

# 易筋气功

夏清山 著

易筋气功第一部功法

- 一、易筋气功简介
- 二、易筋气功十二式
- 三、易筋气功站桩功
- 四、易筋气功坐功
- 五、易筋气功行步功

易筋气功第二部功法

- 一、延年益寿十二法
- 二、真气导引法
- 三、站桩功法
- 四、周易行法

华中师范大学出版社

- 一、易筋气功问题解答
- 二、浅谈易筋气功在风湿疾病中的应用
- 三、经络论
- 四、夏清山气功治病临床经验及教学思想

(鄂)新登字11号

易筋气功

◎夏清山 著

\*

华中师范大学出版社出版发行

(武昌桂子山)

新华书店湖北发行所经销

华中师范大学出版社印刷厂印刷

\*

开本 787×1092 1/32 印张 2.75 插页 2 字数 61千字

1994年2月第1版 1994年2月第1次印刷

ISBN 7-5622-1255-4/R·20

印数 1-6000

定价 2.50元

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。

## 序

中国气功学的诞生，代表着几千年来我国劳动人民智慧结晶的新生，同时也宣告被封建迷信外衣披盖的神奇鬼怪的不理解的气功的终止。易筋气功功法集释道于一体，亦学亦练，伸筋拔骨舒经络得气快，不出偏差，疗效显著！

本书内容分为两部功法，是作者经过长期气功修炼参悟而创编的一套较完整的功法。从本资料中可以看到经练易筋气功有素者在海军水面舰艇上工作可以起到抗晕船作用，另对风湿病患者临床治疗观察结果也是有效的。在此基础上可以证实此功法对海军指战员身体锻炼及某些疾病治疗方面是有效的，对气功的本质及在气功锻炼中应注意的问题也提出了30条应考虑的问题，是比较实用的。因此我们认为本作品对气功应用的发展是会起到一定促进作用的。

鉴于对气功学无论在理论基础方面，还是应用方面都还有待于进一步探讨，气功学是一个属于未来的科学，因此，只有在科学不断向前发展实践中才能更好的应用，造福于人类。

作者自幼爱好气功，在军内外曾主办过30余期培训班并治疗观察了一些临床病症，现正继续为祖国的气功医学事业发展服务，为造福民众而贡献自己的光和热，对此奉献精神应予支持。

国际气功科学联合会副主席、医学博士、教授  
冯理达

1992年8月25日

# 目 录

序	(1)
<b>易筋气功第一部功法</b>	
一、易筋气功概述	(1)
二、易筋气功十二式	(2)
三、易筋气功站桩功	(13)
四、易筋气功坐功	(17)
五、易筋气功行步功	(20)
<b>易筋气功第二部功法</b>	
一、延年益寿十六法	(23)
二、真气导引法	(33)
三、站禅功法	(40)
四、简易疗法	(41)
<b>附录</b>	
一、易筋气功问题解答	(48)
二、浅谈易筋气功在风湿疾病中的应用	(54)
三、经络论	(65)
四、夏清山气功治病临床经验及教学思想	(71)
<b>跋</b>	(73)
敬告读者(写在后面的话)	(74)

## 一、易筋气功概述

中华气功，博大精深，源远流长……

它变幻殊奇，神灵莫测；动如蛟龙出海，刚柔相济；静若高僧坐禅，松紧天成。

追根底，它上起三皇五帝，下至宋元明清，语集百家之要道；

究理论，它涉猎儒法释道，纵贯阴阳丹术，论汇诸子之精华。

实践证明，中华气功功法是世界文化宝库的奇珍瑰宝，是炎黄子孙为人类文明作出的独到的伟大创造。

现代科学证明，中华气功的确是行之有效的修身养性、祛病延年的珍贵历史遗产。有关专家学者还建议后人进一步发掘总结，发扬光大。

这套易筋气功就是笔者在继承前人气功遗产的同时，广纳名师真谛，博采众家之长的产物。

易筋气功是根据中华民间流传的《易筋经》发展演变而成。《易筋经》原是西竺达摩祖师原作。相传达摩在嵩山少林寺传授功法时，眼见当时寺庙内僧众筋骨脆弱，体态黄瘦，精神萎靡，受外人侵犯而无反抗之力，就在寺内面壁九年给众僧演练教习易筋气功。这套功法经演变后分内经、外经等许多流派，但宋元之间一直只在众僧之中口授，秘不外传，到明清才逐渐传入民间，经数百年潜移默化，遂形成今日有关理论之纲目要点。部分资料对《易筋经》的起源还有另一种说法：认为它来源于劳动人民长期劳作的姿势，如舂谷、载谷物进仓等，天长日久，就形成有一定规律性的易筋经主要

动作，进而形成一种气功流派。

对“易筋”二字的理解，要注意两个方面：一是“易”的本义就是变更；二是“筋”就是筋骨及人体经络和与之相关的各种神经血管等传导组织的总称。而气功则是通过呼吸器官进行吐故纳新，借天地阴阳之变换，利人体气血之流通，从而达到调节人的自身潜能，进而防病治病，益寿延年。换句话说，易筋就是通过翻转筋骨，活利关节，以疏通经络，发达肌肉，增强力量，平衡阴阳，保护健康。古人指出：筋乃人身之经络，骨节之处，肌肉之内，四肢百骸无处非筋，无处非络，联络周身，通行血脉，为精神之外辅。笔者受气功大师、医学教授和民间法师的真传，悟其道而得其法，近年来在全国、军内外开班教学三十余期，学员数以千计。实践证明，本功法得气快，气感强，不出偏差，男女老幼皆可练。它的最大优点是不意守，不强求入静，一切听其自然。这套功法博采易筋传统理论和佛家禅修的优点，创立性命双修独特的练功方法，如能坚持学练，十日能得气，百日可病除，千日便见功，久之内气能达全身，内走骨骼，外走皮毛，外气内吸，内气外放，并产生生物气层、气光，放出体外，周身有关部位和穴位也能发气、发光，还能为他人导引治病。

## 二、易筋气功十二式

易筋气功十二式是根据传统“易筋经”模式融合本功法的特点逐步形成的；这套功法作为易筋气功的发蒙阶段，动作较全面，重在锻炼身体，祛病延年，简而易行，便于学者领会。且每式都很实用，男女老少均可掌握。其姿势特点：一是悉任自然，刚柔相济，圆滑均匀；二是松紧适度，伸展有

力；动作柔缓随和，既利舒展筋骨，调和气血，疏松关节，又能发达肌肉，舒通经络，理顺代谢。这套动作虽平顺自然，但在生理上均有一定程序，即一动无有不动，外动带内动；一松无有不松，全身都能松，之所以功无妨害之弊，实乃顺其自然之性也，学者照练，可受益终生。

本功法十二式，防病治病效果极好，其功用除能增加体内蓄能、减少消耗、消除疲劳外，练之日久，还可不知不觉中养成良好的生活习惯，排除疾病，有益身心健康，有志之士何乐而不为呢。

### 第一式 引气归元

预备：



引气归元

1-1-1



引气归元

1-1-2

两脚张开与肩同宽，两手顺势放在小腹下，两虎口相对开成八卦手，舌舐上腭，全身放松。

### 动作说明：

以颈椎为轴，活动督脉，首先头从右至左慢慢转动九次，然后从左至右转动九次，运转时气引两手十指相通，调动八卦旋转，任其自然，随意呼吸，睁眼和微闭眼均可。

### 功理作用：

全颈与头相关联，活动颈部，引气归元，能使经络疏通，气血和畅，常练此式，对喉病颈椎和骨质增生有显著疗效。

### 第二式 屈仰旋腰

### 预备：



屈仰旋腰

1-1-3

屈仰旋腰

1-1-4

屈仰旋腰

1-1-5

直立，两脚打开一大步，两手叉腰，拇指在前，其它四指在后护腰。

### 动作说明：

先做前屈后仰动作十次，然后弯腰蓄劲从右至左旋腰，正反转各六次。腰部前屈后仰时幅度要尽量大些，以增强锻炼效



果,两脚尽量保持膝部不弯,两足平行站稳不动。

**功理作用:**

腰为肾之府,腰活动则促进肠胃蠕动,增进消化功能,因此腰部运动对肾腰椎和各类腰痛有保健和除病作用。

### 第三式 转膝蹬脚

**预备:**



转膝蹬脚  
1-1-6



转膝蹬脚  
1-1-7

开步成正面右虚步,全身右侧虚,左侧实,重心落在左侧。

**动作说明:**

双手呈八卦圈护在右膝上,以右脚尖着地为中心点,左右转各六次,然后右腿抬平向下用力蹬脚六次,动作完成再换左脚。

**功理作用:**

膝为腿之柱,活动膝关节,可以促进经络畅通,对膝部肿痛、关节炎、屈伸不灵有治疗作用。

#### 第四式 双龙出海

预备：



双龙出海

1-1-8

双龙出海

1-1-9

双龙出海

1-1-10

右脚顺脚尖方向迈出一大步，成右腿弓、左脚蹬，两手臂伸至右上方，掌心平直，呈双龙出海之势。

动作说明：

双臂掌心顺势向后拉至最大限度吸气，腿部变成右脚蹬、左腿弓，同时转身呼气，推手肘由平掌变坐掌，双手食指向上，其余四指自然收起，眼平视两掌之间，动作九次。

功理作用：

双龙出海吐故纳新，增强呼吸助气血，可解除胃肾下垂等疾病。

#### 第五式 马步云手

预备：

下身站好马步，右手抬至眼上部，眼视前方，左手在左下

侧，身松安稳。



马步云手  
1-1-11



马步云手  
1-1-12

**动作说明：**

右臂圆转向下经过双膝，向下由肚脐再往左上升，绕过头顶右额角，左臂做相随应动作画圆圈，动作十八次，然后左臂圆转向下经过双膝向下由脐再往右上升，绕过头顶左额角。右臂做相随应动作画圈动作十八次。

**功理作用：**

马步云手，上虚下实，云手之手，运动如云，醉仙飘然，功练轻松，气引周身。

**第六式 左右进气**

**预备：**

两脚打开与肩同宽，左手在下，右手在上，呈竖抱球势，眼平视前方。

**动作说明：**



左右进气  
1-1-13

左右进气  
1-1-14

左右进气  
1-1-15

竖抱球转向左侧，吸气同进拉开，得气后压气、转气，恢复竖抱球左右侧各做一遍为一次，共做五次。

**功理作用：**

左右进气起动脉，平肝顺气活带脉，调整阴阳，舒松身心，健脾治疗肝脏病。

**第七式 菩萨观音**

**预备：**

两脚打开与肩宽，两手放在小腹下，左手切右手脉观其音。

**动作说明：**

左脚向右脚交叉，左手掌移至右侧，右手背徐徐往上至肩向后返回击打左手内劳宫穴九次，做完右侧换左侧。

**功理作用：**

平心静气观声音，动作反复在领悟，活动关节，可防治肩

周炎,通手三阴和手三阳。



菩萨观音

1-1-16



菩萨观音

1-1-17

#### 第八式 罗汉画圈

##### 预备:

直立,左脚跨出一大步,右手掌上举到印堂穴,左手放于左大腿。

##### 动作说明:

右手从右至小腹处至左画圈。手三阴始终在圈内运转,上下画圈时身体必须缓慢均匀,协调地进行,动作完成再交换。每变动作九次。

##### 功理作用:

罗汉画圈,一动牵引全身转动,上下升降,调整血压,增强体质圆滑和机灵性。



罗汉画圈

1-1-18



罗汉画圈

1-1-19

第九式 顺手采气

预备:



顺手采气

1-1-20



顺手采气

1-1-21

两脚打开成马步桩下蹲,两手放在两大腿上。

动作说明:

两手从大腿上顺势向前出手同时呼气，吸气时两手收回至脐下，这样一呼一吸为一次，共做十八次。

**功理作用：**

顺手采气两臂松，正面活动诸关节，采气蓄气乃统一，对康复男女科病有奇效。

第十式 观天落地

**预备：**



观天落地

1-1-22



观天落地

1-1-23



观天落地

1-1-24

两臂屈肘环抱于胸前，两手成八字掌，手心朝下，五指微开，两臂平行胸前，脚自然打开略宽于肩。

**动作说明：**

胸前伸展三次，两臂放开，手心朝下再伸展三次，两手提至小腹走任脉小臂徐徐往上，同时吸气，腕掌心朝上，掌指相对，力达掌心，头部随之上仰，呈观天状，然后呼气两手掌从面部下行至两大腿外侧，脚根抬起，掌心朝下落地。动作做三次。

**功理作用：**

胸部伸屈做准备，活动任脉得气快，伸筋拨骨，内外兼修。

### 第十一式 直身四望

预备：



直身回望

1-1-25



直身回望

1-1-26



直身回望

1-1-27

两手交叉放在头后部，大臂和前胸略后抬，舌舐上腭，嘴唇微闭，眼视前方，脚与肩同宽。

动作说明：

两脚不动，身体向右侧后转望，看左脚根部，稍停，从原路线返回预备位置，再换左侧进行，动作二十余次。

功理作用：

直身回望，周转脏腑，活跃督脉，蓄藏内气。

### 第十二式 仙人推掌

预备：

立正，左脚向左侧横跨一步宽于肩，两手掌对准天突穴，眼观前方。

动作说明：





仙人推掌

1-1-28



仙人推掌

1-1-29



仙人推掌

1-1-30

两手呈坐掌徐徐向左右侧吐气推开，吸气时两手从后经腋下返回预备位，动作五次后双掌向前推开吐气，两掌心翻掌朝外吸气收回，动作五次收功立正。

**功理作用：**

仙人推掌，力发于腿，贯穿于手，常练此功，力大气粗。

### 三、易筋气功站桩功

易筋气功站桩功是本功法的基础功。我们说建筑高楼必须先建基，练气也是这样，基础坚固，功力才大，于稳中求进步。

站桩疗法也是我国武术的一项基本功，在传统的民间武术中流传较广，在《黄帝内经·素问》中称为“独立守神”的养生法。

易筋气功站桩功使人感觉全身松弛心情愉快，如醉仙一