

易筋易骨之秘要 寿人寿世之妙术



广东省政协副主席 李佩弦

熊序

余家世代弓刀，以武职居官时，有将门之誉，取官祖屋使然。余十七岁春光，先伯任粤督标后营守备，请新年酒，当筵对众宾客言，人云将门无弱子，今观儿辈诚风水尾矣。余在座闻之，敢怒不敢言。先父时已弃武就文，在闽为候补道，不乐居官，归作田舍人矣，见余怒状，曰：“你向骄，不然，习易筋正合时矣。”余遂矢志从先父学易筋五周年，至二十二岁时，能抱考试武科三百斤石加三张刀共六百斤，在三丈径之场内，行二十周。以此知腰力有如此矣。又以三指燃香港仙士能摺，以此知指力又如此矣。然虽知力之暴长如此，究未明其所以然。于是先父将所然之法说明。然后知练力先要练气，力从气中生。余今年七十有五，皮肉幼滑不露筋骨，人或不信余之真实年岁，李子佩弦从余习此法，并志在广传此法，已为之作各式于后，以贻学者，又请余弁言，故为之略述原起如此。有人见余老且健，也问余养生术，余有《浪淘沙》一阙附录于下：

行囊懒攫钱，倦即高眠。冬吟白雪夏吟蝉。渡海登山无定着，随意车船。旧岁古梅边，重结乡缘。田家小饮辄颓然。四百五十回轮甲子，莫问何年。

（岭东梅县熊长卿序于上海南园）

陈序

余十四岁开始学拳，凡武艺书籍莫不留心，初见《易筋经》，于其命名不无疑焉。以常识未充，未敢妄事论定，私心自忖，筋亦能易乎？阅古本

《易筋经》，其意“易”字是改变之意，“筋”是肌肉，“经”是方法。总言之，是改变肌肉之方法。医家生理，谓人身细胞，七年一易，是否如此，尚待证实。“易筋经”之练习，实为坐马用气运血，以“易筋经”三字统其名，未尝不可。余于一九二〇年到广州，协助地方人士成立精武体育会，由陈铁笙之介识熊长卿先生，与谈武术数日不倦，其家人子女无不精修武术，曾为余言，彼练“易筋经”，能叠骨，余甚奇之，以匆匆旅人，未求进修。长卿以善武功，年八十余始卒，足证武术之于寿命有莫大关系焉。

一九五七年，余修武术发展史，遇精武老同志李佩弦君，相谈往事甚欢。彼出熊长卿先生《易筋经》本，是为长卿家传秘本，仅传于彼，邀余作序。因复忆三十七年往事，并知易筋经对于健康之妙用，尤其熊氏家传叠骨本，今佩弦既得其真传，一幸事也。李君服务精武数十年，足迹遍海内外，年五十余仍致力武化不懈，其编此书，旨在广传秘要，使此寿人寿世学术遍及于众，李君诚一新时代之武术专家也。

（一九五七年三月十日陈公哲识于香港之健康村）

李序

少林易筋经，坊间刊本殊多，尝见学者得斯法之一鳞半爪，亦获奇效。是篇乃熊家嫡传，与坊间印行者迥异，盖秘本也。鄙人丙子初春，赴沪舟次遇熊君长卿，畅谈武术，忽忆友人从游熊君，习易筋经，举





而相询。熊君告余曰：余年逾古稀，而精神矍铄异常人，其致强之道，实模易筋之功。当承示各法，数分钟内，果有特征。据谓久习此法，气力不期而自增至。彼曾

以臂力指力示人。斯法之动作简单易学，第一级不费力，老弱咸宜。第二级宜于初发育之少年。第三级之练功法，数年纯功可臻力士地位。余以经验所得，常以斯法授同寅，其有患痼疾者练习数月，必收大效。因恐此道日久湮没，谨依熊氏面授家传方式，绘图说明，以供同好之研究，欲转弱为强延年益寿者，幸毋忽诸。

(癸未季秋李佩弦序于羯磨草庐)

练易筋之实效

吐纳术乃中国独有之技，是篇亦吐纳法门之一种。故练气者占多练体者较少。查各种气功本原多从佛家传出。佛家之气功则以印度康藏为著。大密宗气功有九接风宝瓶气拙火定等。惟习此法要有师承及长依师，万勿以一知半解妄自练习也。至易筋练气系属粗浅功夫而矣。然数载纯功，内脏必强，气力必增，则又令一般学者发生无限兴奋。余主持广州精武体育会时，曾有几位长者研究，其中有虚不受补者，有常见头冷者，有消化不良者，有胃病肺病者，只习第一级至四式，两月内竟次第收获良好转变。后来，人各一方，数载分散，忽有相值，但均觉精神饱满。询以经过，皆云藉练易筋法不断，故战胜一切病魔，易筋功效有如是之大。诚人类健康之保障，抑亦弱者之救星也。仅述一二俾资印证。

(上海精武体育会李佩弦志)

易筋经例言

(1) 第一级八式，第五、第八两式，略有动作，余式无动作。

(2) 第二级四式，一至三式均无动作，第四式动作另有说明。

(3) 第三级二式，第一式无动作，第二式动作另有说明。

练易筋经注意事项

(甲) 每式从九个呼吸起，至八十一呼吸止，

呼吸宜慢宜长，忌急速。初学由九个呼吸起，练至纯熟无勉强，再加九个呼吸，循序渐进，切勿勉强。每一式练习完毕，略事休息，方可继续练别式。因为练深呼吸绝对不可勉强。如觉疲倦即须调息后再继续。

(乙) 初学应由第一级第一式，从九个呼吸增至九九八十一呼吸，自觉无勉强，方可学第二式。惟初学往往因习一式觉枯燥无味，则又可习一至八式，行九个呼吸，逐渐增加，每式行九九八十一呼吸，但要逐渐增加，切忌急速。

(丙) 呼吸须咬牙，舌舐上腭，口微开。咬紧作用系年老牙不脱。口微开乃助呼吸自然。舌舐上腭则增津液。

(丁) 学习此法宜早、午、晚行之，至少每日行一次。练时需精神专一，肩下沉不挺胸。每式完毕，须缓行数步，略事休息。工作过劳不宜练习。因为无甚益处，但亦无损。总要自然，不要勉强。

(戊) 运动时，凡握拳或按掌或上托或前推或左右撑掌等式，每一呼吸必加一紧。例如，握拳呼吸后，愈握愈紧直至九九呼吸完毕，乃放松。前推、上托、左右撑等式均同。

(己) 第一级练习时，不必用力，务要纯任自然，久习则气力不期而自至。第二级一至四式，乃叠骨法，熊师曾演习此式，全身缩短五寸，据云童年苦练必能成功。各式呼吸须注意吸气下沉至丹田。

(庚) 第三级第一式吞阴法，童年学习，数年纯功，方易成就。第二式全练指力、腕力。各式久练，有延年益寿、转弱为强之特效。

(辛) 本编三级共十四式，各有不同之特点，人手一编虽可练习，但求收效迅速及易于明瞭，则须从师学习，注意口诀。

易筋经各级各式练法

第一级第一式(图一)

双足立定宽如肩阔，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上腭，两手握拳，大拇指贴大腿；每呼吸完毕拳握一紧，勿放松，愈握愈紧，直至九九八十一呼吸完毕，乃放松。行之数月手力自然增加。

注意：

肩要沉，胸勿挺，引气下沉丹田。

初练先做九次呼吸，两手即放松，以后逐渐增加，总要自然不勉强。

第一级第二式（图二）双掌下按呼吸

双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上腭，两手掌左右下按，每一呼吸完毕，双掌下按，左右手指翘起，掌愈按愈下，勿放松，至九九八十一次呼吸完毕，乃放松。此式亦增长手力腕力。

注意：沉肩，含胸，气沉丹田，掌下按时手指翘起。

第一级第三式（图三）双掌前推呼吸

双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上腭，两掌前推，大拇指与食指指尖相对成三角形，每一呼吸完毕，双掌向前推出，手指同时拗入，愈推愈前，愈拗愈入，直至九九八十一次呼吸完毕，乃放松。此式长手力与指力。

注意：手臂微曲，气沉丹田，手指拗入。

第一级第三式（图三之二）（侧图）

第一级第四式（图四）左右托掌呼吸

双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上腭，两手掌左右平伸，用意假有重物置于两掌之中，每一呼吸完毕，用意把掌上托，只用意两掌均不动，练至九九八十一次呼吸为止。此式增长臂力。

注意：沉肩、收胸、气沉丹田，双手伸平勿下坠，此式增长臂力。

第一级第五式（图五）双掌开合呼吸

两足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上腭，两手合十当胸，两大拇指贴身，吸气时两手分开，呼气时两手再合，练至九九八十一次呼吸为止，此式使肺部一张一缩，对结核病有良好的效能。

注意：沉肩，含胸，气沉丹田，两手开合时手指拗出，大拇指贴身，不离肘，不提起。见图五（之一）、图五（之二）。即合掌当胸，连续开合开至如图五（之一）为度。

第一级第六式（图六）左右撑掌呼吸

双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上腭，两掌分左右撑开，掌心向外，手指向天，指尖拗向头部，每一呼吸，双掌撑开，如是连续八十一次呼吸，愈撑愈开，直至完毕，乃放松。此式增长臂力和腕力。

注意：沉肩，含胸，气沉丹田，指尖拗向头部。

第一级第七式（图七）双掌上撑呼吸



图一



图二



图三（之一）



图三（之二）



图四



图五（之一）



图五（之二）

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/>