

中国民间武术经典丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

YIJIN JING OF CHINESE
TAOIST



中国道家养生功夫之

易筋经

李素玲 主编

Chief Editor Li Suling

吴晟 著

Compiler Wu Sheng

王乐 译

Translator Wang Le

海燕出版社

HEILONGJIANG JIAO SHI

河南电子音像出版社

HE NAN ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS



“中国民间武术经典”丛书
Chinese Folk Wushu Classic Series

中国道家养生功夫之
易筋经

YIJIN JING OF CHINESE TAOIST

李素玲 主编

Chief Editor Li Suling

吴晟 著

Compiler Wu Sheng

王乐 译

Translator Wang Le

海燕出版社

PETREL PUBLISHING HOUSE

河南电子音像出版社

HENAN ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国道家养生功夫之易筋经: 汉英对照 / 吴晟编著; 王乐译.
— 郑州: 海燕出版社, 2008. 8
(中国民间武术经典)
ISBN 978-7-5350-3798-5

I. 中… II. ①吴…②王… III. ①道家—养生(中医)
—汉、英②易筋经(古代体育)—汉、英 IV. R212 G852.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第077907号

中国道家养生功夫之易筋经
YIJIN JING OF CHINESE TAOIST

出版发行: 海燕出版社 河南电子音像出版社

Publish: Petrel Publishing House Henan Electronic & Audiovisual Press

地址: 河南省郑州市经五路66号

Add: No.66 Jingwu Road of Zhengzhou, Henan Province, China

邮编: 450002

Pc: 450002

电话: +86-371-65720922

Tel: +86-371-65720922

传真: +86-371-65731756

Fax: +86-371-65731756

印刷: 河南地质彩色印刷厂

开本: 850×1168 1/16

印张: 5.75

字数: 71千字

印数: 1—1 000册

版次: 2008年8月郑州第1版

印次: 2008年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5350-3798-5

定价: 27.30元

“中国民间武术经典”丛书
Chinese Folk Wushu Classic Series

前言
Foreword

百集“中国民间武术经典”光盘在国内外发行之
后，引起巨大的反响，深受广大武术界同行的好评，
特别是海外广大武术爱好者慕名而来，拜师求学者络
绎不绝，并都希望看到与之相配套的文字教材。应广
大读者的要求，我们以中英文对照形式编写了这套
“中国民间武术经典”丛书，以帮助广大武术爱好者
学习和了解博大精深的中华武术文化。

中华武术源远流长。本套丛书详细介绍了少林、
太极、峨眉、武当、形意等诸多门派，包括内家和外
家，近300余种拳法和武功绝活儿，是目前我国向国内
外推介的最权威、最系统、最全面的武术文化精品。

“中国民间武术经典”丛书采用图文教材与影视
教材相结合的立体教学手段，全方位地展现中华武术
文化精髓。每个套路邀请代表当今最高水平的全国武
术冠军、正宗流派传人以及著名武术专家进行技术演
练和教学示范，保证学习者获取原汁原味的技法。

在丛书编写过程中，得到中国武术协会副主席王
玉龙先生的关照支持，我们表示衷心感谢！参加本丛
书校对工作的人员有张青川、邵佳、王浩、邵倩、韩
晓宁等，在此一并致谢！

The 100 sets of *Chinese Folk Wushu Classic* compact
disc has received great attention home and abroad since its
publication. Most foreign Wushu lovers hope to get the written
teaching materials attached to it. We have prepared this series of
Chinese Folk Wushu Classic to help them understand the Chinese

martial art and Chinese culture.

Chinese Wushu has a long history which is profound in content. This series have details on Shaolin, Taiji, Emei, etc. Including internal school and external school, nearly 300 species of the fist position and military accomplishments. They are the most authoritative, systemic and comprehensive of Wushu essence.

Chinese Folk Wushu Classic Series use graphic and video materials to demonstrate the best of the Chinese Wushu. For each routine, we invited the national Wushu champions, the orthodox heirs and famous Wushu experts who represent the highest level to conduct the technical trainings and the teaching demonstrations to guarantee the original techniques of these routines for the learners.

We express our heartfelt gratitude to Wang Yulong, vice-chairman of Chinese Wushu Association for his support and help in the process of compiling these books. We also thank Zhang Qingchuan, Shao Jia, Wang Hao, Shao Qian, Han Xiaoning for their careful work in revising our books. Thanks a lot!

编者

Editor

二〇〇七年七月大暑

July 2007 Summer



“中国民间武术经典”丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

编写委员会 Writing Committee

主任 Director

高明星 (河南电子音像出版社社长、编审)

Gao Mingxing, Proprietor, Copy Editor of Henan Electronic & Audiovisual Press

副主任 Assistant Director

李惠 (河南省体育局武术运动管理中心副主任)

Li Hui, Assistant Director of Wushu Center of Henan Province Physical Education Office

杨东军 (河南电子音像出版社总编辑、编审)

Yang Dongjun, Chief Editor, Copy Editor of Henan Electronic & Audiovisual Press

段嫩芝 (河南电子音像出版社编审)

Duan Nenzhi, Copy Editor of Henan Electronic & Audiovisual Press

李素玲 (江南大学体育学院副教授)

Li Suling, Associate Professor of Institute of Physical Education of Jiangnan University

委员 Commissioner

马雷 (公安部中国前卫搏击协会秘书长)

Ma Lei, Secretary-general of Chinese Advance Guard

Defy Association of Ministry of Public Security

郭笑丹 (河南龙腾多媒体技术制作有限公司经理)

Guo Xiaodan, General Manager of Henan Dragon Television Production Company

吴兆强 (重庆大学体育学院副教授)

Wu Biqiang, Associate Professor of Institute of Physical Education
of Chongqing University

凌长鸣 (江苏信息职业技术学院体育部主任、副教授)

Ling Changming, Sports Department Deputy Director, Associate Professor
Technology College of Information Vocational of Jiangsu Province

杨琦 (江苏省武术协会常务理事、无锡市体育运动学校副校长)

Yang Qi, Managing Director of Wushu Association Jiangsu Province
Vice-Chancellor of Sports School Wuxi City

总策划 Chief Producer

高明星 Gao Mingxing

责任编辑 Editor in Charge

郭笑丹 Guo Xiaodan



“中国民间武术经典”丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

作者名单 Author List

主 编 Chief Editor

李素玲 Li Suling

副主编 Assistant Editor

李 惠	郭笑丹	贾大伟	毛景宇
Li Hui	Guo Xiaodan	Jia Dawei	Mao Jingyu

编 委 Members of the Editorial Board (以姓氏笔画为序 Name of a Sequence of Strokes)

马 雷	代小平	丛亚贤	纪秋云	刘海科
Ma Lei	Dai Xiaoping	Cong Yaxian	Ji Qiuyun	Liu Haike
乔 燦	何义凡	许定国	杨 华	杨玉峰
Qiao Biao	He Yifan	Xu Dingguo	Yang Hua	Yang Yufeng
张亚东	张学谦	张希珍	高秀明	袁剑龙
Zhang Yadong	Zhang Xueqian	Zhang Xizhen	Gao Xiuming	Yuan Jianlong
潘 艳	孙永文	郑爱民	杜金山	李秀娟
Pan Yan	Sun Yongwen	Zheng Aimin	Du Jinshan	Li Xiujuan
李 瑞				
Li Rui				

视频示范、插图绘制 Video Performer and Drawing Illustrator

吴 晟 Wu Sheng

本书顾问 Taoist Adviser

张高澄 Zhang Gaocheng 涂宇昇 Xu Yusheng

摄 影 Photographers

贾大伟 Jia Dawei 林伟峰 Lin Weifeng

目 录

第一章 概述

第一节 源流概述/003

一、道家养生功的滥觞/003

二、道家易筋经的传承/005

第二节 理论依据/007

一、调和阴阳/007

二、流通气血/007

三、培补元气/008

第三节 习练要求/009

一、明理/009

二、呼吸自然/010

三、用意不用力/010

四、道德为本/011

五、习练条件/011

六、身体各部位的要求/011

Chapter I Overview

Section I Brief of Taoism Yijin Jing Source / 003

1. Taoist Health Introduction / 003

2. Propagation of Taoism Yijin Jing / 005

Section II Theoretical Basis / 007

1. Reconcile the Yin Yang / 007

2. Circulate of Vital Energy and Blood / 007

3. Cultivate Prime Strength / 008

Section III Exercise Request / 009

1. Master the Principle / 009

2. Natural Breathing / 010

3. Intention is Not Forced / 010

4. Moral-based / 011

5. Practice Conditions / 011

6. Requirements for Each Part of Body / 011

第二章 分解教学与图解

第一节 易筋经站桩功/017

一、归元势/017

二、无极势/017

三、太极势/018

四、二仪势/018

五、四象势/019

六、八卦势/019

七、独立势/020

第二节 易筋经卧功/021

一、正卧势/021

二、盘卧势/021

三、左侧卧势/022

四、右侧卧势/022

第三节 紫凝易筋经八势/023

紫凝易筋经八势歌诀/023

无极势/024

一、沐浴守中/024

二、铁牛犁地/025

Chapter II Step Teaching and Diagram

Section I Standing Exercise of Yijin Jing / 017

1. Gui Yuan Form / 017

2. Wuji Form / 017

3. Taiji Form / 018

4. Er Yi Form / 018

5. Si Xiang Form / 019

6. Ba Gua Form / 019

7. One Leg Standing Form / 020

Section II Lying Exercise of Yijin Jing / 021

1. Lying on Back Form / 021

2. Lying on Back with Legs Crossing Form / 021

3. Lying on Left Side Form / 022

4. Lying on Right Side Form / 022

Section III Zining 8 Form of Yijin Jing / 023

Pithy Mnemonic Formula of Zining 8 Form / 023

Wuji Form / 024

1. Bath in Air to Keep Energy / 024

2. Iron Bull Plow / 025

三、两仪融清/025

四、海底归元/026

五、摘星望月/026

六、神象飞精/027

七、海底归元/028

八、归元丹田/028

第四节 易筋经十三势/029

无极势/030

抱元势/030

一、太极浑元势/031

二、二仪分清势/032

三、力推三峰势/032

四、左右分疆势/033

五、拜斗势/034

六、托天势/034

七、青龙出水势/036

八、左右开弓势/037

九、摘星望月势/038

十、拔刀势/039

3. Liang Yi Rong Qing / 025

4. Hai Di Gui Yuan / 026

5. Pick Star and Look at Moon / 026

6. Sheng Xiang Fei Jing / 027

7. Hai Di Gui Yuan / 028

8. Gui Yuan Dantian / 028

Section IV Yijin Jing 13 Form / 029

Wuji Form / 030

Bao Yuan Form / 030

1. Taiji Hun Yuan Form / 031

2. Er Yi Fen Qing Form / 032

3. Push San Feng Form / 032

4. Separate on Sides Form / 033

5. Worship Triones Form / 034

6. Carry Sky Form / 034

7. Dragon Jumps Out of River / 036

8. Pull out Bow on Sides / 037

9. Pick Star and Look at Moon / 038

10. Draw Broadsword Out Form / 039



十一、璇玑势/040

十二、摇撼天柱势/041

十三、白鹤飞势/042

第五节 易筋经坐功十三势/045

抱元势/045

一、太极浑元势/046

二、二仪分清势/046

三、力推三峰势/047

四、左右分疆势/048

五、拜斗势/048

六、托天势/049

七、青龙出水势/050

八、左右开弓势/050

九、摘星望月势/051

十、拔刀势/052

十一、璇玑势/053

11. Xuan Ji Form / 040

12. Shake Pillar Form / 041

13. White Crane Flying Form / 042

Section V Yijin Jing Sitting 13 Form / 045

Bao Yuan Form / 045

1. Taiji Hun Yuan Form / 046

2. Er Yi Fen Qing Form / 046

3. Push San Feng Form / 047

4. Separate on Sides Form / 048

5. Worship Triones Form / 048

6. Carry Sky Form / 049

7. Dragon Jumps out of River / 050

8. Pull out Bow on Sides / 050

9. Pick Star and Look at Moon / 051

10. Draw Broadsword out Form / 052

11. Xuan Ji Form / 053

十二、摇撼天柱势/053

十三、白鹤飞势/054

第六节 变身功/056

一、无极势/056

二、抱元势/057

三、倒拽九牛尾势/057

四、仙人合掌势/058

五、仙人前踢腿势/059

六、仙人合掌势/059

七、仙人后踢腿势/060

八、抱元势/060

九、无极势/061

第七节 龟蛇采气/062

一、灵龟采气/062

二、灵蛇采气/064

第八节 揉功/066

归元势/066

一、揉三焦/066

12. Shake Pillar Form / 053

13. White Crane Flying / 054

Section VI Shifting Body Exercise / 056

1. Wuji Form / 056

2. Bao Yuan Form / 057

3. Haul Bull's Tail Conversely Form / 057

4. Hold Palms Together Form / 058

5. Immortal Kick Forward / 059

6. Immortal Hold Palms Together Form / 059

7. Immortal Kick Backward / 060

8. Baoyuan Form / 060

9. Wuji Form / 061

Section VII Collect Vital Energy Exercise / 062

1. Fairy Tortoise Collect Vital Energy / 062

2. Fairy Snake Collect Vital Energy / 064

Section VIII Massage Exercise / 066

Gui Yuan Form / 066

1. Massage San Jiao / 066

二、揉丹田/068

三、揉命门/068

四、归元势/069

第九节 行 功/070

归元势/070

转天尊步/071

摘星步/072

驭风步/072

鹤行步/073

归元势/073

第十节 坐 功/074

一、归元坐势/074

二、雷印坐势/075

三、无极坐势/075

四、抱印坐势/076

五、四象坐势/076

六、托天坐势/077

七、二仪坐势/077

2. Massage Dantian / 068

3. Massage Mingmen / 068

4. Gui Yuan Form / 069

Section IX Walking Exercise / 070

Gui Yuan Form / 070

Circular Walking Step / 071

Pick Star Step / 072

Ride Wind Step / 072

Crane Form Step / 073

Gui Yuan Form / 073

Section X Sitting Exercise / 074

1. Gui Yuan Sitting Form / 074

2. Lei Yin Sitting Form / 075

3. Wuji Sitting Form / 075

4. Bao Yin Sitting Form / 076

5. Si Xiang Sitting Form / 076

6. Carrying Sky Sitting Form / 077

7. Er Yi Sitting Form / 077

OVERVIEW

第一节

源流概述

BRIEF OF TAOISM YIJIN JING SOURCE

第二节

理论依据

THEORETICAL BASIS

第三节

习练要求

EXERCISE REQUEST



第一节 源流概述

BRIEF OF TAOISM YIJIN JING SOURCE



一、道家养生功的滥觞 Taoist Health Introduction

道家养生古名摄生、道生。即以老、庄道家思想为宗旨，太极、八卦、阴阳五行学说为指导，以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、风水环境、道乐书画，茶养、食养、药养、节欲、辟谷等方法，使精气神后天转化先天，用先天之气滋养后天，从而调和阴阳、流通气血、培补精气、锻炼筋骨、颐养脏腑、调理肌肤，达到性命双修、身心和谐之目的。

Taoist Health was called Taoist life in ancient time, that is, based for the thought of Laozi and Zhuangzi Taoism, Taiji Yinyang, the Five Elements theory as the guide, be in harmonious for Yingyang; spirit and blood, the spirit of the principle of security, use adjusting spirit, guiding breath, environment, music, painting, tea-cultivate, food-cultivate, and drug-cultivate, abstinence, and other methods to reach the following result: Spirit and vital energy acquired into the innate, the use of natural vital energy to nourish acquired body reconcile Yinyang, the flow of vital energy and blood, tempered bones and tendons, keep viscera fit, skin conditioners. Cultivate oneself according to Taoist rule to achieve the purpose of physical and psychological harmony.

道教养生功以道教的宇宙生成理论为根据。《道德经》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道教养生功的根本目的在于追求健康、长寿，从而实现道教中的贵生、重生、乐生、长生。