

岳武穆秘传易筋经

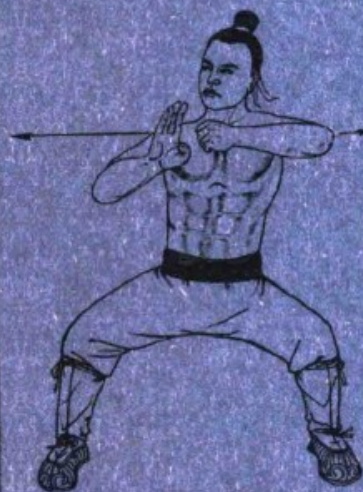
# 岳武穆

秘传

# 易筋经

侯雯、编著

YUE WUMU MICHUAN YIJING



中原出版传媒集团

大地传媒

河南科学技术出版社

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



岳武穆秘传易筋经

上架建议：体育健身 / 武术

ISBN 978-7-5349-6846-4



9 787534 968464 >

定价：32.00 元

岳武穆秘传易筋经

# 岳武穆

# 秘传 易筋经

YUEWUMU MICHUAN YIJINJING

侯雯一 编 著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

岳武穆秘传易筋经 / 侯雯编著. — 郑州: 河南科学技术出版社,  
2014. 8

ISBN 978-7-5349-6846-4

I. ①岳… 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 320084 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: 16.75 字数: 230 千字

版次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 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

# 目 录

第一章	易筋经要论	一四
第一节	牛皋序	一五
第二节	总论	一五
第三节	膜论	一九
第四节	内壮论	二一
第五节	揉法	二四
第六节	气血说	二五
第七节	采精华法	二六
第八节	配合阴阳说	二八
第九节	行功禁忌	二九
第二章	武穆易筋经十二势	三二
第一节	韦驮献杵第一势	三三
第二节	韦驮献杵第二势	三六
第三节	韦驮献杵第三势	三八
第四节	摘星换斗势	四一
第五节	出爪亮翅势	四八
第六节	倒拽九牛尾势	五二
第七节	九鬼拔马刀势	六三
第八节	三盘落地势	七〇
第九节	青龙探爪势	七七
第十节	卧虎扑食势	八七
第十一节	打躬势	九八
第十二节	工尾势	一〇四
第十三节	收势	一一〇



第三章 十二月行功 一一六

第一节 初月行功法 一一七

第二节 二月行功法 一一九

第三节 三月行功法 一二二

第四节 四月行功法 一二三

第五节 五至八月行功法 一二七

第六节 九至十二月行功法 一二九

第四章 内外神勇功夫 一三二

第一节 内壮神勇 一三三

第二节 练手功 一三七

第三节 外壮神力八段锦 一四一

第四节 神勇余功 一九九

第五节 贾力运力势法说 二一七

第五章 大操功 二四三

第一节 搓膀腕法 二四四

第二节 打练手足 二四四

第三节 练指法 二六二



岳武穆秘传易筋经

# 岳武穆

# 秘传 易筋经

YUEWUMU MICHUAN YIJING

侯雯 编著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·



## 图书在版编目(CIP)数据

岳武穆秘传易筋经 / 侯雯编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5349-6846-4

I. ①岳… 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320084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](http://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: 16.75 字数: 230千字

版次: 2014年8月第1版 2014年8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	

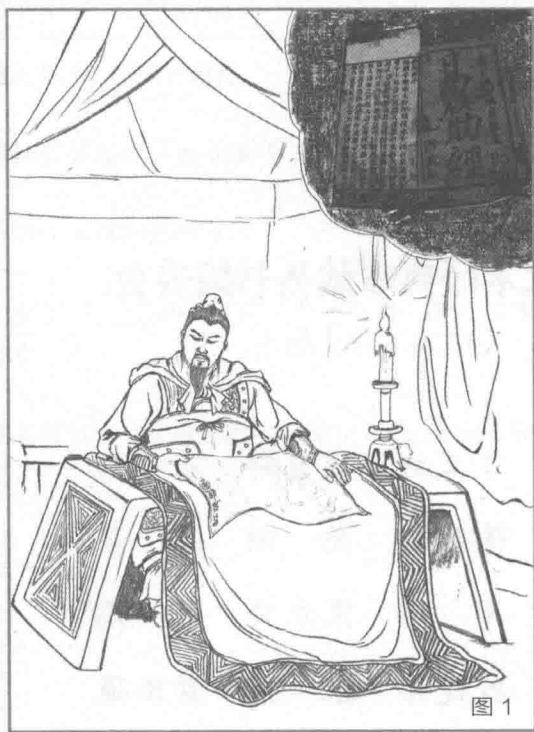


图1

岳飞，字鹏举，南宋抗金名将，官封少保。宋高宗时蒙冤入狱，最后以“莫须有”的罪名被杀害；孝宗时诏复官，追谥武穆；宁宗时追封为鄂王，改谥忠武。人们仍习惯尊称其岳武穆。（图1）

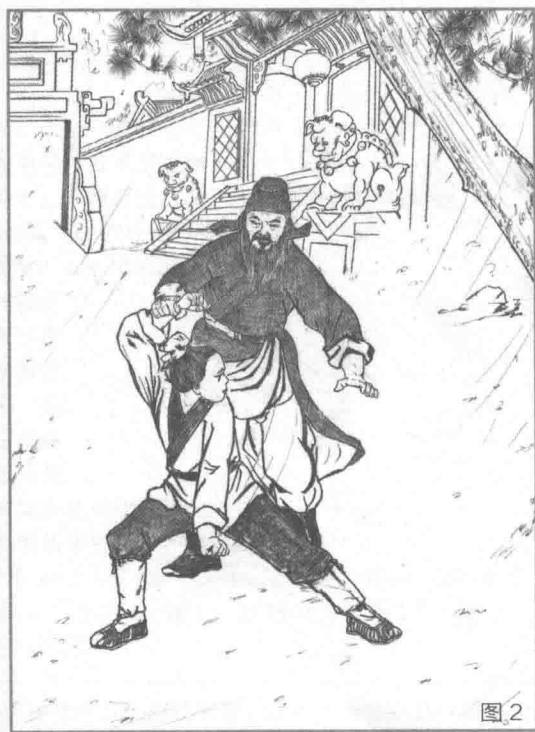


图2

岳飞自幼习武，立志长大后要征战沙场，誓杀金贼，报效国家。（图2）



图 3

岳飞年至弱冠即已练就神力，力可举鼎，臂可开弓，腿可断桩，拳可碎碑。（图 3）



图 4

据传，岳飞神勇得自练习易筋经。易筋经乃少林绝艺，名震武林。后世常把“武穆易筋经”视为功夫正宗。（图 4）





韦驮献杵第一势



图5

韦驮献杵第一势(图5)

韦驮献杵第二势



图6

韦驮献杵第二势(图6)

韦驮献杵第三势



图7

韦驮献杵第三势（图7）

摘星换斗势



图8

摘星换斗势（图8）





出爪亮翅势



图9

出爪亮翅势(图9)

倒拽九牛尾势



图10

倒拽九牛尾势(图10)

九鬼拔马刀势



图 11

九鬼拔马刀势 (图 11)

三盘落地势



图 12

三盘落地势 (图 12)







青龙探爪势



图 13

青龙探爪势（图 13）

卧虎扑食势



图 14

卧虎扑食势（图 14）