



中醫專題講座

# 健身氣功：八段錦的氣機理法闡微

□崔健 撰文 陳建萍 審稿

健身氣功·八段錦(下簡稱八段錦)作為強身健體、養生康復的方法已有上千年的歷史。特別在中國內地中醫院,八段錦廣為被醫生推薦給病人習練,在香港習練八段錦的民衆人數也甚多,但據調查顯示,習練者對其動作作用原理和要點知之甚少。為了讓大衆能更好地認識八段錦的功法內涵,本文擬從中醫氣機調暢的角度對八段錦進行詳細的研究,以揭開八段錦功法動作的作用原理和要領方法,為大衆學好八段錦,提高運動效率,增強健身效果。

## 氣機的内涵

中醫認為:氣的運動稱為氣機,是自然界一切事物發生發展變化的根源。古人以升、降、出、入四字來說明氣的運動規律和具體表現形式。其中,升,是指氣行向上;降,是指氣行向下;出,是指氣由內而外;入,是指氣由外而內。升者升其陽,降者降其陰,出者吐其故,入者納其新。升降側重裡氣與裡氣相迴旋,側重體內的氣化過程;出入側重裡氣與外氣相交接,側重人體與外界環境的物質交換。例如,肺的呼吸功能,呼氣是出,吸氣為入;宣發是升,肅降是降。脾胃主消化,脾主升清,以升為健;胃主降濁,以降為順。

在人體生命過程中,升降出入是人體氣化運動的規律,是生命活動的體現。升與降、出與入,以及升降與出入,相互為用,相反相成,共同完成人體內部及其與外界環境之間的氣化過程。中醫認為,人體的生命活動有賴於氣的升降出入運動才能實現,諸如呼吸運動、水穀的消化吸收、津液代謝、氣血運行等無一不是臟腑氣機升降出入作用的結果。那麼臟腑氣機有什麼樣的運動規律呢?中醫認為,氣的升降出入,只有通過臟腑經絡的生理活動才能具體表現出來。其規律主要表現在陰陽五行的相互關係上,對立統一矛盾運動特點。

古代人體生命整體觀認為,各臟腑組織不僅各自進行升降出入運動以完成各自的新陳代謝,而且各臟腑之間的升降出入運動又相互制約,共同完成整個機體的新陳代謝,保證生命活動的基礎物質的不斷自我更新。因此,從整個機體的生理活動來看,升與降、出與入之間應協調平衡,才能維持正常的生理活動。如果人體臟腑的氣機升降出入受阻,則臟腑之間的升降就會失衡,中醫稱之為氣機失調。例如,由於某些原因,使氣的升降出入運動受到阻礙,稱作氣機不暢;在某些局部發生阻滯不通時,稱作氣滯等等,這些都是氣機失調的表現。而通過藥物、針灸、按摩、導引等方法進行調節臟腑、經絡之氣的升降出入之間的平衡,使氣血運行,臟腑調和,則稱為調暢氣機。由此可見,氣的升降出入運動,又是協調平衡各種生理功能的一個重要環節。

八段錦的動作編排非常符合人體生命氣的升降出入規律,其作用機理就是讓動作與人體氣機的升降出入相符,起到調暢氣機,使臟腑之間氣機更加協調和順暢,從而增強各內臟器官功能,達到強身健體,康復保健,提高人體生命品質的作用。

## 八段錦功法氣機作用原理

八段錦的功法動作主要是以古代人體生命觀為基礎進行編排的,其中氣機的升降出入是功法動作作用原理的核心內容。那麼功法動作的氣機作用原理主要表現在哪呢?

下面以兩手托天理三焦為例進行分析以下:

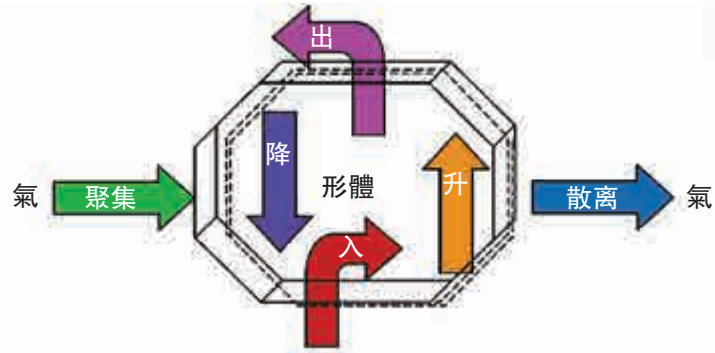
兩手托天理三焦的「兩手托天」是指功法動作的外形及定勢時的意念活動,「理三焦」則是指其動作的作用功效。其意思是通過兩手托天的外導內引動作,起到調節、暢通三焦的作用。

那麼,為什麼兩手托天能起到理三焦的作用呢?綜觀其動作結構和要點,從氣機的升降出入角度,可以發現,兩手從小腹前緩緩上托是通過意識導引丹田之清氣向上經過腹胸至頭頂及雙臂至兩掌而出與天氣相接,而雙腳踏地入地引丹田之濁氣下降由足底湧泉穴而出,與地氣相接,形成天地人合一的「開」煉氣狀態。特別是兩手托天的定式時,氣機升與降達到最大的陰陽對立統一,對身體產生強而有力的對拉撥長牽伸作用,牽動了經絡之氣,暢通了經絡氣機,進而調整人體全身生命活動;引導了機體組織結構周圍氣的升降出入,以及氣機的升降,使三焦中的心肺、肝膽、脾胃、大小腸、腎和膀胱等臟腑氣機得以舒展,其氣血也得到相應調節。

當兩臂由體側下落時,要求由腰至胸,由胸至肩,由肩至臂、由臂至手,逐節依次放鬆,兩臂及手自然順勢分開,從身體兩側下落於腹前,使擴張後的胸腹腔還原,臟腑器官放鬆。

與此同時通過意識導引探天之精華由頭頂而入,經頸胸、腹下降至丹田;同時導引地之精華經腳底湧泉穴而入,經腿小腹至丹田與天之氣相合,形成天地人三才合一的另一種「合」之煉氣狀態。

這樣通過兩手的一上一下與丹田的一開一合的外導內引,以及三焦中的臟腑器官的一張一縮、一緊一鬆的運動變化,內臟器官及其氣機得到相應的調和,從而起到理三焦的作用。由此可見,兩手托天的動作完全符合天人合一整體生命觀、陰陽變化及氣機的升降出入規律,具有增強和促進氣化的作用,是使機體內部以及機體與環境之間達到陰陽平衡的一種簡單而有效方法之一。



## 八段錦的動作要領和習練方法

為了讓大衆對八段錦動作的氣機作用原理能有進一步的了解和正確認識,更好地把握八段錦的動作要領和習練方法,在此再次以兩手托天理三焦為例進行分析介紹如下:

《健身氣功社會體育指導員培訓教材》中表明,兩手托天理三焦動作是由兩掌五指分開在腹前交叉,掌心向上,目視前方開始,兩腿徐徐挺膝伸直;同時,兩掌上托至胸前,隨之兩臂內旋向上托起,掌心向上;抬頭,目視兩掌。接着,兩臂繼續上托,肘關節伸直;同時,下頰內收,動作略停;目視前方。隨之身體重心緩緩下降;兩腿膝關節微屈;同時,十指慢慢分開,兩臂分別向身體兩側下落,兩掌捧於腹前,掌心向上,目視前方結束。如此重複6次。

綜觀其動作方法,如何去體悟其動作要領呢?根據功法內涵及本人練功體會和教學心得,認為應從以下三步來體悟:

### 1、以意調形 以形順氣

首先,應主動地運用意識進行調整身形(包括動作路線和過程等),使身體的運動與氣機的運行相符,也即動作的升降開合與氣機的升降出入同步,協調一致,從而讓氣的運行更加順暢,進而達到氣血通暢自然,強身健體的目的。

具體操作方法是:運用意識使身體在鬆靜自然的狀態下,兩手隨兩腿徐徐挺膝伸直緩緩上托至胸前,隨即仰頭帶動兩手內旋,轉至頭頂上方,掌心向上,接着下頰內收,雙掌繼續上托直臂,使雙手如同伸向無限遠處天空托天,同時,意念尾閭下沉,雙腳腳踏入地無限深之處,形成上下對拉撥長的陰陽對立統一態勢,略停。

這時你會察覺,腰腹自動相合成提肛收腹之勢;整條脊柱、兩肋、腰背和雙腿則皆有伸筋撥骨的肌肉拉伸之感。可見,以意調形能使氣(勁力)在輕鬆柔和中達到四梢(手和足),同時身體的肌肉筋骨得到最大的拉伸。隨後由腰至胸,由胸至肩、至臂、到手,逐節依次放鬆,兩臂或兩手順勢分開,

從身體兩側下落於腹前,使擴張後的胸腹腔還原,臟腑器官放鬆。

如在上升時配合吸氣,定勢時略停呼吸,兩手下落時呼氣,你會察覺,體內之氣隨兩手的上托上升,而隨兩手的下落而下降,非常順暢舒適而自然。由此可見,通過運用意識主動進行調整動作形體運動,能使形體的升降開合與氣的升降出入更加融合,氣血運行更加流暢,真正達到形正氣順的練功目的。

### 2、以意引氣 以氣導形

當以意調形,形正氣順後,則進一步運用意識練氣、調氣。當丹田氣足後,則以意引氣,以氣導形,進而達到意到氣到,氣動形隨,形意氣三位一體的練功狀態。

具體操作方法是:運用意識導引丹田之清氣由腹上胸後分兩支,一過頸及頭而出與天相合,一經肩及臂連腕於手與天相合,同時在清氣上升過程中以意到氣到,以氣推動相手內轉上托,以及身體向上撐伸,猶如兩手托天、頭頂天勢。與此同時,運用意識導引丹田之濁氣下降經尾閭沿雙腿連腳底湧泉而出與地相合,同時在濁氣下降過程中,以意到氣到,以氣推動尾閭下沉中正,以及雙腿向下撐伸之勢。至此略停,則自然形成丹田的「開」之勢,而氣達四梢之象。

隨之運用意識「合」丹田而引天之精華(天氣)由上而下,地之精華(地氣)由下而上復歸於丹田,同時以氣推動全身由丹田向四周逐節放鬆,雙手側落還原抱氣於腹前。這一開一合的過程,正如拳學上述,一開俱開,一合俱合;開則力達四梢,合則氣蓄(聚)丹田。這樣以意引氣,以氣導形的丹田開合練功方法,正好與氣的升降出入相一致,有利於氣機的調暢和氣血運行;同時也完全符合天人合一的生命觀,是一種行之有效的練氣方法。

### 3、以神注形 開合得度

在進行以上兩步過程中,還要做到以神注形,也即是神念形,使意識更加專一;以神觀形,使形更加準確到位;以神入形,使形氣神三位一體,相互為用、相互促進、相互轉化,正如古代養生家所說:「積神生氣,積氣生精,煉精化氣,煉氣化神。」這樣才能做到形的升降開合得度,氣的升降出入得當,真正獲得形正氣順,氣血通行無阻,形與神俱,如期達到「引體令柔,導氣令和」的鍛煉效果。

綜上所述,氣機是八段錦功法動作的核心作用原理,在八段錦功法的修煉中具有重要的地位。希望大家透過兩手托天理三焦的動作原理和方法要領的分析,能融會貫通,全面把握八段錦的功法原理和要領,並學以致用,運用氣機的規律指導自己的練功實踐,達到更高的鍛煉效果。

### 參考文獻:

- ①李德新 中醫基礎理論[M],人民衛生出版社,2001.8.
- ②國家體育總局健身氣功管理中心編【健身氣功】社會體育指導員培訓教材[M],人民體育出版社2007年10月
- ③崔健,把握氣機規律 學好兩手托天理三焦[J],健身氣功,2015年第1期

「兩手托天理三焦」動作組圖



## 中醫如何助孕 妊娠婦女能吃中藥嗎?

首先,正常的妊娠婦女是不必用藥的,包括中藥和西藥。但若有疾病或不適,仍可以用藥。中醫對於妊娠病的治療原則是「治病與安胎並舉」。即治病要顧胎兒,不能影響胎兒的正常發育。用藥也要避免使用對孕婦和胎兒有毒副作用的藥物。因此,孕婦用中藥,應諮詢註冊中醫師。不可擅自用藥。

中藥和西藥都有妊娠禁忌和慎用的藥物。《中華人民共和國藥典》對孕婦禁用、忌用和慎用的中藥有明確的界定

。如一些蟲類藥、瀉下、滑利、破血、有毒的中藥是禁用的,如蜈蚣、巴豆、芫花、川牛膝、馬錢子等;一些藥性比較峻猛,但有治療作用的藥物,則可以根據病情需要謹慎使用,如桃仁、枳實、三七等。

嶺南婦科防治流產特點早期妊娠出現少量陰道流血,或下腹隱痛、腰痛,往往是流產的先兆,中醫稱為「胎漏」、「胎動不安」。若反覆流產,則稱為「滑胎」。嶺南中醫婦科名家羅元愷教授認為,胎元不固則會發生先兆流產,中醫的主要病機是腎虛、脾虛和血熱。

復發性流產則以脾胃不固為主要病機。嶺南地區炎熱潮濕,暑熱傷氣陰,濕氣傷脾胃,安胎防治流產,以補腎健脾為主,腎主先天,脾主後天。再配合益氣養血,氣以載胎,血以養胎。羅元愷教授創製的「滋腎育胎丸」就是補腎健脾,養血安胎的中成藥。

中醫調經助孕的診療特點,月經正常,按期排卵,是女性孕育的前提。對於不孕症,中醫主張夫婦雙方同時診治。中醫古籍就已提出「男精壯而女經調,有子之道也」。因此,如果有月經不調,周期不準、經量過少或過多,或痛經、月經前後出現各種不適,都應該先調經。「經調則子嗣」。

廣州中醫藥大學 羅頌平教授



## 浸大中醫藥學院 暑假辦五場生活體驗營

香港浸會大學中醫藥學院將於7月份舉辦5場「生活體驗日營」,藉此推廣中醫藥知識,並讓中學生有機會體驗大學的校園生活,加深他們對中醫藥的認識,歡迎應屆中四、中五的學生報名參加。

活動將透過模擬課堂、遊戲和參觀等,帶領學生認識中醫藥的基本知識,讓他們親身體驗針灸推拿、中藥辨認,以及嘗試進行中藥化學和生理學等實驗。此外,參加者亦可透過浸大中醫藥學生的分享,進一步了解大學的校園生活。

體驗日營歡迎應屆中四、中五的學生報名參加(中五學生優先考慮),詳情如下:

- 日期:2015年7月16、20、23、27、30日 (參加者可從上述五個日期中選擇一日,每日活動內容大致相同)
- 時間:上午9時至晚上8時
- 名額:每場日營60位,全期共300人
- 費用:港幣\$180(包括學材料費、午餐及晚膳)
- 截止報名日期:2015年6月15日(星期一)
- (報名表格可於網頁下載: <http://scm.hkbu.edu.hk/summercamp>)
- 查詢:浸大中醫藥學院(電話:34112460)

香港大學專業進修學院——註冊/表列中醫師進修課程推介:  
中醫學深造證書(臨床婦科學)  
(11月15日逢周日10:00-12:00及14:00-17:00)  
<http://hkuspace.hku.hk/prog/postgrad-cert-in-chinese-medicine-clinical-gynaecology#programme-detail>  
香港大學專業進修學院——中醫保健知識課程推介:  
中醫藥保健知識系列——產後調養(10月28日逢周日10:00-12:00)  
<http://hkuspace.hku.hk/prog/post-natal-care#general-information>