

李海峰易筋經

李海峰 編著



河北省王汝相謹序

盤古至今，一名，一物，一技，發起者，必煩經一相當時期，能得到效果，不知費幾何腦力心血，精究內竅，而使得完成技能，獲學才得到利益，求真功，首要訪名師，揭其奧旨，隨其真源，能為後學榜樣，不得名師，已功難得，豈能傳世，余友李海峯師陳金榮名師，秘授易筋經，友李海峯，悉心精究苦練，才得到真妙術，她能舒筋活血，寬去百病，運氣功強筋壯骨，海峯先生，內外功皆有了解之意，今著是書，經名師指示要旨，又本已平日心得之功，身輕靈巧活潑，為本則，中國拳術久矣，分為二派，一內家，一外家，外家不及提名，內家者，張三豐，技術奧妙，後世皆羨之慕之習之，雖多，其中秘訣了解者少，而得三豐祖師內竅者更無，要得真功，先得真傳，功夫純久，其中奧妙自得焉，余友李海峯感使民衆男女老幼，皆鍛煉體格強壯，防抵外侮，羣衆首先棄除去一切諸病，人人身練得如銅似鐵，能抵侵略者寸土難進也。公元一九五三年八月中旬王序。

易筋經

北京張會海謹序

余所聞練易筋經者，大多口述與練者不同，所練之技有內功，而缺外術，有此無彼，未其內外真功者少，得其內外真妙者更無，今李海峯，在人民公園傳教，早近花甲五十有九，身已被病包圍，才練易筋經妙法，練之未久，得到靈妙，伊身五宗病俱失，因此重視此術，精究探源，地練內外諸功，得到正軌適當之法，尤其是得到正確姿勢，病經年到花甲入武，奇哉！能得到修身妙法，真正舒筋活血寬去百病，先生精究苦練，不懼風雪寒暑，真乃希有，伊志非為己私普濟民衆，愿人人得到體健身康，生產力日高上，使國家大建設，速度快而堅強。

公元一九五三年八月中旬張序

表揚李老師

余患筋骨疼痛嚴重，在未練之前，曾打過金針百數針無效，又吃百藥亦沒效，週身府疼發生不安，已成不能支持，手足不舉矣。住醫院時，看見李教師練易筋經，據說是舒筋活血，寬去百病，我即刻報名參加，將練到百天，週身症若失，余心愉快異常，易筋經去病與妙無窮，真值得表揚老師領導有方。姿勢正確指示，請諸君莫輕視此術也。

一九五三年八月中廣東中山縣徒葉國楨謹表

李海峯自序

余幼體弱多病，從公元一九四九年止，前已身有五種最嚴重病，始終醫藥百治無效，我意決破肚取病，郵院長不肯犧牲名譽，諸友告誦練易筋經，能去百病，余首先不信，後我觀看練法三次，使我自信無疑，初參加德社易筋經，純一精究，苦練至一個月整，得到與妙無窮，其病五樣若失踪，一世病若月滿愈，短短時間去掉五病，煥然一新體堅強，玄妙之功無窮盡，得到此功真非常，非筆墨之下發誓愿。普求名師接續練，得到此功再教人，教人人去掉諸病身健康，真真見到名師面，機緣巧遇在天安，一九五〇年早幫跑，背着篋算北京版。一九五〇年九月半，天安門外得真傳，初見恩師真功現，余池敬禮叩雷先，恩師歡喜不接受，義同賓朋話喃喃，揭其內容與意旨，聞其真功靈妙玄，剛承相繼細細解，詳教姿勢正嚴關，內中奧妙得週全，恩師姓陳金榮號，年高將百八十三，鶴齡童顏得道然，師教

硬功皆靈妙，草上行走草安然，略表恩師經過意，秘授之後我練二年，一九五二年十月間，我教男女老幼，將手載貳百多練員，病痊者三分二，我悔初病沒有練，悞到五十九那年間，諸病包圍我身邊，病魔逼我才去練，五病一月去完全，腿四十一一年練卅天得全愈，才使我體質恢復卅年前。再把我五病得日說根源，第一：十八歲腿受風寒麻木麻痺，第二：二十七歲，後腦筋邪風如針刺，第三：三十歲腹病塊硬又堅，第四：五十六歲，右大指直而不彎，第五：五十七歲，左後三個曹牙大活動，吃飯喝水用右邊，以上五病千方百藥全沒效，五十九歲練此易筋經，日夜苦練一個月，得到與妙五病痊，希祈諸君莫輕看，恆心苦練百病能去完。

七言詞

易筋經

六

易筋經法真奧妙 確為康健體格寶 練成其要去打人 人打我身也無效
 七情六慾要除掉 身強不吃補品藥 房事亦宜節制好 康健自然感覺到
 鍛煉要下最決心 若一開斷功效消 清晨起得宜早好 多吸新鮮空氣妙
 每早最少練一次 使得精神能高超 每早能練二三次 飲食多吃不覺飽
 迷路亦不知到累 一覺醒到天明曉 此術剛柔相繼功 萬緣放下無雜念
 凝神靜氣方為妙 氣貫四梢頂手脚 全身血脈處處到 其功效者特高超
 輕清火氣能上升 沉濁之氣使下消 週身即可精神爽 五勞七傷諸樣病
 決心鍛煉能治療 胃病及肝氣鬱等 失音大便密不調 筋縮骨軟肘不舉
 經常鍛煉決能療 咳嗽痰癆或血癆 肺痿吐血諸般症 寒熱感冒風濕病
 癱瘓麻痺癩風症 貧血下痿脚無力 上言一切種種病 恆心苦練全能無
 莫把此法輕意看 請同胞們要記牢

李海峯易筋經等目錄

- 易筋經練法說明
- 拳從肋下生解意
- 先天與後天理論
- 小動作共六種
- 拳法訣解義
- 虛靈頂練法
- 國術理論法
- 臟腑說明法

易筋經

七

行站坐臥四法

易筋經

八

- 內外功法
- 練筋骨法
- 遇敵抗法
- 專一法
- 五行法
- 行拳法
- 行功法
- 龍行法

萬病回春法

- 丹田氣練法
- 知足常樂法
- 恆心鍛練法
- 退週身火法
- 呼吸與四梢通達法
- 去病速又速法
- 平日預防病法
- 手足腰腿練法

易筋經

九

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/>