

少林派的达摩易筋经 十二式

《易筋经》原分上下两卷，为佛家达摩尊者所创造，般刺密谛译师翻译的。据传，达摩尊者自印度东来，住锡少林寺，传授佛家的禅修“大乘法”，为“禅宗”东来的第一代宗祖（照印度推算他是第二十八祖）。他看见从学的僧侣，身体很坏，因此，他创造这一套练功的方法。他的内容包括“静功”与“动功”。关于静功的练法，历代传授，逐渐失真，后来的禅宗多偏于大乘教理的阐发，对于练静功只注重“参话头”一种方法了。我曾普通地叩问过很有名的几位宗门大德，都不出这个范围，而且他们都不会动功，会动功的人又不精坐法，因此动功则与静功分道扬镳，竟至不能配合运用了。至到今天，少林派易筋经的传授，已属支离破碎，真正可惜。

现在留传的动功十二式，系王祖源氏得自嵩山少林寺的东西，与原来的“静功图”、“击技谱”已有些不同。我曾访问请教过一些前辈，皆无法鉴定其优劣，大体的评

论，认为王氏这种选择是精美的。我根据前辈黄箴老的指导，也曾试练过易筋经的方法，运用起来，全身气脉流注合度，一直未发现过有迟速痞滞的偏倚迹象，证明前辈的批判是正确的。兹将得自黄箴老传授密义，分条介绍其操作方法如下：

第一式、韦驮捧杵

第二式、横担降魔杵

第三式、掌托天门

第四式、摘星换斗

第五式、倒曳九牛尾

第六式、出爪亮翅

第七式、九鬼拔马刀

第八式、三盘落地

第九式、青龙探爪

第十式、卧虎扑食

第十一式、打躬击鼓

第十二式、掉尾摇头

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/>