



易

經

經

易

經

卷

易 筋 經

李佩弦主編 董漢樞助編

人 民 体 育 出 版 社

一 九 六 三 年 · 北 京

统一书号：7015·1166

易 筋 经

李佩弦主编

董汉枢助编

人民体育出版社出版·北京天坛路

(北京市书刊出版业营业许可证出字第049号)

中国工业出版社第三印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

787×1092毫米1/32 18千字 印张1 $\frac{16}{32}$

1962年8月第1版

1963年6月第2次印刷

印数：24,001—49,000册

定价〔7〕0.15元

前 言

易筋經是祖國體育遺產中的一部分，近百年來一直流行在民間；起着保健的作用，成為人民群眾喜愛的一種體育活動。從編者手頭現有的版本就可以看出易筋經也是不斷發展臻善的。這種演變是需要與創造的標志：它由十二圖式發展到二十二圖式，又由二十二圖式豐富到二十四圖式。

編者年青時隨廣東梅縣熊長卿先生習藝。熊長卿先生是近五十多年來武術界中頗有威望的前輩，他對易筋經尤有深刻的體會與精湛的造詣。我本美玉不敢獨藏之意，整理出來，供愛好者參考，並希體育專家幫助提高，俾令它能更好地為社會保健事業服務。

為了增加愛好者的興趣，又在下文(二)介紹了三種古本的鍛煉方法(其中的《易筋經圖說》經唐豪先生整理過)。古本原文或有費解之處，編者略作精簡疏注，借此幫助讀者理解。

編者學識膚淺，匆匆撰文，錯謬定多，敬希讀者不吝賜教斧正，冀有再版之日，能更至美，誠余等熱望也。拙著繪圖諸事，得學生岑澤波、董甜心幫助，于此謹致謝意。

一九六二年二月 李佩弦記于廣州

一 对易筋經运动性質的探討

“易筋”运动，它是由古代养生术中之导引法与吐納法演变发展而成的，与五禽戏、八段錦、靜坐法、太极拳等同类，主要都是进行“內壯”与“外强”的鍛炼。此外，我还認為易筋經有它特殊的地方。下面根据易筋經的运动特点和本經的結構，作一分析。

(一) “易筋經”的释义：

“易”字的意义是“改变”，但从切合本經之趣旨來說，則更涵有“改良”或“增强”的意思。“筋”字，祖国医学認為：“筋乃人身之經絡，骨节之外，肌肉之內，四肢百骸，无处非筋，无处非絡，联络周身，通行血脉而为精神之外輔。如人肩之能負，手之能攝，足之能履，通身之活泼灵动者，皆筋之挺然者也。故筋之弛攀靡弱，百病瘦痿懈。”可見“筋”有功能与器質两方面之涵义。在器質方面，除肌肉外，还指及与肌肉邻近的筋腱、血管、神經等組織。在功能上，即指肌肉的运动和力量。“經”字的意义是方法。綜上所述，易筋經就是改良和增强肌肉运动功能的方法。所以，易筋經如能得宜地用来鍛炼身体，不仅可以发展肌肉，增强力量，并且能消除肌肉运动的障疾，具有医疗保健的作用。

就本經的特点而言，要实现易筋，应从“內壯”做起。

(二) “内壮”的意义：

我国古代体育家认为“内壮”与“外强”相对而统一：“内壮言坚，外强言勇。坚而能勇，是真勇也。勇而能坚，是真坚也”。“凡炼内壮，其则有三：一曰守此中道，专于积气，积气者，专于眼耳鼻舌身意也。二曰勿他想，人身之中，精神气（血）不能自主，悉听于意，意行则行，意止则止，守中之时，意随掌下。三曰持其充周。”“气积而力自积，气充而力自周。”

按照现代运动生理学去体会：“内壮”意味着以一定姿势为条件，借呼吸法诱导，作出加强大脑皮质对机体各部的控制训练，随着这种微妙的运动方式，逐渐地提高内脏器官的生活能力。

当然，“内壮”的锻炼方法是很多的，易筋经只是其中一种罢了。

(三) “内壮”与“易筋”的关系：

我国古代生理学家认为：“筋肉血脉为有形而主外，精气神为无形而守内”，二者统一调和，人能活泼康健。然而“炼筋易而炼膜难，炼膜难而炼气更难也”。这里的筋、膜、气是指人体解剖的表、半表半里、里三个概定位置。“气”显然是指内脏的生活能力，所以“内壮”与“易筋”存在相辅相成的关系，它们彼此影响，彼此提高，达到增强体质目的。

(四) 易筋经的特点：

看来，通过大脑皮质集中精神去锻炼肌肉及加强其力量，这是易筋经的目的所在。

太极拳的锻炼要用意不用力，据熊长卿先生說，这样才能增长内劲。可知精神与肉体的运动结合为一体进行锻炼，确实可以达到保健与增加力量的目的。易筋经的锻炼法，有用意不用力，有寄意于用力（即强调以意识去指挥肌肉紧张的训练）。用意念控制肌肉紧张，在外表的观察上，似乎不与地球的物质作相对性的运动，但在人体内，由于借呼吸的锻炼，对内脏起着良好的按摩作用。这就是古人说的从“静中求动”的原则，亦即内在的运动原则。这种运动作用在肌肉上，可使力量增加，肌肉发达；作用在胸腔与腹腔中则提高器官的生活能力，而更可贵的是加强了大脑中枢神经的工作能力，从而达到整体的改良。

根据我的教学与实践经验，的确可以从易筋经中取得“内壮”与肌肉力量两方面的成效，这一点我认为可以补充太极拳不足的地方。自然，太极拳也有比易筋经优越的地方与适应的特点。

不借助于器械，在静中求动，来锻炼人的肌肉与力量，而且配合整体的改良，这是我国体育遗产里突出的一面。

二 易筋經的鍛煉方法

(一) 熊氏易筋經的鍛煉法

第一套 熊氏易筋經的簡練法

——這一套簡練法共有八式，是編者根據實踐經驗，從熊氏易筋經原本里選編的，它具有老幼咸宜與治病強身的特點。

(一) 練功時應注意的事項：

練功前十分鐘，宜拋開一切生活事務，情緒安定愉快，肢軀松靜自然，選擇空氣較清新的環境準備練功。不用力，不挺胸，不聳肩，不彎背。神內斂，眼平視而神注鼻准（尖）。口微啟一綫或合而不緊。舌抵上顎，意守丹田。用鼻子呼吸，以悠勻細慢的腹式呼吸，徐徐吸入，徐徐呼出。不急不躁，力求自然，不使疲勞，不求速效，循序漸進；節制性生活；初練呼吸短促，久練自然深長。

(二) 八式練法次序：

1. 握拳呼吸（圖一）

動作——立正，步開如肩寬，兩手握拳下垂，兩大拇指尖貼大腿，呼吸二十四次（一呼一吸為一次）。每當呼氣，

两拳微微握紧。

呼吸法：吸气时，小腹（脐下寸许位）胀满，呼气时小腹收缩。以下呼吸法均同此。

功效——增强手臂与指力，助长消化机能。

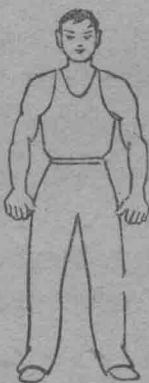


图 一

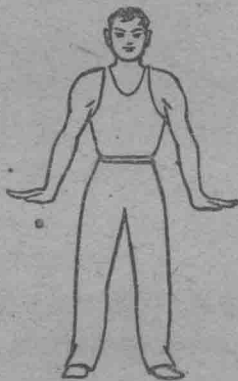


图 二

2. 按掌呼吸（图二）

动作——立正，步如前，两手掌下按，掌心向地，指尖横外向，略翘起，呼吸二十四次。每当呼气，肩下沉，双掌下按。

功效——增强掌腕按力，助长肩臂力量。

3. 左右托掌呼吸（图三）

动作——立正，步如前，两掌左右平伸，掌心朝天，呼吸二十四次。每当呼气，意想两掌心有物压下，用意把掌上托，掌不动，只用意念诱导。

功效——主要训练掌腕托力，助长肩膀、臂部耐力。

4. 左右撑掌呼吸（图四）

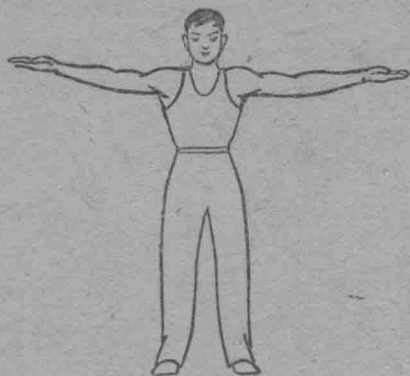


图 三

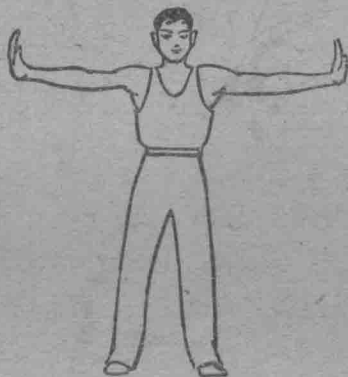


图 四

动作——立正，步如前，两掌分向左右撑开，指尖向天，呼吸二十四次。每当呼气，双掌微微撑开，手指向头部微微拗入。

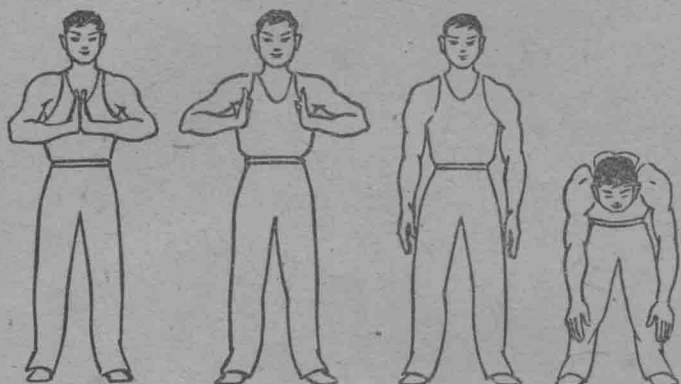
功效——增强手臂撑力，助长手腕肌肉。

5. 开合呼吸（图五甲、乙）

动作——立正，步如前，两手合掌于胸前，指尖向上，

呼吸二十四次。每当吸气，两掌徐徐分开，呼气时，两掌徐徐复合，开合时两大拇指指尖要贴身，两手动作随呼吸连接不停，动作须慢，不可快。

功效——增加肺活量，舒胸翳滞。



甲

乙

甲

乙

图五

图六

6. 下俯呼吸 (图六甲、乙)

动作——立正，步如前，上体徐徐下弯至九十度为标准（初练不能达到九十度，可量力），两手同时下垂，掌心向后，指尖向下，眼望地，呼吸二十四次。当下俯时肩要微微松动（呼气）；起立复原（吸气），连续慢慢动作。

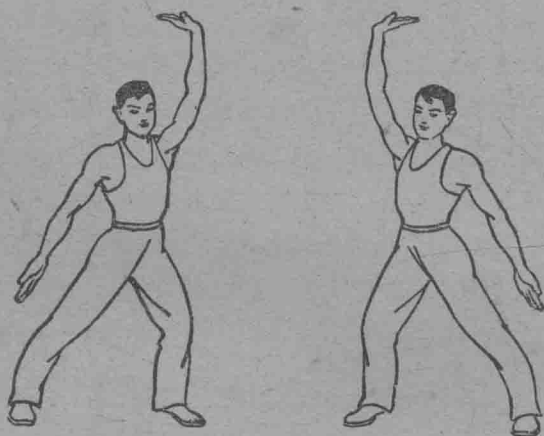
功效——可消减腹部脂肪过多症，常练可解除腰痠背痛。

7. 上撑下垂呼吸 (图七甲、乙)

动作——弓步，左足踏前稍屈膝，右足向后蹬直，成左弓步，左手上撑，掌心朝天，指尖向横，右手下垂，指尖向地，掌心向右大腿，呼吸二十四次。每当呼气，左掌上撑，

右手下垂，将左右两手微微拉长。右弓步动作相同（图七乙），惟左右隅反。

功效——調理脾胃，舒松肺气，增长上肢拉撑力量，使下肢步势稳健。



甲

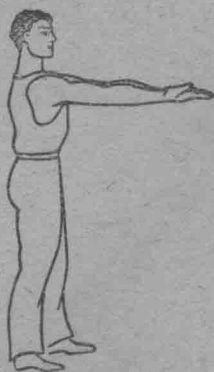
乙

图七

8.起伏呼吸（图八甲—丁）

动作——两足站立距离一尺二寸，两手由下而上提起至肩平，臂微曲，掌心朝天（图八甲），复手心向地（图八丁），徐徐下蹲呼气（初练时只蹲下约四五寸，久练可蹲至与大腿成屈平，如图八乙），复反掌心朝天，徐徐起立，吸气（图八丙）（共呼吸十五次，即起伏各十五次）。还原如图八甲与图八丁。

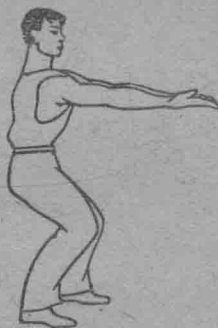
功效——强腰固肾，使步势稳健。



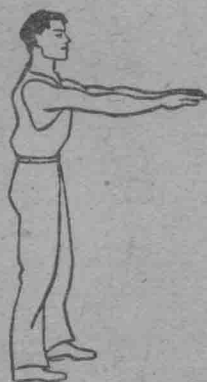
甲



乙



丙



丁

图 八

以上八个式的練法分两种：

第一种 分节練法。这八个式中，第八式运动量較大，因此只做十五次呼吸，第一式至第七式，每个式做二十四次呼吸，一呼一吸为一次。每个式練毕，須略事休息，方可再練，以免疲劳。

第二种 連續練法。每个式做九次呼吸，由第一式起連接不断，練至第八式（第七式左右均練），共八十一 次呼吸。練至呼吸自然，可逐漸增加呼吸次数，每一式增加三至六次为度，不要突然增加太多，有了基础后再增加，以不使疲劳为原则。

以上八个式和两种練法，可按照自己的体力与健康情况选择鍛炼，若能在有經驗的老师指导下进行自然更好。

如在練功时发现头、胸、腰、腹或手、足、腿各部位有不舒适的感觉，便应注意呼吸要順，整体松弛，神志安定，心不散乱，思想集中，再把腰左右旋轉，活动一下，或喝些开水，散散步。这样，不舒适的感觉就可解除。

第二套 熊氏易筋經的鍛炼法

——这一套是熊氏易筋經的原本，其中所示图片，除了第三級之外，都是熊长卿先生生前的示范照片，第三級是我年青时的鍛炼照片。本套具有保健与武术运动的特点。

第一級第一式 握拳呼吸（图一）

双足立定，寬如肩闊，眼平視，牙紧咬，口微开一綫，舌抵上顎。两手握拳，大拇指尖貼大腿。用柔和的腹式呼吸法，注意吸气由鼻腔入。每当呼气，两拳愈握愈紧，再吸气时两拳不要放松原来的紧度；再复呼气时，尽可能漸漸加强两拳的紧度，如此繼續三十六次呼吸。



图 一

注意事項：

1. 初练此式，可先练九次呼吸，略休息，全身輕灵放松，心情恬憺；休息之后，再练九次呼吸。如是繼續下去，分四节练完，符合四九三十六之数。

2. 古名丹田呼吸即今称腹式呼吸。吸气时，需要以鼻腔吸入，意志要宁靜与集中，好象控制住吸入的那一股新鮮的滋养气流，漸漸使它流入小腹

中，与此同时，小腹漸漸胀起，但需自然，切不要勉强引长。待小腹“气分飽滿”，即所謂气沉丹田了，才慢慢地由鼻腔呼出，小腹也随着慢慢压缩（較平常稍把腹皮收紧），在意念上，好象把一股污浊的气流排出体外。

这个观念，应该时时把握着。又所謂丹田或腹式呼吸，并不是說小腹可以作人体与外界交换空气的器官，而是古人所謂寄意在丹田就是了。其目的，即如第4頁所談（由于借呼吸的鍛炼），可增加身体对內脏起良好的按摩作用。关于更詳尽的論述，讀者可以參考近年出版的有关气功資料与文献。

3. 肩要沉，胸勿挺，否則犯气上逆之弊。

4. 口唇些微松开，意在使咀嚼肌不至紧张，影响人的恬憺輕松的情緒，絕不是教人以口腔呼吸，因为这是有碍卫生的，而且減低了鍛炼的价值。如患慢性鼻竇炎的人，初练也可以口腔呼吸，但必須在空气清新的环境练习。經驗說明，

如果不断地練習下去，这痼疾就有根除的希望。

5. 功效參見簡練法之 1。

第一級第二式 双掌下按呼吸 (图二)

双足立定，寬如肩闊，眼平視，牙紧咬，口微开一綫，舌抵上顎。两手掌左右下按，手指翘起，呼吸法如前式。惟在呼气时，两手掌尽量紧张地按下，但下肢不曲。如是愈按愈下（愈紧张起来），至三十六次呼吸止。



图二

注意事項：

1. 初練，次数、方式可仿前式。
2. 按下时切要保持膝关节不曲。
3. 功效見簡練法之 2。

第一級第三式 双掌前推呼吸 (图三)

双足立定，寬如肩闊，眼平視，牙紧咬，口微开一綫，舌抵上顎。两掌前推，大拇指与食指尖相对成三角形，当呼气时，双掌向前推出，手指同时紧张地拗入，如此繼續下去，愈推愈前，手指愈拗愈入（近身側），至三十六次呼吸止，然后两手放下。

注意事項：

1. 两手掌推出时，軀体不要前俯后仰，务令在紧张的状态