

目 录

第一章 概述	(1)
第二章 吐纳36式洗髓易筋经释密	(3)
第一节 《易筋经》题解	(3)
第二节 《易筋经》十大特点	(6)
第三章 《易筋经》功法介绍	(12)
第一节 《易筋经》功名称顺序	(12)
第二节 《易筋经》功图解	(14)
第三节 练功注意事项	(79)
第四节 初中高三步功锻炼程序	(81)
第五节 功法要诀	(83)
第六节 教学功法直谈	(88)
第四章 静功	(90)
第一节 站桩功——达摩伏佛	(90)
第二节 坐功——金刚坐法	(92)
第五章 气功生物反馈信息测病法	
——探掌法的练习与运用	(94)
第六章 《易筋经》动静功口令词	(97)
第一节 《易筋经》动功口令词	(97)
第二节 《易筋经》静功口令词	(107)
第七章：辅助功	(110)

第一节	辅助功	(110)
第二节	常见病气功疗法	(114)
第八章	气功机理探述	(121)
第一节	气功大道至简、本于阴阳	(121)
第二节	论气功全方位双向交合统一	(124)
第三节	练功效应浅谈	(138)
第四节	功法的选择	(139)
第五节	练功方向的选择	(143)
第六节	练功时辰的选择与练功时间长短的安排	(145)
第七节	练功与饮食、医疗、练武	(147)
附录 I	练功者的话	
	开拓者的足迹	(153)
	练功的秘诀——悟	(156)
	我的神经衰弱偏头痛被根除了	(160)
	我练《易筋经》治愈了心肌炎	(161)
	气武结合奇妙多	(162)
附录 II	功效病例	(164)

第一章 概 述

中国气功是在实践中产生并在实践中不断发展的。在长期的气功实践中，先贤们积累了极为丰富的练功经验，形成了独特的理论体系，从古至今一直有效地流衍传习，给人们的身心健康带来极大效益，对于我国民族的优化做出了巨大的贡献。

几千年来，气功的传习由于门派的不同，各自以不同的练功方法承袭流传。有文字记载的气功也因门派之区别而有所差异。历史上在气功修炼方面最有代表性的有五大门派，即：道、佛、儒、医、武。

道家：主张性命双修，目的是葆性全真，羽化成仙。

佛家：主张四大皆空，明心见性，以虚无为宗旨，目的是断惑证真，立地成佛。

儒家：主张陶冶心性，砥砺意志，养浩然之正气，目的是增才益智，以求豁然贯通。

医家：主张常习片刻之功，免受疾病纠缠之苦，以使人体通过练功发生疏通经络，调和气血，扶正祛邪，平秘阴阳的作用。目的是增强自身生命力，达到有病治病，无病强身、延年益寿的效果。

武术家：主张周身练成一家，目的强身自卫，倡正铲邪。

上述五大流派，他们虽主张与目的不同，但练功的方法确互有渗透，又不尽相同。

1978年以来，各派气功都得到了广泛的普及与推广，并有了进一步的发展。尤其在练功治病强身解放生产力方面更显示了其独特的作用，对人体科学的研究又开辟了一个新的窗口。

易筋经是佛家的一种传统功法。相传五代之季，著名佛家禅宗始祖菩提达摩西来，面壁参禅九年，筋骨松散，身弱多病，药不去口，于是行按摩导引之法于外，致血脉循经顺利流畅，病体康复，肢体无不坚强。达摩长期坚持演练此法，逐渐形成了一套动静相兼，刚柔相济的祛病健身良术。宋朝时期，从少林寺传入民间。人们习惯将此健身良术称为“达摩易筋经”。

中国气功不但门派众多，在同一派系中也因承袭人的性格、学识、社会阅历的不同，在再传时亦会出现差异。

《吐纳36式洗髓易筋经》这套功法系作者少年时由祖父赵梅庵先生传授的。“文革”初期，破“四旧”时，功法及源流手抄本失落，故源流详不可考。功法系家父与本人依家学传授和盘托出，因此功法姿势原有名称未做变动。其中有不少佛家用语，限于水平，加之研究不深，未敢妄改，只能就卑人所学释密于后。

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/>