

少林易筋经动静功

祁美娟

《易筋经》版本之多，将近百种，虽类别较杂，然皆有所长，各有其妙。我有幸得民间拳家赠送《神勇动静功》资料，师告诉我说此原为少林易筋经中之一步精进功，能进一步提高功力，过去极少传人，历来被视为不传之秘，望珍之。自此我如获至宝，从未示人，经勤练验证，确有不凡功效。所赠资料是据旧抄本译文，实不可多得的藏本。这部分功法流传范围不广，为了挖掘祖国传统武术遗产，故整理出来，供同道参考。

行内壮功至积气充盈，当须行下部功法，令任督二脉相通，百日自然气充周身，且可随意顺逆运行，此时功夫虽有所成，然而还需继续修习，再行动静功法诸势，方能算作坚壮，内壮外坚，神勇俱全。

一、动静入四肢论

此段功夫早已失传，故此后人以推拉等八势做为引真气入四肢的方法。但八势只能起到引气入手足皮肉之中的作用，却不能引气入骨髓之内。其原因在于真气动则外行，静则内运。所以需用十段静功将气运入骨髓，再用十八段动功将气充于皮肉之中。再用追杵坚其外，以丸药助其内，用洗药刚其皮肤，以练手功练其指梢。如按顺序行之，初功后1年通任督、易筋膜，2年内实骨髓外易皮肉，3年可内外合一而成，成无形之邪不能侵、有形之物不能伤的金刚之体。

二、静功十段

凡是练习静功十段法者，每日早晨先须内服下“通灵丸”64丸，等待片刻，大约药丸入胃将化之时，开始行功；用鼻吸气，贯注于行功之处，以意运气从骨髓中行去。切记千万不可使拙力，如果一使拙力，就与动功没有什么区别了。刚开始练习十段功时，每段数息，渐渐增加，可焚香计时，每段一寸香，加至两寸香为止。每日行功3遍，功毕则行打洗神通，如此行满10个月功成。丸药每日只在早晨行功时服1次，余2遍则可不必服。一呼一吸为一息，呼吸定要细匀缓，一寸香时约24息计。

第一段韦驮捧杵 意想尾闾上第二节，气从背上起，直通至指端。

第二段独立金刚 意想项后，以意领气，气从足心起，到两肘梢，绕膻中经印堂通头顶，下行到手，再归丹田。

第三段降龙 意想项后风府穴，以意领气，从腹起，上到单手；然后单手缓缓下放，气归丹田。

第四段伏虎 意想风府穴，以意施气，起于背，行至前肩，再由臂到两手；然后收气归丹田，反复施之。

第五段天地趺 意想尾闾之前、肾囊之中，以意领气从涌泉穴起，直通用身，行至百会穴；再放臂下行，经胸中线，下沉丹田。

第六段虎坐 意想脐前任脉穴，以意领气，注贯全身，先经胸中线向上直达百会穴；后沉会阴，注两足达涌泉穴；然后收气归丹田。

第七段龙吞 意想天灵盖，以意领气，从足跟起，经前中线直上顶巅；然后沉气经膻中穴，下归丹田。

第八段御风渡江 意想脐后，以意领气，从背上起，经脊中线直通顶上，达强间穴；绕百会，经膻中穴，下归丹田。

第九段回回指路 意想命门腰间，以意领气，从背中下经命门穴，岔绕环跳到阳陵穴，再达脚底涌泉穴；循路返上，经后正中中线绕百会下行膻中，缓注丹田。

第十段观空 意想指圈空处，以意领气，发行通身，再收归丹田。

三、打洗神通

每次行静功完毕都要行打洗神通。起初用木槌木杵。50日后用石袋。

先从右肩上均匀打下，至中指背，又从肩前打至大指背，又打至食指背又从肩后打至无名指背，又打至小指背。然后从后肩内打至掌内大指尖，又打至食指尖。又从肩下打至掌内中指尖。又打至无名指尖，又打至小指尖。然后用手揉搓。排打时必须按顺序。每个手指都是从肩向下行。切不可倒打。每日行功3次，每次2个小时；行功满百日，方可再行左手打洗，与右手行功之法相同。行功日期是百日功满。

四、动功十八势

静功完毕后，手足骨髓之力已经充足，再接行动功，真气就可以到达皮肉，内外相合了。行动功时，早晨仍服通灵丸，功毕仍行打洗神通。每日行功3次，10月功成。如果想要速成，可在行静功百日之后加行此功，与静功同时进行。此十八式动功早期称其为罗汉十八手，有说罗汉拳即由此发展而成。

第一鹤舞式：面朝东南方向站立，两脚距离60厘米左右。足跟微向外，成坐马势。将气提至胸前，双手握固上抬平肩。双臂曲肘掌心向前，十指相对向前托开，双臂推直后，意想往后拉10下。然后双臂收回。十指张开，下按，下按时意想非常用力。按至接近地面时转腕托上，意想手托之物十分沉重。如此上下各3次。

第二龙舞势：站立如前，两手托开，然后双臂向后外展至背后，顺势收至肋间，转腕缓缓向前推直。如此共6次，3次推出时掌心朝前、十指向上。3次掌心朝前、十指相对。推出时都要掌根着力。

第三推托势：站立如前，左手阳面向上托出，然后右手托开。左右两臂伸直。两臂用力一伸后，十指握拳抓紧缓缓收回来。再用右手先托出，左手托开，如此各3次。阴面同阳面练法相同，也左右各行3次。然后扭势

转身。左右手选推各3推。

第四凤凰单舞势：站立如前，双手握固置于胸前。双手一转，一只手张开五指托上，一只手握固贴于乳旁。左右各行3次，收回手后，两手握固，曲肘上举，然后双手分开转下，双手合拢后，张开手接，向上直推。如此3转3推。

第五虎盼势：两足尖斜向两侧站立。两手握固，在胸前一转，一只手朝前伸出，手臂微曲，拳也向内微曲；另一只手向后伸出，要点与前手相同。如此左右各换3次。

第六转身势：紧接第五势，手臂收回后即身，将左手一扭，两拳伸出，双臂微曲如抱物之状。如此左右各换3次。

第七转环势：站立如第一势，先用左手手指张开，从内下侧转腕向后环转，手臂向上时腕向内，三转一豁九转三豁，右手亦如此。再从外下侧转腕向内侧环转，左右两手共18转。从内从外各九转六豁。

第八进退势：身体正立，两手握固一扭，左足跨出一步。左手击出，伸直。右手抱于胸前。左手一扭收回。右手击出，伸直，右足跨出。如此前进三扭三拳，后退三扭三拳。击出时，拳向内微曲。

第九开弓势：站立如第一势，气归小腹，双足不可移动。右手在前伸直，左手在后曲臂，作开弓的姿势，目视右手。第六开时，双手收回换左手在前。每6开一换。左右各行36开。

第十童子拜观音势：双足并拢，身体直立。两手下叉平脐。反手上托至头顶。神注泥丸，用意念将手伸10下。然后渐渐向前按下至地，神注涌泉。以意念将手伸10下。至极点后，徐徐立起。再转臂叉下。如此10次。

第十一美女观莲势：前足横，外足直，双足如丁字站立。两手握固做凭栏之状。转身，心口对左足踝，左膝微曲。身体转向右亦如此。左右各行3次。

第十二熊顾势：并足而立，双手握固，拳前伸，臂前垂，身前俯左右摇荡，头左右转看尾闾足跟36次。

第十三稳举势：一足站稳，一足勾转按膝上，两手扳之坐下立起。左右各3次。行之日久，骨节灵通，筋脉舒长，可以一足勾于颈上起坐方为全功。第十四仙人反背势：两足一顺一斜站立。将身体扭转左右转换。前进3步，后退3步。行之日久，胸可旋转至正对背后方为全功。

第十五接宾势：一足用力站稳。另一足屈膝，两手扳足胫，徐徐下蹲。以屈膝腿膝盖拄地。膝着地作声，然后努力立起。如此左右各3次。

第十六象立势：两足用力将身体左右摆荡。两手放直，随身体摆荡趁势在面前旋转，如转大轮之状。左右旋转30下。两手并托上分开，左右圆转，由高渐低，由低渐高。身体随之起坐。共14次。

第十七锦雉舞势：双足合并蹲下，如坐莲花之势。两手握固，从胯间打下。趁势挣起。起坐共6次。再以手握固，贴于乳下。两足平立，将足跟上举14次。开始轻后来重。再将左手略举，将右手勿转向内，往斜后方蹬出。蹬出时足跟着力。左足亦相同。如此左右各7次。

第十八鹤立势：两手握固，一足立定，以一足洒之。左右各3换。每换各14洒。

五、通灵丸方

选螯足俱全，壳硬健壮，每只四两以上的深秋螃蟹雌雄各8只，同荞麦面二升四合捣烂，加黄酒制成饼文化焙干研末，当归身洒净。川芎、白芍药、生地黄洒净；四味药各四两。都研成细末。以上各味药用蜜和成丸。每丸如梧桐子大小。每次服64次，用黄酒送下。

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



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/>