

健身气功

国家体育总局健身气功管理中心 编

八段锦

六字诀

五禽戏

易筋经



人民体育出版社

健身气功

| | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 易 筋 经 | 五 禽 戏 | 六 字 诀 | 八 段 锦 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|

国家体育总局健身气功管理中心 编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身气功：易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦 / 国家体育总局健身气功管理中心编。 - 北京：人民体育出版社，2005

ISBN 7-5009-2875-0

I. 健… II. 国… III. 气功 - 健身运动

IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 095462 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787 × 960 16 开本 15.75 印张 188 千字
2005 年 10 月第 1 版 2006 年 5 月第 2 次印刷
印数：5,151—10,150 册

*

ISBN 7 - 5009 - 2875 - 0 * G · 2774

定价：33.00 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)

健身气功新功法丛书

编委会

- 主任：王国琪（国家体育总局健身气功管理中心主任）
 副主任：冀运希（国家体育总局健身气功管理中心党委书记）
 邹积军（国家体育总局健身气功管理中心副主任）
 王 岚（国家体育总局健身气功管理中心主任助理）
- 编委：周荔裳（国家体育总局健身气功管理中心特约
 研究员、人民体育出版社编审）
 黄 伟（国家体育总局健身气功管理中心活动
 培训部主任）
 丁 东（国家体育总局健身气功管理中心科研部主任）
 张 征（国家体育总局健身气功管理中心理论宣传部主任）
 孟祥瑞（国家体育总局健身气功管理中心理论宣传部副主任）
 石爱桥（武汉体育学院副教授）
 虞定海（上海体育学院教授）
 涂人顺（中国中医研究院西苑医院主治医师）
 杨柏龙（北京体育大学副教授）

《易筋经》编写人员

石爱桥、项汉平、陈 晴、雷 斌、王广兰

《五禽戏》编写人员

虞定海、吴京梅、王 震、崔永胜、康任侠

《六字诀》编写人员

张明亮、茹 凯、苏学良、涂人顺
 刘天君、吴金鹏、李 芾、田 英

《八段锦》编写人员

杨柏龙、刘玉萍、王安利、周小青、黄铁军、曾云贵

易筋经

五禽戏

八段锦

六字诀

易筋经
五禽戏
六字诀
八段锦

总序

党的十六大明确提出了全面建设小康社会的宏伟目标。小康社会不仅体现在经济发展的指数上，更体现在人们的生活水平、生活质量的提高上。因此，大力构建全民健身体系，积极开展全民健身运动，不断提高全民健康水平，是全面实现小康社会的重要课题。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。气功源远流长，汉代《尚书》里就有习练“宣导郁淤”“通利关节”的“大舞”或“消肿舞”治病的记载。在湖南长沙马王堆出土的西汉文物中也有多处关于气功的描述。新中国成立后，在党和政府的关心、支持下，气功得到了继承和发展。近年来，在

气功发展过程中出现了一些人借机宣扬愚昧迷信和唯心主义，甚至危害社会政治稳定的情况，对此必须引起高度重视，旗帜鲜明地加以反对。同时我们也应看到，气功以其简单易学、动作舒缓、对场地和器材要求不高、健身效果良好等特点，仍然深受广大群众特别是中老年群众喜爱，在推动全民健身运动、满足多元化体育健身需求方面发挥着积极的作用。

新世纪初，如何使健身气功这一中华民族优秀传统文化不断发扬光大、更好地为广大群众强身健体服务，是摆在体育工作者面前一项重大而现实的课题。江泽民同志在庆祝中国共产党成立八十周年大会上的讲话中指出：“我国几千年历史留

下了丰富的文化遗产，我们应该取其精华，去其糟粕，结合时代精神加以继承和发展，做到古为今用。”正是基于此，在国家体育总局的领导下，按照“讲科学，倡主流，抓管理”的工作总体思路，在广泛调研的基础上，健身气功管理中心决定从挖掘整理优秀传统养生健身功法入手，编创健身气功新功法，积极引导群众开展健康文明的健身气功活动，满足广大群众日益增长的体育健身需求。

编创健身气功新功法工作严格按照科研课题管理办法进行，国家体育总局科教司将其列入总局管理科研课题，群体司使用体育彩票公益金予以资助。为高质量地完成编创任务，国家体育总局健身气功管理中心向全国20所具有气功教学和科研实力的体育、中医院校和科研单位公开招标；并本着“公开、公平、公正”的原则，举行了竞标会。经过激烈角逐和严格评审，武汉体育学

院、上海体育学院、中国中医研究院西苑医院、北京体育大学等单位申请的历史悠久、深受广大群众欢迎且具有品牌效应的易筋经、五禽戏、六字诀和八段锦4个功法的研究课题中标。

为做好编创工作，各子课题组进行了数百万字的文献检索考证和广泛的交流研讨，还先后在北京、上海、湖北武当山等地举办了传统功法观摩研讨会。在反复比较、认真吸收传统功法不同流派优点的基础上，对功法基本动作进行了编排，并结合时代精神有新的发展、新的突破。

为检验新功法的科学性和群众接受程度，在健身气功管理中心的统一协调和有关体育行政部门、街道社区的积极支持下，各子课题组分别在北京、上海、河南、黑龙江、江苏等地进行了为期数月的新功法试验。同时开展了科研测试和问卷调查，采集数据数万个，取得了一些

有价值的成果。虽然新功法试验的时间很短，但得到了广大群众的热切响应和积极参与，其强身健体的效果已初步显现。

在“编创健身气功新功法科研课题”结题评审会上，新功法受到了广泛好评。专家学者认为，健身气功新功法具有四个方面的显著特点：一是既吸收了传统功法的精髓，又体现了时代特色，是对中华民族传统文化的继承和发扬；二是博采众长，凝聚了各方面专家学者、各级体育行政部门、相关功法各流派和参加试验群众的辛劳和汗水，是集体

智慧的结晶；三是坚持以中西医、体育以及相关现代科学理论为基础，进行了严肃的科学试验，具有较为明显的健身、养生效果；四是动作简单易学，形态优美，群众认可度高。

编创健身气功新功法工作已经有了一个良好的开端。国家体育总局健身气功管理中心将在反复试验的基础上不断修改完善新功法，使之真正为广大群众所接受，所欢迎，真正成为推广普及健身气功的标志性项目，在满足群众多元化体育需求、提高全民健康水平方面作出新的更大贡献。

| | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 易 筋 经 | 五 禽 戏 | 六 字 诀 | 八 段 锦 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|

CONTENTS

目 录

易筋经

| | |
|-------------------|--------|
| 第一章 功法源流 | (2) |
| 第二章 功法特点 | (5) |
| 第三章 习练要领 | (7) |
| 第四章 动作说明 | (10) |
| 第一节 手型、步型 | (10) |
| 第二节 动作图解 | (13) |
| 预备势 | (13) |
| 第一式 韦驮献杵第一势 | (14) |
| 第二式 韦驮献杵第二势 | (16) |
| 第三式 韦驮献杵第三势 | (19) |
| 第四式 摘星换斗势 | (22) |
| 第五式 倒拽九牛尾势 | (27) |
| 第六式 出爪亮翅势 | (31) |
| 第七式 九鬼拔马刀势 | (34) |
| 第八式 三盘落地势 | (40) |
| 第九式 青龙探爪势 | (44) |
| 第十式 卧虎扑食势 | (49) |
| 第十一式 打躬势 | (54) |
| 第十二式 掉尾势 | (58) |
| 收 势 | (62) |

五禽戏

| | |
|--------------------|---------|
| 第一章 功法源流 | (66) |
| 第二章 功法特点 | (69) |
| 第三章 习练要领 | (72) |
| 第四章 动作说明 | (76) |
| 第一节 手型、步型和平衡 | (76) |
| 第二节 动作图解 | (80) |
| 预备势 起势调息 | (80) |
| 第一戏 虎戏 | (82) |
| 第一式 虎举 | (82) |
| 第二式 虎扑 | (85) |
| 第二戏 鹿戏 | (92) |
| 第三式 鹿抵 | (92) |
| 第四式 鹿奔 | (96) |
| 第三戏 熊戏 | (101) |
| 第五式 熊运 | (101) |
| 第六式 熊晃 | (105) |
| 第四戏 猿戏 | (110) |
| 第七式 猿提 | (110) |
| 第八式 猿摘 | (115) |
| 第五戏 鸟戏 | (122) |
| 第九式 鸟伸 | (122) |
| 第十式 鸟飞 | (127) |
| 收 势 引气归元 | (132) |

六字诀

| | |
|----------------|---------|
| 第一章 功法源流 | (136) |
| 第二章 功法特点 | (147) |
| 第三章 习练要领 | (149) |
| 第四章 动作说明 | (151) |

| | | |
|-------------------|-------|---------|
| 预备势 | | (151) |
| 起 势 | | (152) |
| 第一式 嘘 (xū) 字诀 | | (156) |
| 第二式 呵 (hē) 字诀 | | (160) |
| 第三式 呼 (hū) 字诀 | | (167) |
| 第四式 咽 (yān) 字诀 | | (170) |
| 第五式 吹 (chuī) 字诀 | | (178) |
| 第六式 嘻 (xī) 字诀 | | (185) |
| 收 势 | | (191) |

八段锦

| | | |
|-------------|-------|---------|
| 第一章 功法源流 | | (194) |
| 第二章 功法特点 | | (198) |
| 第三章 习练要领 | | (200) |
| 第四章 动作说明 | | (203) |
| 第一节 手型、步型 | | (203) |
| 第二节 动作图解 | | (206) |
| 预备势 | | (206) |
| 第一式 两手托天理三焦 | | (208) |
| 第二式 左右开弓似射雕 | | (210) |
| 第三式 调理脾胃须单举 | | (214) |
| 第四式 五劳七伤往后瞧 | | (217) |
| 第五式 摇头摆尾去心火 | | (221) |
| 第六式 两手攀足固肾腰 | | (225) |
| 第七式 攒拳怒目增气力 | | (228) |
| 第八式 背后七颠百病消 | | (232) |
| 收 势 | | (234) |
| 附录 穴位示意图 | | (236) |

起九年...

人曰「时将

言所得乎？

如我所见，

离文字，而

「汝得吾安

我今所解，

佛国，一见

曰「汝得吾

曰大本空，

我见处，无

曰「汝得吾

可礼拜，依

汝得吾髓。

【易筋经】

天竺...命...

矣，汝学...

有道...对...

持文字，...

用。...科...

尼总持曰

欢喜见阿

不再见。

道育

阴非有。而

法可得。一

最后，...

而立。祖曰



“健身气功·易筋经”功法源流

易筋经是我国古代流传下来的健身养生方法，在我国传统功法和民族体育发展中有着较大的影响，千百年来深受广大群众的欢迎。

易筋经源自我国古代导引术，历史悠久。据考证，导引是由原始社会的“巫舞”发展而来的，到春秋战国时期已为养生家所必习。《庄子·刻意篇》中记载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申（伸），为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”《汉书·艺文志》中也载有《黄帝杂子步引》《黄帝歧伯按摩》等有关导引的内容，说明汉代各类导引术曾兴盛一时。另外，湖南长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》中有四十多幅各种姿势的导引动作，分解

这些姿势可以发现，现今流传的易筋经基本动作都能从中找到原型。这些都表明，易筋经源自中国传统文化。

易筋经为何人所创，历来众说纷纭。从现有文献看，大多认为易筋经、洗髓经和少林武术等为达摩所传。达摩原为南天竺国（南印度）人，公元526年来我国并最终到达嵩山少林寺，人称是我国禅宗初祖。据《指月录》记载：“越九年，欲返天竺，命门人曰‘时将至矣，汝等盍言所得乎？’有道副对曰‘如我所见，不持文字，不离文字，而为道用。’祖曰‘汝得吾皮。’尼总持曰‘我今所解，如庆喜见阿闷佛国，一见更不再见。’祖曰‘汝得吾肉。’道育曰‘四



大本空，五阴非有。而我见处，无一法可得。’祖曰‘汝得吾骨。’最后，慧可礼拜，依位而立。祖曰‘汝得吾髓。’”另外，六朝时流传的《汉武帝内传》等小说中也载有东方朔“三千年一伐毛，三千年一洗髓”等神话，这大概就是“易筋经”“洗髓经”名称的由来。

在易筋经流传中，少林寺僧侣起到了重要作用。根据史料记载，达摩所传禅宗主要以河南嵩山少林寺为主。由于禅宗的修持大多以静坐为主，坐久则气血闷滞，须以武术、导引术来活动筋骨。因此，六朝至隋唐年间，在河南嵩山一带盛传武术及导引术。少林寺僧侣也借此来活动筋骨，习武健身，并在这个过程中不断对其进行修改、完善、补充，使之成为一种独特的习武健身方式。

最终定名为“易筋经”，并在习武僧侣中秘传。

自古以来，《易筋经》典籍与《洗髓经》并行流传于世，并有《伏气图说》《易筋经义》《少林拳术精义》等其他名称。从有关文献资料看，宋代托名“达摩”的《易筋经》著述非常多。当时，张君房^①奉旨编辑《道藏》，另外还有《云笈七签》《太平御览》等书问世，从而使各种导引术流行于社会，而且在民间广为流传“通过修炼可以‘易发’‘易血’”的说法。由此推测，少林寺僧侣改编的易筋经不会晚于北宋。因为，宋代以后的导引类典籍大多夹杂“禅定”“金丹”等说法，而流传下来的少林寺《易筋经》并没有此类文句。明代周履靖^②在《赤凤髓·食饮调护诀第十二》中记述：“一年易气，二年易血，三年

① 宋代道教学者，安陆（今属湖北）人，宋代《道藏》及《云笈七签》的主要修撰者。

② 气功家，字逸之，自号梅颠道人，明代嘉兴（今浙江）人。自幼体虚多病，及长而读《道德经》《黄庭》，仔细揣摩其理，精研气功导引，而作《赤凤髓》三卷。

易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神皆在身中，化为仙童。”文中的“易髓”“易筋”应与《易筋经》有先后联系。另外，《易筋经》第一势图说即韦驮献杵。“韦驮”是佛教守护神，唐初才安于寺院中。因此，易筋经本为秦汉方仙道的导引术，被少林寺僧侣改编于唐宋年间，至明代开始流传于社会，应该没有疑义。

4
目前发现流传至今最早的易筋经十二势版本，载于清代咸丰八年

潘蔚辑录的《内功图说》^①中。总的来看，传统易筋经侧重于从宗教、中医、阴阳五行学说等视角对功理、功法进行阐述，并且形成了不同流派，收录于不同的著作中。

“健身气功·易筋经”继承了传统易筋经十二势的精要，融科学性与普及性于一体，其格调古朴，蕴涵新意。各势动作是连贯的有机整体，动作注重伸筋拔骨，舒展连绵，刚柔相济；呼吸要求自然，动息相融；并以形导气，意随形走；易学易练，健身效果明显。

^①元·邱处机等编著、清·潘蔚辑：《颐身集·内功图说》，人民卫生出版社，1982。



第一章

“健身气功·易筋经”功法特点

一、动作舒展，伸筋拔骨

本功法中的每一势动作，不论是上肢、下肢还是躯干，都要求有较充分的屈伸、外展内收、扭转身体等运动，从而使人体的骨骼及大小关节在传统定势动作的基础上，尽可能地呈现多方位和广角度的活动。其目的就是要通过“拔骨”的运动达到“伸筋”，牵拉人体各部位的大小肌群和筋膜，以及大小关节处的肌腱、韧带、关节囊等结缔组织，促进活动部位软组织的血液循环，改善软组织的营养代谢过程，提高肌肉、肌腱、韧带等软组织的柔韧性、灵活性和骨骼、关节、肌肉

等组织的活动功能，达到强身健体的目的。

二、柔和匀称，协调美观

本功法是在传统“易筋经十二定势”动作的基础上进行了改编，增加了动作之间的连接，每势动作变化过程清晰、柔和。整套功法的运动方向，为前后、左右、上下；肢体运动的路线，为简单的直线和弧线；肢体运动的幅度，是以关节为轴的自然活动角度所呈现的身体活动范围；整套功法的动作速度，是匀速缓慢地移动身体或身体局部。动作力量上，要求肌肉相对放松，用力圆柔而轻盈，不使蛮力，不僵硬，刚柔相济。

易筋经

五禽戏