

<<峨眉秘功八段锦>>

图书基本信息

书名：<<峨眉秘功八段锦>>

13位ISBN编号：9787564408565

10位ISBN编号：7564408561

出版时间：2012-1

出版时间：北京体育大学

作者：阎彬

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<峨眉秘功八段锦>>

### 内容概要

本书由阎彬编著。

本书内容如下：

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

## <<峨眉秘功八段锦>>

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。

## <<峨眉秘功八段锦>>

### 书籍目录

#### 一、药王仙功八段锦

- 第一段 一段托天理三焦
- 第二段 二段开弓心气高
- 第三段 三段单举调脾胃
- 第四段 四段顾盼去五劳
- 第五段 五段游身心肾交
- 第六段 六段作揖活肾腰
- 第七段 七段打拳增力气
- 第八段 八段颠地百邪消

#### 二、内家水洪八段锦

- 第一段 三焦达利掌擎天
- 第二段 校场竞武拉弓弦
- 第三段 单臂举鼎脾胃健
- 第四段 理疗劳伤瞧后边
- 第五段 顺逆转动灭心焰
- 第六段 俯仰按摩活肾关
- 第七段 怒目声吼大力拳
- 第八段 振动化滞练抖颠

#### 三、化拳无极八段锦

- 第一段 双掌托闸三焦利
- 第二段 左右通臂增内力
- 第三段 健旺脾胃单手举
- 第四段 五劳七伤慢调息
- 第五段 龙摇虎摆心神怡
- 第六段 怒目攒拳壮力气
- 第七段 七颠七簸去病疾
- 第八段 两手攀地固腰脊

#### 四、岳门秘宗八段锦

- 第一段 托起峨天理三焦
- 第二段 跨马弯弓射金雕
- 第三段 只手举鼎脾胃调
- 第四段 回首北望治五劳
- 第五段 直捣黄府拳劲高
- 第六段 能屈能伸活溜腰
- 第七段 脊龙戏水心肾交
- 第八段 地动山摇百邪消

#### 五、混元一气八段锦

- 第一段 托手变幻利三焦
- 第二段 张弓搭箭射大雕
- 第三段 单臂举按消化好
- 第四段 畅情顺气多后瞧
- 第五段 左右盘旋心火少
- 第六段 腿筋常舒步难老
- 第七段 拳打连珠怒虎啸
- 第八段 抖手颠足百病消

## <<峨眉秘功八段锦>>

### 六、黄林柔架八段锦

- 第一段 叉指托天三焦利
- 第二段 雕弓满月壮手臂
- 第三段 脾胃得调掌单举
- 第四段 左瞧右瞅清神意
- 第五段 摇转头尾心火去
- 第六段 伸手盘足强腰脊
- 第七段 怒目打出拳武力
- 第八段 提踵抖身可化疾

### 七、僧门大力八段锦

- 第一段 两臂伸托三焦理
- 第二段 左右拉弓增大力
- 第三段 上托下撑健胃脾
- 第四段 回头望月劳伤愈
- 第五段 鳝鱼摆尾心火洗
- 第六段 鞠躬作揖强腰脊
- 第七段 怒目攒拳打武艺
- 第八段 颠足通臂百魔去

### 八、禅功三合八段锦

- 第一段 调气舒筋坐佛禅
- 第二段 逆息畅经沉振弹
- 第三段 打通任督小周天
- 第四段 混元真火烧丹田
- 第五段 舟车辘轳自然转
- 第六段 俯身攀足把趾扳
- 第七段 顺逆揉摩大小圈
- 第八段 一躺百养锦八段

### 九、罗汉起床八段锦

- 第一段 潜龙出渊初动形
- 第二段 罗汉炼目放光明
- 第三段 伸腿弯腰活筋经
- 第四段 龙游江面波浪涌
- 第五段 润脏养身漱咽津
- 第六段 自转辘轳肾元兴
- 第七段 顾盼通臂天盘灵
- 第八段 内气清爽呵连声

## <<峨眉秘功八段锦>>

### 编辑推荐

“皎皎峨眉月，光辉耀江湖”，峨眉是与少林、武当齐名的中国武术三大流派之一。峨眉八段锦乃此派精功，刚柔相济，内外兼修，炼养结合，势法独特，功效显著。

阎彬编著的《峨眉秘功八段锦》共收录峨眉八段锦九大秘功：药王仙功八段锦、内家水洪八段锦、化拳无极八段锦、岳门秘宗八段锦、混元一气八段锦、黄林柔架八段锦、僧门大力八段锦、禅功三合八段锦、罗汉起床八段锦。

<<峨眉秘功八段锦>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>