



达摩易筋经卷

词曰：达摩传自西域，昌明光大少林。遗留易筋经一卷，声闻震烁古今。

摘星换斗势(图1)

摘星换斗势乃系韦驮献杵第三势变化递嬗而来，有字道：双手擎天掌覆头，更从掌内注双眸。鼻端吸气频调息，用力收回左右侔。

倒拽九尾势(图2)

经云：两腿后伸前屈，小腹运气空松。用力在于两膀，观拳须注双瞳。

出爪亮翅势(图3)

经云：挺身兼怒目，推手向当前。用力收回处，功须七次全。

九鬼拔马刀势(图4)

经云：侧骨弯肱，抱顶及颈，自头收回，弗嫌力猛，左右相抡，身直气静。

三盘落地势(图5)

经云：上颚坚抵舌，张眸竟注牙，足开蹲似踞，手按猛如弩，两掌翻齐起，千斤重有加，瞪睛并闭口，起立足无斜。

青龙探爪势(图6)

经云：青龙探爪，左从右出。修士效之，掌平气实，力周肩背，围收过膝，两目注平，息调心谧。

卧虎扑食势(图7)

经云：两足分蹲身似坐，屈伸左右腿相更。昂头胸做探前势，偃背腰还似砥平。鼻息调元均出入，指尖着地赖支撑。降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

打躬势(图8)

经云：两手齐持脑，垂腰至膝前。头惟探胯下，口更啮牙关。舌尖还抵腭，力在肘双弯。掩耳听聪塞，调元气自闲。

掉虎势(图9)

经云：膝直膀伸，推手至地。瞪目昂头，凝视一志。起而顿足，二十一次。左右伸肱，以七为志。更作坐功，盘膝垂皆。口注于心，息调于鼻。定静乃起，厥功惟备。

总诀

歌云：总考其法，图成十二，谁实胎诸，五代之季，达摩西来，传少林寺。有宋兵候，更为鉴识(数语抵得一卷少林技击源流考)。

此“易筋经”国内罕见，堪称“孤本”，由已故老武术家王喜亮珍藏。



图1



图2

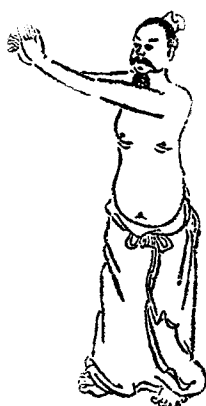


图3



图4



图5

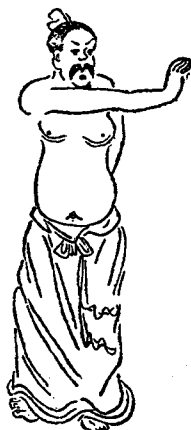


图6



图7

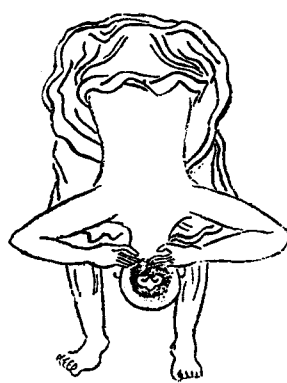


图8



图9

END 结束

更多内容



【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、药酒药方、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、...

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/>