

常维祯

二十八式易筋经



人民卫生出版社

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

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>