



Qianqiu Dingjian Wuyudao Gaojineigong Xilie Zixue Jiaocheng  
全球顶尖武御道高级内功系列自学教程

# 易劲经

## YI JIN JING (上册)

刘天龙 编著  
LIUTIANLONG BIANZHU



祛病健身  
强肾壮体  
增智开慧  
延年益寿

★生命的“核反应堆”★

摒弃脆弱的精神和肉体 塑造坚强的个性与人生



湖北长江出版集团  
崇文书局

# 内 容 提 要

强身，健身，增强人体对疾病和各种外来侵害的抵御力是 21 世纪全世界人们最关心的热门话题之一。

易劲经，是向广大民众推行强体健身的功法。其功法文武火相结合。“火”，即意与真气相结合而生的相关感应。如浓重的意守与粗鲁的呼吸相结合称为武火；轻淡的意守与柔和呼吸相结合，则称之为文火。易劲经主要包括修炼人身的精、气、神、血、筋、骨、皮等法，体验人体、自然中的精微物质。演练得法者，骨节可开，真气充沛，上下周流，培补人的先天之气和后天之气，让人消除疾病，恢复健康，开启智慧。其理精深，其法奥妙，具有系统性和完整性。这不但是愿意通过易劲经锻炼来获得健康、治疗疾病的爱好者的优秀功法，也是所有渴望涉及、进入内功之门的广大爱好者们的必备之术。

易劲经不仅适用于心理障碍者、身心不协调者，而且适于中老年病、慢性病患者，对心血管系统疾病、消化系统疾病和一些功能性疾病有特别好的效果。它也同样适于希望提高学习成绩和身体素质的求学者。另外，易劲经又能激发人的潜在功能，锻炼大脑的特殊思维能力，提高人体的信息处理能力，最后出现超出寻常的智能和创造力，经过练习能提高学习效率，获得快速记忆、学习和处理问题的能力，提高学习成绩，还可以调节演练者的情绪，提高演练者的办事效率，使身心更加健全发展的同时，事业成功，创造辉煌。

# 序 言

中华内功，既闳中而肆外，复博大而精深，乃我国独传之功法。它以救死扶伤、延年益寿为主要宗旨。其理精深，其法奥妙，其健身之速，其技击之强，实少有可与之伦比者。是故，此道素为海内外所推崇，此乃华夏之骄傲。然内功之道，历史悠久，源流深远，流派林立，门户如云。历代武家各执绝技，秘藏不宣，传世甚鲜。古今著作颇多，而内功专著，却为罕见。纵有所述，亦轻描淡写，露头藏尾，隐语频频，令人费解，致令有志之士，徒生叹憾。但是，修练内功者练一日之功即可得一日成效，日积月累，方可知中华内功的法理。

任何一个体格壮健的人，随着岁月迁移，都会有亏损的现象，况且人是吃五谷杂粮长大的，是最脆弱的动物。即便是一台机器，用了几十年，大约也应该进厂抹油或大修。

在这个社会高速发展的信息时代，各种强身术花样迭出。但令人遗憾的是，迄今为止，真正能在增强人体抵御力中行之有效的内功术仍寥寥无几。

如今的强身补肾保健品市场，种类繁多，鱼龙混杂，被一些不法商家故意混淆视听的商业炒作，弄得乌烟瘴气。为谋取暴利，有的打着“壮阳功”、“回春术”的幌子，用只有几页纸的非法假教材坑蒙诈骗，昧着良心赚黑钱，使消费者不但耗钱费时，而且还耽误了疾病的有效治疗期。

我们奉献给广大读者的易劲经，通俗易懂、简便易学、实用性强，适用于广大内功爱好者和借用内功健身、祛病、延年、开发智力、促进身心健康。易劲经是内功术功法之一。它容佛、道、医、儒、武为一炉，自成体系，是动静相兼、性命双修等多样化系列功法。其不仅能因时、因地、因人、因病辩证施功行法，还能激发人体的潜能、锻炼大脑的特殊思维能力，提高人体的免疫力。

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/>