

精功易筋经

肖宏 高翔 主编

弘揚國粹

文

紅

人民体育出版社

精 功 易 筋 经

肖 宏 高 翔 主 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

精功易筋经/肖宏, 高翔主编. -北京: 人民体育出版社,
2009

ISBN 978-7-5009-3572-8

I. 精… II. ①肖… ②高… III. 易筋经 (古代体育)
IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 202272 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

*

850 × 1168 32 开本 5.25 印张 108 千字
2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3572-8

定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会名单

主 编：肖 宏 高 翔

编 委：（排名不分先后）

刘 昆 李 群 高 飞

蔡 建 谢静超 张永兴

丁文力 殷建伟 余 鹤

徐 涛 赵爱民

前言

易筋经，中华武功之经典功夫，其具备强筋壮骨、益气增力、祛病保健等显著功效，被冠以“功夫之宝”“武林秘笈”等美誉，流传很广，影响很大。

为使易筋经这种名功再创辉煌，笔者早就有意选粹是功几大法门，但考虑到质量与版权及费用等问题，又不愿随便摘抄或杜撰来搪塞读者，所以笔者通过先邀约研究然后编写合成的方式辑成本书，因此费尽周折，经年方就。望学者多加珍重，方不负笔者一番苦心。

本书选录时偏武劲，重增力，求神勇，利技击，特别适合体质较好的习武者操练，以期积健为雄。但专意养生者练习也无不可，唯要减缓力度或减少功时等。

练法学者自行选修，以适合自身者为佳，不要盲目比论优劣。虽然每功理念有别，练法各异，实则各有所长，其独到之处不可替代。只要按法练习，不会出偏，锐志持恒，自会上功。练至功成，殊途同归，自显神勇，自有妙用。

本书全部由我执笔并摄影，由高翔先生负责选题。笔者为了本书更加美观、明了、完备，对插图

和文字做了整套统筹，并加了一些按语，特此说明。囿于经验，必有不当，望请方家指正为盼。来信请寄 sanwuzu@163.com。

郑州大学体育学院民族传统体育系
肖 宏

目 录

第一章 熊氏易筋经	(1)
第一式 四指握拳呼吸	(2)
第二式 双掌下按呼吸	(3)
第三式 双掌前推呼吸	(4)
第四式 左右托掌呼吸	(5)
第五式 双掌开合呼吸	(6)
第六式 左右撑掌呼吸	(7)
第七式 双掌上撑呼吸	(7)
第八式 双手下垂呼吸	(8)
第九式 弓步拗身呼吸	(9)
第十式 握拳上仰呼吸	(11)
第十一式 上撑下垂呼吸	(12)
第十二式 下蹲起伏呼吸	(13)
第十三式 站桩吞阴呼吸	(14)
第十四式 俯卧支撑呼吸	(15)
要点解析	(18)
旧文摘编	(19)
第二章 伍氏易筋经	(23)
第一式 预备式	(23)

第二式	翘拇式	(24)
第三式	垂握式	(24)
第四式	前握式	(24)
第五式	屈握式	(25)
第六式	对握式	(26)
第七式	横握式	(26)
第八式	腹握式	(27)
第九式	收功式	(27)
要点提示		(27)
第三章	达摩易筋经	(30)
第一式	韦陀一献杵	(31)
第二式	韦陀二献杵	(33)
第三式	韦陀三献杵	(34)
第四式	摘星换斗	(35)
第五式	倒拽九牛尾	(36)
第六式	出爪亮翅	(38)
第七式	九鬼拔马刀	(39)
第八式	三盘落地	(41)
第九式	青龙探爪	(44)
第十式	卧虎扑食	(44)
第十一式	打躬	(45)
第十二式	掉尾	(47)
第四章	拳式易筋经	(49)
第一式	开功式	(49)
第二式	垂拳式	(50)

第 三 式	端拳式	(51)
第 四 式	冲拳式	(51)
第 五 式	举拳式	(52)
第 六 式	担拳式	(53)
第 七 式	肩拳式	(53)
第 八 式	耳拳式	(54)
第 九 式	山字式	(55)
第 十 式	丹田式	(56)
第十一式	踮脚式	(56)
第十二式	收功式	(57)
第五章 峨眉易筋经		(58)
第 一 式	数息入定	(58)
第 二 式	韦陀献杵	(59)
第 三 式	二郎担山	(60)
第 四 式	双手托闸	(61)
第 五 式	青龙探爪	(61)
第 六 式	穿云破空	(63)
第 七 式	力士推碑	(64)
第 八 式	倒拽走牛	(66)
第 九 式	背后拔刀	(67)
第 十 式	虎坐鹤形	(70)
第十一式	饿虎吞食	(71)
第十二式	前后折腰	(72)
第十三式	挺头翘尾	(73)
第十四式	轻松散步	(74)

第六章 混元易筋经 (75)

- 第一式 站桩练气式 (75)
- 第二式 分推贯劲式 (77)
- 第三式 掌拳变易式 (78)
- 第四式 冲拳功力式 (79)
- 第五式 卧拳静挺式 (80)
- 第六式 卧拳通臂式 (81)
- 第七式 双脚起踮式 (83)
- 第八式 动桩起伏式 (83)
- 第九式 侧踹振腿式 (85)
- 第十式 自我排打式 (86)
- 第十一式 散步收功式 (88)

第七章 禅秘易筋经 (89)

- 第一式 (89)
- 第二式 (90)
- 第三式 (92)
- 第四式 (93)
- 第五式 (95)
- 第六式 (96)
- 第七式 (98)
- 第八式 (99)
- 第九式 (100)
- 第十式 (101)
- 第十一式 (102)
- 第十二式 (103)

第 十三 式	(104)
第 十四 式	(106)
第 十五 式	(108)
第 十六 式	(109)
第 十七 式	(111)
第 十八 式	(112)
第 十九 式	(113)
第 二十 式	(115)
第二十一式	(116)
第二十二式	(117)
第二十三式	(118)
第二十四式	(119)
 第八章 揉练易筋经	 (122)
第 一 式 坚固根本 (丹田练法)	(122)
第 二 式 双手抱搂 (胃口练法)	(123)
第 三 式 右行左接 (两肋练法)	(124)
第 四 式 周身提劲 (心窝练法)	(125)
第 五 式 双手叠起 (胸腔练法)	(126)
第 六 式 全身用力 (背脊练法)	(127)
第 七 式 身直项伸 (顶门练法)	(128)
第 八 式 歪头斜瞬 (两鬓练法) ...	(129)
第 九 式 体仰腰弯 (睾丸练法)	(129)
第 十 式 左降右行 (两臂练法)	(130)
第 十一 式 左降右行 (两手练法)	(131)
第 十二 式 足部直伸 (两足练法)	(133)
第 十三 式 腿部直伸 (两腿练法)	(133)

第十四式 铁板桥式（全体练法）	(135)
第十五式 全功揉练法	(135)
练功要论	(136)
篇后语	(150)

第一章 熊氏易筋经

编者按：熊氏易筋经，简称“大易筋”，乃熊长卿家传绝学。因与少林渊源很深，李佩弦老先生当年在上海精武体育会传授此功时，贯名为“少林真传熊氏大易筋经”。

李老曾是霍元甲精武会要员，功力深厚，新中国成立后任过广东省政协副主席，名重一时，高徒众多。此功能够广为流传，李老功不可没。

熊师曾自言易筋经学自其父，那么再追渊源，已无从查考。另，因熊氏为岭东梅县姓氏，本功当属客家武功一枝，所以又有人把它归入南拳功夫系列进行研究。而下系支流，常见李老一脉。

编者 1995 年去广东考察南拳时，发现有擅长此功的陈继新先生，时任熊氏大易筋深圳培训总部总教练、中国武汉精武会陈家拳会副会长、中国湖北少林派功力门总教练。据其介绍，学自熊长卿徒孙陈明惠，看其练法与李老所传大同小异，认证一门，完全无误。

编者大喜过望，熊氏真传后继有人，大易筋经再创辉煌，武林幸事，故此特约，传授绝学。本功共分三级十四式，各式久练皆有延年益寿，转弱为强之特效。

第一式 四指握拳呼吸

双腿立定，宽如肩阔；眼向前平视，牙关咬合，嘴唇闭住，舌舔上腭，两手握拳，拳心向后（或可向下），大拇指指尖贴住大腿。

每呼吸完毕，拳握一紧，不能放松。愈握愈紧，即每当呼气，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，尽可能加强两拳的紧度。直至36次呼吸完毕，才可放松。（图1-1）

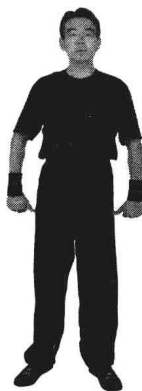


图 1-1

肩要沉，胸勿挺，引气下沉丹田。行之数月，手力自然增加。

初练先做6次呼吸，两手即放松，以后逐渐增加，总要自然，不得勉强。

编者注：李佩弦老先生所传是呼吸时口可微开一线，以助

呼吸自然，并可防止练功时的过分紧张，但绝不是教人以口腔呼吸；陈明慧先生所传是口要闭住，认为可以聚气助力。各有妙用，学者自行体认。

第二式 双掌下按呼吸

双腿立定如前式；眼向前平视，牙关咬合，嘴唇闭住，舌舔上腭，两手掌左右下按（按于身旁两侧，不可贴身，但也不要过远），掌心向下，掌尖向外，左右手指翘起。

掌愈按愈下，即在每次呼气时，两手掌尽量紧张地按下，不能放松，至 36 次呼吸完毕，才可放松。（图1-2）



图 1-2

本式增长手力腕力。沉肩，含胸，气沉丹田。掌下按时手指翘起。按下时切记要保持膝关节不屈。

第三式 双掌前推呼吸

双腿立定如前式；眼向前平视，牙关咬合，嘴唇闭住，舌舔上腭，两掌向前推出，掌心向前，腕节内挺，臂高同肩，大拇指与食指指尖相对成三角形。

每一呼吸完毕，双掌前推，手指同时拗入，愈推愈前，愈拗愈入（近身），直至 36 次呼吸完毕，才可放松。（图 1-3、图 1-3 附图）



图 1-3



图 1-3 附图

本式增长手力与指力。初练次数、方式可仿前式。

手臂微屈，气沉丹田，手指拗入。练此式前，最好先活动一下手指关节。

两手掌推出前，不能大幅回收，要求原位暗劲推出。推出时躯体不可前俯后仰，务令在紧张的状态下保持平正与宁静。

第四式 左右托掌呼吸

双腿立定如前式；眼前平视，牙关咬合，嘴唇闭住，舌舔上腭，两手掌左右平伸，掌心向上，掌尖向外，臂高同肩。用意想有重物置于两掌之中，需要用意托起。

每一呼吸完毕，用意把掌上托，只用意念，两掌均不动，愈托愈重地继续下去，练至 36 次呼吸可止。
(图 1-4)



图 1-4

本式增长臂力。沉肩，收胸，气沉丹田，双手伸平，不要下坠。

两掌托起重物，只是寄意，诱导两掌及前臂的肌肉渐渐地紧张起来，不要使两掌的位置做任何移动。