

武林秘传

易筋经

邢国福

主编

北京体育大学出版社



武林秘传易筋经

邢国福 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
封面设计 万达腾飞
版式设计 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

武林秘传易筋经/邢国福主编. -北京:北京体育大学出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5644-2265-3

I. ①武… II. ①邢… 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 (2016) 第 105302 号

武林秘传易筋经

邢国福 主编

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
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 710×1000 毫米 1/16
成品尺寸 240×170 毫米
印 张 13.5
字 数 238 千字

2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1-4000 册

定 价 29.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

中华武术经典珍藏图书编委会
(排名不分先后)

高 飞 李贡群 潘祝超 赵义强 徐 涛
谢静超 高 翔 凌 召 黄无限 李 群
张永兴 余 鹤 赵爱民 刘 昆 殷建伟
景乐强 王松峰 高 绅 景海飞 李 剑

《武林秘传易筋经》主编 邢国福

前 言

易筋经是一种独特的武术精功，其熔经络学、吐纳法、导引术等为一炉，具有很高的养生、技击价值，一直有“功夫之宝”“武功经典”等美誉，流传很广，影响很大。

何谓“易筋经”？易筋经分开解释就是“易筋”和“易经”。易筋即锻炼筋骨，强筋壮骨，长力增劲；易经即锻炼经气，通经活络，补血益气。如此内外兼修，相辅相成，达到内壮外强的目的。从养生效果看，可以健壮体质，祛病疗疾，益寿延年；从技击效果看，既可以提高抵抗力，不惧敌招，还可以增强打击力，令敌难挡。

编者作为一名武术工作者，长期从事武术教学工作，对易筋经这种中华精功非常推崇，通过辅导大学生练习易筋经，使学生体质明显增强。为了便于不同体质、不同兴趣的学生选修，同时也为了弘扬国粹，推广益众，编者根据自己的练功和教学体验，把几大易筋经功夫汇集成书，以供易筋经爱好者参考。不到之处，望请指正。来信可发 sanwuzu@126.com。

本书辑录四类易筋经，共有 15 种练法。

第一类少林易筋经，4 种练法：少林达摩十二式易筋经、少林韦驮十四式易筋经、南少林金刚十八式易筋经、少林养生八段易筋经。

第二类峨眉易筋经，6种练法：峨眉青城二十四式易筋经、峨眉黄林七盘易筋经、峨眉僧门十三式易筋经、峨眉杜门八大劲易筋经、峨眉洪门十二把易筋经、峨眉会门龙虎劲易筋经。

第三类武当易筋经，1种练法：武当内功易筋经。

第四类秘宗易筋经，4种练法：秘传擦拳易筋经、南派豹式易筋经、熊氏世传十四式易筋经、古传二十四式易筋经。

四川丰都凌召大师对本书插图造型做了优美的特色设计，焦作师范高等专科学校体育系靳贤胜教授对本书初稿提出了很多宝贵意见，在此一并表示衷心的感谢！



目 录



- 第一章 少林达摩十二式易筋经..... (1)
- 第二章 少林韦驮十四式易筋经 (19)
- 第三章 南少林金刚十八式易筋经 (29)
- 第四章 少林养生八段易筋经 (48)
- 第五章 峨眉青城二十四式易筋经 (62)
- 第六章 峨眉黄林七盘易筋经 (76)
- 第七章 峨眉僧门十三式易筋经..... (107)
- 第八章 峨眉杜门八大劲易筋经..... (125)
- 第九章 峨眉洪门十二把易筋经..... (147)
- 第十章 峨眉会门龙虎劲易筋经..... (154)
- 第十一章 武当内功易筋经 (175)
- 第十二章 秘传攥拳易筋经 (184)
- 第十三章 南派豹式易筋经 (191)
- 第十四章 熊氏世传十四式易筋经 (201)



第一章

少林达摩十二式易筋经

目前武林中冠名“少林”的易筋经功法最多，如“少林达摩易筋经”“少林韦驮易筋经”“少林罗汉易筋经”“少林金刚易筋经”等，练法各异，五花八门。追溯源流，大都认为是少林嫡传，但真实师承，无从查考。

本功依照清代刻本中的易筋经画像和歌诀，重新编释出来，供有兴趣者练习和探讨。篇中歌诀选自古本，其中多为故人俗语，晦涩难懂，学者多悟。

【总歌诀】

达摩面壁修禅定，僧众神靡根缘浅。
创得易筋导肢体，健身祛病兼延年。
秘传功夫世稀有，少林宗法藏真言。
高境非是一日事，勤学苦练不怕难。

1. 韦驮一献杵

【歌诀】

立身期正直，环拱手当胸。
气定神皆敛，心诚貌亦恭。

【练法】

韦驮，是佛教中的一位守护神，相传其神力惊人。杵是韦驮所使用的兵器。本套功法的前三势主要取意于韦驮将杵献给佛祖时那毕恭毕敬、庄重严肃的一个动作过程。

自然站立，两脚自然并拢，全身舒松，头往上顶，双目微合，舌尖轻舐上腭；双肘屈垂体侧，双手指尖触于两大腿外侧并微屈，腹部微收，膝微挺。此即“立身期正直”之意。然后逆腹式呼吸，默数12~24次。（图1-1）

双手掌由下向内翻。（图1-2）





向上抬臂，在上抬臂时两掌指尖渐渐合拢，两臂屈成抱柱之状，至手与胸平时停住，手心向内。至此时，气刚好吸满，并以意贯气达于两臂及掌指，此即“环拱手当胸”。(图1-3)



图1-1



图1-2



图1-3

接着，两掌朝胸前收拢，至天突穴位置时，将掌翻转成掌心向下。(图1-4)
将气吞下，同时双手压至丹田前，然后呼气。(图1-5)

左手劳宫穴贴于丹田，右手掌握于左掌背，意守3~5分钟。(图1-6)

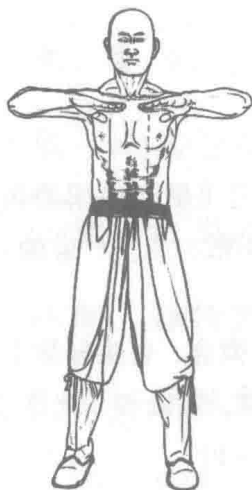


图1-4



图1-5



图1-6





待丹田发热，口中生津时，将口中之津吞下，意送入丹田，逆腹式呼吸 12 ~ 24 次。此即“气定神皆敛，心诚貌亦恭”。

2. 韦驮二献杵

【歌诀】

足趾拄地，两手平开。

心平气静，目瞪口呆。

【练法】

承接上势，两手松开，吸气，两手贯劲下按至髌骨下止，然后将气呼出。（图 1-7）

接着，两手同时翻掌，配合吸气，从小腹上托至胸前。（图 1-8）



图 1-7



图 1-8

两小臂内旋，两掌上跷相合，手指朝上，掌心相对，相距 3 寸（1 寸约为 3.3 厘米）许，配合呼气的同时，翻双掌由内至外竖掌，指尖向上，掌心向前。（图 1-9）

配合呼吸之际，双掌贯劲，缓缓向前方推出，直至两手与肩平。（图 1-10）

将气呼出后，再吸气，两掌朝左右分开，慢慢伸平，掌心向下，至两臂分展





成一字平肩时止。(图1-11)

随即闭息，两手坐腕翘掌，二目圆睁，瞪视正前方，同时足跟提起，使两脚前掌或趾尖撑地（初学用脚前掌），腿膝挺直，两掌向左右撑劲。(图1-12)

逆腹式呼吸12~24次后，两足跟落地，放下双手，平意静息。



图1-9

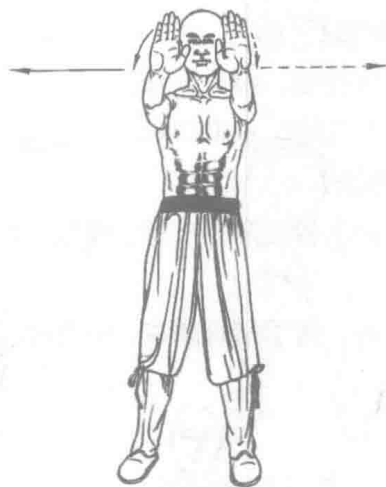


图1-10



图1-11



图1-12



3. 韦驮三献杵

【歌诀】

掌托天门目上观，脚尖着地立身端。
力周腿肋浑如植，咬紧牙关不放宽。
舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安。
两拳缓缓收回处，用力还将加重来。

【练法】

两手内合收至丹田前。(图 1-13)

然后配合吸气，提到胸前，双掌指尖相对，由内向外同时翻掌，掌心向上，指尖相对，如托重物，向头顶上方托举，头也随之仰望。(图 1-14)

将气呼出后，两臂内旋，使两掌翻腕成掌心向下，二目注视劳宫穴，咬紧牙，足跟抬起，全身力量靠两脚前掌支撑，身体平稳而不可动摇，舌顶上腭，用鼻调息做逆腹式呼吸 12~24 次。(图 1-15)

数息完毕，两手握拳缓缓下落至腰际的同时，配合吸气，足跟落地，肘向上提劲，两腋肋用劲夹紧，如夹重物一般。两拳距腰 3 寸许停住，配合呼吸数息，每吸 1 口气，两拳及腋肋紧劲 1 次，共数 49 次。(图 1-16)

然后松手、松体，自然呼吸。此即后两句口诀的练法。



图 1-13



图 1-14



图 1-15



图 1-16



4. 摘星换斗

【歌诀】

支手擎天掌覆头，更从掌内注双眸。

鼻端吸气频调息，用力收回左右侷。

【练法】

此势意为要将天星摘下来一般，伸手攀星时要伸长身体，踮起脚跟。意感抓住星斗后加劲用力把它摘下来。

左掌背反贴于腰际命门穴处，右掌停于小腹丹田前。(图1-17)

配合吸气的同时，右手经左侧方朝上缓缓举起，掌心向下；左掌上移，用掌背紧贴在右夹脊穴上，头上仰，目注右掌心。(图1-18为背面动作)

随即闭息，双足跟抬起，脚前掌撑地，两手同时紧握用力。两拳用力有下拉之意，两足前掌助身体有上撑之意。(图1-19为背面动作)

然后，松体呼气，换做左手上举，握拳拉的动作、要领与右手相同。

左右轮流进行24次，放下双手，左手劳宫穴按在丹田上，右手劳宫穴按在左手背上，以逆腹式呼吸调息12~24次。(图1-20)



图1-17



图1-18



图1-19



图1-20

5. 倒拽九牛尾

【歌诀】

两腿后伸前屈，小腹运气空松。

用力在于两膀，观拳须注双瞳。

【练法】

此势是用力拉动九牛之意。拽即拉的意思，九头牛的力太大，拉不动就将身背对着牛，用手抓住牛尾进行反方向的拉动。

调息并下按掌至髌骨下。(图1-21)

上体右转，右脚前移半步，两手握空拳，左拳屈肘向右前举，至与双目平行相对；右手后移靠近右腿根部，距环跳穴5寸许，站稳后用鼻吸气，同时右腿随吸气缓缓挺直；右手与上体慢慢向后移动，左腿膝关节自然弯曲，成右高虚步。(图1-22)

然后呼气，同时右腿膝关节向前屈，左手与上体一起向前移动，左腿挺直，左脚尖触地，劲注两臂及拳，目注左拳眼。如此一呼一吸，来回练习12次。(图1-23)



图1-21



图1-22



图1-23



上体左转，将右手拳眼举至与二目平行相对时，左腿弓，右腿绷，与右边动作要领相同，唯方向相反，一呼一吸来回练习12次。

6. 出爪亮翅

【歌诀】

挺身兼怒目，推手向当前。

用力收回处，功须七次全。

【练法】

此势的出爪，即前伸掌之意；亮翅即把两腋张抬亮出之意。

动作时，配合吸气，两手提至两肋处握拳，将气闭住，全身聚力，两腋生劲，数息约1分钟后，松拳成掌，将气呼出。（图1-24）

然后配合吸气，翻双掌由内至外竖掌，指尖向上，掌心向前，劳宫穴内含。（图1-25）

接着，挺身正项，十指尖微扣，双掌贯力，配合呼气时，双掌犹如推动千斤重物一般，朝前缓缓推出，直至两手与肩平行时止；同时咬牙怒目，注视正前方。（图1-26）



图1-24



图1-25

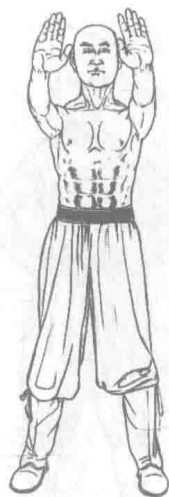


图1-26

然后配合吸气，将两手缓缓收回成图 1-30 式样。照此反复操作 7 次，将双手放下。

平心静息后，二目微合，用鼻均匀细长吸气的同时，两手经左右两侧上举，相合于头顶时双掌翻腕，沿任脉中线下按，待掌至胸前时气刚好吸满，并随掌下按之际吞咽入腹；双掌至髂骨下后，将气呼出。（图 1-27 ~ 图 1-30）



图 1-27



图 1-28



图 1-29



图 1-30



7. 九鬼拔马刀

【歌诀】

侧首弯肱，抱顶及项。
自头收回，不嫌力猛。
左右相轮，身直气静。

【练法】

此势取义在背上斜背着马刀，反手取刀时，一手握鞘，一手握柄，用力拔刀。双手向上提至两肋。（图1-31）

配合鼻吸气，右手掌由内向外翻，掌心向上沿胸部经面部再绕过右耳后部，将手移至距大椎约1.5寸处握拳，拳心对大椎穴；与此同时，左手掌心向上、向左后移动，移至距右肺腧穴约1.5寸处，握拳（拳心向后），此时将气闭住。（图1-32、图1-32附背面动作）



图1-31



图1-32



图1-32附

接着，头部向左略转，双目斜视左肩；至此时，右手意想紧握刀柄，左手紧握刀鞘；右手用力向上拔刀，左手用力向下拉扯刀鞘，吸拔呼合，双手反复练习12次。（图1-33）

右手拔完12次后，再换左手拔刀式，动作要领与右手拔刀法相同，唯方向相