

雙手託天益三疊 左司變弓羽非離

調理脾胃護兩手 又勞寸傷向後曠

攢拳暗目增力量 歇后起 把柄澹

搖頭擦尾杏心火 兩手攪足落覺穿

峨眉秘功



八段錦

兩手託天理三疊 左司開弓羽火離

調理脾胃護兩手 奔馬回頭溜又勞

草蛇撩尾于心火 肯順后脚固覺穿

金剛變目端拳勁 歇后齊雙百病澹

北京体育大学出版社

峨眉
眉
秘功

阎彬
编著



八
段
錦

策划编辑： 苏丽敏
责任编辑： 闫文龙
审稿编辑： 苏丽敏
责任校对： 吴海燕
绘 图： 罗 兰
责任印制： 陈 莎

图书在版编目（C I P）数据

峨眉秘功八段锦 / 阎彬编著. — 北京：北京体育
大学出版社，2011.11

ISBN 978-7-5644-0856-5

I. ①峨… II. ①阎… III. ①八段锦—基本知识
IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第238812号

峨眉秘功八段锦

阎 彬 编著

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
网 址：www.bsup.cn
印 厂：北京昌联印刷有限公司
开 本：880*1230毫米 1/32
印 张：7.5
字 数：216千字

2012年1月第1版第1次印刷

印数4000册

定价：20.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

内容简介

峨眉是与少林、武当齐名的中国武术三大流派之一；峨眉八段锦更是其中精功，刚柔相济，内外兼修，练养结合，式法独特，功效显著。

本书共辑录峨眉八段锦九大秘功：

一、药王仙功八段锦

此功源自中国古代“药王”孙思邈，乃医家真传导引秘功，运用内家修炼要诀，功法独特巧妙。“八段诸术，动形行气，舒筋柔骨，开泄腠理，活血通经，众邪辟除，康命安乐”，堪称养生经典。

二、内家水洪八段锦

此功作为内家水洪门养生精功，以柔致刚，刚中寓柔；理疗保健，动静相宜，功效持久。其中既有简易、舒缓、柔韧之段，又有高难、发力、勇猛之段。其劲法、气法细腻多变，内含暗劲、秘窍。

三、化拳无极八段锦

此功又名“无极化功八段劲”，是峨眉化拳中的一套健身养生功，练之可解郁化滞，舒心怡情，疗病去疾，延年益寿，同时也是一套武术底功，练之使筋骨灵韧，身法灵便，反应灵敏。

四、岳门秘宗八段锦

此功功出名门，独具特色，式架内敛，桩法偏低，刚中济柔，短中加长，内外兼修。练之可以舒利筋骨，增益气力，康健脏腑，祛病延寿，功效非凡。

五、混元一气八段锦

此功由石枚友大师所传。其练法内外相合，意力相合，神形相合，动静相合，快慢相合，刚柔相合。其功效对于外形各节、内里诸脏、呼吸、意念、经络、筋肉等，均有直接锻炼收益及连带保健作用。

六、黄林柔架八段锦

此功又名“柔和架”，架式舒和，动作徐绵，劲法内敛，变化轻便，呼

吸自然，易学易练，非常适合初学者、体弱者、年老者。与“黄林七盘易筋经”一起被誉为“养生双绝架”。

七、僧门大力八段锦

此功据说为南宋峨眉山金顶白云禅师所创，不但养生作用明显，如可理三焦、健脾胃、洗心火、愈劳伤等，而且强壮作用强，增力功效高，功偏于武，常被僧门传人称为“大力功”，作为武功必修之功。

八、禅功三合八段锦

此功据说由峨眉灵岩寺高僧所创，多用坐式，辅以站式与卧式，三式结合，且借鉴禅修要诀，内外兼修，动静相合，具有修心养性、强心安神、培元益气、舒筋活血、防疾祛病、延年益寿等保健良效。

九、罗汉起床八段锦

此功又名“罗汉起床八段功”，是峨眉山寺庙内一些僧众起床时常修的一种内功秘法，简单易学，功效很好，可以醒脑提神，驱困解乏；吐故纳新，去浊除郁；舒筋利节，消僵散滞。

目 录

一、药王仙功八段锦	1
第一段 一段托天理三焦	2
第二段 二段开弓心气高	5
第三段 三段单举调脾胃	7
第四段 四段顾盼去五劳	10
第五段 五段游身心肾交	15
第六段 六段作揖活肾腰	19
第七段 七段打拳增力气	22
第八段 八段颠地百邪消	25
二、内家水洪八段锦	27
第一段 三焦达利掌擎天	28
第二段 校场竞武拉弓弦	31
第三段 单臂举鼎脾胃健	34
第四段 理疗劳伤瞧后边	39
第五段 顺逆转动灭心焰	43
第六段 俯仰按摩活肾关	46
第七段 怒目声吼大力拳	48
第八段 振动化滞练抖颠	53



三、化拳无极八段锦	56
第一段 双掌托闸三焦利	57
第二段 左右通臂增内力	60
第三段 健旺脾胃单手举	63
第四段 五劳七伤慢调息	66
第五段 龙摇虎摆心神怡	69
第六段 怒目攒拳壮力气	71
第七段 七颠七簸去病疾	74
第八段 两手攀地固腰脊	76
四、岳门秘宗八段锦	78
第一段 托起峨天理三焦	79
第二段 跨马弯弓射金雕	83
第三段 只手举鼎脾胃调	86
第四段 回首北望治五劳	89
第五段 直捣黄府拳劲高	91
第六段 能屈能伸活溜腰	95
第七段 脊龙戏水心肾交	97
第八段 地动山摇百邪消	100
五、混元一气八段锦	102
第一段 托手变幻利三焦	103
第二段 张弓搭箭射大雕	108
第三段 单臂举按消化好	115
第四段 畅情顺气多后瞧	120
第五段 左右盘旋心火少	124
第六段 腿筋常舒步难老	127
第七段 拳打连珠怒虎啸	130

第八段 抖手颠足百病消	133
六、黄林柔架八段锦	135
第一段 叉指托天三焦利	136
第二段 雕弓满月壮手臂	139
第三段 脾胃得调掌单举	143
第四段 左瞧右瞅清神意	145
第五段 摇转头尾心火去	147
第六段 伸手盘足强腰脊	150
第七段 怒目打出拳武力	153
第八段 提踵抖身可化疾	156
七、僧门大力八段锦	159
第一段 两臂伸托三焦理	160
第二段 左右拉弓增大力	165
第三段 上托下撑健胃脾	170
第四段 回头望月劳伤愈	172
第五段 鳝鱼摆尾心火洗	175
第六段 鞠躬作揖强腰脊	179
第七段 怒目攒拳打武艺	185
第八段 颠足通臂百魔去	191
八、禅功三合八段锦	195
第一段 调气舒筋坐佛禅	196
第二段 逆息畅经沉振弹	200
第三段 打通任督小周天	201
第四段 混元真火烧丹田	203
第五段 舟车辘轳自然转	205
第六段 俯身攀足把趾扳	208



峨眉秘功八段锦

E MEI MI GONG BA DUAN JIN

第七段	顺逆揉摩大小圈	211
第八段	一躺百养锦八段	213
九、罗汉起床八段锦	214
第一段	潜龙出渊初动形	215
第二段	罗汉炼目放光明	218
第三段	伸腿弯腰活筋经	221
第四段	龙游江面波浪涌	223
第五段	润脏养身漱咽津	225
第六段	自转辘轳肾元兴	227
第七段	顾盼通臂天盘灵	229
第八段	内气清爽呵连声	231



一 药王仙功八段锦

峨眉药王仙功八段锦，乃医家真传导引秘功之一，源自中国古代药王——孙思邈。

据秘谱记载：“真人（注：孙思邈在北宋时曾被加封为‘妙应真人’）寿逾百岁，怀药针救命之绝，且善摄生长寿之术，乃医家仙也。仙常游峨眉，将诸术传授蜀中。是以峨眉山有弱厄者，多所济益。”

此功运用内家修炼要诀，功法独特巧妙，堪称养生经典，正如药王所言：“体形有可愈之疾。人若善摄生，当可少于病。八段诸术，动形行气，舒筋柔骨，开泄腠理，活血通经，众邪辟除，康命安乐。”

【总诀】

一段托天理三焦，二段开弓心气高。

三段单举调脾胃，四段顾盼去五劳。

五段游身心肾交，六段作揖活肾腰。

七段打拳增力气，八段颠地百邪消。



第一段

一段托天理三焦

【歌诀】

叠掌上托抬头看，分展叉指再托天。

两臂下落式连绵，松体沉气下丹田。

【练法】

1. 正身直立，全身放松，头往上顶，舌尖轻舐上腭，双臂自然下垂体侧，双手指尖触于两大腿外侧并微屈，腹部微收，膝微挺，二目平视。（图 1-1）



图 1-1

2. 左脚向左侧摆跨一步，使两脚距离略比肩宽。接着，两手自体侧向小腹前收拢，左掌叠于右掌之上，沿着胸前上抬；至额前时，翻掌向上托起，掌心向上，仰面，目视掌背。（图 1-2~5）



图 1-2



图 1-3



图 1-4



图 1-5

3. 两膝微屈之际,两掌向左右分开外展,继续下落收抱于小腹前,十指相互交叉,掌心向上,向上提起。(图1-6~9)



图1-6



图1-7



图1-8



图1-9

4. 两手提至下颌前时,翻掌向头顶上方托起,掌心向上,至臂伸直;两膝挺直用力,仰面目视掌背,呼吸自然。(图1-10、11)



图1-10

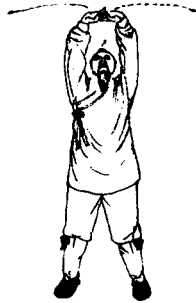


图1-11

5. 十指松开,两掌向左右分开、展臂、下落、收抱于小腹前,掌心向上,掌指相对,同时,两膝微微屈蹲。(图1-12~14)



图1-12



图1-13



图1-14



6. 左脚向右脚内侧收拢,两膝伸直,并步而立,两掌自然垂放身侧,气沉丹田。(图 1-15)



图 1-15

【功用】

所谓理三焦,就是调理、保健三焦间的生理功能平衡。“三焦”乃人身六腑之一,“为决断之官”。古老中医学著作《难经》中载:“上焦者,在心下,下膈,在胃上口,主纳而不出;中焦者,在胃中脘,不上不下,主腐熟水谷;下焦者,当膀胱上口,主分别清浊,主出而不纳,以传导也。”三焦具有宣通四气和津液,腐熟水谷,通调水道等功能。久练此段,能使三焦得到调理,气流畅,利气行水。

三焦与五脏相联系,卫分、气分、营分、血分都跟三焦有往来,调理三焦可出卫、气、营、血之邪,以达强身健体之功效。

第二段

二段开弓心气高

【歌诀】

开步分立交臂腕，横裆开步左膝弯。

剑诀斜指展弓弦，左右拉弓互替换。

【练法】

1. 右脚向右侧跨一步，两脚间距约三足半。（图 1-16）



图 1-16

2. 两手自体前上收至胸前，两腕成十字交叉，左掌在外，右掌在内，两手心向上。继续上托，至下颌之际，右手捏剑诀向右侧斜上方伸出，虎口向上，高于头顶；左手捏剑诀，以肘带臂向左下拉，手至左肩前停住，虎口向上；同时，重心左移，蹬直右腿，屈左膝成左横裆步，头右转目视右手剑诀，两手犹如拉弓射箭一般，用劲抻拔 3 次。（图 1-17~20）



图 1-17



图 1-18



图 1-19



图 1-20

3. 身体放松，左手成掌向左侧上方伸展，掌心向外。至两臂展平



之际，右脚向左脚内侧收步，脚宽同肩，同时，两掌下落收于腹侧，指尖斜下，掌心向上，虎口向前，二目平视前方，自然呼吸。（图1-21、22）



图 1-21



图 1-22

4. 接下来开左步，练习左势。左势与右势动作相同，唯动作方向相反。（图1-23~29）



图 1-23



图 1-24



图 1-25



图 1-26



图 1-27



图 1-28



图 1-29

【功用】

此段形似开弓射大雕，架式威猛，动作有力，不但可以通臂、活指，健肺、强肝，而且可以提神、壮志，使人心气高昂，雄姿勃发。

第三段

三段单举调脾胃

【歌诀】

外旋托掌经面前，一掌上撑一掌按。

掌根用力肘伸半，舒胸拔脊全身展。

【练法】

1. 右脚向右移动一步，使两脚距离比肩稍宽，两手合掌于腹侧，掌心向上，指尖相对。（图 1-30、31）



图 1-30



图 1-31

2. 左掌不动，右掌上抬。右掌至右胸前时，两掌向相反方向转掌，右掌心向上，指尖向左，经面部向头顶上方托起；左掌心向下，指尖向前，沿左髋外侧下按。两掌同时用力向相反方向伸劲。（图 1-32~34）



图 1-32



图 1-33



图 1-34



3. 身体放松,右掌翻转下落,至右小腹侧时,与左掌同时翻转收于腹侧,成掌心向上、掌指相对的抱掌状。(图 1-35、36)



图 1-35



图 1-36

4. 接下来练习左举臂势,动作要领与右举臂相同,唯动作方向相反。(图 1-37~41)



图 1-37



图 1-38



图 1-39



图 1-40



图 1-41