

# 道家

## 小八段锦

文/风晓扬

这里所介绍的小八段锦并非外传之八段锦，乃是道家丹士配合静功修炼的动功，又名千八攒除疾道功，亦名外八段锦（相对于道家内八段锦坐功而言）。所谓八段锦者，乃拔断筋之别名。因道家前辈练此功是想将筋拔断（实际是增强关节韧性），以救静

左青龙，右白虎，后玄武（左右各一手），转轳轳（左右各一手），龙虎相交收式。详解如下：

### 一、起式

两手握拳，平置两腰眼处，即胯骨尖上，此乃起式。

### 二、两手托日月式

由前式两拳翻上成两掌，两掌尖相对。先观左掌心，再观右掌心，所以迎日月之气也。

### 三、前朱雀式

由前式收回起式，先将左掌前伸，再向左外抓拳与左腿成直角收回归原处，右掌亦如之。

### 四、左青龙式

由起式用掌向左直出，成捶抓

起向左与左腿成直角抓拳归原处，右手亦如之（膝不可屈）。

### 七、龙虎相交式

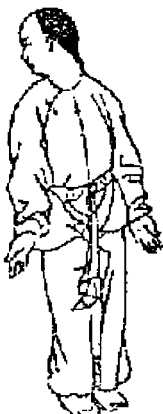
由起式两拳向前开掌，掌背向外拂之，则两掌心向上托起翻转成上式交叉之，再收回归原处。

### 八、收式

由起式双拳成掌向下覆压之，意存丹田，静雅如恒，若无事然，即为收式。但在未收式前，欲多习之，即自前朱雀式起，反复习之，不用托日月式矣。

最后我再谈谈自己习练近一年的些许体会，希望使实践的朋友有所参考。在初练时，应根据功法及时修正动作，保持姿势准确，以免积久成弊。另外，可以配合呼吸、眼神以增强功法效果。凡动作开时吸气，动作合时呼气，眼神跟随运动轨迹，应全神贯注，心无旁骛，除两手托日月式目光落于掌心外，余皆将目光落于指尖。调和气息益静益匀，动作益舒缓，此乃要点须切切体会。这样习久了若收功时觉得浑身温暖怡适，元气踊跃，则可证明自身动作没有太大偏差，功法起到了应有的效果。我当初因学习用脑过度，常觉体困神乏，故抱着尝试的心态练此功夫，坚持一段时间之后自觉身体轻快，睡眠也有所改善，至此证信万前辈言之不诬，心中万分感激。现在我已经将它当成一门必修课，因为练完之后感觉非常舒爽，浑身绵软，而且气感也逐渐增强。不过我要提醒的是此功动作之简洁同它的功效之灵验反差太大了，所以猎奇的朋友或许要失望了。大道至简，倘若信之不笃，习练不能持之以恒就未免遗憾了。

（请作者速与本刊联系）



坐气滞血枯之弊，而后人以其为八式，遂讹为八段锦。实际上八段锦并非一定要八段，而千八攒之名是说需习练一千八百把才有显著效验。本人自去年依万籁声前辈在《武术汇宗》中所介绍的此功法习练，早、中、晚各一次，每次习练三把以上，即每次将全套动作做三遍以上，坚持下来效果灵验，诚如书中所言“习久可令骨节软脱，百疾皆除”。我不忍心见此优良功法埋没，并感每从《精武》获益良多，故不揣文陋，加以推荐，诚愿《精武》读友人人从中得益。以下为万前辈书中所述：

此功凡七式，共十手，初手为两手托日月，左手心为日，右手心为月，仰手向上观之，所以迎阴阳之气也。此乃开第一式，至第二次时，即可不用。其总谱如下：两手托日月，前朱雀，后玄武，左青龙，右白虎，转轳轳，龙虎相交。其练法次序于下：两手托日月，前朱雀（左右各一手），

回归原处，右拳亦如之（即名右白虎）。

### 五、后玄武式

由起式先左拳开掌向后平出，自下抓回归原处，右拳亦如之，但步不动，只身拧。

### 六、转轳轳式

由起式左拳开掌向前平出，再返回成轮状覆下，可达左足尖，如上



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>