

本 真
經筋易摩達

行 印 局 書 西 中

序

易筋經爲少林武術祖師達摩禪所傳授。分內外二經。內經主柔。以靜坐運氣爲事。非少林正宗弟子。不得其傳。且擅此者。亦不肯輕易授人。守少林戒也。後之練武者。欲自眩耀。往往皆以十二段錦之法代之。以其段數相同。法則相類也。其實十二段錦自十二段錦。易筋經自易筋經。兩經可互證而不可相混者也。至于外經。則主剛。以強筋練力爲事。其法遍傳于世。惟真本亦殊不多。坊間俗本。所載各段。節數雖相同。其法實大有出入。欲覓完善之本。不可得也。大抵此法盛行于北方。茲編各法。乃得之於山西藥商鄒仲達君之秘授。據云爲少林山陝支派之真傳。較尋常坊本爲勝也。其

法偏重于上肢。實爲練力運氣。舒展筋脉之妙法。每日依法勤行四五次。百日之後。則食量增加。筋骨舒暢。百病不生。至一二年後。則非但身體強健。精神飽滿。且兩臂之力。可舉千斤。卽爲平素孱弱多病。力不足以縛雞者。練習一二年。亦可以一掃其孱弱。兩臂增數百斤之力。至若年老之人。精氣已衰。勤習此法。雖不足以返老還童。亦足以延年却病。江右老人程明志。年已八旬。精神猶如壯年。日徒步三十里不爲苦。嘗爲余曰。予氣體素弱。中年多病。從友人之言。勤習易筋經後。不久卽康健。四十年中。從未爲病魔所擾。今猶能強健步者。謂非易筋經之功乎。觀乎老人之言。則此法之效力。可以知之矣。茲將其法繪圖列說。印行于世。以公同好。且爲坊間俗本。一正其訛也。側庵識。

真本達摩易筋經外經

△第一段

面東而立。兩足分開。相距約一尺地。須要平直。不可作八字形。凝神調息。目宜睜視。口宜緊閉。頭宜上昂。鼓氣于腹。兩手上擡。肘微屈。兩掌向地。惟兩臂之力。必須下注。如按物躡身之狀。然後用力將手指向上翹起。掌跟卽用力向下一按。如此一翹一按。是爲一度。共行四十九度而止。須默數半記之。式如第一圖

倘按此段乃混元一炁之勢。先天之象也。行時指上翹宜速。掌下按宜緩。全神貫注于指掌之間。使力足而氣沛。一翹一按。妙合陰陽。若神氣渙散。力不專注。行之無功。此爲最忌。兩手上提時。肘

雖微屈。惟以手掌至腰下爲度。若提過腰。則有損筋骨。學者宜慎也。

(圖一第)



△第二段

行前段畢。調息片時。使周身筋骨舒展。然後更續行第二段。正立如前。兩足緊並。肘挺直。十指屈轉握拳。置大腿前面。兩拇指相向。掌心貼腿。然後將拳一緊。拇指即向上用力翹起。愈高愈妙。于握拳翹指之際。兩臂之力。須向下注。如抵物狀。如此一握拳一翹指。是爲一度。默數牢記。共行四十九度而止。行時宜凝神靜氣。專心一念。式如第二圖。

側按此段練指力。握拳宜緊。翹指宜速。臂力下注作抵物狀者。使力聚于拳指。俾拳能愈握愈緊。而指能愈翹愈高也。坊本有將兩拳貼大腿兩旁。而以拇指前向者。殊不得勢。勢不合則力不充。力不充則氣不凝。精神渙散。祇見其謬誤耳。學者宜明辨之。

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/>