

(一)起床功八段锦

起床八段锦属保健功系列，在流通门武功中是为练习“十二大劲”前的准备功。人睡眠休息血归肝脏，起床马上剧烈运动，血输流通不及，会伤损筋络。经过功前准备，不但能增强功效，也会起保健作用。此功简单易练，见效快。每日起床时在床上练一次，不受年龄、体质、气候环境的限制。长期练习能延年益寿，对头晕、耳鸣、消化不良、关节炎、齿病、腰腿痛，目疾及一些慢性疾病都有很好的效果。

歌诀云：

起床八段锦，一天周身轻。
旋丹九十一，遍体按摩匀。
叩齿三十六，搅海漱吞津。
闭气手搓热，擦面梳头兴。
雷鸣天鼓响，摩腰肾俞边。
左右抓挽手，上下数十遍。
低头攀足后，再练十二劲。

动作说明：

1、旋丹九十一，遍体按摩匀

每月晨(3—4点)醒，平仰床上，用左手心按住丹田，用顺时针方向揉旋91次，然后换右手，方法相同；呼吸自然(图1)。接着用左手从丹田(小腹)以上，逐一旋摩至胸部，方法与前相同。然后坐起，双脚盘腿而坐，用两手心揉摩两膝36次(图2)。接着再相互摩擦手腕、肘、肩。

此式按摩手法轻重适宜，一呼一吸自然。旋摩方法以顺时针而行(女用逆时针)。《千金要方·道林养性》中曰：

“摩腹数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食，无百病。”关节受摩而出淤气风湿，胸腹摩而利五脏。

2、叩齿三十六，搅海漱吞津

接上式，盘坐，双手放置抱丹田，眼微合，上下齿轻轻磕碰三十六次；然后用舌遍搅口中使津液生，鼓漱满口，然后分三次吞咽入腹(图3)。

《千金要方·养性》中曰：“朝朝服食玉泉，琢齿，使人丁壮，有颜色，去三虫而坚齿。”漱津有生津化阴，开胃健脾，促进消化的功能。

3、闭气手搓热，擦面梳头兴

接上式，两手相互摩擦使两手掌发热，以中指按迎香上太阳穴，然后两中指合拢印堂穴下移至迎香穴为一遍；手上移吸气，下移呼气，反复36次(图4)。然后左手屈指从发际梳发至后脑，右手从之，反复36遍(图5)。

《千金翼方·养性》中云：“摩掌令热以摩面，……去气，令人面有光，又令人胜风寒时气寒热头痛，百疾皆去。”常干梳头发，能使头皮兴奋，去头痒，神清气爽。

4、雷鸣天鼓响，摩腰肾俞边

接上式，移动双掌，掌心按在耳心上，再用第二指叠在中指上，用力放下第一指，重弹脑后，如击鼓之声，两手同时弹打(图6)。共计36次，放下双手握拳，两拳眼贴住后腰左右肾俞穴，顺时针方向揉旋91次(图7)。

鸣天鼓可给大脑以良性刺激，能调节中枢神经，对解除头痛，防治耳聋耳鸣有很好的作用，摩擦肾俞以强肾壮腰，解除肾虚腰痛，梦遗滑精，损伤都有良好的作用。



图1



图2



图3



图4



图5



图6



图7

附：药功

1、铁砂袋拌药方

药方：厚朴 30 克、生姜 50 克、龙牡各 30 克、透骨草 15 克、当归 10 克、丹皮 30 克、川草乌各 5 克、生南星、生半夏各 10 克、川椒 50 克、狼毒 30 克、青盐 100 克、硫磺 30 克、地骨皮 30 克、骨碎补 20 克。

制法：上药研粗末，酒、醋各 1 斤拌匀和铁砂 8 斤浸泡三日，装入布袋可用。

功能：解毒消肿，强筋骨而止痛。

2、外洗手丹

药方：活蛤蟆一只，红花、桃仁、土别、梔子、自然铜、姜黄各 30 克，铁锈 50 克。

制法：用 60°白酒半斤泡药，再把活蛤蟆放入封好，一天后加入陈醋一斤，七天后便可搽手。

功能：清热解毒，消炎退肿止痛，破血行。

3、内外功金丹

药方：当归、川芎、白芷、黄芪，桂枝，牛膝各 15 克，三七、血竭各 20 克，川断、人参、乳没药各 10 克，姜黄、玄胡、红花、苏木各 12 克，枸杞、杜仲各 30 克，麝香囊 1 具。

制法：上药浸泡高粱酒 5 公斤，密封一月便可启用。

功能：舒筋活血，强壮筋骨，脉顺五脏，生肌止血，骨伤、穴伤，内外五癆七伤，每服 50 毫升或外搽。

第四

接上 右抓挽手，上下数十遍

退而坐，平心静气，双手抱于腰间，抬起左手向左侧缓慢地平伸出，掌心向上，吸气，然后握指握拳用力拉回腰间，拉回时吸气，至腰间后呼气(图8)。接着右手向右平伸，方法要领与左手相同(图9)。接着向前、向上抓拉(图10、11、12、13)方法与前相同，方向不同。

此式抓挽手能使关节畅通，筋脉调顺，增力长功。长

期练习，两臂、肘、腕、指关节“啪啪”着响，气功倍增。《千金要方·调气》中有曰：“徐徐乃以手左托右托，上托前托，……气力强健，百病皆去。”

6、低头攀足后，再练十二劲

双手五指交叉，收胸，两脚平伸出，再双手用力伸向脚底，头低伏两膝间，一伸一放如拜佛12次(图14)。全功结束，然后下床，微微走动，即可练习“十二大劲”。



图8



图9



图10



图11



图12



图13



图14

(二)十二大劲功

十二大劲由十二种姿势组合而成，练习后有十二种不同的功力和技击效应，能使内劲十足，气力倍增，不但能增强技击，对祛病延年也有很好的效果。

练功要求

1、练功时，要把腰带放松，衣服以宽大为宜。不能带手表、护腕、眼镜等物。

2、练功前后不宜解大小便，口水不能吐，要求吞咽，鼻涕排干净，以求畅通呼吸。

3、练功期间严禁房事，若发现梦遗，练功应安排在中午或晚上，早晨只练《起床八段锦》。

4、选择环境安静，空气新鲜的练功场地。最好在室外练，但阴冷天，有雾或雷雨天可在室内练功。必须把窗户打开。练习时避免在池水边、桥上和高建筑物上，以防发生意外。

5、应练到一定功候再作硬功试验，不可急于求成。

6、每天早晨或晚上至少练功一遍，早晚各练一遍最好。

7、本功呼吸以鼻喷气为主，气吸满胸后，闭口用鼻将气从鼻中喷出，如马打喷嚏。同时上下齿随之轻碰一次迅即离开，舌舔上腭，气贯丹田，同时要缩肛提阳，含胸收腹。

8、吞气为此功之辅，每吸气必吞咽，气由喉部猛吞入腹(丹田)。吞气时发“噉”音将津液(口水)吞下。

功效

患病者练习此功百日，对祛病健身有明显作用，如关节炎，鼻炎，胃下垂，肠炎等。求达健体御敌者，只要按功法循序地练习百日，可积小功为大功。

硬功制敌，百日功效初步可达周身任人拳打脚踢，腹压千斤破石等功效，配合外壮更具威力。另外十二式均含技击绝招，运用灵活，可防身制敌，当细参悟。

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/>