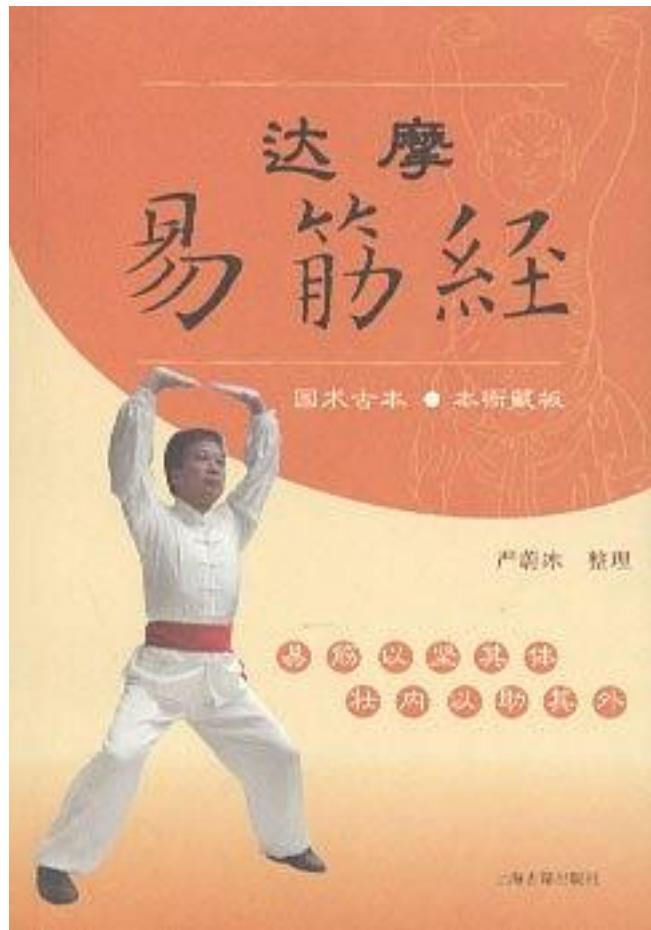


# 达摩易筋经



[达摩易筋经 下载链接1](#)

著者:严蔚冰 整理

出版者:上海古籍出版社

出版时间:2009年7月

装帧:

isbn:9787532553648

本书是一部集古籍整理和理论阐述以及实用指导为一体的养生保健书。全书分为两部分，第一部分对于《达摩易筋经》的一种完善的版本“衙门藏本”进行整理、注释。第二部分系作者根据自己的传承和多年的实践经验，详细讲解达摩易筋经的理论、功法，辅

以完整的演练指导图解，并附赠教学光盘和挂图。

序一

序二

序三

前言

1.菩提达摩与《易筋经》

2. “本衙藏板” 《达摩易筋经》

3.返返璞归真

达摩易筋经

上卷

慧可禅师序

易筋经序

易筋经内外神勇序

下卷

易筋经附录

一、玉环穴说

二、经验药方

三、任、督二脉图

四、十二经筋图

五、气血说

《达摩易筋经》传承与心得

《达摩易筋经》之传承

一、学习国术之因缘

二、《达摩易筋经》之传承

三、“易筋十二势”之传承

四、《达摩易筋经》之传承印证

附录

1. 和而不同

2. 古本《易筋经》之比较

《达摩易筋经》之心得

一、严蔚冰演炼易筋十二势

二、行动禁忌

三、呼吸与次数

四、禅定与静坐

五、筋和则康

六、《达摩易筋经》之心印：守中

七、《达摩易筋经》之膜论

八、《达摩易筋经》之揉法

九、《达摩易筋经》之秘法

十、《达摩易筋经》之药法

十一、《达摩易筋经》之房中

十二、《达摩易筋经》之辅助功法

十三、《达摩易筋经》中的道家养生法

十四、基本功

十五、符合当代医学模式的《达摩易筋经》

附录《达摩易筋经》使我乙型肝炎康复

后记

作者介绍：

严蔚冰，1951年生于上海，自幼习武，师从谢映斋、唐金元、朱鑫祥等国术名家。高级气功师、心理咨询师，2002年被中国医疗保健国际交流促进会授予“中国自然医学杰出人才”称号。现任世界医学气功学会常务理事、中国医疗保健国际交流促进会理事、上海嘉源海文化发展有限公司技术总监。已出版的养生类著作有《实用道家气功法》（广西民族出版社，1989年）、《达摩·易筋经》繁体版（台湾大展出版社有限公司，2008年）、《达摩洗髓经》繁体版（台湾大展出版社有限公司，2009年）等；发表《道教西派源流考》、《帕金森症整体运动锻炼法》等论文十数篇。

目录: 序一序二序三前言 1.菩提达摩与《易筋经》 2. “本衙藏板” 《达摩易筋经》

3.返返璞归真达摩易筋经上卷 慧可禅师序 易筋经序 易筋经内外神勇序 一 总论 二 膜论  
三 内壮论 四 揉法 五 采精华法 六 服药法 七 内壮药方 八 汤洗方 九 初月行功法 十  
二月行功法 十一 三月行功法 十二 四月行功法 十三 行功轻重法 十四 用功浅深法 十五  
两肋内外功夫 十六 木杵木槌说 十七 石袋说 十八 五、六、七、八月行功法 十九  
九、十、十一、十二月行功法 二十 配合阴阳法 二十一 下部行功法 二十二 行功禁忌  
二十三 下部洗药方 二十四 用战 二十五 内壮神勇 二十六 炼手余功 二十七  
外壮神力八段锦 二十八 神勇余功 二十九 贾力运力势法 三十 《易筋经》十二势  
1.韦驮献杵第一势 2.韦驮献杵第二势 3.摘星换斗势 4.出爪亮翅势  
5.倒拽九牛尾势 6.九鬼拔马刀势 7.三盘落地势 8. 青龙探爪势 9. 卧虎扑食势  
10. 打躬势 11. 工尾势 12. 收势 三十一 搓膀腕法 三十二 挞炼手足 三十三 炼指法下卷  
易筋经附录 一 玉环穴说 二 经验药方四则 三 任、督二脉图 四十二经筋图  
1. 手太阴经筋图 2. 手阳明经筋图 3. 足阳明经筋图 4. 足太阴经筋图  
5. 手少阴经筋图 6. 手太阳经筋图 7. 足太阳经筋图 8. 足少阴经筋图  
9. 手厥阴经筋图 10. 手少阳经筋图 11. 足少阳经筋图 12. 足厥阴经筋图 五  
气血说《达摩易筋经》传承与心得《达摩易筋经》之传承一 学习国术之因缘 二  
《达摩易筋经》之传承三 “易筋十二势”之传承 1. 关于《达摩易筋经》十二势  
2. 关于预备势和收势 四 《达摩易筋经》之传承印证 附录 1. 和而不同  
2. 古本《易筋经》之比较《达摩易筋经》之心得一 严蔚冰演炼易筋十二势 1. 预备势  
2. 韦驮献杵第一势 3. 韦驮献杵第二势 4. 摘星换斗势 5. 出爪亮翅势  
6. 倒拽九牛尾势 7. 九鬼拔马刀势 8. 三盘落地势 9. 青龙探爪势 10. 卧虎扑食势  
11. 打躬势 12. 工尾势 13. 收势 14. 静坐 二 行功禁忌 三 呼吸与次数 四 禅定与静坐  
1. 静坐法(趺跏坐) 2. 静坐注意事项 五 筋和则康 六 《达摩易筋经》之心印: 守中 七  
《达摩易筋经》之膜论 八 《达摩易筋经》之揉法 1. 易筋与揉法 2. 揉法之技巧  
3. 揉法之功效 九 《达摩易筋经》之秘法 1. 采日精法 2. 采月华法  
3. 采日精月华时辰 4. 炼功时辰 十 《达摩易筋经》之药法 1. 用药方法  
2. 易筋与药食 3. 如何看待古药方 十一 《达摩易筋经》之房中 十二  
《达摩易筋经》之辅助功法 十三 《达摩易筋经》中的道家养生法 十四 基本功 1. 站桩  
2. 正压腿 3. 压双肩 十五  
符合当代医学模式的《达摩易筋经》附录《达摩易筋经》使我乙型肝炎康复后记  
· · · · · (收起)

[达摩易筋经 下载链接1](#)

标签

易筋经

武术

养生

中医

气功

国学

健身

少林

评论

只见大侠一个手刀劈来，瞬间一股剑气冲天，我赶忙用我的任脉之力抵住，心中感叹：还好我会易筋经，不然岂不是要被手刀斩于马下

真没怎么懂。按着自己的理解实际练了2天，感觉气乱窜，非常难受，身体要炸的感觉，第二天练完就病了。。。一直到现在不敢捡起来，需要指导才好啊

大国学基金会于2010年7月3日捐赠

看似也不难啊，难道真能练成武功？

明王请将易筋经交还本寺

导引

假的吧

金庸的小说里总是提到。看了之后，果然名不虚传。中国的好东西向来是隐藏着秘不示人的。

-----  
一副皮囊而已……这么多门道，没兴趣

[达摩易筋经 下载链接1](#)

## 书评

某些童鞋的评论激发了偶的感慨，别人指出道来，他不肯亲身一试，反而指望别人给出所谓的证据和完整证明来，呜呼，“道”有这么便宜么？《老子》说得好：  
上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以道。  
好一个不笑不足以道。就以此句警醒...

-----  
一楼那位朋友看字很认真……呵呵 的确有错别字……现在的校对……呵呵  
不多评论了……不过关于书里的内容似乎朋友你没有看全哦……  
关于揉法，在书里专门有揉法这个章节(p163~165)说了易筋与揉法的关系……揉法的技巧……揉法的要点和揉法的功效……还...

[达摩易筋经 下载链接1](#)