



NANSHAOLIN MICHUAN YIJINJING

南少林秘传

易筋经

鄢行辉 编著

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

南少林秘传 易筋经

鄢行辉 编著



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

南少林秘传易筋经/鄢行辉编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5335-3279-6

I. 南… II. 鄢… III. 易筋经 (古代体育) — 基本知识
IV. G852. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 044557 号

书 名	南少林秘传易筋经
编 著	鄢行辉
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www. fjstp. com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州晚报印刷厂
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张	5. 5
字 数	130 千字
版 次	2009 年 7 月第 1 版
印 次	2009 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3279-6
定 价	20. 00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

序

易筋经相传为印度高僧达摩所创，但据多数学者考证，易筋经是我国明代紫凝道人，根据前人的健身理论和实践经验整理而成的。

南少林易筋经是南少林武术著名的内功修炼术，历史悠久，源远流长，深受武术界人士和广大群众的喜爱。它是一项整体性的身心双练、内外兼修，练内达洗髓、练外而易筋的导引健身方法。修炼南少林易筋经，能使人精神气爽、周身通畅，尤其对人体的精、气、神的强化有潜在能力。对于生长发育中的青少年，南少林易筋经是最佳的健身术；对于中老年，亦具有强身健体和延年益寿的作用。

本书作者鄢行辉与我相识近20年。20世纪90年代初他从大学毕业，就在福建中医学院任教，一直从事传统养生保健的教学与研究，虚心好学，深入钻研，善于交流，广拜明师，与祖国传统医学结下不解之缘。在他的言传身教下，福建中医学院的太极拳项目在历届全国大学生武术锦标赛和全国中医药院校传统保健体育运动会比赛中，共获得12枚金牌，太极拳已成为该校的优势项目。他不仅努力搞好教学与训练工作，还积极参与各种学术论文报告会，并发表30多篇论文，参编和主编12本教材，出版17辑南少林武学光盘。为了不断提高武医学学术造诣，他坚持博览广学，融合道家、佛家、医家之养生精华，逐渐在教学实践中形成一套日趋完善的太极生态养生体系。

本书是作者多年广搜博采之所得，从功理、功法到功医，从筑基本功、十二刚、十二柔到推拿术，从强身健体到医疗秘方，内

容丰富，编排系统，语言通俗，晓以医理，重在普及。实为读者必备之书，特别适合人们健身、养生。我有幸得此书稿先读，受益甚多，尤其作者用心之善，可嘉可敬，故在此向广大读者推荐。

作者在教学实践中不断总结经验，探索创新，坚持用科学精神传播中国传统养生保健的知识，弘扬民族传统养生文化，成为中医药院校和全国高校推广中国传统养生保健的骨干力量。希望更多的有识之士共襄盛举。

原中国大学生体育协会民族传统体育分会副理事长兼秘书长

原全国中医药院校传统保健体育研究会会长、秘书长

中国老教授协会体育科学专业委员会副理事长兼秘书长

北京中医药大学教授

王遇仕

2009年1月8日于北京元大都城垣旁来

前言

少林拳盛唐时期自北传南，与南拳相结合，形成了别具特色的南少林拳，其独特的练功方法，经过世代南少林武师的不断完善和发展，取百家之长融会贯通，形成独具特色的南少林易筋经。这套功法随着火烧少林寺而消失武林，只有少数传人掌握，从不对外轻传。提到易筋经，很多人就会想象到深山学艺、秘匣武籍等令人神往的种种传说，那些登萍渡水、踏雪无痕、隔山打牛、摘叶飞镖等内家功夫，更使不少青少年羡慕不已、跃跃欲试。

近年来一些书刊相继介绍了各种版本的易筋经功法，但绝大多数都只是讲解了功法的动作套路，很少涉及内功的功理及系统的行功机制。然而，这些功理及系统的行功机制却又是内功中的最重要、最关键的精华。许多人学功无数，其程度却始终徘徊在初级阶段，只知其然，不知其所以然，无法提高水平，致使不少热心学子望着内功的辉煌金顶，却扼腕兴叹。也正是基于此，笔者才有了本书写作的缘起。

其实，不管何种内功，也不论何门何派，它们的基本功理和行功机制都是相通甚至是相同的。而对于它们讲解和描述上的不同，只是因为地域性的文化和语言上的差别，至于在入门功夫上的特异，也多是因材施教的需要。换句话说，这些特异和差别，也仅仅是殊途同归的外形变化而已。所以，学好内功的关键，是掌握好内功功法的功理和行功的机制。本书力图由对南少林易筋经内功功理机制进行阐述，从功理、功法、功医三个方面使学者全面了解南少林易筋经，达到触类旁通、举一反三的效果。

不少人练习易筋经的目的只是为了强身健体、祛病疗疾。其实，这只是南少林易筋经内功修炼时的必然产物，并不是内功锻炼的最终目的。内功锻炼的目的是在“清其内”“坚其外”的基础上达到超凡入圣、以登正果的目的，使精神和肉体得到彻底解脱。然而，坚体易而清心难，清心需基于坚体，南少林易筋经内功从坚体入手，透过坚实躯体的外炼，逐渐内修内省，循序渐进，以期过渡到清虚无障之境。这种高层次的追求，不是一般的锻炼者的目标，但对于有志于内功修炼的人来说，却是一种能锲而不舍追求的意志和动力。由于南少林易筋经内功起源于寺庙内，它的功理和行功理论与佛教文化有着不可分割的渊源关系，所以，练习者要想较好地掌握少林内功的锻炼方法，应当适当地了解一些有关禅修方面的知识，这也是南少林武术“功禅一体”的特点之一。

鉴于作者学识浅薄、功夫疏浅，书中错误之处在所难免，敬希同道诸君不吝斧正。

编著者

2009年5月1日

目 录

一、南少林易筋经功理

(一) 南少林易筋经概述

- 1.南少林易筋经源流 1
- 2.南少林易筋经精义 1
- 3.南少林易筋经特点 3
- 4.南少林易筋经气血关系 5
- 5.南少林易筋经练功原则 6
- 6.南少林易筋经练功禁忌 7

(二) 丹田

- 1.丹田的位置 8
- 2.丹田的作用 9
- 3.如何做到“气沉丹田” 10

二、南少林易筋经功法

(一) 南少林易筋经筑基功

- 1.养气术 13
- 2.南少林易筋经通脉捶 17
- 3.南少林易筋经持砖练气法 27
- 4.南少林易筋经腾骨布气术 30

(二) 南少林易筋经十二柔

- 1.第一式——灵龟探海 42
- 2.第二式——苏秦背剑 44
- 3.第三式——大鹏展翅 45

4.第四式——罗汉卧禅	47
5.第五式——九鬼拔刀	49
6.第六式——青龙入海	51
7.第七式——风摆荷叶	52
8.第八式——枯树盘根	55
9.第九式——青龙出水	56
10.第十式——小鬼提靴	58
11.第十一式——开弓望月	60
12.第十二式——童子拜佛	61

(三) 南少林易筋经十二刚

1.第一式——合掌式	64
2.第二式——分撑式	65
3.第三式——托天式	65
4.第四式——推山式	66
5.第五式——下按式	67
6.第六式——分水式	68
7.第七式——举鼎式	68
8.第八式——冲拳式	69
9.第九式——擎天式	70
10.第十式——独立式	70
11.第十一式——贯通式	71
12.第十二式——聚气式	72

(四) 南少林易筋经特绝技

1.铁头功	73
2.奔雷手	75
3.金刚拳	78
4.龙爪手	84

5.鸡啄手	87
6.霸王肘	90
7.铁膝功	92
8.无影腿	94

(五) 南少林易筋经练气拳

1.起式	96
2.声东击西	96
3.双龙出海	96
4.海底取宝	97
5.拨云见日	97
6.老僧端灯	98
7.仙人指路	99
8.野马上槽	100
9.浪子踢球	100
10.绊马套索	101
11.金猴摘果	101
12.青龙探爪	102
13.猿猴摘桃	102
14.翻江倒海	103
15.一箭三雕	103
16.顺风扯旗	104
17.阴阳并进	104
18.大鹏展翅	105
19.收式	106

三、南少林易筋经功医

(一) 南少林易筋经推拿术概述

1.南少林易筋经推拿术功理	107
---------------------	-----

2.南少林易筋经推拿术的特点	109
3.南少林易筋经推拿术学习方法	110
4.南少林易筋经推拿术操作要求	111

(二) 南少林易筋经推拿术技法

1.南少林易筋经调理术	112
2.南少林易筋经点穴术	125
3.南少林易筋经临床特效点穴法	131

(三) 南少林易筋经功医秘方

1.常用药物	133
2.常用秘方	136

附 录

一、正面肌肉图	155
二、背面肌肉图	156
三、经络走向及主要治疗、保健穴位	157
四、头颈面部穴位图	160
五、四肢部穴位图	161
六、胸腹部穴位图	163
七、背部经络穴位图	164

一、南少林易筋经功理

(一) 南少林易筋经概述

1. 南少林易筋经源流

著名的福建南少林寺始建于唐。虽然对民间武术如何进入佛门，以及南少林拳法的起源和代代相传，众说纷纭，无确切史料相证，但“武以寺名，寺以武显”则不乏历史记载。不可否认，南少林拳盛唐时期自北传南，与南拳相结合，形成了别具特色的南少林拳及易筋经练功方法。南少林拳法是受当时流散各地拳种的影响而发展起来的，然而南少林武术扎根于民间，技艺在民间，高手也在民间，有旺盛的生命力。数千年来，武术历史曲折坎坷，在福建福清等地民间，能矗立苍穹，经久不衰，衰而不灭，自有其存在和发展的价值。福建南少林武术的形成有渊源的文化背景，它综合吸收了历代搏击格斗实战中演变而来的各家拳法，经过世代南少林武师的不断完善和发展，形成了闻名于世的南少林武术。从南少林武术发展流传的历史可知，中国武术在哲学渊源上都具有高度的统一性，而由于自然条件、地理、环境、风土人情、历史变迁不同，造成了各地武术风格的多样性，经过长期流传，演变出许多流派。从史料表明南少林武术是充分吸收民间武术之精华而发展形成的、汇纳了多家拳法之长，留传后世。同时作为南少林武术核心的内功修炼术——南少林易筋经，也伴随着南少林武术的发展而不断完善。

2. 南少林易筋经精义

南少林易筋经是南少林最负盛名的内功心法，它之所以神秘，源于千百年来南少林易筋经向来只传内门弟子，而民间虽然仅凭着一些片段的印象操练，却已然能进艺无穷，而流传开来，

使得南少林易筋经的功效备受肯定。“易”是变通、改换、脱换之意；“筋”指筋骨、筋膜；“经”则带有指南、法典之意。易筋经就是改变筋骨的方法。修炼南少林易筋经能使人神清气明、周身舒畅，通过导引更能强化人体细胞组织之新陈代谢，对于人体的精、气、神的强化以及抗衰老均有助益。南少林达摩易筋经为南派武术界最有效的练气、练劲的内功，它是气、意、力相结合的产物，三者以气为基础，以意为统帅，以力为强化。它是把人体混元气进行规律性锻炼，再与人体外力锻炼相结合，使人体的局部或全部组织发生暂时性的变化，从而呈现出超于常人的机能表现。“由极而无极”是南少林易筋经的动作特点，有极者是指每一个动作的拉伸都是根据个人的具体情况，把参加运动的各个关节和肌纤维牵拉到一定极限。无极者是指经过锻炼以后，关节和肌肉的韧性、柔软性增加了，运动的范围超过了原来的极限，也就是说原来的极限没有了，但是一个新的极限产生，经过锻炼，这个新的极限又被超越了，又不存在了。若每日坚持练功，日久自然气灌周身，运劲自如，长时间较技时亦不致感到呼吸困难。同时，对套路演练上更能增进动作的速度，而拳法的劲道亦能相对增强，实乃习武之人不可缺少的练功心法。

南少林易筋经可改善骨骼的结构，对于生长发育中的青少年，是最佳的健身术。青少年每日修炼南少林达摩易筋经持续半年后，会让人身材匀称精力旺盛，有虎虎生风之感；儿童持续修炼南少林易筋经，能改善虚弱的体质，有助于开发智力，提高身体的免疫力；中年人修行南少林达摩易筋经后，体质逐渐改善而精力充沛；老年人或有行动不便以及痼疾缠身之人，练习南少林易筋经对于改善虚弱的体质，及恢复身体的健康与疾病康复有所助益；女性练习南少林易筋经因呼吸的调息促进体内氧气的供给，而使精神焕发、体态均匀永葆青春，更因行功时能燃烧大量脂肪，不断洗涤体内“秽气”，吐故纳新，实为女性美容、养颜、瘦身之最佳运动。

3.南少林易筋经特点

(1) 刚柔相济，伸筋拔骨。南少林易筋经的每一式动作，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，解除肌纤维的痉挛，从而可以缓解和解除肌肉的疲劳，达到强身健体的目的。

(2) 静中求动，动而生力。南少林易筋经内功以静为纲，始终如一，或坐或站，肢体必须保持自然，肌肉放松。其内功心法“静如眠，静则百心皆空，百气则平，气平则血畅；动如涛，力出之雄。一动百枝摇，心动气自生，发劲顺达自如，惊四梢，贯注百节。”南少林易筋经十二柔每式动作变化过程清晰、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。在动作力量上，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。每式之间无繁杂和重复动作，便于中老年人学练。同时，对有的动作难度作了不同程度的要求，也适合青壮年习练。南少林易筋经十二刚是通过练习可以内强外壮、练气化力、抗暴制敌及强健筋骨，特别适合青壮年习练。

(3) 注重意与气的配合。气，古称“炁”，是我国古代先贤对传统文化认知的产物。它被广泛地运用到天文、地理、中医、气功等诸多学科。“气聚则成形，气散则渺茫”，这是“气”的

文化理论对于世间物质生灭的整体概括。气，也是气功学的理论基础和实践的核心内容。人体之气，根据其所在部位和所起作用的不同，主要有受之于父母、与生俱来的“先天之气”，呼吸之气与饮食精微混合而成的“后天之气”，以及调节人体阴阳变化的“脏腑之气”等等。“先天之气”，也就是人体的元气。它是人体生命的原动力，它对人体的生长发育和益寿延年起着决定性作用。元气是我们内功修炼的主体。故此，《金丹四百字》中说：“炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气。”

南少林易筋经的练气就是在大脑意识的指挥下，通过动静、开合、出入、循环的意识运动，把体内之气调动、聚集、充实起来，使气血通畅旺盛，营卫周身内外。吸天地之“真气”不断洗涤体内的“秽气”，进行吐故纳新；吸天地之“真气”聚于丹田，不断充实体内的后天元气，可使练习者精力充沛和增强免疫力。南少林易筋经的练意就是使大脑处于相对入静的状态，使中枢神经系统的指挥能力得到最佳调节，更趋稳定、协调、完整和专一，“令必行，行必果”，以助内气的调动、聚集和充实，心神合一、神气合一、心肾合一，培养和壮大人身三宝精、气、神，练精化气，练气化神，练神还虚，虚至虚灵，修炼后天、培补先天。由此可见，练意就是练气，练气就是练意，意行气行，意到气到，气到劲自然到。练南少林易筋经若用拙力，则周身血脉不能通顺，经络不能舒畅，肌腱不能放松，筋骨不能柔活，以致全身拘谨，而为拙气所滞。拙气滞于何处，则何处成病，当时不觉，必于后发。用意不用力的锻炼，一则能逐渐去掉本身原有的硬力僵劲，使全身筋、皮、肉、骨、肌、腱、韧带尽可能地得到放松、松开、伸拔、拉长和舒展；同时，由于伸筋拔骨而使内气通于经络，筋肉离骨而使内气充于肌肤、骨节开张而使内气敛于骨髓，由柔顺而渐入沉着，周身形成富有弹性的棚劲，外柔而内刚。从而促使内气的运行，增加人体的新陈代谢，调节人体各系统的功用，使十二经脉充盈十二经脉及奇经八脉，养五脏六腑

之气，产生丹田之气，日久功深，丹田气足，有病祛病，无病强身，而对各种慢性病皆有一定的疗效，有益寿延年之功用。

4.南少林易筋经气血关系

南少林易筋经以练气为基础，练力为强化。所练之气，是人体真元之气和水谷之气的混合体，亦称“混元气”。真元之气是先天性的，禀受父母所得，行于人体血脉之内以壮脏腑；水谷之气是后天性的自然所在，行于人体血脉之外以强其筋骨。人体内有五脏六腑，外有五官四肢。五脏为心、肝、脾、肺、肾，六腑为胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。目为肝窍，耳为肾窍，鼻为肺窍，口为脾窍，舌为心窍。四肢皆以筋为联络，筋始于爪甲，集于肘膝，裹集头面。其动而活泼者为气，所以练筋必练气，气行脉外，血行脉中，血状如水，百脉状如百川，血的循环、气的运行，均发于心脏。人体血脉内外之混元气，随着血液循环，聚于丹田，经过养气培元，形成收发自如的内劲。内功以气血为主，盖气为卫，血为营，卫为轻，营为重。人之一身皆有营卫，人身所恃以生此气者，气出中焦，总统于肺，外护于表，内行于里，出入升降，全体周章，须臾不息，昼夜恒常，所以鼓血进行者，唯此气也。血者水谷之精也，化之脾胃，总统于心，受令于肝，施泄于肾，宣布于肺。循脉环行，网分赤白，灌溉周身，目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能摄，足得之而能行。所以藉气之发，从而实行滋者，唯此血也。总之，血也，气也，能辅而行，不可或伤者，是以营卫运和，腑脏得所出入，升降濡润，宣通饮食，滋阴生阴。六经特恃此长养，百脉由此充盈，即真人之修养，靡不由此也。假使士情交致，五志妄兴，气弱血亏，失常乖戾，轻者化而为浊，重者阳而不通，表示卫输而不和，里失营运而不顺，则血液妄行，诸病丛生，即亡之凶兆也。血盛则容壮，气弱则形衰，气血即难合而易亏，可不谨养乎。其养之道，即为习拳练功。盖练功者，练气也，运血也，使

血液运于周身筋肉间，渐渐充实而坚强，可以卫瘴疠、御寒暑、凌波浪、撻患艰苦于不顾，使气随意而注，从腋肋渐达欲用之部位，同时延长其呼吸量，于是食量增加，身体顽强，智力德育与日俱增。盖练功者，体力强而意志坚，则天下事不足为患也。简而言之，人之强弱，即气血之强弱；人之生死，即气血之生死；人之锻炼，即气血之锻炼是也。人身左为血分，右为气分，血分属阴，气分属阳。血分走得慢，气分走得快，气走于膜络筋脉，力出于血肉皮骨。故有力者，外壮皮骨为形，内壮筋脉为象，气分功于内壮，血分功于外强。练功需要先左后右，先运动血分的气脉，使其在时间和速度与气分配合起来，以调整阴阳气血的平衡。

5.南少林易筋经练功原则

南少林易筋经功法，在于强健体魄，坚筋骨，抗外魔，祛内邪，御凌辱。所以练习时一定要刻苦，培养坚强的毅力，树立远大理想和奋斗目标，要有见义勇为的英雄气概，保家卫国的雄心壮志。按照练功原则可分数期，最初一步先练皮肉，次则练筋骨，皮肉筋骨既坚实，更进而练习运气，此法如能任意往来，则大功成矣。现将南少林易筋经练功原则，分述如下：

(1) 练功三要：要深沉慎重；要确实精当；要节欲受名。

(2) 练功四戒：戒怒气；戒拙力；戒耸肩；戒鼓胸。

(3) 饮食五损：酸多伤肝；甜多伤脾；苦多伤心；辣多伤肺；咸多伤肾。

(4) 练功十忌：忌早起磕头；忌阴室贪凉；忌湿地久坐；忌冷着汗衣；忌热着晒衣；忌汗出扇风；忌灯烛照睡；忌子时房事；忌凉水着肌；忌热火灼肤。

(5) 内外功十九伤：久视伤精；暴怒伤肝；久听伤神；久卧伤气；久坐伤脉；久立伤骨；久行伤筋；思虑伤脾；过悲伤肺；至饱伤胃；多恐伤肾；多笑伤腰；多言伤液；多睡伤津；多汗伤