



武林秘传易筋经

何谓「易筋经」

?

【编著】邢国福
北京体育大学出版社

武林秘传易筋经

邢国福 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏
责任编辑 宋 苏
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 高 翔
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武林秘传易筋经/邢国福编著. -北京:北京体育大学出版社,2009.9

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0267 - 9

I. 武… II. 邢… III. 易筋经(古代体育)
IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 166045 号

武林秘传易筋经

邢国福 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 8.25
印 数 213 千字

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

易筋经是一种独特的武术精功，其熔经络学、吐纳法、导引术等为一炉，具有很高的养生、技击价值，一直有“功夫之宝”、“武功经典”等美誉，流传很广，影响很大。

何谓“易筋经”？易筋经分开解释就是“易筋”和“易经”。易筋即锻炼筋骨，强筋壮骨，长力增劲；易经即锻炼经气，通经活络，补血益气。如此内外兼修，相辅相成，达到内壮外强的目的。从养生效果看，可以健壮体质，祛病疗疾，益寿延年；从技击效果看，既可以提高抵抗力，不惧敌招，还可以增强打击力，令敌难挡。

编者作为一名武术工作者，长期从事武术教学工作，对易筋经这种中华精功非常推崇，通过辅导大学生练习易筋经，对增强学生体质取得了很好的效果。为了便于不同体质、不同兴趣的学生选修，同时也为了弘扬国粹，推广益众，编者根据自己的练功和教学体验，把几大易筋经功夫汇集成书，以供易筋经爱好者参考。不到之处，望请指正。来信可发 sanwuzu@126.com。

本书辑录四类易筋经，共有 15 种练法。

第一类少林易筋经，4种练法：少林达摩十二式易筋经、少林韦驮十四式易筋经、南少林金刚十八式易筋经、少林养生八段易筋经。

第二类峨眉易筋经，6种练法：峨眉青城二十四式易筋经、峨眉黄林七盘易筋经、峨眉僧门十三式易筋经、峨眉杜门八大劲易筋经、峨眉洪门十二把易筋经、峨眉会门龙虎劲易筋经。

第三类武当易筋经，1种练法：武当内功易筋经。

第四类秘宗易筋经，4种练法：秘传攥拳易筋经、南派豹式易筋经、熊氏世传十四式易筋经、古传二十四式易筋经。

编者在收集资料的过程中有幸得到“三武”挖整组高翔组长的大力帮助，四川丰都凌召大师对本书插图造型做了优美的特色设计，焦作师范高等专科学校体育系靳贤胜教授对本书初稿提出了很多宝贵意见，在此一并表示衷心的感谢！

目 录

一、少林达摩十二式易筋经..... (1)

1. 韦驮一献杵 (2)
2. 韦驮二献杵 (4)
3. 韦驮三献杵 (6)
4. 摘星换斗 (8)
5. 倒拽九牛尾 (10)
6. 出爪亮翅 (12)
7. 九鬼拔马刀 (14)
8. 三盘落地 (16)
9. 青龙探爪 (18)
10. 卧虎扑食 (20)
11. 折 躬 (22)
12. 掉 尾 (23)

二、少林韦驮十四式易筋经..... (26)

1. 韦驮尊神 (27)
2. 韦驮把门 (27)
3. 韦驮推门 (28)
4. 二郎担山 (28)
5. 狮子抱球 (29)

6. 韦驮排山	(30)
7. 霸王举天	(30)
8. 韦驮拜佛	(31)
9. 犀牛回头	(32)
10. 犀牛望月	(33)
11. 撑天触地	(34)
12. 三盘落地	(35)
13. 护肾归元	(36)
14. 卧虎伸腰	(36)

三、南少林金刚十八式易筋经

1. 直立献杵	(39)
2. 地盆献杵	(40)
3. 直立担山	(41)
4. 地盆担山	(42)
5. 双手托天	(43)
6. 霸王举鼎	(44)
7. 直立抱月	(45)
8. 地盆抱月	(46)
9. 撑地拔根	(47)
10. 韦驮伏虎	(48)
11. 攀星摘月	(49)
12. 坐马摘星	(50)
13. 左右屈伸	(51)
14. 虎豹推山	(53)
15. 三盘坠地	(54)
16. 猛虎扑食	(54)
17. 雄鹰展翅	(56)
18. 拦 推	(58)

四、少林养生八段易筋经..... (59)

1. 叉指托天 (60)
2. 骑马弯弓 (62)
3. 托天踏地 (64)
4. 扭头转瞧 (67)
5. 摇头摆尾 (69)
6. 上仰前俯 (71)
7. 握拳前冲 (72)
8. 折腰攀足 (74)

五、峨眉青城二十四式易筋经..... (76)

1. 左攒把 (77)
2. 右攒把 (78)
3. 双攒把 (78)
4. 左托云摘星 (79)
5. 右托云摘星 (80)
6. 双托云摘星 (80)
7. 左弯弓射虎 (81)
8. 右弯弓射虎 (81)
9. 左子午朝阳 (82)
10. 右子午朝阳 (82)
11. 双手举鼎 (82)
12. 转身双龙出洞 (83)
13. 左伏虎 (84)
14. 回身双龙出洞 (84)
15. 右伏虎 (85)
16. 蛟龙吐舌 (86)
17. 大开天门 (86)

- | | |
|-----------------|------|
| 18. 左开弓 | (86) |
| 19. 右开弓 | (87) |
| 20. 左白鹤亮翅 | (88) |
| 21. 右白鹤亮翅 | (88) |
| 22. 右降龙 | (89) |
| 23. 左降龙 | (90) |
| 24. 白猿摘桃 | (90) |

六、峨眉黄林七盘易筋经

- | | |
|---------------------------|-------|
| 1. 开式 (纳气归丹田) | (92) |
| 2. 第一盘, 一把子午气, 怀中抱宝 | (94) |
| 3. 第二盘, 二把朝天气, 白猿举天 | (97) |
| 4. 第三盘, 三把洗手气, 如提铁板 | (100) |
| 5. 第四盘, 四把抓地虎, 虎把人恭 | (104) |
| 6. 第五盘, 五把背功劲, 饿虎扑食 | (107) |
| 7. 第六盘, 六把翻山打, 六合分腰 | (110) |
| 8. 第七盘, 七把收色气, 劲走脚悍 | (113) |
| 9. 收 式 | (116) |

七、峨眉僧门十三式易筋经

- | | |
|---------------|-------|
| 1. 南山伏虎 | (119) |
| 2. 北海降龙 | (120) |
| 3. 金龙合口 | (121) |
| 4. 鹞鹰抓食 | (122) |
| 5. 金刚亮臂 | (124) |
| 6. 力扎金枪 | (125) |
| 7. 开弓射雕 | (126) |
| 8. 掌劈华山 | (127) |
| 9. 夜行飞镖 | (129) |

- | | |
|----------------|-------|
| 10. 舟夫背纤 | (130) |
| 11. 力托千斤 | (132) |
| 12. 猿手通臂 | (134) |
| 13. 抡舞石碾 | (136) |

八、峨眉杜门八大劲易筋经

(138)

- | | |
|---------------|-------|
| 1. 海底捞月 | (139) |
| 2. 金豹推爪 | (142) |
| 3. 猛虎扑食 | (144) |
| 4. 烈马回头 | (147) |
| 5. 抓石补天 | (150) |
| 6. 卧虎伸腰 | (155) |
| 7. 白蛇吐信 | (158) |
| 8. 提鞭抽虎 | (161) |

九、峨眉洪门十二把易筋经

(164)

- | | |
|----------------|-------|
| 1. 力按千斤 | (165) |
| 2. 金刚守关 | (165) |
| 3. 双臂揽月 | (166) |
| 4. 怀中抱月 | (166) |
| 5. 霸王举鼎 | (167) |
| 6. 仙童捧莲 | (167) |
| 7. 大鹏展翅 | (168) |
| 8. 金刚伸臂 | (168) |
| 9. 端宝献佛 | (169) |
| 10. 霸王托鼎 | (169) |
| 11. 罗汉抱肚 | (170) |
| 12. 力托千斤 | (170) |

十、峨眉会门龙虎劲易筋经..... (172)

1. 龙吞虎纳 (173)
2. 白虎炼爪 (174)
3. 青龙戏水 (177)
4. 摘星换斗 (180)
5. 海底捞月 (182)
6. 白虎扭头 (184)
7. 青龙腾浪 (187)
8. 龙争虎斗 (190)

十一、武当内功易筋经..... (192)

1. 双手托日月 (193)
2. 前朱雀 (194)
3. 左青龙 (195)
4. 右白虎 (196)
5. 后玄武 (196)
6. 转辘轳 (198)
7. 龙虎相交 (200)

十二、秘传擦拳易筋经..... (202)

1. 开功预式 (203)
2. 提肘擦拳 (203)
3. 下垂擦拳 (204)
4. 前伸擦拳 (204)
5. 伸举擦拳 (205)
6. 屈举擦拳 (205)
7. 横臂擦拳 (206)
8. 贴腰擦拳 (206)
9. 抱腹擦拳 (207)

10. 功法收式	(208)
----------------	-------

十三、南派豹式易筋经 (209)

1. 豹爪贯力	(210)
2. 豹拳贯力	(211)
3. 懒豹卧山	(212)
4. 怒豹发力	(212)
5. 豹子拽绳	(213)
6. 金豹擎天	(213)
7. 劲豹加力	(214)
8. 豹拳掏力	(215)
9. 懒豹卧山	(216)
10. 幼豹试力	(216)
11. 豹子断绳	(217)
12. 金豹冲天	(218)

十四、熊氏世传十四式易筋经 (219)

1. 四指握拳式	(220)
2. 双掌下按式	(220)
3. 双掌前推式	(221)
4. 左右托掌式	(221)
5. 双掌开合式	(222)
6. 左右撑掌式	(223)
7. 双掌上撑式	(223)
8. 双掌下垂式	(223)
9. 弓步拗身式	(224)
10. 握拳上仰式	(225)
11. 上撑下垂式	(225)
12. 下蹲起伏式	(226)

13. 站桩吞阴式 (227)

14. 俯卧支撑式 (228)

十五、古传二十四式易筋经 (232)

1. 第一式 (232)

2. 第二式 (233)

3. 第三式 (234)

4. 第四式 (235)

5. 第五式 (236)

6. 第六式 (237)

7. 第七式 (237)

8. 第八式 (238)

9. 第九式 (239)

10. 第十式 (240)

11. 第十一式 (240)

12. 第十二式 (241)

13. 第十三式 (242)

14. 第十四式 (243)

15. 第十五式 (244)

16. 第十六式 (245)

17. 第十七式 (246)

18. 第十八式 (247)

19. 第十九式 (247)

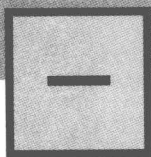
20. 第二十式 (248)

21. 第二十一式 (249)

22. 第二十二式 (250)

23. 第二十三式 (250)

24. 第二十四式 (251)



少林达摩十二式易筋经

目前武林中贯名“少林”的易筋经功法最多，如“少林达摩易筋经”、“少林韦驮易筋经”、“少林罗汉易筋经”、“少林金刚易筋经”等等，练法各异，五花八门。追溯源流，大都认为是少林嫡传，但真实师承，无从查考。

本功依照清代刻本中的易筋经画像和歌诀，重新编释出来，供有兴趣者练习和探讨。篇中歌诀选自古本，其中多为故人俗语，晦涩难懂，学者多悟。

总 歌：

达摩面壁修禅定，僧众神靡根缘浅。
创得易筋导肢体，健身祛病兼延年。
秘传功夫世稀有，少林宗法藏真言。
高境非是一日事，勤学苦练不怕难。

1. 韦驮一献杵

歌 诀：

立身期正直，
环拱手当胸。
气定神皆敛，
心诚貌亦恭。

练 法：

韦驮，是佛教中的一位守护神，相传其神力惊人。杵是韦驮所使用的兵器。本套功法的前三势主要取意于韦驮将杵献给佛祖时那毕恭毕敬、庄重严肃的一个动作过程。

自然站立，两脚自然并拢，全身放松，头往上顶，双目微合，舌尖轻舐上腭；双肘屈垂体侧，双手指尖触于两大腿外侧并微屈，腹部微收，膝微挺。此即“立身期正直”之意。然后逆腹式呼吸，默数 12~24 次。（图 1-1）

双手掌由下向内翻。（图 1-2）

向上抬臂，在上抬臂时两掌指尖渐渐合拢，两臂屈成抱柱之状，至手与胸平时

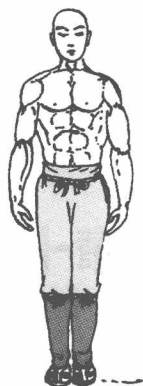


图 1-1



图 1-2



图 1-3

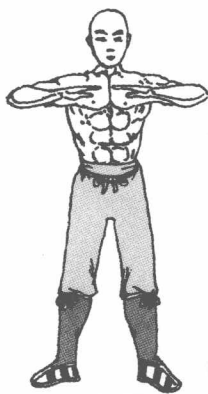


图 1-3

停住，手心向内。至此时，气刚好吸满，并以意贯气达于两臂及掌指，此即“环拱手当胸”。（图 1-3）

接着，两掌朝胸前收拢，至天突穴位置时，将掌翻转成掌心向下。（图 1-4）



图 1-4

将气吞下，然后双手压至丹田前，同时呼气。（图 1-5）

左手劳宫穴贴于丹田，右手掌握于左掌背，意守 3~5 分钟。（图 1-6）



图 1-5

待丹田发热，口中生津时，将口中之津吞下，意送入丹田，逆腹式呼吸 12~24 次。此即“气定神皆敛，心诚貌亦恭”。

2. 韦驮二献杵

歌 诀：

足趾拄地，
两手平开。
心平气静，
目瞪口呆。

练 法：

承接上势，两手松开，吸气，两手贯劲下按至髌骨下止，然后将气呼出。（图 1-7）

接着，两手同时翻掌，配合吸气，从小腹上托至胸前。（图 1-8）

接着，两小臂内旋，两掌上翘相合，手指朝上，掌心相对，相距约三寸许，配合呼气的同时，翻双掌由内至外竖掌，指尖向上，掌心向前。（图 1-9）

接着，配合呼吸之际，双掌贯劲，缓缓向前方推出，直至两手与肩平。（图 1-10）

将气呼出后，再吸气，两掌朝左右分开，两掌慢慢伸平，掌心向下，至两臂展成一字平肩时止。（图



图 1-7

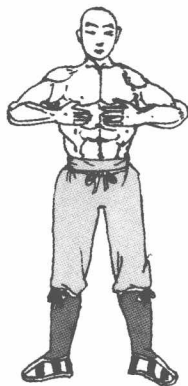


图 1-8



图 1-9