

气功健身自学丛书

十二段锦

张海灵 编著

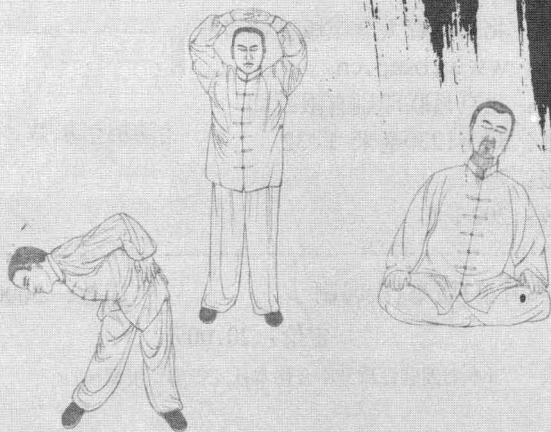


北京体育大学出版社

气功健身自学丛书

十二段锦

张海灵 编著



北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏 吴海燕
责任编辑：晓 言
审稿编辑：苏丽敏
责任校对：吴海燕
绘 图：高 翔 罗 兰 凌 召
责任印制：陈 莎

图书在版编目（C I P）数据

十二段锦 / 张海灵编著. — 北京：北京体育大学出版社，2012.8

（气功健身自学丛书）

ISBN 978-7-5644-1117-6

I. ①十… II. ①张… III. ①气功—健身运动 IV.
①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第204350号

十二段锦

张海灵 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

字 数：202千字

2012年8月第1版第1次印刷

印数1-5000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）

圖一第錦段二十

閉目冥心坐握固靜思神

盤腿而坐緊閉兩目冥亡心中雜念凡坐要豎起脊
梁腰不可軟弱身不可倚靠握固者握手牢固可以
閉關却邪也靜思者靜息思慮而存神也



圖二第錦段二十

叩齒三十六兩手抱崑崙

上下牙齒相叩作響宜三十六聲叩齒以集身內之神使不散也崑崙即頭以兩手十指相又抱住後頸即用兩手掌緊掩耳門暗記鼻息九次微微呼吸不宜有聲



圖三第錦段二十

左右鳴天鼓二十四度聞

記算鼻息出入各九次畢即放所叉之手移兩手掌
擦耳以第二指疊在中指上作力放下第二指重彈
腦後要如擊鼓之聲左右各二十四度兩手同彈共
四十八聲仍放手握固



圖四第錦段二十

微擺撼天柱

天柱即後頸低頭紐頸向左右側視肩亦隨之左右
招擺各二十四次



圖五第錦段二十

赤龍攪水津鼓漱三十六神水滿口勻
一口分三燕龍行虎自奔



赤龍即舌以舌頂上腭又攪滿口內上下兩旁使水
津自生鼓漱於口中三十六次神水即津液分作三
次要汨汨有聲吞下心暗想目暗看所吞津液直送
至臍下丹田龍即津虎即氣津下去氣自隨之

圖六第錦段二十

閉氣搓手熱背摩後精門

以鼻吸氣閉之用兩掌相搓擦極熱急分兩手磨後腰上兩邊一面徐徐放氣從鼻出精門即後腰兩邊軟處以兩手磨二十六遍仍收手握固



二十段錦第七圖

盡此一口氣想火燒臍輪

閉口鼻之氣以心暗想運心頭之火下燒丹田覺似
有熱仍放氣從鼻出臍輪即臍丹田



圖八第錦段二十

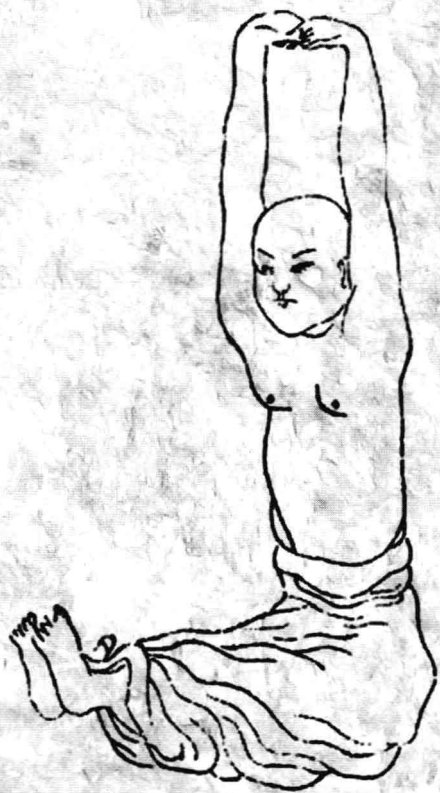
左右轆轤轉

曲灣兩手先以左手連肩圓轉三十六次如絞車一
般右手亦如之此單轉轆轤法



圖九第錦段二十

兩脚放舒伸义手雙虛托



放所盤兩脚平伸向前兩手指相义反掌向上先安
所义之手於頭頂作力上托要如重石在手托上腰
身俱著力上聳手托上一次又放下安手頭頂又托
上共九次

圖十第錦段二十

低頭攀足頻

以兩手向所伸兩脚底作力扳之頭低如禮拜狀十
二次仍收足盤坐收手握固



第二十段錦士圖

以候神水至再漱再吞津如此三度畢
神水九次吞嚥下汨汨響百脉自調勻



再用舌攪口內以候神水滿口再鼓漱三十六連前
一度此再兩度共三度畢前一度作三次吞此兩度
作六次吞共九次吞如前嚥下要汨汨響聲嚥津三
度百脉自週遍調勻

圖士第錦段二十

河車搬運畢想發火燒身舊名八段錦
子後午前行勤行無間斷萬疾化為塵



心想臍下丹田中似有熱氣如火閉氣如忍大便狀
將熱氣運至穀道即大便處井上腰間背脊後頭腦
後頭頂止又閉氣從額上兩太陽耳根前兩面頰降
至喉下心窩肚臍下丹田止想是發火燒通身皆熱

目录



第一章 坐功十二段锦1

- 一、预备势2
- 二、冥心握固6
- 三、叩齿鸣鼓13
- 四、微撼天柱21
- 五、掌抱昆仑30
- 六、摇转辘轳41
- 七、托天按顶53
- 八、俯身攀足62
- 九、背摩精门74
- 十、前抚腕腹81
- 十一、温煦脐轮85
- 十二、摇身晃海87
- 十三、鼓漱吞津92
- 十四、收 势100



第二章 站功十二段锦107

- 一、预备势108
- 二、冥心握固110
- 三、叩齿鸣鼓113
- 四、微撼天柱119
- 五、掌抱昆仑125

- 六、摇转轳轳 ……132
- 七、托天按顶 ……141
- 八、俯身攀足 ……144
- 九、背摩精门 ……148
- 十、前抚腕腹 ……154
- 十一、温煦脐轮 ……159
- 十二、摇身晃海 ……161
- 十三、鼓漱吞津 ……164
- 十四、收 势 ……168



第三章 古传十二段锦 ……173

- 一、握固静思神 ……174
- 二、叩齿抱昆仑 ……176
- 三、左右鸣天鼓 ……179
- 四、微摆撼天柱 ……181
- 五、搅海漱咽津 ……184
- 六、闭气摩精门 ……186
- 七、想火烧脐轮 ……190
- 八、左右轳轳转 ……192
- 九、叉手双虚托 ……195
- 十、低头攀足频 ……198
- 十一、神水九次吞 ……202
- 十二、想发火烧身 ……204