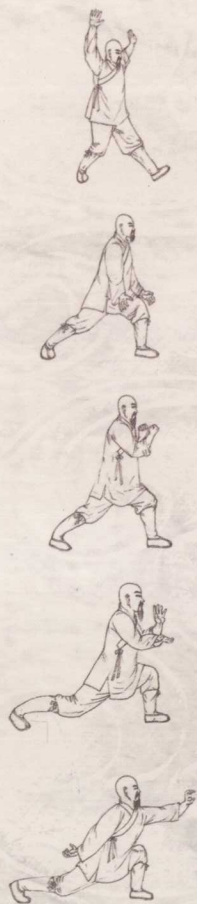


古传达摩

田文林 编著

易筋经



策划编辑：苏丽敏
责任编辑：高翔
审稿编辑：苏丽敏
责任校对：吴海燕
封面设计：精彩视觉
责任印制：陈莎

图书在版编目（CIP）数据

古传达摩易筋经 / 田文林编著. — 北京：北京体育大学出版社，2011.7

ISBN 978-7-5644-0747-6

I. ①古… II. ①田… III. ①易筋经（古代体育）

IV. ①G852.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第134332号

古传达摩易筋经

田文林 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：6.25

字数：180千字

2011年10月第1版第1次印刷

印数5000册

定价：19.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

达摩

田文林
编著

易筋经



5281637

宗風真脉

【源流诀】

总考其法，图成十二。

谁实贻诸，五代之际。

达摩西来，传少林寺。

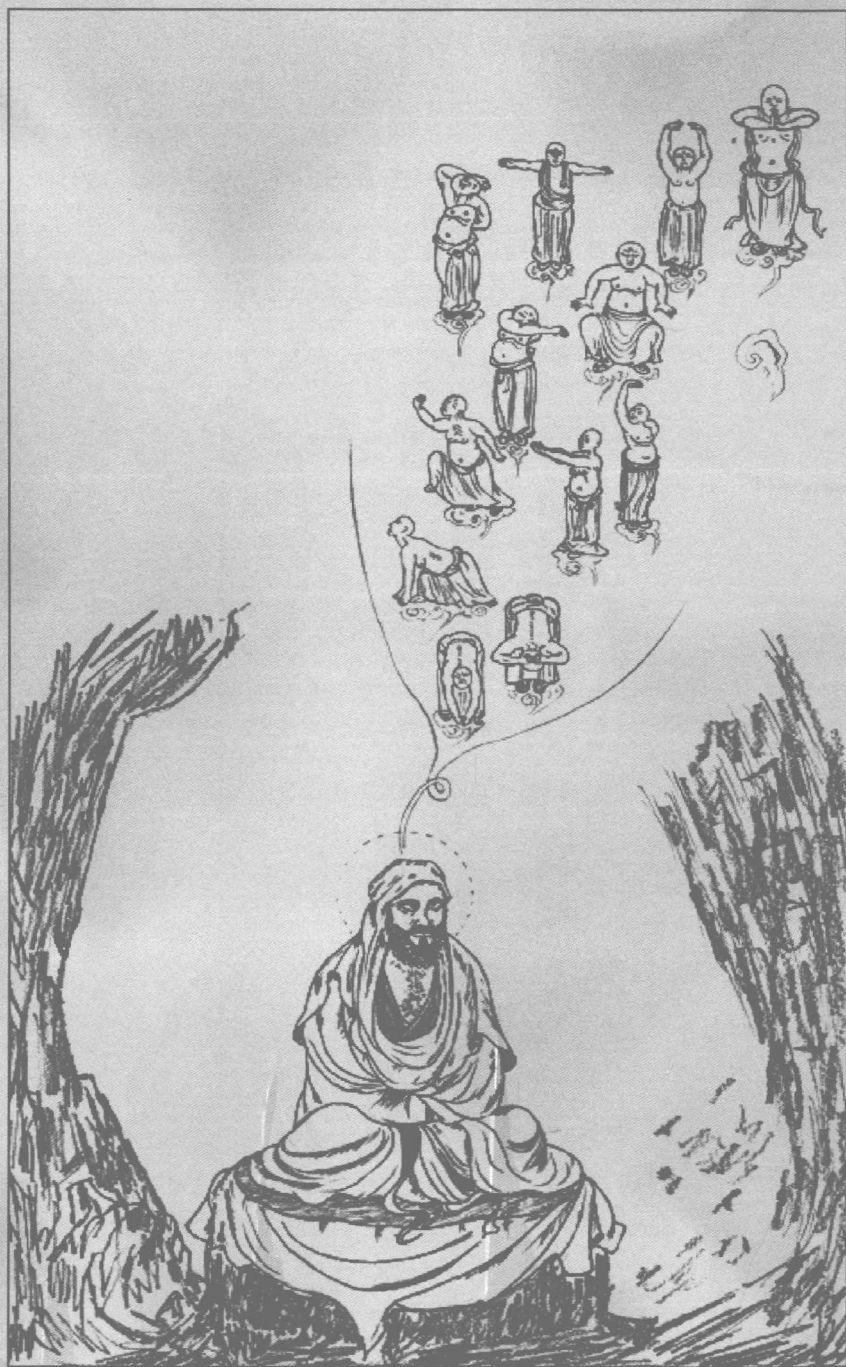
有宋岳侯，更为鉴识。

却病延年，功无与类。

圖成十二
誰實贻諸
五代之際
總攷其法

達摩西來
傳少林寺
有宋岳侯

更為鑒識
却病延年
功無與類





易於助經

易於助經序

本術

堂于少林寺一日謂其徒張曰益各言所知
以古公諸家以書陳其進修師曰某得否
得復內其得否皆惟於益可曰爾得否
後人漫解之以爲入道之淺深耳蓋不知其
有所指引淺深也進九年功畢示化其
顯片遺教而去後而解其神妙
用少



目录

上篇——达摩站功易筋经

- | | | |
|------|---------|-----|
| 第一势 | 韦驮献杵第一势 | 10 |
| 第二势 | 韦驮献杵第二势 | 18 |
| 第三势 | 韦驮献杵第三势 | 24 |
| 第四势 | 摘星换斗势 | 29 |
| 第五势 | 倒拽九牛尾势 | 39 |
| 第六势 | 出爪亮翅势 | 49 |
| 第七势 | 九鬼拔马刀势 | 56 |
| 第八势 | 三盘落地势 | 70 |
| 第九势 | 青龙探爪势 | 80 |
| 第十势 | 卧虎扑食势 | 90 |
| 第十一势 | 打躬势 | 100 |
| 第十二势 | 掉尾势 | 106 |

中篇——达摩坐功易筋经

- | | | |
|-----|-------|-----|
| 第一势 | 握固静思神 | 125 |
| 第二势 | 叩齿抱昆仑 | 129 |
| 第三势 | 左右鸣天鼓 | 134 |
| 第四势 | 微摆撼天柱 | 138 |
| 第五势 | 搅海漱咽津 | 143 |



第六势 闭气摩精门	148
第七势 想火烧脐轮	152
第八势 左右轳轳转	155
第九势 叉手双虚托	162
第十势 低头攀足频	169
第十一势 神水九次吞	174
第十二势 想发火烧身	178

下篇——达摩卧功易筋经

第一势 三才安心	183
第二势 游走中原	184
第三势 逆运两厢	185
第四势 分走裆心	186
第五势 中原直通	187
第六势 右绕脐轮	188
第七势 左绕脐轮	189
第八势 左厢下推	190
第九势 右厢下推	191
第十势 胁肋两边	192
第十一势 胸行周遍	193
第十二势 盘膝摇身	194



上篇

达摩站功易筋经

第一势 韦驮献杵第一势

(一) 预备势

【古诀】

将欲行持，摒却纷扰。

收摄心神，专意调息。

气沉丹田，渐次动之。



图1-1

1 两脚平行站立，脚距与肩同宽，身体正直，两臂自然下垂于体侧，五指自然并拢微屈；双眼平视，或可垂帘含光；收摄心神，排除纷扰，专意调息，气沉丹田。（图1-1）。站立一会后，感觉心意入静了，气息徐缓、深长、均匀了，接练下动。



图1-2

2 用鼻缓缓吸气，同时，双手缓缓向两侧托起，双臂伸开，掌心向上，掌指向外。双掌过肩后，再向里合，掌心向里相对，掌指向上；双眼自然平视。（图1-2）



图1-3



图1-4

3 两掌至头顶正上方，使两掌心相贴，成合十掌。接着，两合掌缓缓沿体中线、经面部下落于胸前，同时，用鼻将气缓缓呼出，全身放松。（图1-3、4）



图1—5

4 缓缓吸气，同时，合掌两手缓缓举过自己的头顶正上方，仰面，目注双掌。（图1—5）



图1—6

5 两掌缓缓向左右分开，掌心向前。（图1—6）



图1-7

6 两掌从两侧落下，内收于脐腹前，左掌心贴抱右掌背，两虎口向前，同时，用鼻将气缓缓呼出，头面变正，目光自然平视前方。（图1-7）

【说明】

预备势不同于一般的站立，它是行功前重要的准备，为习练功法做好生理、心理和姿态上的准备，有调身、调息和调神的作用。

（二）韦驮献杵第一势

【古诀】

立身期正直，环拱手当胸。

气定神皆敛，心澄貌亦恭。

【古谱】

取两手当胸，平托一物，献递于人之意。亦名环拱势，则因形态而命名也。（图1-8）

此为直立势之一。做此势时，须气沉丹田，精神内敛，心澄志一，貌自恭敬；乃正身直立，做立正势，平展两臂，掌心向上，自肋下徐徐上托，至胸前停顿，双腕平直，屈肱内向，环拱胸前，故曰环拱手当胸也。



勢一第杵獻馱韋

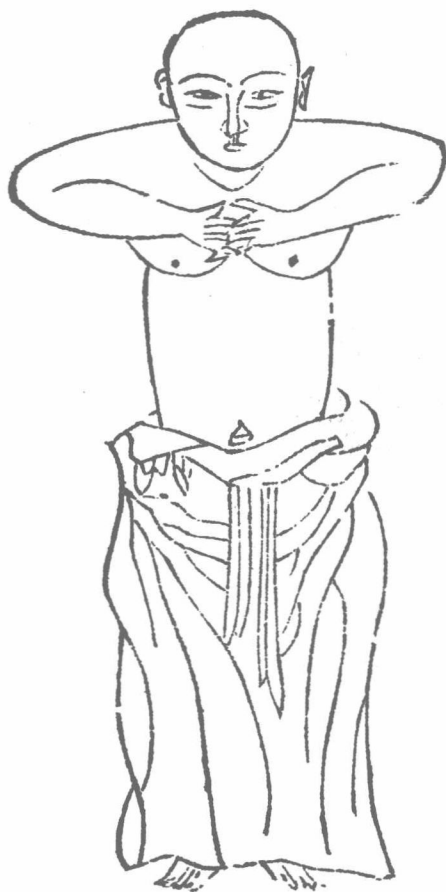


图1—8