功更不應該腳趾抓地。這是武術與氣

功不同之處，不要混淆。但練這一式，足趾雖然不抓地，但亦應輕壓地面，以發動肝、膽經脈內氣。

（三）當發拳擊出時，動作關鍵的位置就在腋下、身體兩側肋骨的位置，正是肝、膽經脈內氣經過的地方。出拳的時候，會使腋下胸側一帶的肌肉猛烈運動，刺激了肝、膽經脈內氣的發動。拳擊出之後，在定式時兩拳仍有前擊後拉之意，但要盡可能放鬆腋下及胸側一帶的肌肉，臀部略向後，身體下沉，鬆腰鬆胯，把重力沉到腳跟去。這樣便容易誘導肝經內氣從腳大拇指一直上升，經過腋下，再上升進入眼睛，然後上升到頭頂。而膽氣則相反下降。

（四）當發拳向前身中線擊出時，要以腰為軸，是用腰的轉動，帶動手的擊出。由於轉腰，腰部內的肝腎受到按摩，長期可改善肝和腎的功能，尤其是腎的功能。腎是先天生化之本，和健康長壽密切相關。而且腎是肝的母親，補母即所以益子，補腎便可調整肝的功能。所以以腰的轉動帶動手的擊出，須認眞去做。意守和輕壓腳大拇指以發動肝氣，是用肝本身的能量，所以瀉多於補；藉腎氣補

肝，則肝得益，補多於瀉。

（五）「怒目」不是要你目發怒光。雖然從前的武林高手教導學生練武，要揚眉怒目，即是把眼睛睜大，推高眉毛。尤其是廣東省南派的功夫，大多藉揚眉怒目來增加陽氣，那是可以的，但對氣功來說則是太過火了。眼睛只須集中精神注視便足夠了。

（六）要氣沉丹田，每一次拳出擊時都同時呼氣到丹田。這樣可以增加出擊的力量，並且可減少亢陽上升因而引致血壓高和糖尿病等。

（七）拳（掌）心向下，可誘導肝陽之氣向下；力發腳跟，可加強足三陽經脈引導頭上陽氣下行至腳的力量，這樣便不會因長期練習這一式引致肝陽上頭帶來亢陽上升的偏差。

明白了這式的理論以後，需要再了解肝經內氣是怎麼運行的（圖四、五）。肝經經脈圖及解說，已見於第二式，請自行參閱。明白了肝經內氣如何運行以後，我們就知道練功時應該要注重甚麼地方才能達成這式的要求了。現在講解這一式

的練法：

（一）從第二式「左右開弓似射雕」轉為第三式：當第二式練完右式，兩手向下畫弧到腹部的時候，變拳頭，拳心向上。兩手手肘向後拉，結果兩拳就分別放在腰的兩側（圖三・〇一至三・〇三）。然後重心在腳跟，腳趾輕輕貼地，馬步要穩定。

（二）腳跟用力，藉此發動足三陽和陽蹻、陰蹻、陽維、陰維四奇經和營、衛之氣。當力發於腳跟，腳力傳到腰部時，藉此轉腰向右，帶領左拳從腰開始，向着人體的正中、順時鐘方向旋轉向前擊出，高度高不能高過下巴，低不能低過

圖三・〇一

圖三・〇二

心臟（圖三・〇三至三・〇六），同時呼氣。注意腿發力時要配合腰的轉動，力就由腳跟通過腰傳到拳頭去，眼望拳面，再從拳面望向遠方。定式左手拳心向下，右手在右腰，拳心保持向上。擊出的手，手肘微曲不要完全伸直。若果擊出時過於伸直，長期這樣做會使關節受傷。

（三）定式十秒至兩分鐘，左拳雖然靜止不動，但卻仍有微微想着繼續向前擊出的意思（不要真的用力擊出，只是有向前擊出的意念而已），而同時右手亦有微微向後收的意思。這樣一向前推，一向後拉，要互相呼應。睜大眼睛，看着左手的拳背，然後繼續望向遠方，能看到遠方的樹木或樹林就最理想，看不見也無妨。因為肝氣最怕就是委屈、受抑制。肝氣要疏導、舒暢，才能調整達到正常。因此，眼睛要望向遠方，就可以使肝氣舒暢、達成養肝、疏肝的目的。另外，肝氣是從身體兩側向上升，而膽氣下降，因此，身體兩側、腋下、腰部甚至前身的兩側要盡量放鬆。定式時，逆呼吸每次呼氣從頭部下降至丹田，藉此使心火溫煦腎水，腎水便可生肝木，可補益調整肝臟的功能。

圖三・〇三

力發於腳跟，腳力傳到腰部時，藉此轉腰向右，帶領左拳從腰開始，向着人體的正中、順時鐘方向旋轉向前擊出。同時呼氣到丹田。

圖三・〇四

定式時，拳頭仍有微微想着繼續向前擊出的意思，而同時右手亦有微微向後收的意思。

圖三・〇五

臀部略向後，同時臀部最下部份和尾閭要略向前推，上身稍作前傾，重心在腳跟，腳趾輕貼地面，鬆腰鬆胯，身體下沉越低，氣就越能下沉。

定式時，逆呼吸每次呼氣從頭部下降至丹田。

圖三・〇六

前文已說過，練肺可同時兼調整肝，相反，練肝亦可同時兼調整肺。第二式是用肺來調整肝氣的，而第三式就是用肝氣來調整肺氣的。結果使肺肝兩臟達到互相克制、互相生發的作用。還有，肝氣是自動從足大拇指順着腳內側，經過上身的側面上升到頭部兩側（眼睛）去的，但應順其自然，不要人為引導肝氣上升，反而只是人為每次呼氣引導頭上的氣下降到丹田去。定式最好等到丹田一區有氣以後，才開始練習右式。

定式時，要特別注意：臀部略向後的同時，臀部最下部份和尾閭要略向前推，上身稍前傾，重心在腳跟，腳趾輕貼地面，鬆腰鬆胯，身體下沉越低，氣就越能下沉。放鬆腋下肋骨一帶。

（四）接着練右式。左拳逆時鐘方向旋轉收回來腰間，收回來的同時，藉腳跟發力，配合腰左轉，帶動右拳逆時鐘方向旋轉向正前方胸部的高度打出（圖三．〇七至三．〇九）。只用中等的力量，手肘微曲、放鬆。擊出時呼氣，但如果感覺呼吸勉強、不自然，可以不管呼吸，順其自然好了。定式時所有的要求與左手

擊出後相同。

（五）左右手交替擊出，一左一右為兩次。如果前面的姿式做四次的話，這一式亦可練四次，或八次。如果希望進步快的話，應增加次數。

（六）完成右式之後，為下一式做準備。右拳收回腰間（圖三・一〇至三・一二）。重心移到右腳（圖三・一二至三・一三）。左腳收回，和肩膊闊度相同（圖三・一三至三・一四）。身體略向左移，重心回到正中，身體上升，回復站立姿勢（圖三・一四至三・一五）。然後繼續練第四式。

左拳逆時鐘方向旋轉收回來腰間

同時，藉腳跟發力，配合腰左轉，帶動右拳逆時鐘方向旋轉向正前方胸部的高度打出。

圖三・〇七

擊拳時只用中等的力量，手肘微曲、放鬆。

擊拳同時呼氣，但如果感覺呼吸勉強不自然，可以不管呼吸，順其自然好了。

圖三・〇八

圖三・一一

圖三・〇九

圖三・一二

圖三・一〇

圖三・一五

圖三・一三

圖三・一四

第五節　第四式　調理脾胃須單舉

第四式　「調理脾胃須單舉」練法撮要

練完第三式後，雙拳放回腰間，拳心向上，然後重心右移，帶動左腳向右移到兩腳和肩頭的寬度差不多的位置，重心回到正中後，身體慢慢上升，上升後，兩拳變手掌，掌心向上，十指相對，放在腹前肚臍的位置。然後身體微微前傾，腳大拇指和第二腳趾壓着地面。先練左式：左手抬起托天，托天時中指端與尾指端好像托着幾斤重的物體上升。右手向右邊下按也是以中指端與尾指端帶領右手向下按。兩手上托下按的同時，呼氣。注意在兩手上托下按時，要身體和兩腳配合，調整到脾臟一區成為發氣、收氣的中心，便達到「調理脾胃」的理想目的了。定式時，略為意守手的中指跟尾指指端，藉此發動心經經脈之氣；同時略為意守

腳大拇指、二趾端藉此發動脾臟、肝臟、胃臟三經經脈之氣，進一步再藉此使肝氣轉化為心氣，心氣再轉化為脾氣以補脾。但大部份注意力則放在脾臟，藉呼氣誘導內氣從上向下降到脾臟（為了各式一致，可以下降至丹田）。注意放鬆身體前身中線和兩側，放鬆手臂內側，放鬆兩腳，使心、肝、脾之氣能暢順運行。定式十秒至兩分鐘後，繼續練右式。右式：右手上托、左手下按，同時呼氣。定式十秒至兩分鐘，逆呼吸，藉每次呼氣誘導頭上內氣下降至脾臟。左右式只是左右手不同，練法和要求則相同。重複練習兩次、四次或多次。

歌訣

《道樞·眾妙篇》：東西獨托，所以安其脾胃矣

《呂真人安樂法》：東脾單托兼西胃

《呂祖安樂歌》：東脾西胃須單托

《靈劍子引導子午記》：東肝單托西通腎

《眾妙篇》說：「東西獨托，所以安其脾胃矣。」歌訣的「東西」，指面向南方時左東右西兩手。「獨」即單獨，因此「獨托」是單獨舉起一隻手，並不是兩隻手同時舉起。練法是左手先從前身左側向上托，好像托着天，右手同時在前身右側向下按，好像按着地，這是左式。然後右手抬到頭上向上托，左手同時在身體左側向下按，這是右式。「所以安其脾胃矣」是指利用「東西獨托」就可以使到脾胃得到安和舒適。脾、胃是一臟一腑，互為表裏，是互相協調、互相生發的。請注意這個「安」字，「安」和亂相反，是安定平和的意思。例如，安樂就是指任何事情都上了軌道，任何事情都守規矩，這樣才達致「安」，「安」要不勉強、從容、自然。脾胃之所以能「安」，主要就是脾胃能夠兼容各種食物而不亂，把吃進去的不同食物，經過消化、吸收，然後巧妙地提煉出各種營養物質，這是脾胃的運化功能。然後通過「升清」的作用，將這些精微物質上輸心肺，再藉心肺作用化生氣血以營養全身，以改善全身的功能。其實，身體所需要的各種

不同的營養，其性質可能是相反的，就好像大地既生長大補的人參，也生長劇毒的砒霜。大地的這種寬厚德性，同時產生既相剋、又相生的萬物，亦同時使到彼此分工合作，組成一個萬物都能夠各自自由圓滿發展的宏觀的大自然。現在脾胃就好像大地，負責生產、協調、輸佈各種營養。因此，這個「安」字用得好，如果將安字理解為安和就更好了，意味着脾胃能夠充份發揮中和的功能。脾胃的中和功能有高、低級之分，低級的中和是運化、升清和統血，高級的就是利用脾胃的土氣來推動肺金、肝木、腎水、心火之氣的變化，令到金、木、水、火之氣相反相成，共同維繫全身的生理功能。正是由於人體得到脾胃的營養補充，才能維持生命繼續發展，因此脾為後天（生化）之本，脾胃功能正常，人便健康長壽。

《呂真人安樂法》和《呂祖安樂歌》歌訣中的「東」、「西」亦是指左手和右手。它們的意思亦是說改善脾臟的功能須要「單托」，改善了脾臟的功能便會兼及胃腑的功能。所以意義與《眾妙篇》所說的沒有甚麼不同。只有《靈劍子引導子午記》所說的有點特別，它說「東肝單托西通腎」，歌訣不說脾胃，而說肝

腎。而原文在這句下有注解，說：「右手握固，柱右腎堂，左手極力托之；左手握固，柱左腎堂，右手極力托之。左右各三次。」它是以補腎為主要目的，練法與八段錦「調理脾胃須單舉」的練法有些不同。它的練法是，舉起左手托天的同時右手握拳，右手的拳背貼着後腰右邊的「腎俞穴」，即是腎臟的外面（圖8、9）。結果高舉左手的氣，下降補益右腎；當右手舉起的時候，左拳拳背貼在左腎外面，補益左面的腎臟。「易筋經．摘星換斗」一式就是根據《靈劍子引導子午記》的「東肝單托西通腎」發展而成的，它兩手的姿勢好像一個英文字母S（圖10、11）。摘星二字的意義是說把天上的星星摘下來，換斗，換是轉換，轉動；斗是北斗七星，換斗是內氣像北斗的旋轉。其意是指舉起的左手把天上清陽之氣、尤其是前兩式所練充滿全身的三焦陽氣（之前韋陀獻杵第二、三式是練三焦陽氣的），從左手手背傳下來，經過背後的左右肩頭、順着右臂外側、下降到右手手背，然後從貼着腎俞的右手手背傳進右腎去。由於這是把三焦陽氣引導下來，陽氣走人身手背、足背、後背，因此它是從手背傳下來的，因為背屬陽的緣

圖 10：易筋經・摘星換斗

圖 8：《靈劍子引導子午記》
東肝單托西通腎的練法

圖 11：易筋經・摘星換斗

圖 9：《靈劍子引導子午記》
東肝單托西通腎的練法

故。然後，右式右手舉起，左手手背貼着後腰左面的腎俞，陽氣便從右手的陽面一直經過左手的陽面傳到左腎去。左手舉起時就補益右腎，右手舉起時就補益左腎，很多腎臟衰弱的人練這一式就會感覺腎痛，這是陽氣傳入腎臟所產生的醫療反應。這是補腎非常有效的動功。請注意，《易筋經》的「摘星換斗」，其實是宋代八段錦的一種練法，但在這裏不採用，而採用曾慥、呂眞人的練法，主要是從套路姿式先後次序着眼，目的不是把三焦陽氣變成腎氣，而是藉意守上舉的手的中指端和尾指端發動心火之氣，以意守足大趾和二趾發動脾胃土和肝木之氣。但所重在脾土，以脾土轉化肝木之氣為火氣，再轉化心火之氣為土氣以補益自己（脾土），達成補脾胃的目的。本書八段錦的練功次序首先發動三焦陽氣，然後藉產生的三焦陽氣激發肺金和肝木之氣，達成丹道金木交併初功，接着練脾土，改善脾土的功能。脾土功能改善後，才可將練得的金氣轉化成水氣，木氣轉化成火氣。接着，便順理成章在後繼的式子補心補腎，達成水火相濟。所以這一式本身重在脾土的鍛煉，補腎水是練到最後才達成的，用丹道理論說就是由後天返先

天的練功程序。而易筋經則先以腎水生育全身的五臟，見功較快，卻是透支生命物質後天之學。因此本書八段錦理論、練法，會較易筋經更合補益五臟的次序，更合丹道之理。

另外，為甚麼東西獨托可以安脾胃呢？因為無論左手掌心上托、右手掌心下按，或者右手掌心上托、左手掌心下按，加上兩手指尖都指向自己的身體，發力和氣傳向兩掌的動力中心就是身體的「中央」，這「中央」就是中宮脾土之所在！復次，有作用力就自然產生反作用力，因此暗中已有反作用力從兩掌傳回中宮。再加上定式時上舉的手手肘有下沉之意，便將掌心的力和氣下傳回中宮；同理下按的手像按在柔軟的氣柱上，使掌心受力向上，便亦將力和氣上傳回中宮。這樣中宮便成為力和氣尤其是氣的收發中心。而從易學雙魚太極圖立論，圖中陰陽分界呈現的類似英文字母S曲線，反映並推動陰陽兩氣的變化，變化的中心便是太極的中心。而這一式兩手和上身所形成的姿式，正是S形，而S形的中心，便是脾臟的位置所在。由此推論，脾土便是人體的太極。太極主宰氣化，所以脾為土

氣，可以運化陰陽水火木金之氣。因此本式雙手所形成類似的S形狀曲線，便有調整改善脾臟和脾土之氣的作用了。

至於上舉的手，掌心向上，下按的手，掌心向下，因此手背陽面屈折，抑制了手陽明大腸經、手太陽小腸經、手少陽三焦經內氣的運行，加強了手太陰肺經、手少陰心經、手厥陰心包經內氣的運行。既加強了心氣以補脾，亦藉肺金以制肝木太過，完善了肝木疏通脾土的作用，所以也有一定的作用。

明白了這一式的理法，我們再看足太陰脾經的經脈圖（圖12、13）：脾經承接胃經之氣，從腳大拇趾內側的隱白穴（井穴）開始，經過腳的內側前緣，進入腹部，與脾胃聯繫，上經胸部，直達喉嚨，至舌根。有支脈由胃向上通過橫隔膜，流注於心臟，與手少陰心經連接，因此心和脾在生理上相關密切，所以練脾須兼練心，練心也須兼練脾。練這一式，第一點要發動脾、胃經脈的內氣，所以腳大拇趾端（肝、脾經井穴）與第二腳趾端（胃經井穴）要輕柔壓着大地，以發動脾、胃、肝三經經脈之氣。脾胃一臟一腑，一陰一陽，互相推動完成彼此的生理功能。

圖 12：足太陰脾經循行線路圖（影自張介賓《類經圖翼》，1624）

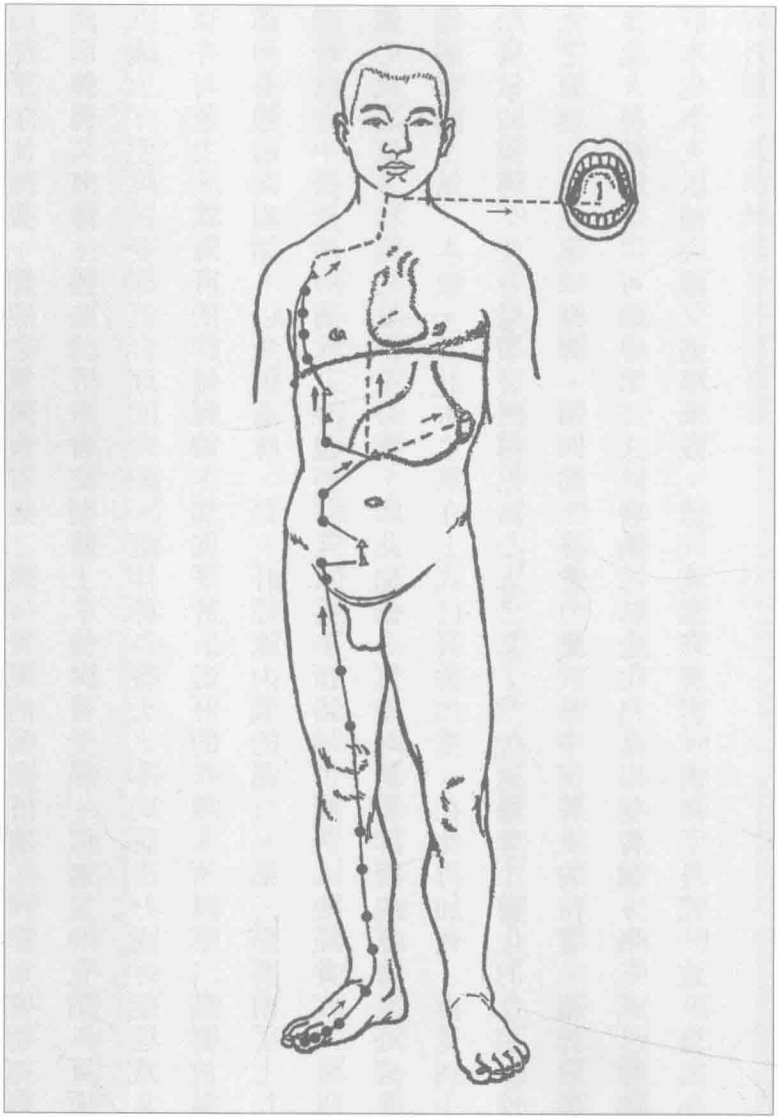


圖 13：足太陰脾經圖

而從子午流注看，脾經之氣來自胃經之氣，胃氣的盛衰好壞，和脾氣密切相關，所以脾胃須兼練。過強的肝木會克制脾土，使脾胃受損。但適量的克制，反而可以疏土，使脾胃發揮更合理的功能。這樣脾為後天之本的養生好處才能達成。這樣亦可使上一式練肝的作用延續，加強平肝、疏肝的作用。所以第二點要放鬆兩腳和身體前面兩側，以免阻塞脾、胃、肝經脈內氣的運行。第三點要兩手上托下按時意守中指指端中衝穴（心包經井穴）與小指指端少衝穴（心經井穴），以加強心火之氣。脾經之氣傳至心經，因此加強心氣便可誘導脾經內氣傳至心經。這樣腳發動土氣、木氣，而肝木之氣在上式已發動加強，在此再加強，再受到手發動火氣的誘導，便會繼續發展轉化為心火之氣，然後通過脾土轉化的作用，使心火之氣轉化為土氣以補脾。第四點，注意力應放在中宮脾土的位置，藉脾胃發動土氣。長期練習，可誘導第二式已發動的肺金化為水以補腎臟，第三式已發動的肝木化為火以補心臟。嚴格來說，這一式應守脾宮，但為了各式一致，這式亦意守丹田。

這一式的練法和注意事項：

（一）這一式主要是練脾胃，脾胃改善後，才通過脾土的作用，運化金木變成水火來補益心腎。從上一式「攢拳怒目增氣力」轉到本式：把兩拳收回腰間，拳心向上，重心移到右腿，同時身體順勢帶動左腳向右移動到跟肩頭的寬度相若之處，左腳踏地，然後重心回到中央，身體站起來，回復站樁的姿勢，如（圖四·〇一）。

（二）握在腰兩側的拳頭變手掌，掌心向上，兩手手掌移向腹部之前，離開腹部約二、三寸，兩手指尖相對，指尖相距半寸至一寸，手肘略為向前（圖四·〇一至四·〇二）。

（三）先練習左式然後練習右式。首先是左手手掌向裏、向下、向外、向上旋轉，在身前左側慢慢向上直舉到頭頂，掌心向上，指尖向右。同時右掌向裏、向下旋轉，向着身體右側慢慢輕柔下按，掌心向下，指尖向左。兩手同時開始，同時轉動，同時一升一降，同時停止，同時呼氣。兩手肘略為彎曲，不要完全伸

圖：四・〇一

圖：四・〇三

圖：四・〇二

圖：四・〇四

兩手肘略為彎曲，不要完全伸直。

指尖正對自己身體，即是左手指尖指向右邊，右手指尖指向左邊。

定式時，注意力仍要放在中指和尾指端，可以想像上托的左手是用這兩隻手指端，輕輕托着一兩斤重的東西。下按的右手也利用這兩隻手指端輕輕按下去，因此左手有輕輕上托、右手有輕輕下按的意念。

每一次逆呼吸呼氣時，從容的領導內氣從頭順着身體裏面呼氣下降到脾去，也藉此令到上舉的手的陽氣更容易引導下來，更藉此把產生的陽氣順利的、柔和的引導至心區以補心，再下降進入廣義的腎區去補腎。

圖：四・〇五

身體要自然伸直，肝、脾經脈經過的位置要放鬆。上托的手手肘也要略向下沉，帶動手掌、肩頭向下鬆沉。

下巴裏扣

重心放在腳前掌。所以上身要微微向前傾，結果腳大拇指端和第二個腳趾端有中等的力量壓着地面。

圖：四・〇六

特別要注意調整兩手前後高低和前身的位置，使到自己感覺氣發於脾臟，亦回收於脾臟，這才是本式練法最關鍵之所在。

兩手，無論是上舉或下按，指尖都要盡量向身體那邊扭動，藉此放鬆身體兩側和手臂內側。同時腳的內側，甚至整隻腳，和上身兩側尤其是腰部都要盡量放鬆，方便心、肝、膽、脾胃等經脈的內氣暢順的運行。

圖：四・〇七

下按的右手，掌心像按在柔軟的氣柱上，產生輕微向上的力，誘導掌心的氣循手臂上升回到脾臟，因此要盡量放鬆上身和手臂，使氣更容易運行。

上舉的手掌心向前、向下旋轉下來。

圖：四・〇八

下按的手向後向上轉上去。同時吸氣。

直（圖四・〇二至四・〇八）。要注意定式時，指尖正對自己身體，即是左手指尖指向右邊，右手指尖指向左邊，這樣才容易使手臂心經經脈和身體兩側肝、膽經脈內氣發動。注意當左手抬起和右手下按時，要用中指和尾指端（第三、第五手指）來引領其他手指、手掌向上或向下的活動。主要原因就是利用兩手指端發動心火之氣（中指端是心包經的井穴，尾指端是心經的井穴，屬心屬火）。不但是兩手的升降要用中指和尾指指端來領導，藉此發動心火之氣，而且在定式時，注意力仍要放在這兩隻手指端，可以想像上托的左手是用這兩隻手指端，輕輕托着一兩斤重的東西，下按的右手也利用這兩隻手指端，輕輕按下去，因此左手有輕輕上托、右手有輕輕下按的意念。

（四）上一式重心放在腳跟發力為主、腳趾只是輕貼地面，本式轉為重心放在腳前掌。所以上身要微微向前傾，結果腳大拇指端和第二個腳趾端有中等的力量壓着地面。腳大拇指端外側是肝經的井穴，內側是脾經的井穴，而第二個腳趾端則是胃經井穴所在。這樣，首先可發動胃經內氣走到終點的隱白穴去（但這只

是次要的），然後脾經在隱白穴承接胃氣，變為脾氣，行走脾經，以改善脾臟，是這一式主力之所在。而同時發動的肝經是次要的，但有兩個作用：一則是承接上一式練肝，繼續發動肝氣，使它轉化為火氣以補心；二則是利用發動的肝木之氣以節制脾土之氣，以練脾氣，理見前文。因此，通過手指和腳趾的意守和運作，發動了木、火、土三氣。如果練習得法，木氣會變火氣，火氣會變土氣，變成土氣後便可改善脾胃的功能了。

（五）身體要自然伸直，肝、脾經脈經過的位置要放鬆，內氣才容易從腳趾上升。另外，手上托的力，自然會產生相反向下的力。因此上托的手手肘也要略向下沉，帶動手掌、肩頭向下鬆沉。這樣便會引領掌心的氣順着手臂一直傳下來，回到脾臟。而下按的手，掌心像按在柔軟的氣柱上，產生輕微向上的力，誘導掌心的氣循手臂上升回到脾臟，因此要盡量放鬆上身和手臂，使氣更容易運行。特別要注意調整兩手前後高低和前身的位置，使到自己感覺氣發於脾臟，亦回收於脾臟，這才是本式練法最關鍵之所在。

次要路線是內氣從喉嚨向下傳到脾去。所以，每一次逆呼吸呼氣時，就像從前那些姿式一樣，從容的領導內氣從頭順着身體裏面呼氣下降到脾去，也藉此令到上舉的手的陽氣更容易引導下來，更藉此把產生的陽氣順利的、柔和的引導至心區以補心，再下降進入廣義的腎區去補腎，以溫暖的心火之氣把寒冷的腎水慢慢溫暖，水溫暖以後才能生育萬物，亦即腎臟強健以後才能改善身體的細胞、組織、器官、功能等。雖然心、腎要同時補益，但是更重要的是先補腎，所以我們就不用分心同時補心、腎，只是集中去補腎便可以了。意念要守着脾臟，藉此推動木、火、土氣的變化。

（六）肝、膽、甚至脾胃等經脈都是從身體兩側上升或下降的。因此，從腳的內側，甚至整隻腳，和上身兩側尤其是腰部都要盡量放鬆，方便這些經脈內氣暢順的運行。兩手無論是上舉或下按，指尖都要盡量向身體那邊扭動，藉此放鬆身體兩側和手臂內側，這樣心氣便更容易走手臂的內側，肝氣更容易走身體兩側，脾胃之氣更容易走脾胃經脈。

（七）定式時間較其他姿式略長一些，因為脾經內氣從腳趾上升的路線比較長。如果沒有氣感的話，最少停頓十秒至兩分鐘。採用逆呼吸，吸氣順其自然，逆呼吸藉每次呼氣引導內氣從鼻內順前身中線下送至脾。還有，下巴裏扣，讓頭上的內氣更容易下降到脾去。

（八）然後練習右式，首先將兩手以相反的動作返回腹前（圖四．〇八至四．一〇）。即上舉的手掌心向前、向下旋轉下來。下按的手向後、向上轉上去。雙手回到腹部前面，掌心向上，指尖相對。同時吸氣。特別要注意，手肘要向前一些，才不會妨礙氣在前身中線下降。如果手肘向後的話，前身中線的肌肉就會拉緊，甚至前身兩旁也會拉緊，妨礙了剛才所說的經脈內氣運行。因此，手肘向前，指尖相對的話（兩個手肘盡量向前，形成一條直線），身體前面中線和中線兩旁的肌肉、骨骼就可放鬆，而血氣亦能暢通運行了。回到（圖四．一〇）預備式之後，開始練習右式。

（九）這次右手上舉，左手下按。即是右手手掌向裏、向下、向前、向上掌

心托物上升到頭頂，左掌向後、向下旋轉到身體左側，掌心向下按。兩手同時開始，同時停止。手上舉下按時呼氣，回收時吸氣，定式時逆呼吸，藉每次呼氣誘導內氣從頭部下降至脾（圖四．一〇至四．一六）。身體兩側要注意放鬆。當然全身都要盡量放鬆。起碼每邊練兩次，如果多練幾次的話，當然就更好了。

圖：四．〇八

圖：四．〇九

雙手回到腹部前面，掌心向上，指尖相對。

圖：四・一二

圖：四・一〇

圖：四・一三

圖：四・一一

圖：四・一六

圖：四・一四

圖：四・一五

第六節　第五式　五勞七傷往後瞧

第五式「五勞七傷往後瞧」練法撮要

練完第四式的右式後，兩掌回到腹前，掌心向上，指尖相對。然後兩掌翻轉，掌心向下，放在身體兩側，意守兩手手心的勞宮穴及兩腳腳前掌中心的湧泉穴，上身略向前傾，壓着腳趾和湧泉，然後頭轉向左邊盡頭，同時鬆腰、呼氣。定式，鬆腰，逆呼吸，只注意呼氣，每次呼氣引導氣從丹田循右腳外側下降到右腳湧泉去。湧泉有氣，改為意守那一隻腳的湧泉。定式十秒至兩分鐘後，頭回到正中，下巴裏扣，改為意守丹田，同時吸氣。定式，不必鬆腰，逆呼吸只注意吸氣。吸氣時把右腳湧泉之氣循右腳內側上升回到丹田。氣回到丹田後，才練右式。右式，頭向右轉，同時意守左腳湧泉，鬆腰，同時呼氣。定式，鬆腰，呼氣引導丹田之

氣下降到左腳湧泉。湧泉有氣後，改為意守那一隻腳的湧泉。定式十秒至兩分鐘後，頭回到正中，同時吸氣。定式，不必鬆腰，逆呼吸，每次吸氣，將左腳湧泉之氣從腳內側將氣吸回丹田。這一式身體略向前傾，下巴裏扣。長期練習，氣便會自然從頭頂順着臉部、喉嚨、前身下降到丹田。重複二至四次。

歌訣

《道樞·眾妙篇》：返復而顧，所以理其傷勞矣

《呂真人安樂法》：五勞回顧七傷調

《呂祖安樂歌》：五勞七傷四顧搖

《靈劍子引導子午記》：五勞回顧七傷調

「五勞七傷」的涵義在我以前撰寫的《氣功築基法》中已有詳細解釋，請自行參閱。簡單來說，所謂「五勞」就是指五臟太過勞碌所造成的損傷。「五勞」

的損傷可以分為形勞和思勞兩類病因。形勞是由於身體工作太辛苦、或者有太多煩瑣的事情要處理、又或者自己有太多不合理的作為，使五臟過份勞碌，不能休息，結果五臟就因疲勞過度，造成損傷。思勞則是自己思慮過多，影響了自己的精神，因而損傷了本身的臟腑。古人常說：「外不勞形則身安，身安則氣和；內無思想則神定，神定則性明。」這是對治五勞的好方法，但是一般人不容易做到。「七傷」是七種不同的情緒引致五臟受到傷害，戰國到漢朝初年整理成書的《黃帝內經》早已指出大喜、大怒、憂傷、思慮、悲哀、恐懼、驚慌七種情緒對五臟會產生很大的影響，即喜傷心、怒傷肝、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎。這些情緒短期影響不大，但長期如此便會造成嚴重的傷害。西方從前並不以為情緒會影響健康，當然更不會以為情緒會分別影響五臟，但經過最近幾十年的醫學研究，他們亦明白到各種不同的情緒會對不同的內臟、身體產生各種不同的疾病。因此，如何令到情緒正常是保護五臟的關鍵所在，所以中國傳統的養生學總是說，一個人心理健康，保持歡樂，情緒穩定，即使不練氣功、不吃補品，都會長壽的。七情

對五臟所產生的損傷與形勞所帶來的勞損是不同的，七情的損傷是因為本身的人生修養和思想有問題，貪念太強，或者客觀環境的壓力太大，又或者在不正常的社會裏生活，天天受到不平等的待遇，而引起了情緒上的變化，損傷了內臟。七傷不但會引致五臟損傷，甚至癌症也有可能會因此而形成。因此，歌訣就把很多疾病簡化為五勞七傷這兩個重要的原因所致。其實歸根究柢，情緒不正常，多是心的作用所導致的，所以儒、釋、道三家都教人修心、明心、養心，認為心改善了，各種情緒便會正常、穩定。既然是心產生各種情緒病，因此治心便能對治七傷的疾病。勞心最容易導致心火旺盛，滅心火就要用腎水，否則心火煩躁是無法抑制的。所以中醫治心病要用腎藥，凡是醫治腎、補益腎的藥物或食物對心臟同樣有良好的效果。所以或者高層次練習性功直接治心，或者練習本式利用腎水把上炎的心火撲滅。至於治心，是從思想上對治心病，例如告訴你明天是世界末日，這一盆冷水可能便把人類各種不同的慾望撲滅，你還有心情去追求慾望嗎？所以治心是最有效消除慾望的方法，但陳義過高，一般人不容易做到。實際一點，本

式的練法在改善心、腎，腎水足，心火便會降低了。

「五勞七傷往後瞧」的意思就是：因五勞七傷所引致的疾病，頭轉動向後（左右）望，就可以治療了。這句亦有兩層意義：第一層意義，過份的慾望都是因為積極向前看，無休止的追求；向後看，退後幾步不過份貪求，自然海闊天空，這是治心的好方法，但在此只是提出有這個治心的方法而已。第二層意義是指頭轉向左側，轉向右側。古代的歌訣怎麼說呢？《道樞．眾妙篇》說：「返復而顧，所以理其傷勞矣」。「返」指歸來，從起點到終點去就稱「去」或「往」，再從終點回到起點就稱為「返」或「來」。因此所謂「返復」就像鐘擺來回擺動，「復」與「返」的意義相同，都是從終點回歸到起點的意思。「顧」指回顧、回頭看的意思。理論上應該是頭轉向後，即本來面向前方，現在面轉向後方。所以有些家派的練法就直接根據歌訣文字的表面意義，向後望來練習。但這裏的練法只是頭向左、右兩側返復而顧，頭盡量轉到左邊的盡頭，然後再轉到右邊的盡頭，到不能再轉為止就算是達到「回顧」的要求了。這樣做便可以達到調理、治理五勞七

傷所引起的身體的各種毛病了。其他歌訣的意思都差不多，但《呂真人安樂法》的「五勞回顧七傷調」的說法是有語病的，這歌訣文字的次序說明如果有五勞病而回顧的話，這樣連七情所引起的損傷都能調理。不過，雖然有語病，但背後也有它積極的意義。為甚麼情緒會那麼差呢？除了自己的文化修養、性格、愚昧、貪念等會引起七傷以外，其中有很多原因都與自己身體功能低下有關，尤其是女性很容易有內分泌不平衡、神經衰弱、身體虛弱等小病。由於身體功能的不善，結果大腦分泌出來的物質就不是幸福、和平、快樂的化學物質，而是令我們失眠、悲觀、消極、心裏經常想着不好的事物等這些化學物質。如果身體改善了，身體的內分泌便會正常。結果積極、幸福、自信、安定等的化學物質便會產生，改善我們的情緒。因此，七情固然可以影響五臟的不正常，同理五臟功能的好壞亦會影響情緒。五臟功能改善了便會令情緒穩定，結果七傷就不容易產生。因此《呂真人安樂法》的說法也有道理。從物質基礎去改善我們思想、情緒上的毛病，這點跟今天西方心理學和醫學的觀點比較配合，而今天的大腦科學也比較強調這一

點。另外《呂祖安樂歌》則進一步說：「五勞七傷四顧搖」。前、後、左、右謂之「四顧」，如果要這樣練就麻煩了，不單是左、右要練，連前、後也要練了。但是一般都不採納「四顧」的練法，可能歌訣是這樣寫，並不是真的要前後左右都要觀望。《靈劍子引導子午記》說：「五勞回顧七傷調」，跟《呂真人安樂法》的文字相同，所以就不再解釋了。

明白這一式主要是搖頭的作用，恰好與下一式（第六式）會陰、尾閭左右傾側擺尾形成「首」「尾」兼練互補的關係。但為甚麼搖頭有這種效果呢？主要關鍵在頸部和頭部，從經絡學來說，頸部從前面正中環繞到後面正中，依次經過的是任、胃、大腸、小腸、三焦、膽、膀胱、督八條經脈，另外奇經的陽蹻、陰蹻、陽維、陰維四脈，亦經過頸部上頭，而肺、脾、心、腎、肝和衝脈六脈其實亦經過頸部（肺經的分支從氣管咽喉橫行出於腋下；脾經夾食道兩旁，連舌根，散佈舌下；心經分支從心系向上挾食道上行，連接目系；腎經緣喉嚨，夾舌根；肝經緣喉嚨後面向上連接目系；衝脈經喉嚨，環繞口唇，至目眶下，都經過頸部），

因此共有十八經脈都經過頸部，只剩下心包、帶脈兩脈沒有經過頸部而已，轉動頸部就影響這些經脈的內氣運行。結果轉動頭頸幾乎就可以調整全身的陰陽經脈的內氣，令到它們發動，使到它們平衡。尤其是這種轉動再配合下巴壓着喉嚨的話，就非常容易令到任脈改變正常向上行走的方向，變為逆行從上而下，回歸丹田或會陰去。如果再加上我們身體略為向前傾，輕壓足大趾端（肝脾經井穴）、第二趾（胃經井穴），下巴裏叩，壓着下巴，再意守湧泉（發動腎氣）和勞宮（發動頸部沒有發動的心包經內氣，兼發動心氣）引導氣下行的話，氣就更容易從任脈下來，任脈內氣下行便有帶動亢陽虛火下降的好處，亢陽虛火下降，心火上炎引致的七傷便可減輕。如果配合姿式加上放鬆腰部的要求，發動帶脈內氣，這一式便全部發動了正奇二十經脈之氣，因而激發了五臟肝、脾、胃、心腎和六腑之氣，所以既可以對治五臟的五勞七傷，亦可以全面改善全身的生理功能。

明白了頸部轉動的作用後，就明白八段錦姿式次序設計的合理性，第一式發動三焦陽氣作為以下練習各式的能量基礎，然後第二式先從五臟最弱的肺臟開

始，第三式則練肝臟，使肺金肝木相剋而相生，便可改善肺肝兩臟，第四式改善脾臟，第五式便全面改善五臟兼及六腑，因為第四式脾土改善後，持續發展，到這式脾土便發揮運化的功能，轉化肝木之氣為心火之氣以加強本式練心的作用，兼轉化肺金之氣為腎水之氣，以加強本式練腎的作用。到此，五臟可說都已先後鍛煉了，進一步便須一方面繼續改善五臟；另一方面更須調整五臟的衰旺強弱，使它們達到動態的平衡，才是健康、延壽的關鍵。而頭頸轉動加上輕壓腳趾便可發動和平衡五臟的強弱！因此接着的第六式，在五臟功能改善後再加強心臟的功能；第七式再加強腎臟的功能，完成丹道練金木，便可改善水火的練功目的。因為丹道要煉先天，金為水的先天（金逆生水，金為水母），木為火的先天（木逆生火，木為火母），煉金便收到煉水的更多好處，煉木便收到煉火的更多好處。當心、腎的功能改善，達到心腎相交，水火相濟後，不特能改善五勞七傷，甚至可健康延壽了。

另外這式亦初步激發任督二脈之氣，作為下兩式的前奏和準備。正經發動之

後，才可發動奇經。正經有十二條，奇經有八條。這八條奇經與十二條正經之間的關係是十分微妙的，概括來說：第一點，奇經有主宰、領導、操縱十二正經的作用，例如任脈總任一身的陰脈，是陰脈之海；督脈總督所有陽脈。第二點，可以加強十二正經的連繫：即八條奇經在運行的過程中會在很多不同的地方與十二正經連接。結果本來十二正經本身沒有關連的，但通過奇經的連繫，產生了互相影響的作用。因此奇經可以輔助我們全身的內氣，使十二正經上下垂直來往的內氣通過奇經的連繫，加強了十二正經彼此相反相成的作用。第三點，十二正經與奇經的內氣，正如古代的醫書經典之一的《難經》（「難」是問難，對難題發問的意思）第二十八難所說：正經好像溝渠，奇經好像深潭。當溝渠充滿了水便會流入深潭，令潭水增加。當溝渠乾旱，深潭的水便倒流入溝渠，使溝渠有水流動。後人於是從這裏引申，說十二正經好比大地上的河流，奇經好比大地上的湖泊，湖泊有調劑河流水量的作用。河流缺水，湖泊的水便會灌入；河流水多，湖泊便可容納多餘的水，下游便不至於氾濫成災。因此，奇經的氣其實來源於十二正經，

如果十二正經的內氣不足，便沒有多餘的「水」（氣）流入「湖泊」（奇經）了。進一步，如果從金丹大道立論，則十二正經的內氣只是後天氣，相對奇經來說，都屬陰；八奇經的內氣則近乎先天氣，相對正經來說，則屬陽。陽氣才有激發、改善生命的作用，所以丹道注重奇經的鍛煉。

所以練動功、氣功、丹功，首先要改善十二正經，要改善十二正經就先要改善五臟（肝、心、脾、肺、腎），五臟改善了，六腑自然就改善，然後由五臟之氣，影響了六腑之氣，等到十二正經之氣充盛之後，奇經才會有氣。這點說明為何在古代醫書中，例如《靈樞經》與《素問》早已提及十二正經（但馬王堆出土的更古老的醫書，例如《足臂十一脈灸經》、《陰陽十一脈灸經》，只記載十一經脈，而不是十二經脈），但對奇經八脈則語焉不詳。因為普通人不練功，或醫家不練功的，都很難感受到經脈的存在，更何況是奇經呢！由於不容易感受到奇經有氣，因此古醫書所描述奇經的路線也較含糊。一直到了明朝末年的名醫李時珍，他本身是藥物學大師，亦是丹道高手，然後他根據金丹大道所講述的奇經，

加上他本人通過練功所體會到的奇經運行路線，再綜合古醫書之說，寫成了《奇經八脈考》，這是一本研究經絡、氣功必備的書。他認為如果醫家不知道奇經八脈，就不能真正了解醫學。如果仙家（修煉丹道者）不知道奇經，就不能真正掌握金丹大道。

因此，練功的過程是初步加強十二正經的氣，然後奇經才會有氣，進一步再繼續令奇經之氣強盛。如果想開通任督二脈，而不是在十二正經的內氣充足的情況下進行，任督又何來有足夠的氣呢？沒有足夠的氣，如果勉強去通任督，只會造成氣功偏差，難怪自古流傳：開通任督的道路崎嶇而危險，多數人練周天功都災難重重，放棄者多，成功者少。原因是沒有十二正經內氣充盛的基礎，就貿貿然勉強去開通督脈，只做成虛火上炎。八段錦創設者明白這道理，所以前五式先練五臟，加強肺金、肝木、腎水、心火、脾土之氣，是藉此加強十二正經的內氣，然後到了第六、七兩式，尤其是第七式，即是到了所謂「河流水多，儲存於湖泊」的時候了，才可以利用「兩手攀足固腎腰」來發動任、督二脈之氣。

首先講解第五式的練法：

（一）練完第四式接着練第五式：練完第四式之後，仍然保持站立的姿勢，上舉的右掌翻轉下降，回到腹前；下按的左掌翻轉上升，回到腹前，掌心向上，指尖相對，兩掌同時開始，同時結束（圖五・〇一）。同時吸氣。然後兩掌掌心翻轉向下，掌心水平向着地面，放在身體兩側。指尖向前，手肘微彎，不要完全伸直（圖五・〇一至五・〇三）。要注意兩手擺放的位置，不要前，也不要後。應該放在身體兩側，即兩手支撐着身體重量的位置。五隻手指要平均分開，虎口要盡量變成圓形。五個手指尖微微彎曲，掌心好像輕輕按着柔軟的東西。同時意守掌心勞宮穴和腳前掌中心的湧泉穴，意守湧泉穴的注意力要比勞宮穴略多一些，大約手心勞宮三、四成，腳前掌心湧泉六、七成。注意身體要微微向前傾斜，重心放在湧泉至腳趾之間，湧泉要明顯略為受壓，這樣不特有加強腎氣的作用，還會因為身體向前傾，可誘導任脈內氣改變方向下行回歸到丹田、會陰去。

（二）然後下巴略低，頭輕柔的轉到左邊，一定要轉到不能再轉為止（圖五・

兩掌掌心翻轉向下

圖：五・〇一

要注意兩手擺放的位置，不要前也不要後。應該放在身體兩側，即兩手支撐着身體重量的位置。指尖向前。

五隻手指要平均分開，虎口要盡量變成圓形。五隻手指尖微微彎曲，掌心好像輕輕按着柔軟的東西。

手肘微彎，不要完全伸直。

身體微微向前傾斜，重心放在湧泉至腳趾之間，湧泉要明顯略為受壓。

意守掌心勞宮穴和腳前掌中心湧泉穴，大約意守勞宮三、四成，湧泉六、七成。

腳趾要從容向前伸開，千萬不要抓着地面。

圖：五・〇三

手肘向後拉

兩掌掌心轉向下，水平向着地面，放在身體兩側。

圖：五・〇二

下巴略低，頭輕柔的轉到左邊，一定要轉到不能再轉為止。

頭向左轉的時候，意守右腳的湧泉穴，同時呼氣引導丹田之氣循大腿小腿外側下行至右腳湧泉去。

圖：五・〇四

圖：五・〇五

〇四至五・〇五）。眼睛望向遠方，最好想像看到遙遠的地平線。換言之，眼睛是略向下看，誘導體內之氣下降。如果望向天空，氣便會上升。頭向左轉的時候，意守右腳的湧泉穴，同時呼氣引導丹田之氣循大腿小腿外側下行至右腳湧泉去。另外，由於頭左轉，左頸的經脈受壓抑，但右頸各經脈較暢通，內氣便集中內氣改善右邊身體手腳的經脈；右式頭向右轉，左頸肌肉較放鬆，便可集中內氣改善左邊身體手腳的經脈，左右兩式必須兼練，才能使臟腑或經脈內氣平衡！

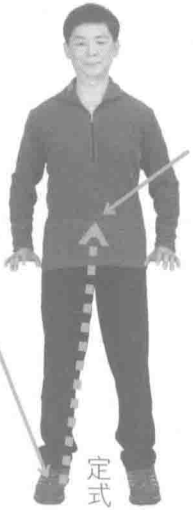
（三）定式停頓十秒至兩分鐘。意守和頭方向相反那隻腳的湧泉穴。即頭轉向左側，就意守右腳的湧泉穴一區；頭轉到右側，就意守左腳的湧泉穴一區。但同時意守兩手的勞宮穴。鬆腰，吸氣順其自然，只是不得不吸氣，沒有練功的要求。但呼氣時，每一次逆呼吸呼氣就誘導丹田之氣下降至和頭面方向相反那隻腳的湧泉區去（圖五．〇五）。亢陽虛火重的、或者五六十歲以上的都應該延長引導丹田之氣下降到湧泉穴去的時間，目的是把亢陽虛火引導下去。但當湧泉有氣感，氣感强了，便可不理呼吸（即呼吸順其自然），而是意守那一隻腳的湧泉（不是兩腳）。

（四）一直等到右腳湧泉有了氣，改為意守湧泉，等待一兩分鐘讓氣有足夠時間調整那隻腳湧泉穴所屬的腎經，然後頭才慢慢回歸到正中（圖五．〇六至五．〇七）。定式，不必鬆腰，呼氣順其自然，每次吸氣利用逆呼吸引導湧泉的氣從小腿大腿內側上升回歸丹田。年輕人這樣做很好，但亢陽重的，或者過了五十歲的，吸氣時引氣從湧泉回歸到丹田，意念要輕柔，如果意念太重，會引致虛火上

一直等到右腳湧泉有了氣，改為意守湧泉穴，等待一兩分鐘讓氣有足夠時間調整那隻腳湧泉穴所屬的腎經，然後頭才慢慢回歸到正中。同時吸氣，利用逆呼吸引導右腳湧泉的氣從小腿大腿內側上升回歸丹田。

圖：五・〇六

但亢陽重的，或者過了五十歲的，吸氣時引氣從湧泉回歸到丹田，意念要輕柔，意念太重會引致虛火上炎，為安全着想，這些人吸氣時不要管它，只是意守丹田，讓湧泉的氣自動慢慢上升回歸到丹田，便可以了。



圖：五・〇七

定式，不必鬆腰，每呼氣順其自然，次吸氣利用逆呼吸引導湧泉的氣從小腿大腿內側上升回歸丹田。

炎。因此，為安全着想，這些人吸氣時不要管它，只是意守丹田，讓湧泉的氣自動慢慢上升回歸到丹田，便可以了。

（五）定式一兩分鐘，等待右腳湧泉之氣回歸到丹田以後，才做右式，頭盡量轉往右邊，呼氣下降至左腳湧泉，然後停着不動（圖五·〇八至五·〇九）。定式，鬆腰，逆呼吸每次呼氣至左腳湧泉，練法和左式相同，惟左右相反而已（圖五·〇九至五·一一）。這一式每邊做兩次，有時間的話，每邊三、四次更好。

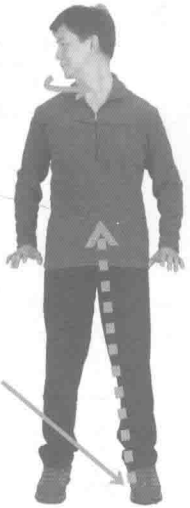
練這一式除了注意轉動頸部外，還要注意以下四點：

（一）這一式的目的是減低五勞七傷所引致的心火上炎，所以主要是練心，但卻是利用腎水的潤澤來降低心火，所以是從較低層次兼練心腎的。掌心心包經的勞宮穴和心臟關係密切，可以降心火。現在要瀉心火，將心的慾念、狂躁減低，因此勞宮穴便是這一式的關鍵意守點之一了。所以，當我們將雙手放在身體兩側的時候，若果掌心向身前或身後，瀉心火的效果就較差，一定要掌心水平地面。

等待右腳湧泉之氣回歸到丹田以後才做右式，頭盡量轉往右邊，呼氣由丹田下降至左腳湧泉。

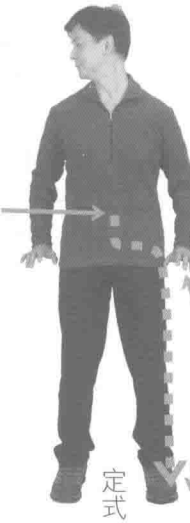
圖：五・〇八

一直等到左腳湧泉有了氣，改為意守湧泉，等待一兩分鐘讓氣有足夠時間調整那隻腳湧泉穴所屬的腎經，然後頭才慢慢回歸到正中。同時吸氣，利用逆呼吸引導湧泉的氣從小腿大腿內側上升回歸丹田。



圖：五・一〇

頭轉到右側，就意守左腳的湧泉穴一區。但同時意守兩手的勞宮穴。



圖：五・〇九

鬆腰，吸氣順其自然。但呼氣時，每一次逆呼吸呼氣，就誘導丹田之氣下降至和頭面方向相反那隻腳的湧泉區去。但當湧泉有氣感，氣感強了，便可不理呼吸（呼吸順其自然），而是意守那一隻腳的湧泉。

圖：五・一一

五指平均分開，手指略彎曲，十指指尖像輕按着柔軟的東西。注意大拇指與食指之間的虎口要圓，手指的氣感便增強了。掌心勞宮穴的氣也增強了。

原因就是，當指尖向前，掌心水平向下，就須屈曲手腕的外側陽面，這樣就阻塞了手三陽經脈之氣從手指走到頭上去（氣上升到頭部，便變成陽氣，陽氣過多，便變成亢陽，亢陽便使心火上炎），於是從手三陰經脈走來的氣便停留在掌心及手指尖。五個手指平均分開，氣就會平均分配到五個手指上。如果同時把虎口分開，你就會感覺到五個手指都充滿了氣。五隻手指尖微微向下彎曲，掌心像輕柔的按着某些東西，這樣就會勉強封鎖手指端那些經脈的井穴，結果氣就停在那裏不動，這樣氣就聚集在掌心的勞宮穴內外，但放射出去的不多。練久了你便會感覺到有一個氣團累積在勞宮穴，最初你會感覺到手心溫暖、有氣感，慢慢氣感會越來越熱，或者手心下有個熱氣團的感覺，這個熱氣團有向上升的趨勢，如果你想微微向下壓的話，你便會感覺到掌心有一個好像棉花球那麼柔軟的東西，其阻力令你有輕微的感覺。如果將來練得好的話，你更會感覺到你的雙手好像按

在柔軟的氣柱上面，支撐着你上身重量的一部份，這樣才是真正令到勞宮穴有氣的練法。由於氣積聚在勞宮穴，於是就開發了勞宮穴。勞宮穴是心包經的重要穴位，可使心臟的虛火、亢陽下降，藉此保護心臟。另外，在降亢陽虛火的同時也會誘導全身的氣，都一同降到腳下。

（二）意守勞宮穴的同時還要意守湧泉穴，湧泉是腎經兩個重要穴位之一，意守湧泉就可以把腎臟的虛火、邪火引導下去。如果要把虛火、邪火瀉出身體之外，腳趾要從容向前伸開，千萬不要抓着地面。當五個腳趾抓着地面，你便會體會到腳底四面八方的肌肉抽緊壓着某個位置，那個位置就是湧泉穴。當所有的肌肉抽緊壓着這個位置，湧泉穴的氣就不能從這個位置溢出身體之外，結果體內的氣就保存在身體之內。練武功的，尤其是內家功夫，會特別注意練功時腳趾要抓着大地，增強體內之氣。但是現在我們要瀉五臟的虛火，尤其是病氣和腎臟的虛火，所以湧泉要鬆開，令到病氣、虛火能從湧泉穴排出身體之外。同時意守湧泉穴和勞宮穴，就是同時注意心臟和腎臟，可使心臟和腎臟相交，互相聯繫，互相

制約，互相推動，結果彼此的生理功能便因為這樣而慢慢調整、改善、平衡。再加上頸部的轉動，就可以調整五臟和體內的陰陽兩氣，慢慢達到平衡，而且還會令到任脈氣下行。如何發動湧泉穴內氣呢？很簡單，身體站立微微向前，這樣腳前掌就會受力多一些。由於腎經是由腳的尾趾開始，因此我們站立的時候，膝蓋千萬不可以向裏，甚至應該略向外一點，這樣尾趾才真正受到壓力。當尾趾和湧泉穴微微受壓，再加上意守湧泉，這樣就可以發動腎經內氣。金木是一對、水火是一對，即肺肝是一對，心腎是一對。練心就要練腎，練腎就要練心，同時令到心腎功能協調才是練心、練腎的關鍵。所以這式意守掌心勞宮和腳心湧泉，同時練心、練腎。只是這式練心藉練腎和轉動頸部為手段，同時改善心腎和使五臟功能建致平衡；是初步的改善心腎，下一式則心腎並練，提高心的功能間接提高腎的功能。兩式雖然側重不同，但都是同時練心腎的。任督二脈亦然，同樣都是練任就是練督、練督就是練任，不能單練其一。下一式間接影響督脈多一些，這一式則間接影響任脈多一些而已。因此心和腎，督脈和任脈，都應該或先後、或同

時兼練，才合理。

（三）這一式藉開通腎經的經脈以治心，治心才是這一式練功的目的，其實是兼練心腎的。首先看看足少陰腎經的循行路線（圖14、15），腎經起始於足小趾（第五腳趾）下端，在腳底斜行走向足前掌心湧泉穴，然後走到腳的內側，沿足內側踝的後面向上循行，順着小腿、大腿的內側上升到會陰，然後進入尾閭，貫穿脊柱裏面上升。請注意，腎經另有一條是從脊椎骨裏面上升，但沒有上升到頭，只是上升到後背腰部腎臟之後便歸屬本臟（腎），然後穿過腎臟，分出一條支線向下聯絡膀胱。腎與膀胱是一臟一腑，互相推動彼此的功能，只有這兩個臟腑生理功能正常，才能發揮腎臟的正常的功能。然後，腎經的主線從腎出來，向上穿過肝臟和膈肌，進入肺臟，沿着喉嚨，進入口腔，到舌根兩旁。此外，腎經在肺臟分出一條支脈聯絡心臟的心經與心包經，並分佈於胸中。所以如果練功感覺督脈或脊椎骨裏面有氣上升，不一定是督脈，可能是腎經之氣也說不定。不過腎脈在後背脊椎骨裏就到腰部為止，而督脈就一直上升到頭頂。

圖 14：足少陰腎經循行線路圖（原載張介賓《類經圖翼》，1624）

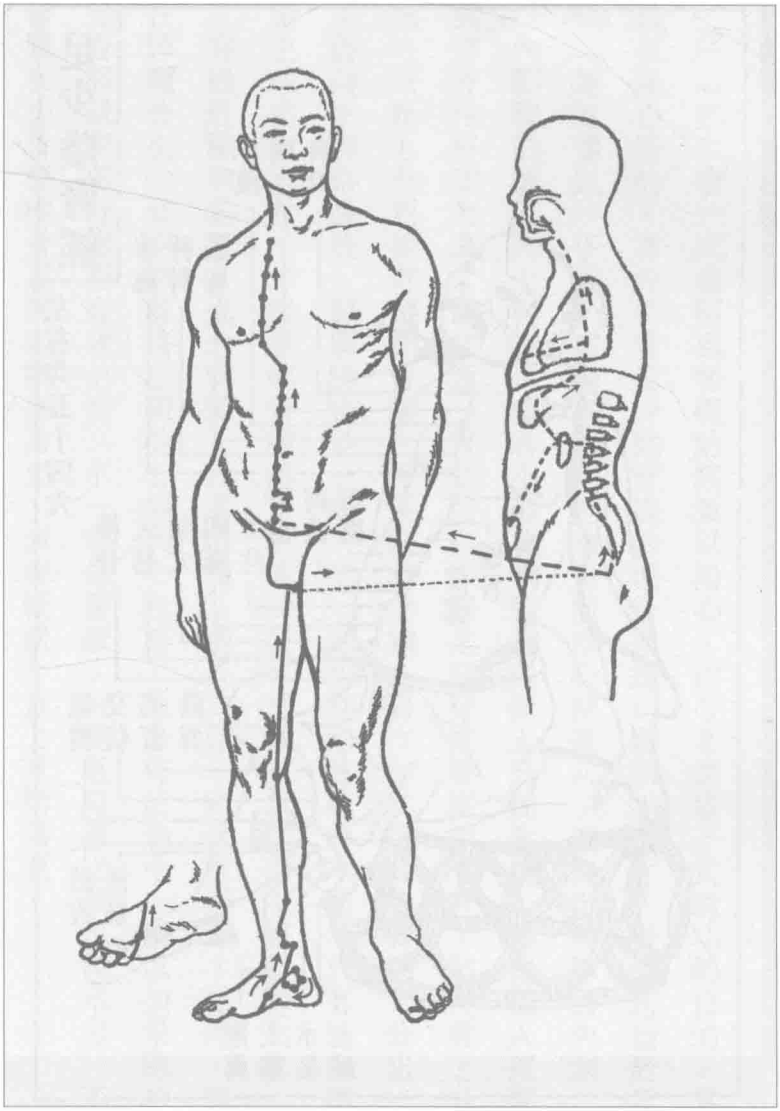


圖 15：足少陰腎經圖

了解腎經經脈經過膀胱、腎臟、肝臟、肺臟、心臟，就明白腎經經脈的氣對身體五臟有很大影響了，亦明白肺金生腎水，腎水生肝木，可從經脈推知。

（四）這一式藉腎補心，心改善了，腎也會改善，所以是同時補心補腎的，中醫理論從《黃帝內經．素問》開始已提出人的健康與長壽的關鍵是腎臟。所以今天的常識，年紀大的都注重滋陰補腎，腎改善了之後，其他臟腑都會慢慢改善。另外，中醫認為能夠將五臟的邪火瀉出去，身體就能恢復正常、健康，因此同時意守勞宮穴和湧泉穴便會令心腎相交，同時把心腎的虛火、邪火瀉出去。再加上練這一式，氣在丹田、湧泉之間來往，同樣有改善腎臟的作用，亦有改善、推動兩腳血氣運行的作用，亦同時將血氣下行到雙腳、補益雙腳。俗語說「人老腳先衰」，人老了腳步便變得虛浮無力，象徵着身體的衰老。若果年紀老，仍然腳步輕盈有力、健步如飛，對健康一定會有保障。尤其是女性，腳腫往往表示身體會越來越差。所以散步對養生有益，原因就是它可以改善兩腿的功能、促進全身血氣運行，這樣當然可使身體健康了。腿雖然沒有上身內臟那麼重要，但腿的衰老

會帶動內臟的加速衰老。各位要知道，無用之用才是大用，注重手的經脈的同時也要注重足的經脈。所以第五、第六式都特別強調要改善兩腿的功能，這可改善中、老年人的健康。年輕人如果及早注重養生則更有效、更幸福了。養生應該從少年開始，將來就不易衰老。年老才注重養生，效果便低很多。換言之，越早養生，身體的功能就越早保持青春時的水平。越遲養生，身體功能已經衰老，能夠保持當時的健康水平，已經不錯了，除非你煉金丹大道，才可以使生命逆轉。

第七節　第六式　搖頭擺尾去心火

第六式　「搖頭擺尾去心火」練法撮要

練完第五式後，重心移到右腳，然後左腳向左橫開一大步，身體重心回到正中，上身下沉變為馬步樁，兩手翻轉，掌心向下，大拇指貼着大腿外側，其他四指貼着大腿內側，虎口貼着大腿接近膝蓋的位置，這樣心經經脈才暢通，內氣才易下行。然後身體盡量向左側傾側下去，同時呼氣。兩腳的馬步樁保持姿勢不變，特別注意百會跟尾閭要成為一條直線，然後督脈和太陽膀胱經的經脈內氣才可以暢通從頭部下行到尾閭。另外，尾閭擺動的幅度要盡量大，才能發動會陰之氣，誘導督脈、膀胱經內氣下行。定式，鬆腰，意守兩手勞宮，逆呼吸，吸氣順其自然，每一次呼氣都是柔和的誘導丹田內氣循右腿外側下降至右腳湧泉穴。另外上

身要略為向前一點，氣才能比較容易從頭上順着後背下降到會陰、尾閭。等到湧泉有氣，改為意守那一隻腳的湧泉，呼吸自然，讓氣停留在湧泉十秒至兩分鐘，藉此激發腎經以改善腎臟。練這一式，雖然用腎臟以改善心臟，但比較着重在心臟，提升心臟的功能，到更高的水平才是這一式的目的，因此特別注意兩手心經經脈經過的肌肉的位置，要盡量放鬆使它暢通運行，用心經本身的內氣運行來調整心臟。另外意守兩掌掌心勞宮以瀉心火，兼藉膀胱經引導頭上陽氣下降至腳以降亢陽，誘導督脈內氣逆行向下，就會誘導亢陽虛火下降到會陰去。定式十秒至兩分鐘後，然後身體回到正中垂直地面，同時吸氣。定式，不必鬆腰，意守丹田，逆呼吸藉每次吸氣，誘導右腳湧泉內氣氣循小腿、大腿內側上升回歸丹田，定式十秒至兩分鐘，等待湧泉內氣，上升回歸丹田以後，才繼續練右式。身體向右側傾側下去，同時呼氣。定式，鬆腰，意守兩手掌心勞宮，逆呼吸每次呼氣誘導丹田累積的氣，循左腳外側下降到左腳的湧泉去，藉此瀉腎經的邪火。腎經功能改善後，就能通過腎水的潤澤，中和心的亢陽虛火，心臟的功能就從亢奮、透支，

回歸到正常，湧泉有氣後，改為意守湧泉。定式十秒至兩分鐘之後，上身回到正中，同時吸氣。定式十秒至兩分鐘，不必鬆腰，逆呼吸吸氣誘導左腳湧泉之氣循左腳內側上升回到丹田。重複練習二至四次或以上。

歌訣

《道樞·眾妙篇》：擺鱓（鱔）之尾，所以祛心之疾矣

《呂真人安樂法》：鱣魚擺尾通心氣

《呂祖安樂歌》：鱣魚擺尾驅心病

《靈劍子引導子午記》：游魚擺尾通心臟

《道樞·眾妙篇》說：「擺鱓之尾，所以祛心之疾矣。」鱓，俗寫作「鱔」，指黃鱔。歌訣的意思是，模仿黃鱔怎樣去擺動牠的尾巴，就能驅除與心臟有關的疾病了。南宋《呂真人安樂法》則說「鱣魚擺尾通心氣」，鱣通鱓，這裏不說可

以驅除心臟之病，而是提升一級，從實質的心臟提升到氣的層次，指出模仿鱣魚擺尾便可以使心臟之氣暢通運行了。其實心氣暢通運行不但有治療心臟病的好處，而且還可以改善心臟的功能。另外心氣暢通，心火便生脾土，有改善脾臟的功能。因此，這一式的好處是利用形體來引導心氣暢通流行，這樣不但可以醫病，還可以養生。後來根據《呂真人安樂法》改編的《呂祖安樂歌》說：「鱣魚擺尾驅心病」，於是又回到《眾妙篇》比較低層次的內容，沒有《呂真人安樂法》所講的那麼高級、全面。而宋金時代的《靈劍子引導子午記》說：「游魚擺尾通心臟」，這裏從黃鱔擴展到所有魚類的擺尾。其實魚尾的擺動，不只是尾巴用力，而是運用全身的整體力去擺動的，因此可以改善全身的生理功能。

黃鱔也罷、游魚也罷，宋金四個歌訣都注重擺尾，很明顯這一式的關鍵在尾巴的巧妙擺動。那麼人類應該怎樣去仿生呢？兩腳是不是我們的尾巴呢？如果說腳是我們的尾巴，也可以講得通的。因為腳跟和腳尖的運動，可以誘導頭上陽氣從足三陽經脈下降至腳。如果頭上陽氣不能下降，累積便變為亢陽，亢陽誘導心

火上炎，便形成心病。有關這些，下文尚有發揮，在此不贅。但是，這裏所講的尾巴應該是指腰部至尾閭、會陰一帶的位置。為甚麼擺動這一區對心臟會有這種好處呢？主要就是因為奇經八脈的任、督、衝三條奇經都經過會陰一區。督脈（圖16、17），起始於腹中，下行至會陰區，經過會陰向後行，由尾閭進入脊椎骨，在脊椎骨裏面上升，經過頭頸位置的玉枕骨裏面，上升到頭頂，然後從面部正中下來，經過鼻樑，止於上齶。任脈（圖18、19），亦是從腹中開始，下行至會陰之後，順着前身腹部中線一直上升經過喉嚨到達下巴，然後環繞口唇經過面部，進入眼眶之下。衝脈從會陰開始自身體中央比較前一些的位置上升。這三條奇經籠統來說，督脈總督身體的所有陽脈，尤其是十二正經的手三陽、足三陽這六條陽脈，都受到督脈的控制。任脈的「任」字，古文原意是養育、妊育，因此任脈是任養全身、將生命最寶貴的物質通過任脈輸送到心臟和肺臟。輸送到心臟的物質可化為血液運送到全身，輸送到肺臟的物質可化為氣輸送到全身。因此當身體某些地方需要這些生命物質來補充或改善時，就可以通過任脈來完成。任

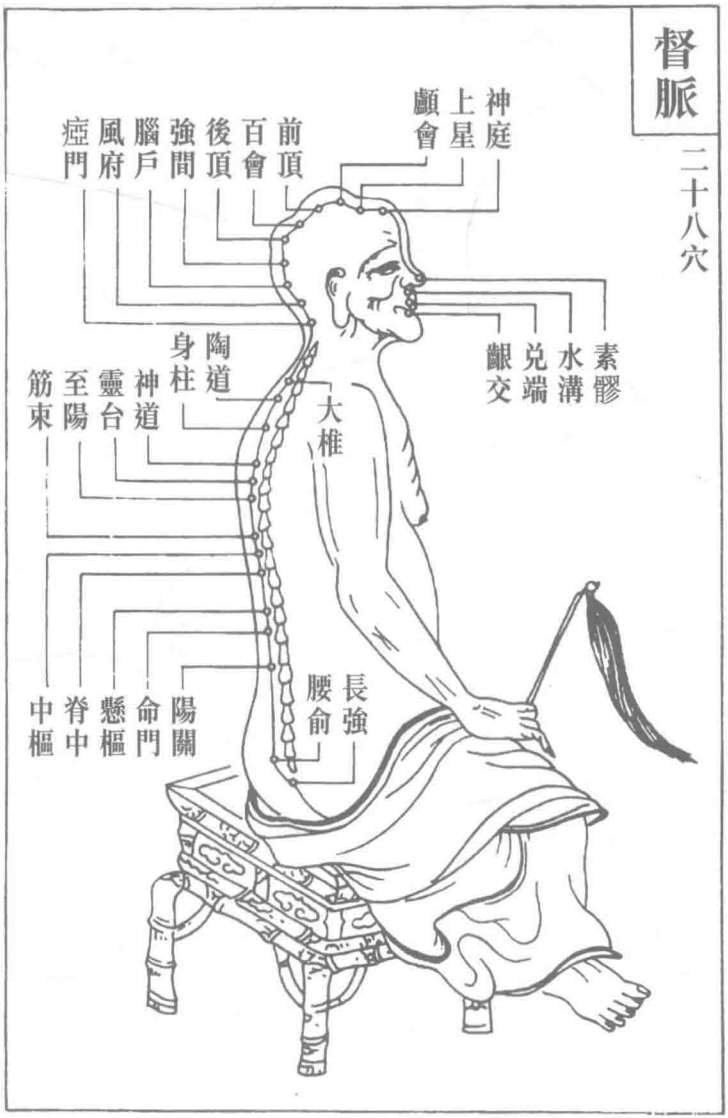


圖 16：督脈循行線路圖（影自張介賓《類經圖翼》，1624）

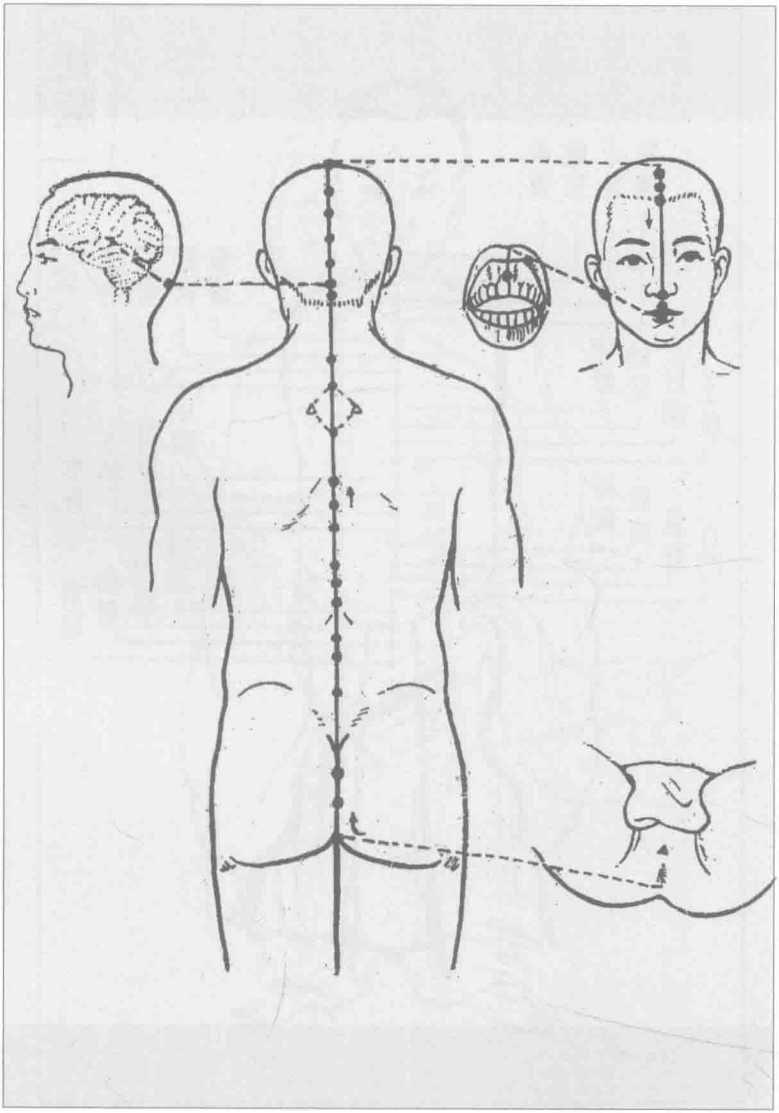


圖 17：督脈圖

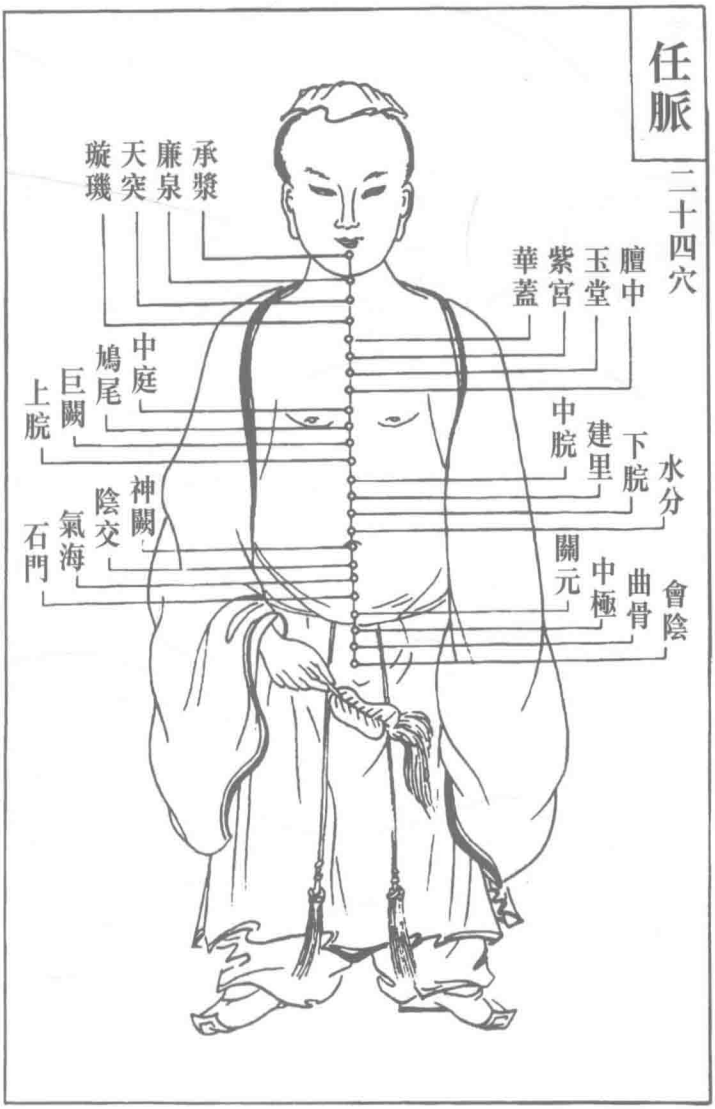


圖 18：任脈循行線路圖（影自張介賓《類經圖翼》，1624）

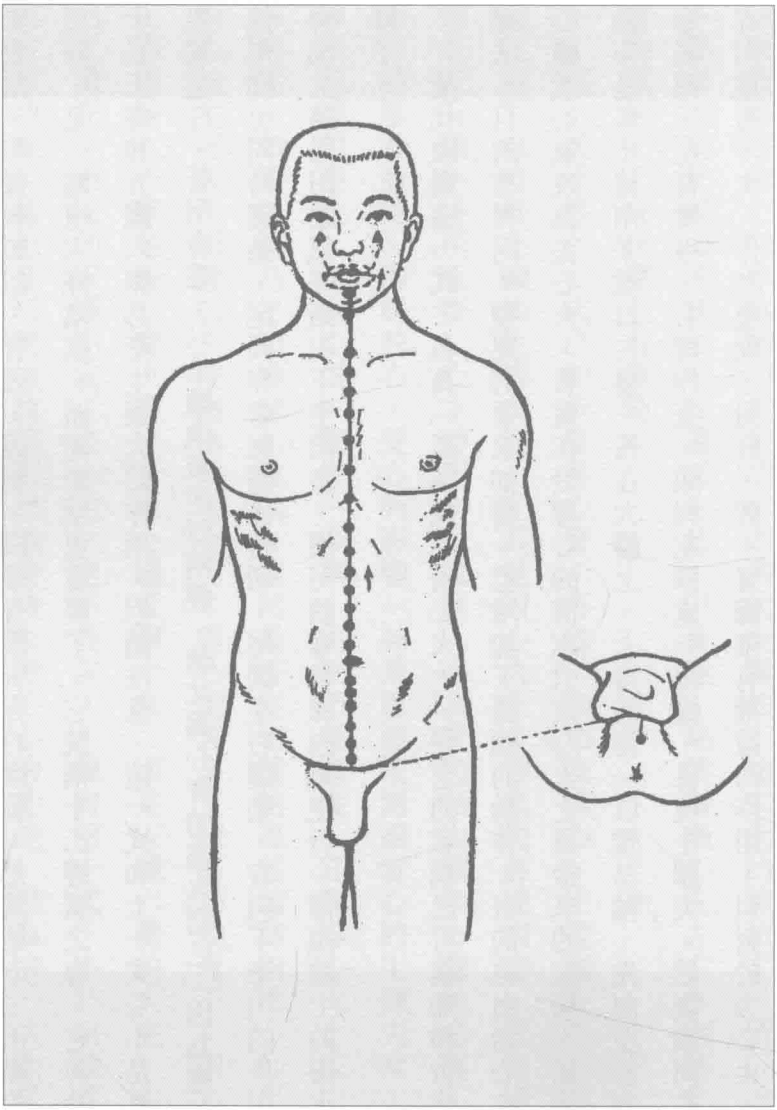


圖 19：任脈圖

脈屬陰，和督脈類似，管理、控制、操縱身體所有的陰脈，尤其是十二正經的手三陰、足三陰這六條陰脈。而衝脈就更重要了，它號稱十二經脈之海，它同時對十二正經和五臟六腑都產生很大的作用。但請注意，這一式和上一式並不是真正要開通任、督兩奇經，只是讓內氣逆行兩經，藉此瀉心腎的虛火而已。因為擺尾，使尾閭也同時擺動，尾閭和督脈關係密切，尾閭左右擺動，有向下牽引的作用；再加上將丹田之氣呼氣引下至湧泉，便可誘導督脈內氣逆行，帶領頭上的虛火下降了。

清代改編這一式，名為「搖頭擺尾去心火」，從它的名稱已可推知和古代的練法、目的有異同：擺尾的要求如舊，但增加了搖頭的動作；目的也由治心疾、心臟或心氣改為去心火，着重在治理心的情志引致心火上炎帶來的疾病。搖頭的動作是馬步樁兩手虎口向裏，按在大腳上，上身前俯，以腰為軸，先向左前方弧形搖轉，左臂彎弓，右臂伸直，頭與左膝成一垂線，目視左腳尖。然後頭向右側方向重複一次。作為運動，對肝、脾、腎臟確有補益的作用，但對於去心火，則

效果值得商榷！如作為動功或氣功，則清代改編的不如宋金的練法了。所以這裏不採用近現代搖頭的練法，而遵循古法，以會陰、尾閭為軸心向左右兩側擺動，帶動頭部、上身相應左右擺動。

這一式承接上一式已初步改善心腎，再進一步加強練心。主要練心脈（即心臟之氣）以改善心臟的生理功能，尤其是因心火上炎帶來的各種病症。首先須知道心在五臟中特別重要，心主神明，主血脈。心其實包括大腦和心臟的功能，神指各種思維活動，神居於心，受心的影響。如果思想情緒或者心的生理失常，就會出現神明變亂，產生心煩、驚悸、多夢，失眠乃至譫妄、狂躁等心火上炎引起的病症。如果是因為思想情緒引致的，當然最好從相關的思想情緒對治；如果是因心的生理失常引致的，便應循改善心的生理功能甚至五臟的功能着手，因為心上繫連肺，下繫連肝、脾、腎，所以心通五臟之氣，而是五臟六腑的大主，主明則五臟安；相反則五臟不安，心（主）也不能安了。練習這一式，不特可改善心的生理功能，甚至亦可間接改善因思想情緒影響的心的功能，因為這一式能降心

火上炎的緣故。而心神安寧，便能發揮它協調五臟六腑的功能，使臟腑各安其職，相對平衡，使身體健康延壽。另外，血液的運行，依賴心氣的推動，通過練習這一式，心氣更能發揮其統轄血液運行的功能。

現在再看手少陰心經的經脈圖（圖20、21），心經有三條路線，第一條路線發源於心臟區，然後下行與小腸聯繫，因為心與小腸是一臟一腑的關係。第二條路線由心臟開始上升，經過咽喉、下巴，然後斜行向上聯繫眼睛。第一、第二條路線和這一式關係不大，可以忽略。第三條路線才和這式關係密切，由心臟開始上升經過肺臟（所以心肺並練、金火同宮是丹道的重要理論），然後走向腋下，沿着上臂內側走到手肘窩處，然後一直下行到尾指正面尖端的少衝穴，尾指端的背面則是小腸經的井穴，所以氣走完心經會繼續行小腸經。由於心經第三條路線，是行手臂內側的，所以練這一式便要考慮到手的姿勢要如何擺放才更有利於心經內氣的發動和暢通運行。至於任脈、督脈、衝脈則是次要的，不要太着意。它們的路線已見前文，簡單說，任脈由前身正中線上升，督脈由後背正中線上升，

圖 20：手少陰心經循行線路圖（影自張介賓《類經圖翼》，1624）

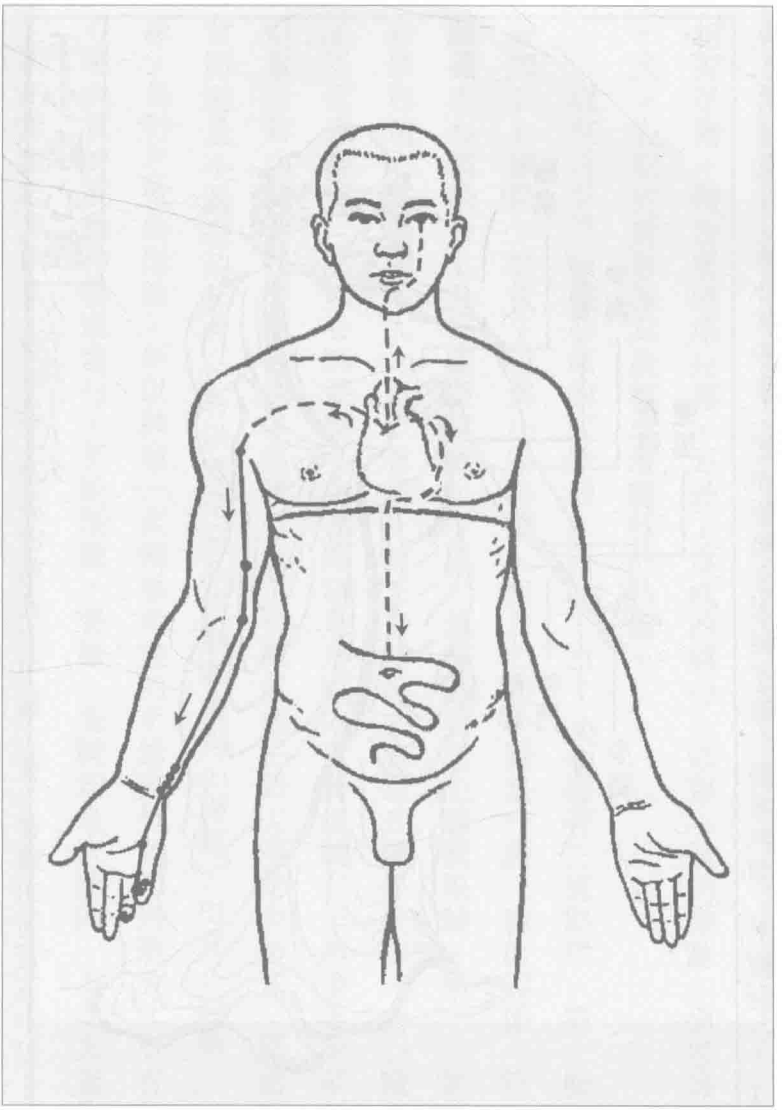


圖 21：手少陰心經圖

衝脈在任督中間上升。

我們的手應該如何擺放才更容易使心經內氣暢通運行呢？請看（圖六．〇八），如果掌心向下，手扭轉，尾指在前（大腿內側），大拇指在後（大腿外側），手掌放在大腿近膝蓋處。這樣心區、腋下和手臂內側的肌肉一直到尾指，都得到舒展和暢通，於是心經暢通，內氣容易下行，心氣下行，便有去心火的好處。為了加強心氣下行，可同時意守兩掌掌心勞宮穴，因為勞宮可以清熱瀉心火，掌心向下，也有降虛火的作用。

以尾閭、會陰為軸，上身左右傾側，可誘導督脈內氣下行。本來督脈內氣的運行路線是從丹田降至會陰，再從會陰向後，從後背尾閭上升到頭頂去的，這樣可增加陽氣。現在是去心火，以減少亢陽，因此要督脈內氣反其道逆行向下，以減少陽或亢陽之氣。初學氣功者，除非是青年，否則年紀過了四、五十歲的大都已是亢陽的體質，督脈內氣更加不足，如果勉強運氣順行行走督脈，反而會變成後天有為的亢陽虛火，引致頭暈、頭痛、失眠等不良後果。假使亢陽增加，還會

灼損真陰，減短壽元。因此練這一式誘導督脈內氣下行，使亢陽虛火下降，變成正常的陽氣，陽氣再進一步改善便會變成真陽之氣。但這需要一段時間持續的練習，亢陽體質才會回復正常。

復次，要使頭上陽氣下降，藉足太陽膀胱經內氣暢順下行誘導是很重要的。因為經脈內氣運行是互相承接，循環運行身體上下的。足三陰經從足入腹，在腹胸部交手三陰經；手三陰經從胸走手，在手指端交手三陽經；手三陽經從手走頭，在頭面部交足三陽經；足三陽經從頭走足，在足趾端交足三陰經。可見陽氣上頭後，有賴足三陽經下傳至足。而膀胱經從後背中央分為左右兩條下傳至足外踝後，至小趾外側緣的至陰穴，交於足少陰腎經，更是陽氣從頭部下降的主要通路。這式既然要降心火，便須利用膀胱經。要利用膀胱經，便須利用腳跟和尾趾，只要着意或壓着腳跟，便會誘導膀胱經內氣從頭上下降。如果再加上輕壓尾趾以發動腎經內氣，由於腎氣來自膀胱經內氣，因此亦可以誘導膀胱經內氣從頭上下行至足，但如果以簡馭繁，意守湧泉亦可達到誘導膀胱經內氣下行至腳的目的。

本來對治心火上炎，心氣、督脈和膀胱經內氣下行已有很好的效果，但好處仍不及腎水滋潤，所以這一式從丹田引氣下行至湧泉以發動腎水之氣，以潤澤心臟，使燥火回復正常。心腎互補、互濟，才能使身體健康，理論已見前文，不贅。

練這一式有三點須要注意：

（一）拉直脊骨：亦即拉直督脈和膀胱經脈。上身左右擺動時，百會至會陰要成一直線，不要彎曲，以免阻礙頭上的陽氣下降。另外，利用左右擺動使督脈、膀胱經內氣下降，「擺尾」的幅度要大才可以產生理想的效果。所以馬步樁的姿勢，兩腳要盡量分開，身體盡量下沉，擺動時上身盡量向兩側傾側。結果，會陰、尾閭擺動的幅度就大很多，激發會陰的力量便加強了。任、督、衝脈一在前身、一在後背，一在身體之中，現在只是以形引氣引導膀胱經內氣順行和督脈內氣逆行下降，因此，上身應向前，尾閭略向後，藉此加強督脈、膀胱經內氣的下行，而抑制任、衝兩脈的運行。馬步要穩定，姿勢保持不變，例如上身向左側傾側時，右腳膝蓋不要伸直，對會陰才有較好的影響。另外，下巴壓着喉嚨，誘導任脈內

氣逆行下降，可配合督脈內氣逆行下降。

（二）上一式（第五式）改善心腎兩臟，藉腎臟改善心以對治五勞七傷，初步使五臟功能回復平衡，接着的這一式仍是改善心腎兩臟，但注重心臟以提升心的功能到更高的層次。兩式兼練，才可以對治五勞七傷。心火上炎，心臟最易受損，亦易引致亢陽。所以練心，以降心火為先。這一式要兩手扭轉，兩手內側較放鬆，心經經脈內氣便容易下行以降心火，掌心向下誘導陽氣下降以降心火，意守掌心勞宮穴以瀉心火，呼氣下行至湧泉藉腎水以制心火。再配合馬步樁，馬步越低，陽氣就越容易向下以降心火。

（三）身體傾側後——定式時，鬆腰，逆呼吸每次呼氣引導丹田的氣循和身體傾側方向相反的那一隻腳的大腿小腿外側下行至湧泉一區，吸氣則順其自然。同時分神意守（跟身體傾側相反方向的）那隻腳的湧泉穴。意守着自己身體最低的腳底，可誘導全身的陽氣下降，尤其是膀胱經陽氣下降，亦可誘導督脈氣從上升改為逆行下降。如果練得好的話，可能會感覺到後背中間有溫暖或者熱的感覺

下降，這種感覺最初是足太陽膀胱經內氣發動、下降，久練甚至督脈內氣也會連帶而及逆行下降。等到後背有氣，或者意守的那一隻腳湧泉有氣，還要讓氣停留在湧泉區十秒至兩分鐘。內氣剛到達，改善腎臟的力量不足夠，所以要令氣停留在那個位置，慢慢通過那個位置氣的加強來調整腎陰，改善身體。

這一式的練法很簡單：

（一）從第五式轉至第六式：練完第五式（圖五·〇一），先練第六式的左式：身體重心移到右腳（圖六·〇一至六·〇二）。左腳向左盡量橫開一大步，然後身體重心回到中央，上身盡量下沉，變為馬步樁的姿勢。掌心向下，手肘、手臂向外反扭，帶動雙掌扭轉，掌心放在大腿接近膝蓋的位置上，虎口向着身體，大拇指在後放在大腿外側，其餘四指在前放在大腿內側，上身略向前傾，尾閭略向後，下巴裏扣，從百會到會陰成一直線，身體鬆沉（圖六·〇二至六·〇四）。

（二）然後身體以會陰為軸心，上身盡量向左傾側（圖六·〇四至六·〇六），同時藉逆呼吸呼氣誘導丹田內氣循右足大腿小腿外側下降至右腳湧泉一

圖：六・〇一

圖：六・〇三

圖：六・〇二

圖：六・〇四

馬步樁保持不變，上身略向前傾、盡量彎向左側，下巴裏扣。

頭頂至會陰穴成一直線

定式

定式時鬆腰，吸氣順其自然，逆呼吸每次呼氣誘導內氣從丹田循右腿外側下降到右腳湧泉，若果一次呼氣內氣未能到達湧泉，再次呼氣時繼續引導氣下降到右腳湧泉。

圖：六・〇五

練這一式最容易產生的錯誤就是：第一，上身彎下去的時候，頭傾側得過低，結果百會至會陰不是一條直線。第二，下巴容易抬起，使後頸受壓，因此要注意下巴盡量裏扣。

圖：六・〇六

區。馬步樁保持不變，上身略向前傾、盡量彎向左側，下巴裏扣，頸後的督脈和膀胱經脈便暢通（下巴向上便會壓着後頸的督脈和膀胱經，阻礙內氣運行）。定式停頓十秒至兩分鐘。

（三）定式時鬆腰，吸氣順其自然，逆呼吸每次呼氣誘導內氣從丹田循右腿外側下降到右腳湧泉，若果一次呼氣內氣未能到達湧泉，再次呼氣時繼續引導氣下降到右腳湧泉。湧泉有明顯的感覺後，仍應讓氣停留在湧泉十秒至兩分鐘，讓它有足夠的時間調整腎臟（圖六・〇五）。

（四）然後上身回到正中，回復馬步樁姿勢，同時吸氣（圖六・〇七至六・〇八）。意守丹田。定式，不鬆腰，逆呼吸改為每次吸氣時誘導右腳湧泉內氣從腳內側上升回到丹田，如果採用逆呼吸吸氣，感覺不舒適，可改為順呼吸吸氣！或者呼吸暢順之後再逆呼吸吸氣，或者不管呼吸，只是意守丹田都可以。若果一次吸氣不能完成，呼氣之後，再次吸氣完成引導湧泉之氣回歸丹田（圖六・〇八）。等到氣從湧泉回歸丹田，丹田有感覺之後，才可以練右式，身體才可向

湧泉有明顯的感覺後，仍應讓氣停留在湧泉十秒至兩分鐘，讓它有足夠的時間調整腎臟。然後上身回到正中，回復馬步樁的姿勢，同時吸氣。意守丹田。吸氣時誘導右腳湧泉內氣從腳內側上升回到丹田。

圖：六・〇七

定式不鬆腰，逆呼吸改為每次吸氣時，誘導右腳湧泉內氣從腳內側上升回到丹田，若果一次吸氣不能完成，則呼氣之後，再次吸氣完成引導湧泉之氣回歸到丹田。

圖：六・〇八

如果採用逆呼吸吸氣，感覺不舒適，便可改為順呼吸吸氣！或者呼吸暢順之後再逆呼吸吸氣，或者不管呼吸，只是意守丹田都可以。

等到氣從湧泉回歸丹田，丹田有感覺之後，才可以練右式，身體才可向右傾側。

如果沒有感覺，定式十秒至兩分鐘才可向右傾側。

圖：六・〇九

圖：六・一一

「擺尾」的幅度要大才可以產生理想的效果。所以馬步樁的姿勢，兩腳要盡量分開，身體盡量下沉，擺動時上身盡量向兩側傾側。馬步要穩定，姿勢保持不變，例如上身向右側傾側時，左腳膝蓋不要伸直。

頭頂至會陰穴成一直線

圖：六・一〇

圖：六・一二

圖：六・一五

圖：六・一三

圖：六・一六

圖：六・一四

右傾側（圖六・〇九至六・一一）。如果沒有感覺，定式十秒至兩分鐘才可向右傾側。右式練法和左式相同，惟左右相反而已。

（五）每邊練兩次至四次。完成後，回復站立姿勢（圖六・一二至六・一六），準備練下一式。

練這一式容易產生甚麼錯誤呢？第一點，上身彎下去的時候，頸部跟頭部的位置一般總是頭傾側得比較多，結果百會至會陰不是一條直線，如果不是直線的話，頭頂督脈、膀胱經等陽脈內氣經過彎曲的頸部下來就會不暢順。因此要自己對着鏡子來練習，細心體會整個上身、頭部、頸部要維持一條直線，那麼頭頂的氣才能通過直線順利下降到會陰或尾閭。第二點，下巴容易抬起來，後頸受壓，干擾了督脈、膀胱經脈內氣下降，所以要特別注意下巴要壓着喉嚨。另外不用說，就是全身和大腦要放鬆，首先要思想放鬆才不會緊張。然後，身體的肌肉也要放鬆，這樣內氣才能較暢通運行。

第六式主要是加強鍛煉心臟，然後下一式即第七式則加強練腎臟，和清朝編

定的八段錦先練腎後練心的次序相反，因為這是根據先天五行逆行次序的丹道理論來定姿式次序的。

第八節　第七式　兩手攀足固腎腰

第七式「兩手攀足固腎腰」練法撮要

練完第六式後，身體回到正中，垂直地面，然後重心移到右腳，左腳回收至兩肩或和腰寬相若的位置，身體升起，恢復站樁垂直站立的姿勢，兩手掌心向上，放在腹前二三寸，指尖相對，相距寸許。舌舐上齶，吸氣時兩掌抬起到胸口。掌心轉向下，然後意守兩手勞宮穴和兩腳湧泉穴。呼氣時上身向前彎曲下去，兩手的勞宮穴對着兩腳的湧泉穴，頭盡量向下垂，眼睛望向腳後（身後），盡量拉直後背督脈，手腳盡量伸直。定式十秒至一、二分鐘，意守兩掌掌心勞宮和兩腳腳前掌湧泉。鬆腰，放鬆後背到後腦中線，等到感覺臉部、耳朵溫暖（如果臉和耳朵發熱，或者感覺頭部不舒服，就應該立刻升起上身），便要回到站立的姿勢。

但在身體上升時，先須改為意守後腰的命門，然後身體上升，不只是回歸到垂直的站立姿勢，而是上身向後仰，越後越好，兩手掌心向上，放在腹部以下的位置，手肘盡量向前，下巴盡量壓着喉嚨。定式，鬆腰，意守丹田、會陰，亢陽虛火的應矯枉過正意守兩腳湧泉或掌心翻轉向下。每一次呼氣，引導頭頂的氣順着臉部、喉嚨、前身肌肉的中線下降回歸到丹田、會陰甚至湧泉去。然後定式一直停着不動，一至三分鐘，必須等到耳朵、臉部從溫暖或熱回歸到清涼，身體才向前，回復到垂直站立的姿勢。重複做二次至四次。注意：血壓高的，減少練習次數，以免引致血壓升高。

歌訣

《道樞·眾妙篇》：左右手以攀其足，所以治其腰矣

《呂真人安樂法》：兩手搬腳定於腰

《呂祖安樂歌》：手摩腳腿理腎腰

《靈劍子引導子午記》：手攀雙足理於腰

《道樞．眾妙篇》說：「左右手以攀其足，所以治其腰矣」。這裏「攀」字有語病，「攀」，引也，援引也，攀援上升也，意義是雙手向上抓住物體往上升。但是腳在身體之下，所以「攀其足」變為向下攀足。《靈劍子引導子午記》為了要符合「攀其足」的文義，所以採用坐式，原文原注說：「正坐，舒展雙足，以雙手取足心，極力三攀之。」南宋《呂真人安樂法》把歌訣改為「兩手搬腳定於腰」。「搬」是搬動，是從下搬上來。它的練法是以兩手手指相連放在其中一隻腳下，把它抬起，水平向前蹬出，和《靈劍子引導子午記》的練法類似，只是站式坐式不同而已。現代有些家派繼承了這種練法，練這一式的時候，採用站立的姿式，右腳支撐着全身，舉起左腳，兩手手指相連，掌心放在左腳的腳心（腳底中央），然後雙手盡量抬起左腳向前蹬出去，同時呼氣，重複練習三次或多次後，跟着再做右式。效果不錯，但與近現代「兩手攀足固腎腰」，兩手垂低盡量貼近

腳背的練法，就有不同了。

而《道樞》歌訣的「所以治其腰矣」是指可以治理腰的疾病，與「定於腰」、「理於腰」的意思差不多。「理」治也，所以「理於腰」即「治於腰」；「定於腰」即決定在腰，也就是說腎臟病、骨頭病、或者有關廣義腎臟所引起的一切疾病，都決定在腰的調整。其實彎腰向下也可影響肝臟，甚至脾臟，當然最主要是指腎臟。四個歌訣的意思都是說，通過「兩手攀足」就可以醫治腎臟和腎臟所主的各種病症，包括西醫所說的排洩系統、生殖系統、遺傳系統、甚至免疫系統等。所以《黃帝內經》特別強調壽命的長短、健康與否都與腎臟密切相關。

雖然《呂真人安樂法》的「搬」字用得比較準確，但仍然是不理想，因為把腳抬高最多只能對足太陽膀胱經、或者腎經起作用，對任督二脈的影響就不明顯。因此，後來改良的《呂祖安樂歌》說：「手摩腳腿理腎腰」，這樣就更清楚、更合理的指出用手撫摩腳便可以調理腰部一切疾病了。總之身體彎下去，手能接觸腳面便可以了，而且身體彎下去還可以開通任督二脈。因此在這四個歌訣中，

《呂祖安樂歌》的說法最合理，並且有改進。可惜後來清朝改編的八段錦仍然崇古，從古作「兩手攀足固腎腰」。如果改為「兩手摩足固腎腰」便合理了。本書的姿式就是根據《呂祖安樂歌》發展的。

這一式的動作是上身向前彎曲，結果腹部受壓。從生理學的觀點來說，腹部有很多積存不用的血液在肝臟等處，現在這樣一壓，這些血液就從腹部流動到全身去，於是增加全身的血流量，把更多氧氣和營養更快的送到全身去，這樣當然可以改善身體。另外這樣一壓，腰部的內臟，肝、腎、脾、胃，都因為這樣壓迫而受到按摩，調整了它們的血氣，因此改善了這些臟腑的生理功能。

而從中醫和丹道的觀點來說，腎主藏精，主命門，通過練功（尤其是內丹功），可以改善腎臟，使精力充沛，思想敏捷，記憶力、理解力增強，筋骨強健，壽命延長。

當我們身體向前彎曲，頭、後頸、後背便拉直了，換言之，督脈所經過的路線都拉直了。就像我們用管子吸飲汽水，管子拉直了，汽水便能暢通無阻；如果

管子屈曲、堵塞，汽水便不能吸上來。同樣原理，後背拉直了，督脈便暢通無阻，結果氣就從腳跟循小腿、大腿後面上升至尾閭，再循尾閭、後背中線督脈上升，通過後頸。由於頭部也向下拉，因此一方面後頸拉得很直，另一方面拉力把氣從後頸的玉枕穴拉到頭頂。然後定式不動，放鬆全身，更要鬆開後背的肌肉，務使督脈更暢通。定式的時間要略長，讓氣有足夠的時間慢慢通過督脈行到頭頂，時間越長，氣開通督脈的效果就越大，督脈和腦、脊髓和腎密切相關，可以藉此改善腎的功能。但是，有大利必有大害。雖然這樣練法對開發督脈非常有效，但是如果這一式處理不當，便很容易導致亢陽增多，從而引致亢陽上升帶來焦躁、失眠、血壓升高等疾病的發生。長期不當的練習更會形成高血壓、糖尿病。因此有血壓高和糖尿病的人練這一式要特別小心謹慎，彎腰定式的時間要短，上身不要彎得太低，頭要向前望。還要細心體會，血壓有沒有升高？頭部、臉部、耳朵有沒有變炎熱（溫暖還可以）？有沒有氣脹或不舒服的感覺？如果有，就應該立刻站起來，回復正常站立的姿勢。就是身體正常，沒有血壓高和糖尿病的，等到耳

朵由溫暖變微熱，或者頭感到有點氣脹不舒服時，彎下的上身也應該立刻升高，回復站立的姿勢。請特別小心，這式大好的後面有大危險！所以有糖尿、血壓的，最好暫時不練這一式！

上身回復到垂直的姿勢後，仍要繼續向後彎身，腰向後彎便擠壓、阻塞了督脈，使督脈內氣上行減到最少。為甚麼現在要抑制督脈氣上升呢？原因就是前此上身彎下去開發了督脈，現在督脈氣已經非常旺盛，幾乎到了極限，如果再不停止，便會造成災害。就好像上流連續不停下大雨，如果下游水道不暢通的話，便會氾濫成災。同理，剛才開發督脈，陽氣到頭頂，如果繼續源源不絕地讓督脈氣到頭頂，任脈可能不能及時把過多的陽氣引導下來，那麼就會造成陽氣在頭部氾濫了，很容易使血壓升高，嚴重的甚至會有中風的危險，所以請各位小心！注意！因此，上身升上來垂直地面後，仍要繼續向後彎曲，越後越好。結果腰因為向後彎，導致臀部、腰部之間，命門一區產生壓力阻塞督脈，督脈內氣就不能通過命門上升。而上身向後彎曲的同時，下巴要盡量壓着喉嚨，令到頭頂的氣更容

易順着臉部、喉嚨、任脈下降回歸到丹田、甚至會陰去。所以這時要令到前身的任脈非常暢通，首先要盡量放鬆前身中線的肌肉。此外，我們手肘放的位置也有關係。如果我們的手肘向身後拉，便會把前身中間的肌肉拉緊，任脈便不暢通。如果我們的手肘盡量移向前，胸前的肌肉便放鬆，任脈氣便更容易下降。還有，我們手掌掌心向上放在腹部的位置越高，氣下降就只能到達手的位置的高度，要氣再降下去就會比較吃力。因此如果我們的手放在腹部低於丹田的會陰位置，結果從上而下的氣就比較容易下降到丹田、會陰去。另外，兩手、兩肩、頸部連結成橢圓，不特可使頭、頸、肩的陽氣下行到兩掌和丹田；也因為這樣使上身的氣呈橢圓，掌心向上雖然誘導下身的氣上升，但卻可以使從任脈下行的氣，會合下身上升的氣，停在橢圓圓心（接近丹田外面的圓心），這樣可吸收外界和體內的氣到圓心一區，再傳進丹田。這是正常人的練法。

如有亢陽虛火的要矯枉過正，應把氣送到會陰去。而有高血壓、糖尿病的更應該一直把氣送到兩腳的湧泉穴去。亦可以將兩手掌心改為向下，勞宮穴向下和

兩腳湧穴相應。掌心向下，更易誘導頭上陽氣從任脈下降至會陰甚至湧泉穴去，但勞宮穴會放氣外出，會略為減損體內的元氣。

經脈內氣行走的速度很慢，再加上頭上的陽氣太多，須要時間去疏導，因此腰向後彎之後要停着不動，定式的時間應該較彎身下去的時間更長，因此兩、三分鐘都不嫌多，要自己細心體會，甚至應該人為地幫助內氣下降。逆呼吸每一次呼氣的時間，藉呼氣誘導頭上的內氣順着前身的中線柔和自然的下降到丹田、甚至會陰去，如果能夠再加上用意念和眼睛看着無形的氣慢慢從頭頂、面部、喉嚨、前身的中線下降，一直看到會陰、甚至看到湧泉去，便可憑藉眼睛看着和意念帶領頭上的陽氣下降到丹田、會陰或者湧泉去，等到頭部已經回復正常的溫度，甚至清涼以後，然後身體才慢慢向前，回復到垂直站立的姿勢。

這一式的練法也很簡單：

（一）練完第六式後，接着練第七式。重心移到右腳，左腳回收至和兩肩或

腰寬相若的位置，身體升起，恢復站樁垂直站立的姿勢。把放在身體兩側的手掌移至腹部前面丹田之下，同時掌心翻轉向上，指尖相對，距離一寸左右，手掌離開前身二寸左右（圖七・〇一）。

（二）舌舐上齶然後兩手掌心像托着兩三斤重的物體，慢慢從前身中線上升到胸口膻中的位置，同時吸氣（圖七・〇一至七・〇二）。

（三）手掌向裏旋轉到掌心向下。然後身體好像鞠躬一樣，頭向下，盡量向前彎腰，同時呼氣。兩手勞宮穴同時分別對着兩腳的湧泉穴，隨着彎腰下按，掌心盡量接近腳背（圖七・〇二至七・〇六）。意念主要放在兩腳湧泉穴，次要放在兩手掌心的勞宮穴。彎腰下去的時候，臉不要向着地面，臉要垂直地面，即眼睛望向身體後面，這樣才真正拉直後背的督脈。盡量放鬆督脈經過的後背位置。掌心的勞宮穴發動心氣，腳前掌的湧泉穴發動腎氣。意守湧泉為主、勞宮穴為輔。如果高血壓的要注意血壓有沒有上升？有亢陽或血壓高等症狀的，上身彎下時，面部可以和地面平行，即是眼望地面（圖七・一五），甚至向前望，後頸受壓，

舌舐上齶，然後兩手掌心像托着兩三斤重的物體，慢慢從前身中線上升到胸口膻中的位置，同時吸氣。

圖：七・〇一

這一式自開始至結束，須舌舐上齶。只須上下牙齒藉門牙砌齊，舌尖自然上翹便可以了。

頭向下，盡量向前彎腰，身體好像鞠躬一樣，同時呼氣。

圖：七・〇三

手掌向裏旋轉到掌心向下

圖：七・〇二

兩手勞宮穴同時分別對着兩腳的湧泉穴，隨着彎腰下按，掌心盡量接近腳背。

圖：七・〇四

定式十秒至兩分鐘，呼吸自然。意念主要仍然放在湧泉穴。放鬆全身、尤其是後背。漸漸臉會發熱，耳朵會發熱，有高血壓、糖尿病的更加須要特別小心，如果發覺血壓增高，便不要在彎身後停頓彎身下去馬上要起來，或者覺得面部不舒服也要立刻起來。

圖：七・〇五

彎腰下去的時候，臉不要向着地面，臉要垂直地面，即眼睛望向身體後面，這樣才真正拉直後背的督脈。督脈盡量放鬆。督脈經過的後背位置。

圖：七・〇六

減少督脈內氣上頭，這樣便可以略為減低血壓上升。

然後盡量放鬆後背。請注意，腳彎曲的話，氣便會在彎曲的位置阻滯，腳跟的氣便不能暢順地從腳背、小腿後面、大腿後面、後背上升。相反，兩腳挺直，上身彎下去的時候，腳底的氣便更容易順着小腿、大腿後面上升。首先氣會聚集在尾閭，然後再從尾閭順着後背的中線上升。同樣，兩手向下對着湧泉的時候，手要盡量從容伸直，但並不是僵硬的挺直。手腳從容伸直有利於發動手腳的三陰三陽經脈之氣，亦即是十二正經的氣。年輕的或健康正常的，如果想加強督脈內氣的話，可以略為把腳跟拉開，變成一個內「八」字。拉開腳跟會把尾閭下面的會陽穴打開，令督脈氣更容易從尾閭過去，然後更順利的通過長強穴上升。但陽氣過多，任脈不暢通，是會有危險的，請小心！

（四）然後定式不動十秒至兩分鐘，呼吸自然。意念主要仍然放在湧泉穴。放鬆全身、尤其是後背。體會是否有氣從尾閭上升到頭頂。起初你會感覺到後背中線的位置漸漸溫暖，繼續練習就有熱的感覺，再繼續練習，熱氣便從尾閭緣着

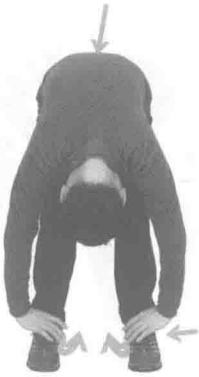
後背中線上升，傳到頸部，再傳到面部、耳朵。漸漸臉會發熱，耳朵會發熱，這是血氣運行的現象，最初是血，後來是氣（即是督脈之氣）。再重複說：陽氣上升到頭頂是最危險的時候，有高血壓、糖尿病的更加須要特別小心，如果發覺血壓增高，便不要在彎身後停頓，彎身下去馬上要起來，或者覺得面部不舒服也要立刻起來。注意：每人的情況不同，所以要自己決定何時從彎身回到站立的姿勢。

當陽氣已經上升到頭頂，猶如河流上游的洪水已經到達了河流的中段，如果再不疏導，洪水便會成災。因此頭上的陽氣如果不疏導它向下行，便會累積在頭頂，造成亢陽、頭脹、血壓上升的後果。但如何使頭上的陽氣下降呢？關鍵就在下巴要盡量向下壓着喉嚨，下巴下壓會引導陽氣下行任脈，從頭頂順着面部中間、喉嚨中間、前身中間下降到丹田。所以前身的肌肉要盡量放鬆，以免壓着任脈，阻礙了陽氣下行的通道。

（五）當上身要升起時，首先改守後腰中間的命門穴，主要是藉此將督脈上

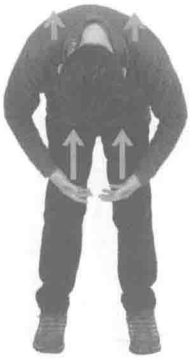
升之氣聚集於此，不再上升到頭頂。然後雙手手掌翻轉，掌心向上，指尖相對（圖七．〇七至七．〇八），身體慢慢上升回復到上身垂直的姿勢（圖七．〇八至七．一〇），繼續不停，上身盡量向後彎，然後定式（圖七．一〇至七．一二）。彎身上升回到垂直時，從意守命門穴改為意守丹田或會陰。剛才督脈氣上行，頭上陽氣積累已經足夠，但督脈氣還會繼續上行，不會馬上停止。因此要利用上身向後彎的動作來抑制督脈氣繼續上升。注意下巴要壓到非常低，這樣才可把本來順行上升的任脈內氣變為向下逆行。掌心向上，放在腹部低過丹田的位置，手越低，氣越下沉（亢陽重的，兩手掌心向下，更易誘導頭上陽氣下降）。逆呼吸每一次呼氣，引導頭上的氣順着前身中線下降到丹田。已經有亢陽虛火、糖尿、血壓的甚至要意守湧泉，並且引導頭上的氣下降到湧泉。定式兩三分鐘，甚至五六分鐘都無妨。因為現在要藉此開通任脈，這是練氣功的人所夢寐以求的。本來的亢陽、虛火從任脈降下來就會變成寶貴的生命物質，所以何樂而不為呢！因此，盡量停在那裏，時間越長越好。等到頭部、面部的陽氣下降到丹田或會陰，頭目、耳朵

當上身要升起時，首先改守後腰中間的命門穴。



然後雙手手掌翻轉，掌心向上，指尖相對。

圖：七・〇七



繼續意守命門穴及吸氣

圖：七・〇九

上身升起時，繼續意守命門穴。同時吸氣。

圖：七・〇八

手肘盡量向前

上身回到垂直時繼續不停，上身盡量向後彎，然後從意守命門穴改為意守丹田或會陰。

圖：七・一〇

定式兩、三分鐘，甚至五、六分鐘也無妨。

掌心向上放在腹部低過丹田的位置，手越低，氣越下沉（亢陽重的，兩手掌心向下更易誘導頭上陽氣下降）。

逆呼吸每一次呼氣，引導頭上的氣順着前身中線下降到丹田。已經有亢陽虛火、糖尿、血壓的甚至要意守湧泉，並且引導頭上的氣下降到湧泉。

定式

圖：七・一一

定式盡量停在那裏，時間越長越好。等到頭部、面部的陽氣下降到丹田或會陰，頭目、耳朵清涼舒服之後，上身才可向前恢復垂直站立。

圖：七・一三

注意下巴要壓低得非常

要盡量放鬆前身中線的肌肉。手肘要盡量移向前，胸前的肌肉便會放鬆，任脈氣便更容易下降。

圖：七・一二

圖：七・一四

有亢陽或血壓高等症狀的，彎腰不要低，頭亦不須望後，面部可以和地面平行，即是眼望地面，甚至向前望，使後頸受壓，減少督脈內氣上頭，這樣便可以略為減低血壓上升。

圖：七・一五

清涼舒服之後，上身才可向前恢復垂直站立（圖七・一三至七・一四）。

（六）這一式自開始至結束，須舌舐上齶。督脈起於胞中，止於上齶齦交穴，任脈起於胞宮，止於口中承漿穴，因此任脈和督脈在口部中斷不連接。舌跟連接承漿，舌尖舐上齶齦交，便可通過舌將中斷的任督二脈連接在一起。所以練任督或通任督，應舌舐上齶。但只須上下牙齒藉門牙砌齊，舌尖自然上翹便可以了。最初舌尖並沒有舐着上齶，這沒有問題，長久練習，便能達到目的了。

（七）然後重複以上的動作，兩手再抬起到胸口，掌心向下，再彎身下去。以上便是這一式的練法，是同時練心、練腎、練任脈、練督脈，是比較容易開通任督的一個式子，也是最危險的式子！請緊記，各位練這一式的時候，千萬不要胡思亂想，千萬要謹慎小心，監督自己，甚至練功前後應該量度血壓。總之要謹慎，因為好的背後就有大壞。所以患有嚴重高血壓、糖尿病者，最好暫時不練這一式，待身體改善了之後再練，免得未見其利先見其害！

（八）同樣，這式可練四次、六次、八次等，但有亢陽、糖尿、血壓高等症的，應較正常人的次數為少。。

這一式的彎腰，西方體育也有類似的動作，何以這式會較西方彎腰的運動優越、更有良好的效果呢？關鍵就是中國應用了西方不懂的經脈理論、臟腑理論、陰陽五行理論。這些理論在氣功和丹道修煉中極為重要，現在就運用這些理論來解釋這一式的操作原理。

當這一式向下彎腰的時候，主要可補腎，間接兼可補心。低層次就是練心練

腎，高層次就是通過練任督來改善心腎。前兩式分別練心、練腎，間接影響任、督。所以到了這一式（第七式）時，便可以進一步同時練任、練督，反過頭來影響心腎了。通過這一式可把心、腎、任、督練得更好，改善它們的功能。

因此第七式承接第五、六兩式，分別在水、火、任、督已發動的基礎上，把它們混合統一在一起。彎下去就是開發督脈，上身升起來彎身向後就是發動任脈。彎腰下去就是發動腎經為主，心經為輔；上身升起來就是發動心經為主，腎經為輔，因為心腎是彼此相輔相成的。所以要注意手腳的擺放位置，在心、腎、任、督經過的位置的肌肉盡量不要有阻塞，盡量做到全身柔和，使任督經脈暢通，內氣容易運行，才算合格。這是第七式練功的要求和目的。既然一至七式已完成五臟和任督二脈的鍛煉，最後的第八式，理所當然就是如何收功了。

第九節　第八式　背後七顛百病消

第八式　「背後七顛百病消」練法撮要

練完第七式，身體回復垂直站立以後，兩手掌心向上，指尖相對，放置腹前，吸氣時抬到胸前。然後掌心旋轉向下，呼氣時兩手向下按，好像按着柔軟的物體，令到身體上升。同時腳跟離地升到最高位置後，足踝盡量向外。兩手放在腹前，掌心向下，指尖相對。定式意守後背的命門，一直停着不動。等待一兩分鐘，然後下降，腳跟碰地面，震動腳跟。休息三秒到十多秒鐘，再重複做二次至八次。完成以後就吞唾液，放鬆身體，踏步。踏步完畢，便做甩手操，完成以後再散步兩三百步，便可以結束八段錦的練習了。

這一式在宋金時代的八段錦之中是沒有的，一直到了清朝末年改編的八段錦

才加進去。但並不表示單獨這一式在古代沒有，其實這一式的來源非常古老。南朝梁朝陶弘景所撰寫的《養性延命錄》中便引用了較他年代更古老的古書《內解》，裏面便有「握固不息，頓踵三還」的動功的式子。「握固」類似握拳頭，大拇指先放在掌心之內，然後其他四指包着大拇指握拳，即是大拇指被包在其他四隻手指裏面。其實握拳頭已經可以封鎖手三陰三陽的經脈，如果「握固」的話，封鎖手三陰三陽經脈的力量便更強，因此內氣不容易散溢出身體之外。結果內氣積存在身體之內，有補益身體的好處。但是如果補得太過的話，反而有害，正如吃人參太多便會容易患上人參綜合症。如果本身體質是虛不受補的，害處便更加嚴重了。因此「握固」除非是虛弱的人，否則每次練習時間不可以太長。另外，拳頭握得時間過長也會令自己緊張，甚至會引致亢陽虛火上炎。因此本書這一式改握固為掌，而且藉掌心向下，誘導頭上陽氣下降，回歸氣穴（廣義的丹田之內，在丹田之後，腹部中央畧後）或兩腎去。

「不息」有持續不停止，或者吸氣之後忍着氣不呼吸兩種意思。因為文字太

簡單，我們不能確定是哪一義，但應該是指忍氣不呼吸，因為《靈劍子引導子午記》原文附注指導練習八段錦，提出「閉息為之，息滿急則微微吐放」，即練習姿勢時，先須吸氣，吸氣後，忍着氣不呼出，等到不能忍氣時，才微微呼氣吐出。這是姿勢配合古代常練習的閉氣法的練功方法（請注意：本書所講述的八段錦則不採用閉氣法！）。「頓」指震動、撞擊。「踵」指腳跟。「三還」指三次。個人認為練法應該是吸氣時，腳跟升高離開地面，以腳趾立地，盡量升到最高，然後忍氣停在那兒，兩手握固，放在身體兩側，到了忍不住氣的時候，呼氣的同時，腳跟下降「碰」地，然後如此操作三次。這就是「背後七顛百病消」練法的來源。《內解》較陶弘景的年代更早，所以這一式起碼已有一千四、五百年以上的歷史了。

至於清朝八段錦增加的這一式，應該怎樣練，我們不能肯定。但是根據個人的理解和氣功理論，這式的最主要作用有兩大點：

（一）手三陰三陽經脈較之足三陰三陽經脈應是略為次要的，因為足三陰經

脈首先發動十二正經之氣，足三陽經脈則完成十二正經運行一周之氣，由於足三陰三陽經脈貫徹終始，所以可以調整、甚至控制手三陰三陽經脈。因此，無論是武功、動功、氣功甚至丹功，都先須開通下元經脈或者注重下盤。另外，不注重下盤或下元經脈，身體便減少眞陰之氣，或者不易產生眞陰之氣。沒有眞陰之氣，便不能陰極陽生，產生眞陽之氣，將來很容易會引致亢陽虛火，長遠來說對身體有害處。

但前面的七個姿式，手的動作都比較多，而腳的動作較少。雖然各式已經特別強調要注意腳、腳跟、或者腳趾等的運用，例如利用腳的大趾、腳的第二腳趾、甚至腳的小趾、或者身體向前壓着所有腳趾、湧泉穴或腳跟來發動足三陰三陽經脈之氣。但是畢竟還是不夠，從量來說，不能配合手三陰三陽的內氣。所以，到了第八式不得不加矯正，要把足的經脈內氣盡意發動，來中和、平衡前七式注重手太多，而腳不足的缺點。

五隻腳趾是足三陰三陽經脈的井穴所在，所以練這一式，腳跟要離地升起，

升得越高越好，因為升得越高，全身的重量壓在腳趾端和湧泉的力量就越重，發動足三陰經脈的內氣就越強。時間越長，發動足三陰經脈內氣的質和量都會增加。但足三陽經脈之氣是從頭面、後背下降至足趾，足太陽膀胱經和足少陽膽經下行都先須經過足外踝然後走到腳趾井穴，腳跟離地，減弱了足三陽經內氣下降的量，即減少陽氣從身體後背下降。幸好跟着身體下降的動作可誘導足三陽內氣從頭下降，而腳跟頓地使足三陽經脈內氣通過腳跟走到終點（井穴）。而且還可以發動陽蹻、陰蹻、陽維、陰維四奇經內氣，使全身陰陽兩氣運行全身經脈，並平衡全身的氣機。所以清代的八段錦加上「背後七顛百病消」這一式，加得有道理。

（二）這是八段錦最後一式，亦是達成收功目的的一式。收功的目的就是藉此把辛辛苦苦練出來較原來高一些的陽氣收回來，儲存在氣穴或兩腎。即是把頭部和上身的氣收回氣穴或兩腎，同時亦要把腿部和下身的氣收回氣穴或兩腎。初學的人應將內氣收到兩腎儲藏，因為五臟和六腑相較，五臟屬陰；而在五臟之

中，則腎臟屬陰中之陰，最適宜藏精；而在兩腎之中，則左腎屬陽，右腎屬陰。陽性運動、擴展；陰性靜止收斂。因此收功內氣收歸兩腎，便能收斂儲存。練功一段時間後，才可進一步，收歸兩腎後，再將左腎之氣，收歸右腎，儲存的效果會更好。藉此改善腎臟，再在腎臟改善的基礎上，藉腎改善肝、心、脾、肺四臟及六腑。嚴格來說，練功到中級以後才可把氣收歸氣穴。請注意，練（煉）功時意守、內視的丹田是肚臍水平進去一寸至三寸的丹田，而收功時的氣穴，則是肚臍進入三至四寸位置的地方，也就是小腹盡量向後收縮、腹內前後肌肉貼在一起的位置。其實氣穴也屬廣義的丹田，一在腹前，一在腹中央略後而已。前面那七式都偏於練陽，發動任督二脈的第七式，雖然表面上最後把陽氣分別從後背和前身任脈引導回歸到丹田，但是最多只能做到平衡，一般總是陽氣還是會多一些，陰陽還是沒有平衡。所以須要憑藉最後的收功把頭上、上身的陽氣轉化為陰氣，徹底令到體內陰陽兩氣通過混合為一回歸到更高級的平衡。請注意：凡是身體特別虛弱，或者有病需藉動功、氣功、丹功治療的，最初不須注意收功儲存練得的

氣以備後用，而應立即藉擴散全身的陽氣以改善身體！身體改善後，則須注意收功！

要將頭上、上身陽氣下降逐漸變成陰氣回歸氣穴或兩腎，須藉前身任脈，因為前身屬陰，任脈逆行下降可將頭上、上身的陽氣轉化為陰氣。但當練這一式腳跟升高的時候，就發動了足三陰經脈的內氣，內氣就從下面循足三陰經脈上升到腹部，蔓延至胸部，阻礙任脈內氣下降，無法達成收功的目的。所以要抑制足三陰經內氣由足走腹，使腳底上升的內氣改從足三陽經脈上升。因此要將升起的腳跟（足踝）盡量向外，這樣雖然拉緊了足踝外側的肌肉，但內側則受壓更甚，這樣便相對減弱甚至阻塞了足三陰經脈。從腳上升的陽氣便只能走腳外側的足三陽經脈，循足三陽經脈逆行上升至後腰命門。內氣逆行屬瀉，瀉產生陰氣，可以中和減弱上升的陽氣。本來內氣還會循督脈上升到頭頂，所以要人為主動壓抑它停在命門不上升。方法是意念和眼睛從頭頂循後腦後背的督脈下行至命門，意守命門。一則藉此阻止足三陽經內氣再從命門循督脈上升到頭頂。再則意守命門可聚

集兩腳上升之氣（甚至上身之氣），然後從命門進入兩腎或氣穴。再藉下巴裏叩，帶領頭上，上身陽氣從前身任脈下降逐漸變為陰氣回歸丹田。結果從下身上升到命門的陰氣變成陽氣，而從上身下降到丹田的陽氣變為陰氣。陽氣和陰氣在命門和丹田中間的氣穴混合，陰陽混合便回歸到太極的層次，就等於把本身的陰陽兩氣提升了一個層次。好比男女的結合產生後代，這個後代會比你更健康、更長壽、更優秀、更有無限發展的可能。根據易學的理論，陰陽兩氣混合就變成一種既不是陰、也不是陽的物質，而是陰陽的混合體。這個混合體，既是陰又是陽，但又是非陰非陽，它是超乎陰陽，而主宰乎陰陽的。其實就是提升了原本的陰，也提升了原本的陽的性質，到一個更高層次的陰陽。也就是說，把你身體裏面陰陽的品質提高一個層次，變成了生命最寶貴的物質，收功就是要把這種寶貴物質儲存在腎臟或氣穴。氣穴其實是在廣義的丹田之內，丹就是藥物，田就是田地，田地的作用就是把種子慢慢培養成植物。例如人參的種子沒有甚麼補益效果，但是人參經過土地慢慢的生育栽培，年代越久，人參的補益功效就越神奇。因此陽氣收

回廣義的丹田以後，經過培養便變成了丹，即補益生命的藥物。

根據以上的理論，這一式「背後七顛百病消」的練法是這樣的：

（一）完成第七式後，上身回復垂直站立，雙手掌心向上放在小腹之前，指尖相對，便是這式的開始（圖八．〇一）。然後抬起雙手到膻中的高度，同時吸氣。接着掌心翻轉向下，指尖相對（圖八．〇二至八．〇三）。然後兩掌從前身中線兩側下按，想像按着柔軟的東西，帶領腳跟離地升到最高為止，同時呼氣（圖八．〇三）。腳跟升到最高的時候，手掌亦同時下按到達小腹下面，藉此誘導頭頂、上身的陽氣下降至丹田。雙手略為彎曲，不要完全伸直，要保持從容柔軟。當身體在最高的位置穩定以後，足踝盡量向外張開（圖八．〇四至八．〇六），同時意守命門。當足踝盡量向外，足踝的陰面（內側）壓緊了，而足踝的陽面（外側）則相對鬆開。結果從腳底產生、發動的內氣要上升，只能從足三陽經脈逆行上升。因此要配合，盡量放鬆腳的外側，但千萬不要自己引導內氣怎樣上升，而只是讓上升的氣自動上升到命門。為了防止氣從背後循督脈上升到頭

抬起雙手到膻中的高度，同時吸氣。

圖：八・〇一

兩掌從前身中線兩側下按，想像按着柔軟的東西，帶領腳跟離地升到最高為止，同時呼氣。

腳跟升至最高

圖：八・〇三

掌心翻轉向下，指尖相對。

圖：八・〇二

腳跟升到最高的時候，手掌亦同時下按到達小腹下面，藉此誘導頭頂，上身的陽氣下降至丹田。

手肘略為彎曲，不要完全伸直。

當身體在最高的位置穩定以後，足踝盡量向外撇開，同時意守命門。

圖：八・〇四

兩手微微下按，好像前面有無形的氣柱支撐着兩手掌心，誘導氣從頭部下降回歸到丹田去。下巴裏扣，前身中央的肌肉要盡量鬆開，氣才能夠暢順循任脈下降。

圖：八・〇五

圖：八・〇六

部，因此意念要從頭上向下意守後腰中間的命門穴，結果上升的氣就停留在後腰的命門區，然後氣慢慢自動由命門向前回歸到兩腎或氣穴去。

（二）定式時，意從頭頂緣督脈下守命門。下巴裏扣，逆呼吸輕柔自然地藉

呼氣誘導頭上、上身之氣循任脈逆行下降回歸丹田。初學者腳尖立地，身體會不停地搖動，可以找張椅子幫助，把手按在椅背上，這樣練習會輕鬆很多。定式停頓一、兩分鐘後，腳跟才可以降下來，降下時應頓地，但力量不應太大，否則會震傷後腦。

掌心也要配合，由於掌心向上，陽氣上升；掌心向下，陽氣下降，所以兩手掌心向下，放在前身腹部，兩手微微下按，好像前面有無形的氣柱支撐着兩手掌心，誘導氣從頭部下降回歸到丹田去，當然下巴裏扣是關鍵。因此身體前身尤其中央的肌肉都要鬆開，氣才能夠暢順的循任脈下降。這樣站着的時間要長一些，效果才會好。如果站着支撐不住，身體搖動的話，就會干擾內氣的運行，內氣甚至會走入不正確的地方去。因此，最好用一張椅子，兩手按着椅背，身體有了支撐，便會穩定的站着。然後放鬆全身等待，讓陽氣、陰氣在我們身體內慢慢聚集回歸到身體裏面的氣穴、或兩腎。

（三）停留的時間差不多之後，身體便可以降下來，腳跟「碰」的一下，撞

擊地面（圖八．〇七至八．〇八）。這樣腳跟受到震動，有兩個作用：足踝上奇經八脈的陽維、陰維、陽蹻、陰蹻四脈便會受到刺激，陽維、陽蹻的氣就會順着身體陽經運行，走完陽經，氣便轉入陰經；陰維、陰蹻的氣行走陰經，走完陰經，氣便轉入陽經。於是推動了全身的陰陽經脈之氣，結果經脈內氣大混合的結果就使全身的氣脈恢復到平衡的狀態，這是第一個作用。另外，腳跟着地，便會加強足三陽經帶領頭、面陽氣下降至足的作用。假使前此尚有殘餘陽氣在頭、面上身，便可藉此使其下降，不致停留在頭上，長久形成亢陽，這是第二個作用。

震動腳跟是屬於瀉的練法，因為要消耗自己本身的能量來發動、疏通全身的經脈；而刺激腳尖則是屬於補的練法。補瀉兼練，可避免虛不受補，也會使陰陽逐漸達致平衡。腳跟落地太重會震傷後腦，太輕又不能影響足三陽經和陽蹻、陰蹻、陽維、陰維四奇脈內氣。但為安全計，寧輕不重，寧願多震動幾次，千萬不要太重震傷後腦！

（四）雙手掌心反轉，掌心向上，放在腹前，回復到開始的姿勢（圖八．〇

八至八．〇九）。接着再重複做兩次、四次、六次等。這一式是把你全身的陰陽兩氣調整回歸到正常的，所以多練幾次只有好處沒有壞處。經過一段時日的努力練習，這一式可以使全身的氣回歸丹田、氣穴，眞正達成收功的目的。努力！練

圖：八．〇九

圖：八．〇七

圖：八．〇八

完以後還不是完全結束，還須要吞津液，引導津液下降到丹田去等。練功產生的津液營養特別豐富，這些津液會使亢陽變回真陰。因此，最好能吞十口，甚至更多。然後放鬆手腳身體，跟着做踏步、甩手操等收功的動作。

第十節　收功

練完八段錦之後，需要收功。凡是練陽的動功或氣功一定要收功，但練陰的就不用收功，因為陽的性質擴散，當你練陽的時候，練到全身陽氣，由丹田擴充瀰漫到全身，令到骨骼、皮膚、肌肉都充滿了陽氣，這些陽氣就會改善你身體的細胞、組織、皮膚、骨骼、肌肉等。但是當你練完功，不將這些陽氣收歸體內儲存，陽氣就會從你的肌肉皮膚散發出身體之外，結果你越努力練功，身體的陽氣即寶貴的生命物質就越來越減少，越練身體就越差。反而，共同住在一間房屋的人，便會吸收你擴散於空氣中的寶貴生命物質，他們就會越來越健康，較練功的人還好呢！

收功大致分三項：

（一）吞津液

練完八段錦第八式，開始收功，首先回復站樁的姿勢。收功是要將陽氣變成陰氣靜止收藏，要變成陰氣就要大腦思想安靜、身體不動、呼吸柔和，陽氣才會變成陰氣，所以這時候千萬不要胡思亂想，要集中精神。然後，叩齒三十六次，耳朵聽着牙齒叩擊的聲音，心中計算着次數，敲擊三十六次之後，然後用舌頭旋轉按摩口腔、牙齒周邊的肌肉。順時針旋轉按摩九次，逆時針九次，再順時針按摩九次，逆時針按摩九次，總共三十六次。口腔有唾液腺，受到按摩的刺激就會分泌津液。然後讓津液在口腔各處漱口三十六次，這樣再刺激唾液腺，津液便會繼續增加。然後將津液分為三份，「咯嘟」一聲吞下去（一定要發出聲音），然後吸氣，利用吸氣引領津液下降到腹部丹田，如果一次吸氣不能引導津液到丹田，可以用兩次甚至三次吸氣繼續引領它下降到腹部丹田。之後，津液還會繼續產生，再吞下去，起碼三次，甚至十次更好。如果沒有津液，表示自己身體較

為亢陽，這樣就吞空氣下去，也會有一定的效果。津液吞得越多，越能增加體內的真陰，亢陽會慢慢改善。津液裏面有很多寶貴的生命物質，包括治療糖尿病的胰島素等。如果每天能吞一千口津液，即使不練功，身體也會健康，甚至延長一二十年壽命。

（二）踏步

吞完津液之後，輕柔地左右旋轉頸部、頭部，藉此放鬆頸部和調整經脈內氣，然後放鬆肩膀，放鬆手臂、手腕、手指。尤其是十隻手指尖應該放在大腿的肌肉上，好像彈鋼琴般有意忽輕忽重、不規則地彈擊。然後上身柔和左右轉動腰部。站久了，腳可能有些麻痹，所以要放鬆兩腳，很柔和的分別將左右腳跟微微升高，然後降下。等到兩腳麻痹的感覺消失後，便輕柔踏步。等到腳的靈敏度恢復之後，逐漸把膝蓋提高，讓大腿升到水平的高度為止。另外，抬高腳的同時腳尖要盡量

圖：九・〇一

圖：九・〇三

圖：九・〇二

圖：九・〇四

圖：九・〇七

圖：九・〇五

圖：九・〇八

圖：九・〇六

圖：九・〇九

向下，但落地時腳跟首先着地。

踏步二三十次之後，再加上兩手手背在上經過前身向身體兩側左右擺動（圖九・〇一至九・〇九）。雙手擺動的高度視乎你要補心、肝、脾、肺、腎那個臟而定。心最低，順着心、肺、肝、脾、腎的次序增高，所以腎為最高，但不要高過肩頭的高度。手微微擺到身體兩旁就補心，手擺到肩頭的水平就補腎。如果你不知道應該補哪個臟，就補腎吧，補腎即是補所有的臟腑。擺動時要柔和不用力才是最合理的練法。

腳上升時腳尖向下就會發動足的三陰三陽經脈，腳跟碰地就震動陽蹻、陰蹻、陽維、陰維四奇經和足三陽經脈，兩手左右擺動就開發手的三陰三陽經脈。

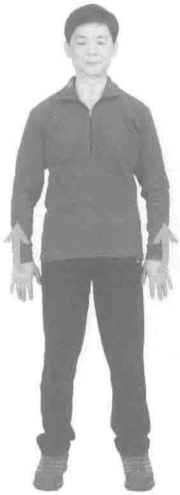
結果這個動作，兩手發動手的六條經絡，腳踏步發動腳的六條經絡，腳跟落地就發動奇經的陽蹻、陰蹻、陽維、陰維，若果這一招練得好的話，全身十二正經、四奇經的內氣都能調整，回復平衡、正常。因此，起碼做一百次，甚至兩百次。

（三）甩手操

甩手操是從道光辛丑（一八四一）年坦夫編王壽傳的《調氣煉外丹圖式》第一套的最後一式（第十二式）改編而成。原式是陰陽並練的，但改編後的甩手操只着重其產生陰氣、收斂陽氣的作用，而摒棄了它練陽的部份。練這一式可使頭上的亢陽下降，亢陽下降就會變陰。辛辛苦苦練出來的陽氣便可和產生的陰氣混合變成更高一級的生命物質，然後儲存在丹田、氣穴或兩腎之內。如果不這樣練，辛苦練出來的陽氣便會散發於身體之外，減少了自己的生命物質，這樣練功反而損害了自己，實在太不智了。

請注意，這裏的甩手操只為降陽、降虛火，使陽氣轉化為陰而設，不適合身體虛弱、陽氣不足之人練習。因此有些人單練這式，由亢陽上升練到身體回復正常，以為這一式對自己的健康很有幫助，不求甚解繼續每天練習一兩千次，本來正常的身體便變得虛弱。好比天天都吃清涼的東西，身體便會出問題。因此甩手操只能配合八段錦、易筋經、太極拳等練陽的功夫，作為收功之用。如果單練這式的人就要小心，當虛火、亢陽消失，便要停止練習，否則會練出氣功小偏差！

踏步完畢之後，回復站樁的姿勢，準備做甩手操。上身微微向前傾斜，重心放在腳趾和湧泉，下巴輕壓喉嚨。掌背向上，雙手向前升起到肩頭高度，手肘略為下沉，手不要完全伸直。五指自然分開，掌心向下，然後兩手輕輕用力，掌心好像撥水般，撥向身後（圖九·一〇至九·二三）。同時體會氣從面部、喉嚨、前身中線，一直下降到腳趾或湧泉。注意，腳要伸直，上身要直，不彎曲，下巴壓着喉嚨，手腕伸直，不要彎曲。兩掌上升不用力，好像鐘擺，手背向上帶動手向上升，不要用力。兩掌下來就好像輕輕撥水，撥的時候好像感受到空氣的阻力。



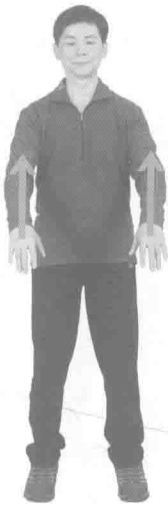
雙手向前畫弧上升

圖：九・一〇

五指自然分開，掌心好像撥水般，輕輕撥向身後。

體會氣從面部、喉嚨、前身中線，一直下降到腳趾或湧泉。

圖：九・一二



兩掌上升好像鐘擺，手背向上帶動手向上升，不要用力。

圖：九・一一

圖：九・一三

圖：九・一六

圖：九・一四

上身微微向前傾斜，重心放在腳趾和湧泉。

下巴輕壓喉嚨

圖：九・一七

圖：九・一五

圖：九・一八

圖：九・二〇

圖：九・一九

圖：九・二一

可嘗試慢動作撥空氣，體會十隻手指有甚麼感覺？想像撥空氣時空氣有阻力磨擦你的掌心和手指，手指是否有麻的感覺呢？甩手操作用之一就是利用手向後撥來發動手的三陰三陽經脈內氣，手越柔越有感覺，越能發動手三陰三陽經脈的內氣。同時身體前傾，壓着腳趾就發動足三陰三陽經脈的內氣，但這是次要的作用。但最主要的目的是要把頭上、上身的陽或亢陽降下去，所以手下撥的時候，力要從上身傳到腳趾及湧泉。所以更加要體會，兩手撥下去的時候，如何撥才會使腳趾及湧泉的受力明顯加強。能有這種感覺，便是下撥的正確方法。因為力是從頭

圖：九・二二

圖：九・二三

和上身傳到腳趾，這個力便會帶領內氣、亢陽下降到湧泉去。所以先練慢動作，手指有了氣感、掌握了氣下降正確的練法之後，再加快速度。這樣練一二百次，練完之後，如果身體還熱、頭部面部尚溫暖、炎熱或不舒服，請再多練一二百次，等到全身清涼為止。有亢陽、糖尿病，高血壓的更應該練五百到一千次，效果就會更好。

練完甩手操後繼續散步，散步時腳跟須踏地，全身放鬆，心平氣和，散步兩百步到五百步，這樣才是最妥善的收功方法。散步完畢便眞正完成了八段錦的練習。

【第四章】

練功的宜忌

在本書的第二章第二節《八段錦的理論與注意事項》中，已提出練習八段錦應注意的原則，能夠掌握這些原則，神而明之，已足夠有餘。但為了方便一般練習的人，更明確知道具體的宜忌，不得不辭費撰寫本章。練功要注意的事項非常多：

（一）放鬆：身體的生理、心理和疾病，這三者都會引起身體和精神的緊張，因此我們要從生理、心理、病理這三方面來盡量放鬆自己的肉體和思想感情。在大怒、大喜、大悲、情緒激動時，不要練功。大怒和大喜會使身體內氣亂走，大悲會令到氣收斂下沉。情緒穩定正常才可以練功，否則不可以練功。這一點與第二章所說的身體要柔和、呼吸要柔和、思想要安靜等要求是一致的。

（二）安靜：安靜分為外界環境的安靜和體內環境的安靜，外面的環境太嘈吵會干擾我們的情緒、精神，因此練功場所要盡量安靜。再引申空氣要比較清新、沒有太多塵埃、和沒有風直接吹着身體。在古代，風和日麗，空氣清新，環境幽靜時，適宜在室外練功，但是今天外界的環境一般都比較差，所以在室內練功可

能更值得推薦，在室內打開窗戶五分鐘，然後關閉窗戶練習是比較合理的。但外靜不如內靜，最初練功，第一步當然要外靜，但進一步心靜更為重要，因為心靜自然身靜。因此要內靜的話，就盡量使自己的大腦思想安靜，身體放鬆，呼吸輕柔，這是練功的主要關鍵。

（三）自然：自然就是不要追求，不要勉強，任何事情只須盡力去做，但是就不要勉強要求自己一定要做到。總之，只要你每天認真跟着要求去練習，日久有功，在你以為沒有進步而失望的時候，突然之間就有很大的進步。所以自然不強求，才是真正練功應該有的心態。

（四）動靜並重，內外兼修：八段錦雖然是動功，但是動與靜可以說是互補的。如果要動得好，就需要靜的支援。同理，如果要靜得好，亦需要動的支持。所以，當我們練動功的動作時，最重要就是動中求靜，表面是我們的身體在動，但實際上我們要盡量令到自己的精神思想安靜；當定式時身體靜止不動，體內的氣就應該動，等這種動由人為過渡到自然產生才是高級的動；同理，身心寧靜到

極點，突然間產生的意念是真意，真意才是高級的意念。因此，當我們在練習八段錦姿式的時候，由第一式轉到第二式，又由第二式轉到第三式等，無疑身體及手腳都在動，這是必須的動，但要動得從容自然。當我們到了定式之後，我們就要盡量達到定式中的安靜、柔和，尤其是用身體安靜、柔和不動，藉靜極然後產生動，那種動才是真動，以「真動」作為姿式運動的開始，這樣你的力就是真力，你的氣就是真陽之氣。同樣練習太極拳的並不是說一直要不停的動，太極拳為甚麼每一式都有一個定式？「定」字每個人都應該明白它的意義吧，那麼為何絕大部份人練太極拳的時候都沒有定式呢？都是因為他們誤解太極拳理論所說的太極拳「如長江大河，滔滔不絕」，所以他們認為練太極拳根本就應該沒有停頓的時候，結果太極拳就用了後天的力。真正的大師級，練習太極拳是單式練習的，每一式到定式就停在那兒，然後一直等到體內的氣，由動回歸到靜，然後再靜極而動，於是這個動就會帶領你的手腳運動到下一招式，那種力就是真力或爆發力，就是真正改善你身體之力。這個理論就是八段錦的理論，所以練習八段錦要鬆

沉、安靜到極點，等待身體靜到極點，然後再動，那時才是你體內高級的氣機的發動，才是眞氣或眞力，然後才會對身體有極大的好處。這個動中求靜，跟練靜功時候的靜中求動是一致的。練靜功靜到極點，體內的血氣就會運行得很暢順。因此，動靜相反相成，動就是靜的根本，靜也是動的根本；彼此互根，共存共榮。

（五）練養並重：練和養是練功的重要關鍵。甚麼是練呢？自己根據練功的要求，心中有意念，身體有動作，或者再配合呼吸，跟着練功的要求去做就稱為練，或者我們用了主觀的意識，努力去進行對身體、對心靈的訓練的過程也叫做練。動功、氣功就叫做練，而丹道則改用「煉」字。

練與養，正好比一陰一陽、一動一靜，兩者是互補的，假使你根本不練功，你永遠都不會有進步；假使你練功但不懂得養的話，練功只是消耗本身的體能，或者損耗本身的生命物質，到最後益處不多。只有通過養，練功才有良好的成果。究竟養是甚麼呢？例如，以八段錦為例，我們身體的動作，擺成某個姿勢，意守着某個竅位，操縱呼吸等，這些就是練。等到我們擺好式子定在那裏，心平氣和

到了自動合乎練功的要求，內氣自動走到我們期望它走的路線的時候，那個含光默默，自然運行的狀態，勉強可以叫做「練中有養」。養其實就是休息，但不是平時的那種休息，而是高級的休息，是放鬆、安靜、順其自然的一種狀態。或者練是後天的努力，養就是先天的保養；練是動的，而養是靜的；養是將你辛辛苦苦練出來的陽氣通過陰的養而回歸到自己本身。養是要慢慢來的，好像養小孩起碼要一、二十年，是長時間的努力。養小孩你須要二十四小時看管着他，練功的養也要二十四小時都在養。

因此，無論你是練完功，或者在練功中的任何階段，都離不開養的過程，要根據練功的要求去將練得的氣，引氣歸元。等於吃了飯，慢慢消化吸收營養，是一段比較長的緩慢時間來回饋身體的過程。如果不養的話，練功練到某一階段，可能就會出問題。所以不要以為拚命去練就好，初學者七成練，甚至八成練，兩三成養已足夠。到了中階程度就練養各半，越是高手，養的時間越多，到最後就練三養七，練二養八等。

以上是練功特別要注意的五點，以下七點則是練功的禁忌：

（六）練功不應該意念太重、太勉強、太有為：意念跟內氣有密切的關係，意念越無為，內氣的運行就越暢順，內氣的品質就越高。換言之，我們越是不用後天人為的意念，我們的內氣反而會更暢順地運行，所以意念固然可以領導和幫助我們的內氣運行，但不適當的意念就會干擾了正常的內氣的運行，令到內氣由好變壞。因此，意念和內氣運行兩者之間，要找到適當的比例平衡，不可太注重意念，亦不要太注重內氣的運行，而是要參酌自己的練功情況。因此，練八段錦大多數情況下只是注意呼氣，每一次呼氣只是想像呼氣從鼻下降到腹部丹田。而吸氣則盡量少採用，惟一採用的是吸氣從湧泉上升回歸丹田。為甚麼不注意吸氣呢？因為吸有補的作用，呼有瀉的作用。八段錦是練陽的功夫，陽多了，如果再加上注重吸氣的話，就是火上加油，令到陽氣太過，就會容易發散出體外，或者會變成亢陽。而呼氣屬瀉、屬陰，下降也屬陰，所以呼氣可以瀉火，可以令陽氣下降。於是略為中和了八段錦的過份升陽，有助調和陰陽、平衡陰陽，甚至產生

眞陰的作用。

（七）千萬不要用意念帶領內氣由經脈開始點走到終點，只是意守終點，還要意念不輕不重。為甚麼呢？第一，這樣做太有為。第二，真正懂得經脈的實際準確位置的，除非他是真正的經絡專家，可能一般的針灸師都不一定知道準確的經脈路線。因此引氣行走經脈，由於身體經絡眾多，複雜到極點，不是只有十二正經、八奇經分佈那麼簡單，細微位置之差異，可能已是第二條經脈。因此你認為是應該這樣引導的時候，可能是走錯了路。走錯了路，小可能無礙，大則影響身體健康。因此只是守着終點，藉此引氣自動由開始點順着應該走的道路走到終點去。因為人類的大腦經過了三十五億年的發展，在這悠長歲月裏面對外界和身內的各種情況都非常了解，因此如果大腦的功能在正常合理的情況下，既懂得適應外界惡劣的環境，亦懂得調整改善體內各種器官的毛病，當然亦自然懂得指導內氣正確在不同的經絡中運行。為何我們人類有那麼多疾病呢？因為我們有太多雜念，干擾了大腦的正常功能，所以大腦發出錯誤的命令，導致身體接收了錯誤

的信息而產生了不正常的功能。例如癌症，可能就是因為大腦錯誤地命令某些遺傳基因不斷複製的結果。就好像頑皮的小孩不聽命令，在家亂動水喉開關，結果全屋水浸，只要把水掣關閉，水浸便消失。因此，如果功法正確、沒有人為干擾、而是順其自然的話，內氣是很少行錯經脈的。換言之，假若內氣行錯經脈，就要檢討你練的功法是否正確，檢討你是否太有為、太多雜念。功法理論非常重要，須要我們認真地去學習、研究，這樣我們才可以判斷、分析對錯。氣功是人體科學，是可以用科學方法解釋和用科學來驗證的。所以盡我所知，每一式都要詳細解釋其原理，就是希望各位可以自己反省、檢討自己的練法；用你自己的身體、知識、理性去鑑證這些理論。如果體驗理論是正確的，便應遵從，並將它進一步提升；如果理論是錯的，便應改正，氣功（廣義的）這門學問才會有進步，才能真正造福人羣。希望我和惠閱本書的讀者，彼此共勉！

因此盡可能不要以意引氣！到了甚麼時候才可以以意引氣呢？等到各位練八段錦或者練氣功已有成就，內氣已明顯重複無數次行走那條經脈，到了那時你才

可以錦上添花，用意念領導來加強它。一般來說，應該是氣先行、意後隨，而不是以意領氣，進一步才意氣相合，神與氣合，但亦只是同時、同步運行而已。

（八）不要急於求成：千萬不要因為別人練這式有氣感，我沒有，急於求成，拚命希望練到有氣感為止。其實有沒有氣感對健康、對氣功的進步與否是兩回事。很多練功的人，毫無氣的感覺，但身體漸漸健康。相反，有些人對氣的感覺很好、很敏感，但身體卻仍然很差，甚至有走火入魔的。因此練功，有氣感，不用開心，沒有氣感，不要不開心。當然練功懶惰而沒有氣感是正常的；就是努力練功而沒有氣感，亦是正常的！反而保證你不容易走火入魔。日久有功，到了高層次才出現的感覺就是真感覺真成就。剛一開始，練功就出現氣感的，除了極少數，難聽點，一是神經衰弱，二是自幼病痛特別多，三是或者在高壓磁場、電磁場下面工作，影響經絡暢通了。因此太早有氣感半數都不值得開心。所以最重要是正確努力練功，千萬不要追求甚麼氣感，認真注意練功的要求，千萬不要注意身體哪裏有氣感，氣感是強是弱，行走哪裏等，這樣反而會令你將真正練功改善

身體的目的、改善你內氣的時間浪費在完全沒有意義的體會氣行上。只知體會內氣行走，就等於沒有認真入靜，實際上反而害了自己。

（九）不要貪心同時練兩三種以上的氣功，除非精通氣功理論。任何一種好的氣功，練到最好，都可以達到氣功的高境界。一百種氣功同時練，一種都練不好，始終是一無所成。雖然有些功夫兩種一起練會相得益彰，進步得更快；有些氣功兩種一起練互不影響，效果不增不減；但有些會產生相反作用，反而對身體有害。因此，如果同時練兩三種氣功的就要謹慎了。

（十）避免在不適當的時間練功。八段錦適宜在晚上八點之前練習，睡眠前兩小時開始，一般都不適宜練習，尤其是已經有神經衰弱的人，睡前練功就會影響睡眠，但是假使對睡眠沒有影響，在睡眠之前練習也無妨。最好是在早上、上午練動功；在下午、晚上練靜功，這樣就會比較好些。如果晚上練八段錦的話，收功時間要長一些，尤其是甩手操要多做些。各位不妨實驗甩手操一兩千次，細心體會身體冷暖的感覺、氣行走的感覺，你才會知道甩手操越練越冷，在炎熱天

氣時練一兩千次，你會感到身體由熱變涼，這是體內陽氣轉化為陰氣，因此能將亢陽虛火降低。究竟應練兩百、五百或一千次呢？要自己斟酌，這與你的年齡有關，年齡大的，亢陽多的，多練一些。這樣就可以將辛辛苦苦練出來的陽氣和通過甩手操所產生的陰，結合為一，變成了真正更高級的生命物質，在現在、在未來改善你的身體。

一般動功、氣功在寅卯時（早上三時至七時）練習是最合適的，這是每天陽氣發動的時間。如果練先天氣功或金丹大道，子時（晚上十一時至一時）練特別好，因為這是微陽初生的時辰。午時（中午十一至一時）是陽極陰生的時辰，最適宜練陽極化陰的功夫，對年長者最有益。但如果不懂陽極化陰的練功方法，反而會產生亢陽，對心臟有害。另外不同的疾病，可配合不同的時辰來練功，會產生更好的治療的效果。可配合子午流注的時辰來練功。例如骨痛要補腎，就在酉時（旁晚五時至七時）練功。前面已經講述過子午流注的時辰與臟腑的關係，只要你知道哪個臟腑有病，在和它相應的時辰練功便可以了。

每天最好在恆定的時間練功，例如今天上午練、明天晚上練、後天中午練。這樣練效果最低。每天同一時間練功，變成習慣，到練功時氣機會自動發動，練功的效果便會事半功倍了。所以要選一個你多數日子都空閒的時辰練功。至於剛才所說的甚麼時辰練功最好，暫時就不用管它了。

（十一）練功時不要穿緊身衣服，全身不要有任何位置受束縛，眼鏡、手錶、腰帶要除下來。女性不要貪美觀，練功時衣服要寬大舒適，這樣身體才能放鬆，不妨礙體內的血氣暢通運行。

（十二）飯前飯後一小時之內，盡量不要練功。飯前練功會消耗自己體內的生命物質。飯後胃正在消化食物，尤其是吃了難消化的東西，練功會加快胃的摩擦，會磨損胃壁。所以古人認為飯前練功傷氣（傷元氣），飯後練功傷胃。但飯前不肚餓可以練功，飯後吃了易消化、柔軟的東西也可以練功。否則最好一小時後才練功。早上剛起床就練功不一定適合，最好先吃點柔軟的麵包、牛奶、麥片、易消化的食物，有了營養之後才練功，這樣就可以利用這些營養產生的能力，來

加強內氣的運行，改善身體的能力一定會較不吃東西好。不過女性選擇飯前練功，消耗儲存的脂肪，可能會有減肥的效果，愛美的可以考慮。

至於一般的練功宜忌，例如：

（十三）練功期間要多吃營養豐富的食物，尤其是每天練功四五小時的人，甚至吃些高膽固醇的食物也可以，因為我們的身體需要合成膽固醇來產生各種重要的生命物質，只不過不練功的人膽固醇過多才會出問題。假如練功不超過兩小時，就不要亂吃膽固醇多的食物了。

（十四）有病絕對應該練功，例如感冒初起，練功會加快感冒的痊癒。因為練功能夠加強免疫系統的能力。有科學研究指出，練功會大量增加免疫系統的白血球和巨噬細胞。

（十五）練功不適當容易引起亢陽虛火，因此，一般身體正常的，可以服食六味地黃丸；亢陽的，可以服食知柏八味丸或杞菊地黃丸，丸劑比較方便，湯劑的效果則更好。上述三藥對亢陽虛火都有對治的效果。因為這些藥有養陰潛陽的

功效，體內較好的陽氣來自陰氣，而不是來自陽氣，陽只產生盛陽、亢陽，而陰極陽生產生的陽才是真陽。因此你想練陽，就要多吃一些養陰的藥物或食物，凡是養陰的藥物都有補肺的作用，例如黃精、天冬、麥冬、杏仁、百合、羅漢果等，這些都可以用來做煮湯的食材。常服體內的眞陰便會慢慢增加，陽的品質便會提高，亢陽亦會降低了。

（十六）練動功究竟在室外練還是在室內練好呢？除了上面的說明外，還牽涉本身氣強、氣弱的問題。如果本身氣強才可以在室外練習，氣弱的在室內比較適合，因為練功的時候，身體會放射很多寶貴的生命物質（外氣），如果在室內練功的話，放射出去的外氣大部份會被牆壁反彈，儲存在室內，收功的時候會吸回一部份，家人亦可吸收一部份。在室外太空曠，很難把放射出去的外氣吸回來。但是如果是氣功高手，就可以在室外練功，氣強了之後就可以和天地之氣結合，結果把自己的氣擴大，用自己放出的氣來接觸外界，甚至可以吸收外界的氣來補充自己的氣。而氣弱者在室外練功，因為放鬆了身體，皮膚的毛孔張開了，很容

易受寒風入侵，容易感冒，《黃帝內經》提出避風如避箭，所以氣弱者應該在室內練功。

（十七）大家練同一種功，產生共鳴共振的作用，會加強彼此的內氣。因為彼此的氣不同，結果互相交換、互相補充，對大家都有益。尤其是男女，互相都缺少對方的氣，結果彼此各取所需，所以男女雙修的效果更好，我所說的男女雙修是隔體神交，止於神氣相交而已。

（十八）練習八段錦要面向南方，這樣左邊是東方，右邊是西方。功法的左肝右肺、金木交拼才有更好的效果，否則我們身體的左東右西便不能配合練功的理論了。注意不要對着尖銳的建築或事物練功，因為尖銳建築或事物會放氣，會干擾身體的氣機。另外，古人認為面向北方練功是禁忌，因為南斗星主生，北斗星主殺，但今天與古代不同，現代人營養太好，虛火亢陽者多，或者是練硬氣功的，反而應該面向北方練功。到了高手的程度就要面向西方練功以吸取西方的金氣，先天金氣是最高級的陽氣，所以中國傳說中的神仙多數在中國西北的地方修

煉成功的。

遵守上述練功宜忌，可以加強練功的成果，減少出偏差的可能性，所以要慢慢習慣，銘記於心！

立式八段錦編創於北宋末年，由於理法完善，養生、延壽效果顯著，所以經歷八百多年，至今仍然廣為各界人士傳習。

這本書詳細而深入地講述八段錦的起源和發展，創編八段錦所依據的理法及如何練習各式才能發動相應的氣脈和改善臟腑，使練習的人得到練功的效益，不特初學者得此可以入門，甚至對深造有得的人亦有指導作用。

另外，書中所述的理念，如能神而明之觸類旁通，對其他動功亦有啓發作用，可供動功及氣功愛好者參考借鏡。

ISBN 978-988-8255-64-1
9 789888 255641
PUBLISHED & PRINTED
IN HONG KONG
H.K.$135.00