

常
维
楨

二十八式易筋經



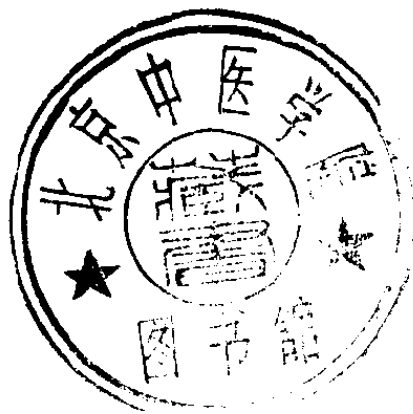
人民卫生出版社

样 本 库

二十八式易筋经

常 维 楨

YX161/33



人 民 卫 生 出 版 社

1141764

二十八式易筋经

常 维 楨

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2 $\frac{1}{2}$ 印张 44千字

1986年3月第1版 1986年3月第1版第1次印刷

印数：00,001—54,100

统一书号：14048·5044 定价：0.51元

【科技新书目102—79】

點穴按摩獨樹風格

熱誠親切堪稱楷模

常維懷同志利用业余时间不辭勞苦

給人治病特此致謝

宋之光
一九八四年三月

譜古為今用

攀臟腑高峰

維禎同志熱情地為人民解除
病痛，匡治得法，手到病除之效果。

八十年代春黎青題記

常維模大夫用点穴疗
法为人治病痛效果
良好今又将宝贵经验
总结成文一心为人民服
务值得我們更好地向
他学习。

夏得
夫人

患者蔡井欣
公平三月五号

自 序

二十八式易筋经是中国传统的一种健身功法，相传为著名佛教禅宗始祖菩提达摩的三经之一，是一种动静相兼，以动为主的祛病健身延年的气功良术。它的柔美有如太极拳，刚健则接近少林拳。由于功效突出，自古以来一直在民间流传，成为群众所喜爱的一项体育运动。

练此功法能使神、体、气三者，即人的精神、形体和气息有效地结合起来，从而平秘阴阳，调和气血，疏通经络，培育真气，除却病邪，进而达到防病治病，保健强身，抵御早衰，延年益寿的目的。

二十八式易筋经套路精辟，功式稳健，男女老少皆可学练。只要按此功法要领循序渐进进行锻炼，即能使食欲增进，睡眠深沉，精神饱满。坚持锻炼，更能耐寒抗热，增强体质，明显提高工作效率。体质虚弱或患有消化、呼吸、心血管、神经系统等慢性病者，如能认真锻炼，均能收到很好疗效。

现经整理编写的二十八式易筋经是历代口传身授的功法，与木刻本《十二势易经筋》不同。在历代封建社会中，由于保守自私等等流弊，此功法一般是轻易不外传的。间或刊印问世，也甚简陋，缺乏系统性。作者响应挖掘祖国宝贵医学遗产的号召，特将自己学练多年从不外传的功法，通过去粗取精，整理成《二十八式易筋经》献给国家和人民。

由于各式的原有名称中混杂了佛教、道教等用语，带有迷信、玄虚等色彩，因此，在这次整理编写过程中，根据式

中动作，多已另定新名称。限于水平，加之领会老师当初口传身授的原意不深，现经修改后的《二十八式易筋经》容有不当之处，敬希广大读者予以指正。

此书由范云江同志审校并注。

本书实际上是“易筋经”、“易骨经”和“洗髓经”三经之第一经。此三经是一脉相承、循序渐进的全套功法。为供广大群众学练此全套功法，我们当争取及早将其余二经陆续编写出版。

北京气功研究会理事

常维祯谨识

一九八二年八月于北京

目 录

练功注意事项	1
功前准备活动	3
功法	5
预备式	5
第一式 马步揉球	5
第二式 丁步撑掌	8
第三式 马步搓掌	11
第四式 恨地无环	13
第五式 推山插掌	15
第六式 左右云手	16
第七式 转腰后插	17
第八式 转腰下插	18
第九式 丁步插掌	19
第十式 丁步抻掌	22
第十一式 扑步搂推	24
第十二式 盘步推掌	27
第十三式 盘步冲拳	28
第十四式 伸臂伸腿	29
第十五式 伸臂蹬脚	30
第十六式 力顶千斤	31
第十七式 童子拜佛	33
第十八式 冲拳插掌	36
第十九式 弯腰托掌	39

第二十式	顶拳推掌·····	41
第二十一式	晃腰走肩·····	43
第二十二式	丁步望月·····	45
第二十三式	燕子旋窝·····	47
第二十四式	顶天立地·····	50
第二十五式	金鸡独立·····	52
第二十六式	弯腰攀足·····	53
第二十七式	背拳颠足·····	55
第二十八式	调息收功·····	56
练功后医疗效果简介·····		58
附：掌形图、拳形图·····		62
附：部分俞穴取穴法·····		63

练功注意事项

二十八式易筋经功式较多，难度亦大，学练此功需要注意以下几点：

1. 选好练功的时间和地点。一般而言，时间宜择每日清晨，地点则以翠柏松林或花木草丛为佳，这样不仅空气清新，亦少外界干扰。

2. 做好练功前准备。练功前不可剧烈活动，但应耐心活动腰、腿、头、颈等部位，以免练功时造成拉伤、扭伤或抻伤。不可空腹练功，功前可饮一小杯白开水。切忌饱食、醉酒或盛怒之后练功。

3. 练功时，宜情绪饱满，精神集中，尤应排除“七情”干扰。练功人常言：“先在心，后在身”，说明安静专一、虽动犹静确系练功以求健身，疗病之先决条件。

4. 练功时，呼吸自然，切忌屏息憋气。动作要求平稳，姿势力求准确。有些动作虽一时难以做到，但只要认真刻苦，久练必见成果。书中各式前提“用力”一词，一般均指静止性用力即俗称之“使内劲”。此功法以力引气，则力发气必循经络，走脏腑，才能达到防治疾病的目的。因此，练功时除力求姿势准确外，更应仔细体验各式中的力与气之所在及身体各部位的感觉。只有通过个人不断地刻苦锻炼，掌握用力方法、部位和角度，才能体验到各部位的不同感觉，收到练功的成效。

5. 循序渐进，切忌急于求成。本功法优点之一在于：既可练全套路，亦可单练一式或多式。如学练时间及精力有

限，不妨根据本人体质或病情，择其有关式子加以锻炼。如条件许可，亦可于练完全套后，加练有关各式。书中所列出的动作重复次数多用于一般运动量。如有所需，可酌情增加次数，加大运动量。但应量力而行，逐渐增加，力避过劳，免伤身体。

6. 务必持之以恒。如欲练有成效，还须经常锻炼，不可中断。最好每日练习一次。若能每天认真刻苦练此功法，一年之后，健康情况必有显著好转，甚至体质也有根本变化。

7. 练此功法，最好不同时练其它气功，或先练此功，再练其它气功。

功前准备活动

1. 转膝活动

双手扶膝，中指和食指分别抠在内外膝眼穴上，将髌骨抠住并上提，手掌根部轻轻压在鹤顶穴上。然后下蹲，使胫骨与脚面成45度，先自左向后、右、前三面缓缓旋转膝关节八次，然后再自右向后、左、前三面缓缓旋转膝关节八次，使膝、踝、脚掌和脚趾都得到活动。髌骨应有轻松感。能防治髌骨软化症、膝关节水肿及风湿性关节疼痛（见图1）。



图 1



图 2

2. 转腰活动

乙卯乙酉乙丑乙未乙

- 4 -

功 法

预 备 式

1. 身体直立，两脚并拢，悬顶直颈，下颏内收，松肩垂肘，松腕垂手，胸腹放松，平视前方。精神集中，呼吸自然。

2. 右腿向右横跨半步，两脚与肩同宽，脚尖向前，曲肘握拳，置于肋下。（见图 3~4）

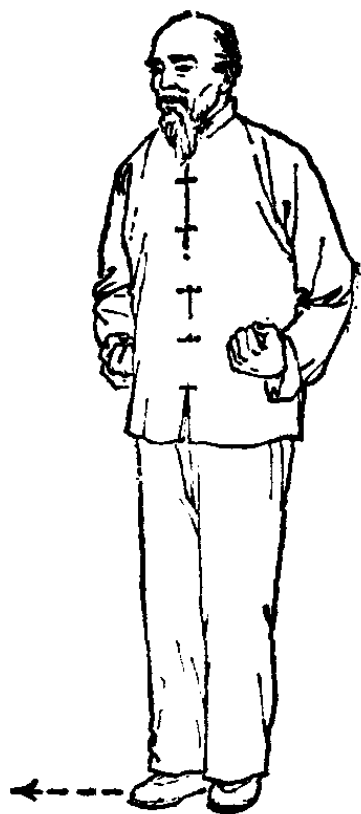


图 3

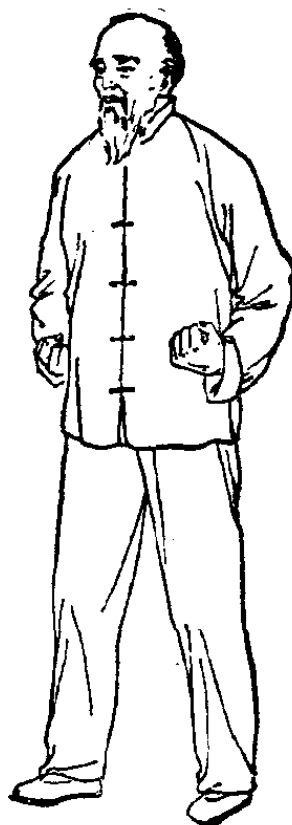


图 4

第一式 马步揉球

一、动作

1. 接预备式。两膝前屈，引体下蹲成马步，两膝与足尖成垂线，上体挺直不动。在下蹲的同时，双拳变掌，掌心向上，由两肋下用力向前平伸而出。双臂伸直，臂与肩同高，翻掌心向下。（见图5）

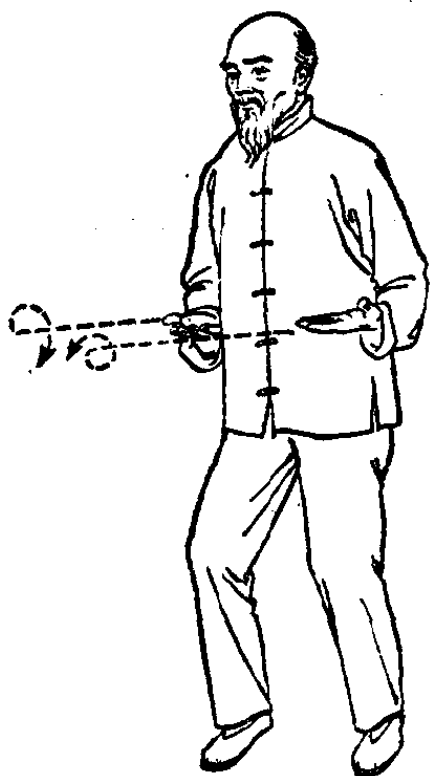


图5

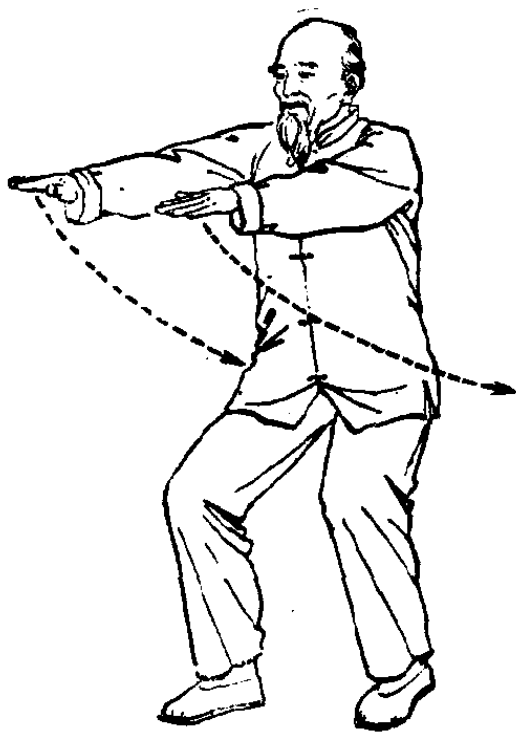


图6

2. 两手掌心向后，作划水状缓缓经身体两侧划至离臀部约六寸并略高于臀之处。（见图6~7）

3. 翻掌心向上，两臂伸直，从身体两侧缓缓用力上托，如举重物。两手过头，成力托横闸式。（见图8）

4. 保持下体姿势不动（马步），腰挺直，抬头平视前方。右手翻掌，屈肘内旋至额前，与眉同高。同时，左臂划一半弧屈肘至脐位。两手掌心上下相对，如抱球状。（见图9）

5. 以腰推肩，肩推肘，肘推腕，臀部亦随腰移动。两手在胸、腹前交替变换位置，左右上下划动，两掌心亦向上



图 7

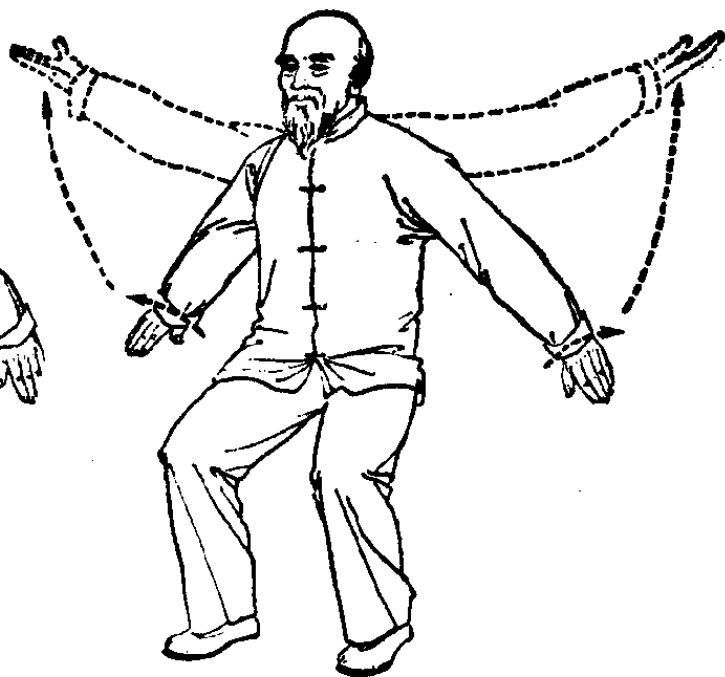


图 8



图 9



图 10

向下相互交替，如揉球状。上体向右摆动时，右臂在上，掌心向下，左臂在下，掌心向上；双臂随上体向右摆动至右侧，随即缓缓互换位置，变为左臂在上，掌心向下，右臂在