

张氏秘宗易筋经

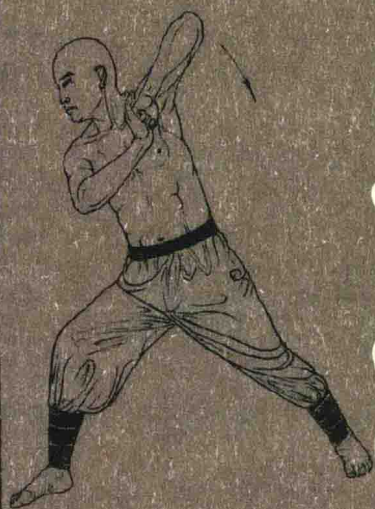
张氏

秘宗

易筋经

ZHANGSHI MIZONG YIJINJING

侯雯一 编 著



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

张氏秘宗易筋经

张氏

秘宗 易筋经

ZHANGSHI MIZONG YIJINJING

侯雯 编 著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

张氏秘宗易筋经 / 侯雯编著. — 郑州: 河南科学技术出版社,
2014.5

ISBN 978-7-5349-6861-7

I. ①张… II. ①侯… III. ①易筋经 (古代体育) — 基本知识
IV. ①G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 320082 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 朱江涛

责任校对: 李振方

封面设计: 朱 婧

版式设计: 王高峰

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南新达彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 15.75 字数: 210 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。



目 录

第一章 静功十势 一〇

第一节 韦驮捧杵势 一二

第二节 独立金刚势 一三

第三节 降龙势 一四

第四节 伏虎势 一五

第五节 天地交势 一六

第六节 虎坐势 一七

第七节 龙吞势 一八

第八节 御风渡江势 一九

第九节 回回指路势 二〇

第十节 观空势 二一

第二章 动功十八势 二二

第一节 鹤舞势 二三

第二节 龙舞势 二七

第三节 推托势 三〇

第四节 凤凰单舞势 三三

第五节 虎盼势 三七

第六节 转身势 三八

第七节 转环势 四〇

第八节 进退势 四四

第九节 开弓势 四七

第十节 童子拜观音势 四九

第十一节 美女观莲势 五一

第十二节 熊顾势 五三

第十三节 稳举势 五五

第十四节 仙人反背势	五八
第十五节 接宾势	六四
第十六节 象立势	六八
第十七节 锦雉舞势	七二
第十八节 鹤立势	七九

第三章 伏气功 八一

第一节 和平架	八二
第二节 武功头	九六
第三节 巡手势	一〇八
第四节 偏提势	一一八
第五节 正提势	一二六
第六节 薛公站势	一三一
第七节 列肘势	一四〇
第八节 伏膝势	一四四
第九节 站消势	一四七
第十节 海底捞月势	一五三
第十一节 操袋势	一六一

第四章 神勇功 二一六

第一节 练手功	二一七
第二节 神勇八法	二二〇
第三节 神勇硬功	二二六

附 二五〇



张氏秘宗易筋经

张氏

秘宗
易筋经

ZHANGSHI MIZONG YIJINJING

侯雯 编 著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

张氏秘宗易筋经 / 侯雯编著. — 郑州: 河南科学技术出版社,
2014.5

ISBN 978-7-5349-6861-7

I. ①张… II. ①侯… III. ①易筋经(古代体育) - 基本知识
IV. ①G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 320082 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 朱江涛

责任校对: 李振方

封面设计: 朱 婧

版式设计: 王高峰

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南新达彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 15.75 字数: 210 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

中华武术经典珍藏丛书编委会

(排名不分先后)

高 飞	丁文力	李贡群	潘祝超
徐 涛	谢静超	高 翔	凌 召
黄无限	李 群	张永兴	余 鹤
刘 昆	殷建伟	张 宪	景乐强
王松峰	高 绅	景海飞	

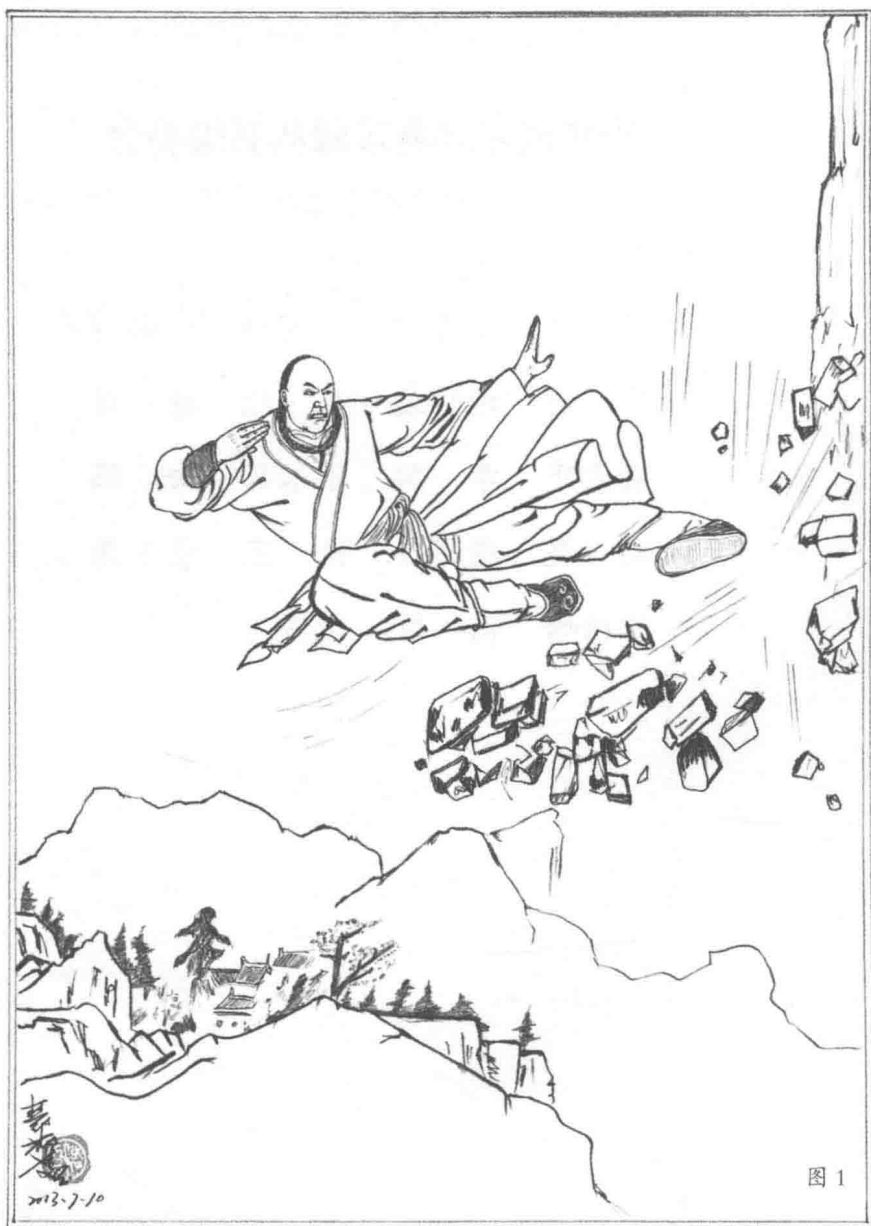
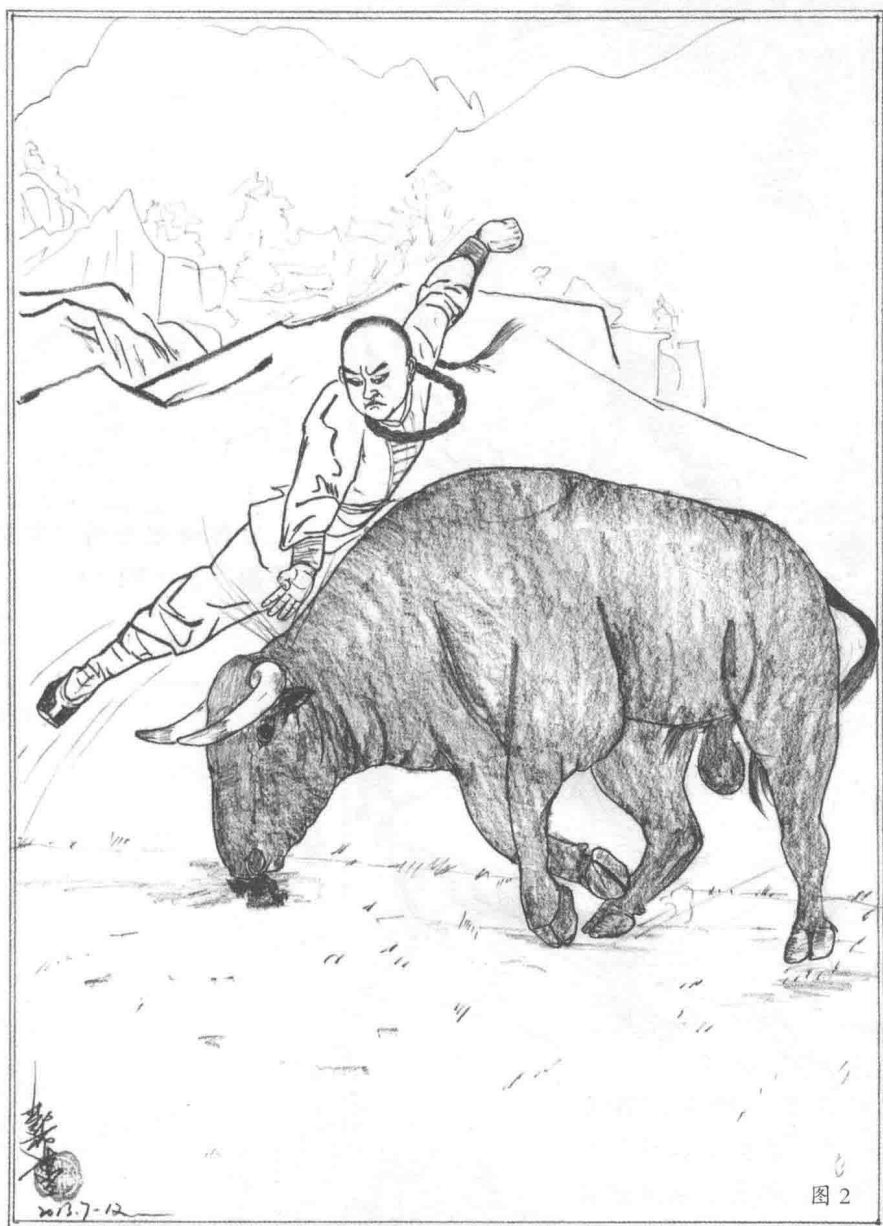


图 1

1. 清乾隆年间，“金闾名师张大用，名列十八名师中第三手。张得少林嫡派真传，其技超群逸伦”。（图1）





2. 传说张大用擅长少林易筋经，“气力千钧”“手不畏刀斧，视寻常锋利如枯朽物”“侧掌可断牛颈”。（图2）



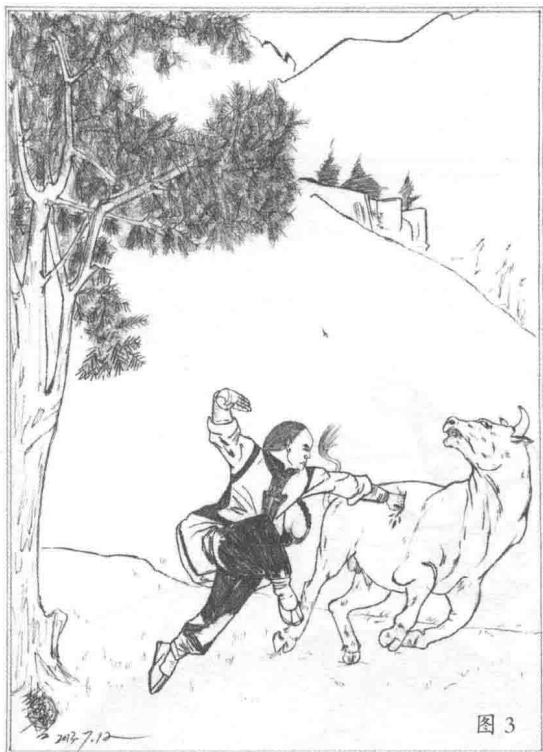


图 3

3. 传说张大用“并掌可贯牛腹”。(图 3)

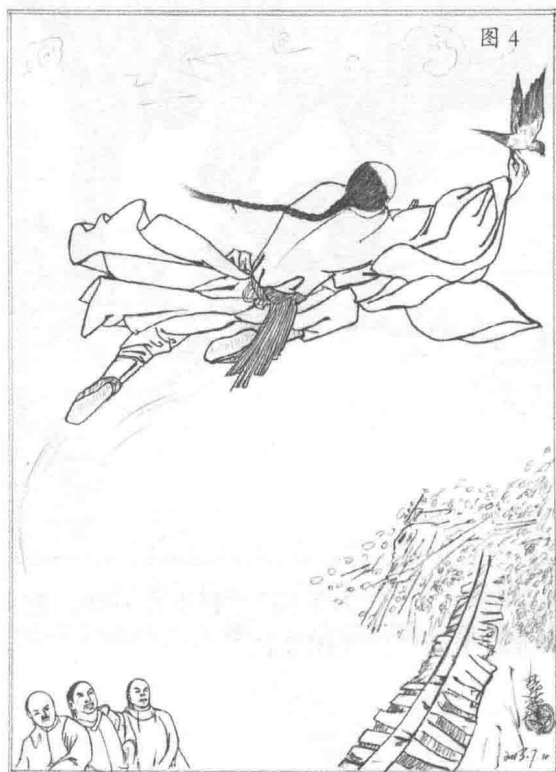


图 4

4. 传说张大用“探手能拈翔燕，志其左右足爪之尖，十不失一；腾身取游空之蜻蜓，翅足无损”。(图 4)

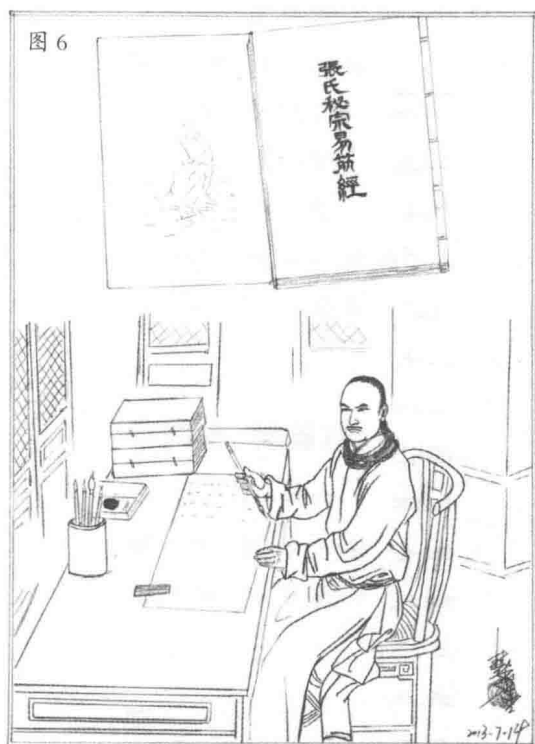


图 5



5. 当时多有武师不服张大用，或挑战之，或偷袭之，往往未见张用何招，即已跌出丈外。（图5）

图 6



6. 清嘉庆年间，武术学者祝文澜综张大用之《易筋经（留本）》与其妹婿姚瀛三家藏之《易筋经（姚本）》，合编成《张氏秘宗易筋经》。本著即取其中易学易练者重新编写和绘图，供易筋经爱好者参考。（图6）



目 录

第一章 静功十势 一〇

- 第一节 韦驮捧杵势 一二
- 第二节 独立金刚势 一三
- 第三节 降龙势 一四
- 第四节 伏虎势 一五
- 第五节 天地趺势 一六
- 第六节 虎坐势 一七
- 第七节 龙吞势 一八
- 第八节 御风渡江势 一九
- 第九节 回回指路势 二〇
- 第十节 观空势 二一

第二章 动功十八势 二二

- 第一节 鹤舞势 二三
- 第二节 龙舞势 二七
- 第三节 推托势 三〇
- 第四节 凤凰单舞势 三三
- 第五节 虎盼势 三七
- 第六节 转身势 三八
- 第七节 转环势 四〇
- 第八节 进退势 四四
- 第九节 开弓势 四七
- 第十节 童子拜观音势 四九
- 第十一节 美女观莲势 五一
- 第十二节 熊顾势 五三
- 第十三节 稳举势 五五



第十四节 仙人反背势	五八
第十五节 接宾势	六四
第十六节 象立势	六八
第十七节 锦雉舞势	七二
第十八节 鹤立势	七九

第三章 伏气功 八一

第一节 和平架	八二
第二节 武功头	九六
第三节 巡手势	一〇八
第四节 偏提势	一一八
第五节 正提势	一二六
第六节 薛公站势	一三一
第七节 列肘势	一四〇
第八节 伏膝势	一四四
第九节 站消势	一四七
第十节 海底捞月势	一五三
第十一节 操袋势	一六一

第四章 神勇功 二一六

第一节 练手功	二一七
第二节 神勇八法	二二〇
第三节 神勇硬功	二二六

附 二五〇



第一章

静功十势



静功十势，易筋经内功之一，其特点静、松、整，久习可增强内劲。

【预备势】

1. 两脚并步正身直立，双臂自然垂于体侧，呼吸自然，目视身前一尺之地。（图 1-1）
2. 两脚尖外摆成八字步站立；两臂屈肘，两掌抱于小腹前，左掌心贴右掌背，掌心向上；双目微闭，舌舐上腭，意守丹田，静心调息。（图 1-2）

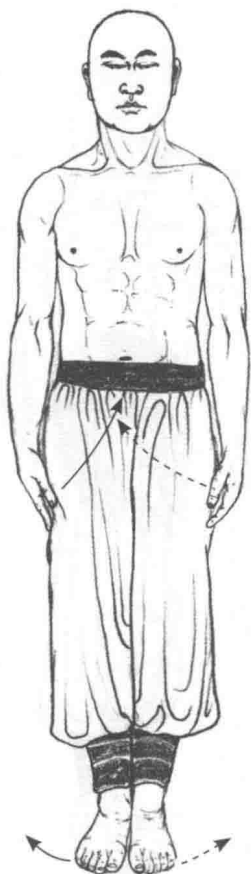


图 1-1



图 1-2



第一节 韦驮捧杵势

八字步正身直立；两掌上收胸前合掌，两臂成环状，指尖高与鼻尖平；静心调息，共做 36 息（一呼一吸为一息）。（图 1-3）

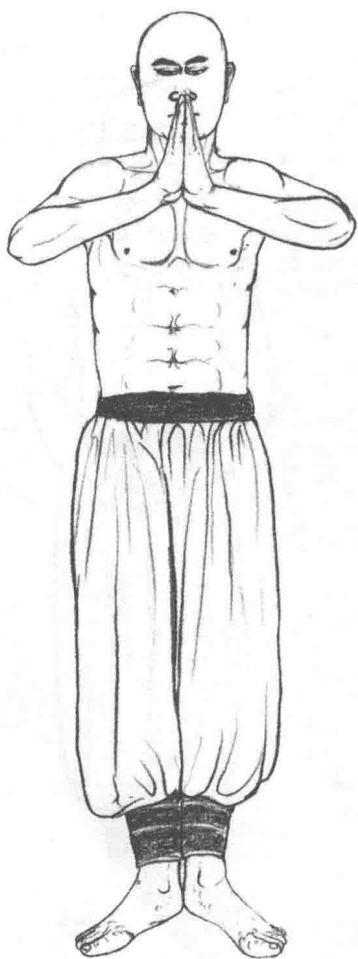


图 1-3

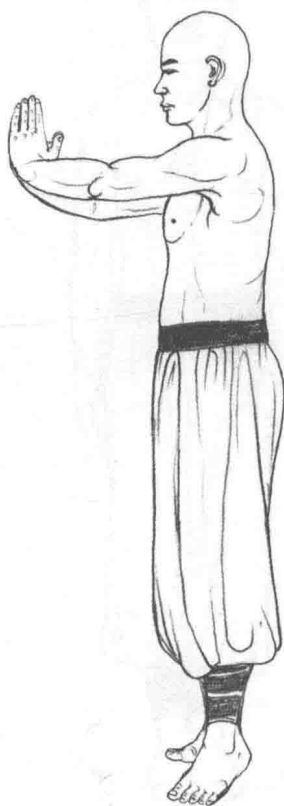


图 1-3 附

