

易筋甩手功真傳

原著 ~ 蕭天石 註腳 ~ 李章智

前言

现在社会上流行的养生保健功法之一是「甩手功」，甩手功就个人所知，早在民国 50 年代就在台湾与香港等华人社会流行了，那目前就有关「甩手功」的资料很多，在『真本易筋经、秘本洗髓经—总主编：萧天石—自由出版社—民国 52 年— P77 页』有详加叙述（有兴趣的人可以买一本来研读）。其中「甩手功」的观点与要领应该出自 萧 先生（个人猜测，欢迎指证），由于内容不多，所以就此刊载供大家参考，并附上个人浅薄的看法，望读者海涵。

先简单介绍一下 萧 先生的生平，让大家对于 萧 先生有个了解，先先生对于文化与出版界有重大的贡献。

一九〇九年出生于湖南省邵阳线，三十一岁：在成都期间与任职中央军校之南怀瑾（著名密教上师）认识。经过袁焕仙与南怀瑾的介绍，认识光厚老禅师。三十四岁：得大病几乎快死掉，后来得到光厚禅师救治，而恢复健康。禅师传给净土、禅法与天台宗法法门，并嘱咐要遍参道家名师，访求延生续命之术，萧 先生遵行禅师的交代，因而走上发扬道家文化之路。次年偕南怀瑾遍访僧道，曾参访岷山派

罗门，师礼罗春浦真人，而得陈希夷先天道秘旨；又从二仙庵无名子道人，学得北派真诀。三十六岁：出任四川省灌县县长，三年多，而道教圣地青城山刚好在其管辖下，从天师洞之李八百丈人得其南宗真传；又由易道士心莹而得尽窥藏经楼之秘籍，并携出青城秘录及其它多种不传之钞本。四十八岁：出版《道藏精华》第一集，以后陆续出版至第十七集，费时二十余年。六十九岁：新文丰出版社公司印行《正统道藏》六十一册，先生为道藏编印委员会委员兼主编。一九八六年，七十八岁，十二月下旬，先生仙逝。（由上可知 萧 先生的甩手功是有传承有系统的，值得学习甩手功的人好好研读，其所提的次数与要领更是要注意，否则虽是简易功法也会造成身体的伤害。）

『（一）前言』

易筋甩手功，属于道家之导引强身治病功，为仙家初乘修持之安乐延年法门，乃外护功法，与华陀之五禽戏，及达摩之易筋经，张三丰之太极拳，同为强身治病、练形换形之助道品。达摩易筋经第十二卷中，不少节均曾提及之（个人就 萧 先生所著的该书，前后阅读数次均不见【甩手功】相关词句），但早已失传。道经青城秘录末卷，亦曾附录及此，以其简易易行，故文亦不详（所以 萧 先生因此就其所知详加说明甩手功的细节）。修道人入门时，亦间多传此功，以为却病治病与强健身心之用。四川罗门，则以此为外练换形的「辅助功」之一。其治病之种类甚多，尤以慢性病，其见效之速与收功之宏，实不下于易筋、太极拳与五禽戏等多种拳术及动功，切不可以其

简易而轻忽之也。甚有谓其反属中老年人并与慢性病及因虚弱亏损而引起之病症，几无有不治无有不愈者！故特辑录之以供同好（练功调身仍须看症状，对症练功收效才会好，有一实例说明，有位学生因胸闷，自行练习甩手，经甩手后觉得胸闷情况改善，但是反而觉得内脏与子宫有严重下墜感，十分不舒服，所以练功的量与次数或要领都是要注意的，如同维他命吃多了也会中毒）。

甩手特点是「上虚下实」动作柔和，精神集中，两手摇动。这样可以改变体质上盛下虚（比如高血压，头部发热、四肢冰冷）的状态，使下部坚固，上身轻松，疾病自去。

反应问题：针灸推拿有反应，甩手更有反应。反应就是气血在起变化，于是胸腹松了，脚也热了，四肢末梢原来血液不足地方走到了，三焦打通了，打呃、放屁、酸麻胀痛、冷热、虫爬、震动等等（气在人体内通行时会出现八触的现象，有现象随他去，但不需去追求这些现象）。病区反应都是正常的，有益的，只要坚持有恒，则改善体质，战胜疾病，是毫无问题的。

（二）实施要领

甩手时，要身体站直，脚伸直，脚趾用力抓住地下，两脚伸开距离等于肩宽，两臂同方向前后摆动，向后用点气力，向前不用力，由重力自行摆回，两臂伸直不宜弯，眼睛向前平视，集中一点，心中不怀思念。只数数（心理只要专心数数目就可以，就跟气功数习法一样可以使人专心志一），开始由一二百起，逐至每次五百次渐增到

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/>