

少林秘传绝技丛书  
Shaolin MiChuan jueji CongShu

# 少林易筋经古传秘功

Shaolin Yijinjing GuChuan MiGong

邓方华

编著

人民体育出版社

少林秘传绝技丛书

# 少林易筋经古传秘功

邓方华 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林易筋经古传秘功 / 邓方华编著. -北京: 人民体育出版社, 2019

(少林秘传绝技丛书)

ISBN 978-7-5009-5479-8

I. ①少… II. ①邓… 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 (2018) 第 263717 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

880×1230 32 开本 11 印张 253 千字  
2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷  
印数: 1—4,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-5479-8  
定价: 42.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.cn](http://www.sportspublish.cn)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

## 丛书插图制作

(排名不分先后)

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 邓方华 | 高翔  | 凌召  |
| 潘祝超 | 谢静超 | 赵爱民 |
| 黄守献 | 王松峰 | 李贡群 |
| 高绅  | 黄冠杰 | 黄婷婷 |

## 总 序

2017年1月25日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》（以下简称《意见》），并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实，体现了党和政府对中华优秀传统文化的重视。

在国民教育方面，《意见》提出：加强中华优秀传统文化相关学科建设，重视保护和发展具有重要文化价值和传承意义的“绝学”、冷门学科。在保护传承文化遗产方面，《意见》提出：推动民族传统体育项目的整理研究和保护传承。

中华武术有着几千年发展的历史，是中华民族在社会实践中创造的宝贵财富，是中华文化的重要组成部分。少林武术作为中华传统武术的优秀代表，其秘传绝技与武学秘籍一直是武术爱好者竞相学习和研究的对象。目前在国家的重视下，少林武术发展形势良好，但也存在可供学习的少林武术书籍相对较少的问题，因此，需要对少林武术的相关技艺进

行整理出版，使中华武术进一步发扬光大。

《少林秘传绝技丛书》应运而生。本系列丛书依据“健康第一”的教育理念和“便于传承与发展”的要求，邀请有关专家参与编写，披露了少林武术的多种秘法绝艺。先期出版的有《少林点穴绝技》《少林擒拿绝技》《少林擒跌绝技》《少林短打绝技》《少林腿法绝技》《少林古传擒拿与点穴》《少林古传技击术》《少林八段锦古传秘功》《少林易筋经古传秘功》9本，后续还会出版相关系列图书。这套丛书既可作为武术爱好者学习研究的参考用书，也可作为各级各类武术教员的教学用书。

本系列丛书注重图文并茂，避免抽象化和纯理论化，意在提高现代武术爱好者的学习兴趣；立足于理论联系实际，突出学以致用要则；力求简洁明晰，便于阅读，便于练习。当然，不足之处在所难免，欢迎读者批评指正，以利今后进一步充实与完善。

## 内容提要

1. 少林门中之内功，以易筋、洗髓二经为最精纯。易筋一经，全部共二十四段，分为前、后两部。每日依法勤练四五次，百日之后，则食量增加，筋骨舒畅，百病不生；至一两年后，则非但身体强健，精神饱满，且两臂之力，可举千斤。





2. 达摩易筋经十二势，乃民国武术家许禹生创编。他根据古传，“以其原有图势为主，而参以罗汉手中运动之意，兼采拳术之各种桩步”，“由浅入深，由简而繁”，“行时务使动作与呼吸相应，久之则气力增长，精神活泼，实为学拳术者成始成终之功夫”。



3. 熊氏易筋经，乃“精武体育会”武术家熊长卿家传秘功，共分三级。第一级不费力；第二级宜于初发育之少年；第三级之练力法，数年纯功，可臻力士地位。熊师“学易筋五周年”，“至二十二时，能抱考试武科三百斤石加三张刀共六百斤，在三丈径之场内，行二十周”，“又以三指捻香港仙士能摺”。

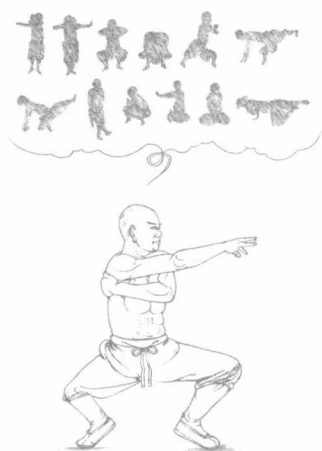


4. 少林易筋经吞气揉摩十二功，内以吞气，外以揉摩，内外兼修，正所谓“内练一口气，外练筋骨皮”，既能强身健体，祛病疗疾，又能增强功劲，抵打抗硬，是不可多得的易筋经秘功珍品。



5. 甘凤池易筋经，“虽绵弱之身，亦可易为金石之体”，“筋骨舒畅，精神饱满，百病不生，身体强健，克享遐龄，效验若此”，“久久加功，并指可贯牛腹，侧掌可断牛头，擎拳可碎虎脑，神勇无匹”。据传来自清代“江南大侠”甘凤池，“得南少林朝元大师亲炙，易筋经劲，身如铁石，臂力千斤，手能破坚”。

6. 清代光绪年，嵩山达摩嫡派空悟大师将《增益易筋洗髓内功图说》之秘本传于周述官，周徒张瑶于中华民国十九年公开出版《增演易筋洗髓内功图说》。嵩山达摩嫡派易筋经十二身图说，即节选张瑶石印本之“易筋经十二身”，谨供读者鉴赏。



# 目 录

## 第一章 少林内功易筋经二十四段 / 2

### 第一节 内功易筋经练习法 / 4

- 一、少林内功与易筋经 / 4
- 二、易筋经前部练习法 / 7
- 三、易筋经后部练习法 / 32

### 第二节 少林内功秘诀 / 48

- 一、内功与外功之区别 / 48
- 二、少林内功与道家内功之异同 / 50
- 三、内功之关键 / 52



## 第二章 少林达摩易筋经十二势 / 54

### 第一节 概述 / 56

### 第二节 达摩易筋经十二势解析 / 59

第一势 韦驮献杵第一势 / 59

第二势 韦驮献杵第二势 / 74

第三势 韦驮献杵第三势 / 84

第四势 摘星换斗势 / 96

第五势 出爪亮翅势 / 110

第六势 倒拽九牛尾势 / 122

第七势 九鬼拔马刀势 / 132

第八势 三盘落地势 / 140

第九势 青龙探爪势 / 148

第十势 饿虎扑食势 / 156

第十一势 打躬势 / 169

第十二势 掉尾势 / 172



### 第三章 熊氏真传少林大易筋经 / 180

#### 第一节 诸序 / 182

一、熊序 / 182

二、陈序 / 184

三、李序 / 185

#### 第二节 练易筋经之实效 / 186

#### 第三节 易筋经例言 / 186

#### 第四节 练易筋经注意事项 / 187

#### 第五节 易筋经各级各势练法 / 188

一、第一级 / 188

二、第二级 / 197

三、第三级 / 201



## 第四章 少林易筋经吞气揉摩十二功 / 204

### 第一节 易筋经论 / 206

一、易筋论 / 206

二、膜论 / 207

三、内壮论 / 207

四、揉法论 / 208

### 第二节 易筋经吞气揉摩十二功 / 209

一、丹田功 / 209

二、胃口功 / 213

三、两肋功 / 214

四、心窝功 / 216

五、胸腔功 / 218

六、背脊功 / 220

七、顶门功 / 222

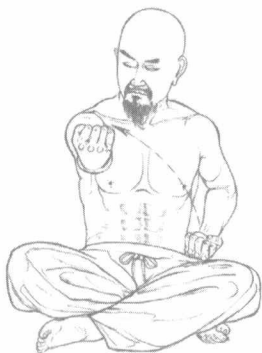
八、两鬓功 / 224

九、两臂功 / 226

十、两足功 / 228

十一、铁板桥 / 230

十二、全揉功 / 231



## 第五章 南少林甘凤池易筋经秘谱 / 234

一、易筋论 / 237

二、膜论 / 238

三、内壮论 / 239

四、揉法 / 240

五、日月精华 / 241

六、内壮服药法 / 242

七、初月行功法 / 243

八、二月行功法 / 245

九、三月行功法 / 246

十、四月行功法 / 248

十一、行功轻重法 / 249

十二、行功浅深法 / 249

十三、两肋分内外功夫 / 249

十四、木杵木槌势 / 251

十五、石袋势 / 251

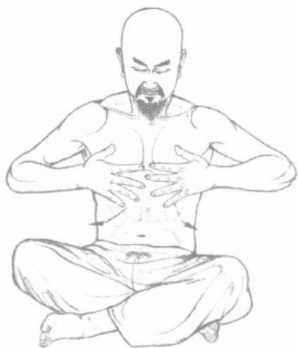
十六、五至八月行功法 / 252

十七、九至十二月行功法 / 253

十八、百日禁忌 / 253

十九、内壮神勇 / 254

二十、练手余功 / 255





二十一、外壮神勇八段锦 / 255

二十二、神勇余功 / 257

二十三、四戒论 / 257

二十四、末论 / 258

## 第六章 嵩山达摩嫡派易筋经十二身图说 / 260

一、正身图说 / 265

二、侧身图说 / 273

三、半身图说 / 276

四、屈身图说 / 284

五、折身图说 / 287

六、扭身图说 / 292

七、倒身图说 / 297

八、翻身图说 / 299

九、行身图说 / 303

十、坐身图说 / 313

十一、定身图说 / 326

十二、卧身图说 / 329

