

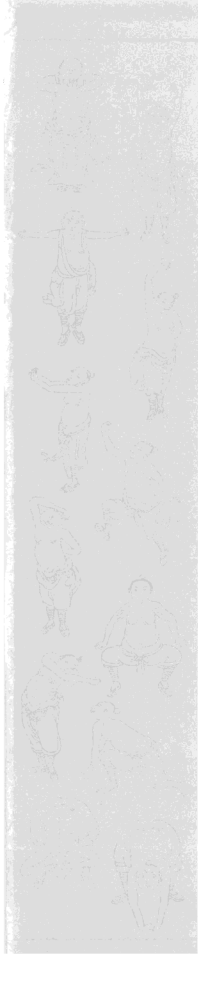
摩 达 易 筋 经

国术古本 ● 本衙藏板

严蔚冰 整理

易 筋 以 坚 其 体
壮 内 以 助 其 外

上海古籍出版社



摩 达 易筋经

国术古本 本衙藏板

严蔚冰 整理

新平知
PDG

上海古籍出版社

序 一



中国古代传承至今的保健、强体、养生的“静功”和“动功”，大致上都采用“调身、调息、调心”的方法，进行“炼精、炼气、炼神”的修炼，达到“祛病、强身、益寿”的目的。

在各门功法中，《达摩易筋经》自成体系，独树一帜，虽然很多人把它归类为外功，即所谓以“外炼筋、骨、皮”为主的“外壮”功夫。但实际上，真正高境界动功的修炼应当是内外相合的，以《达摩易筋经》而论，实际上是在“外炼筋、骨、皮”的同时，也以“凝神、澄心、运气、调息”等功夫，起到了“内炼精、气、神”的作用。实可谓动中有静，刚柔相济。

修习《达摩易筋经》要达到上述境界，仅依靠习练者个人的理解和努力是不够的，关键是要有一位好老师（传承）、一本好教材（法本）和一套好方法（教学）。我很高兴有机会认识对研究、修炼和传授《达摩易筋经》有着高深造诣和丰富教学经验的严蔚冰先生。我曾仔细阅读过他有关《达摩易筋经》的著作，也有幸亲眼观摩他现场演练精彩的“易筋十二势”。我感到他编著的《达摩易筋经》确实是当代一本系统地、详细地、深入地传授《达摩易筋经》功法 and 理论的好教材，严蔚冰先生本人数十年来一直在国内外致力于《达摩易筋经》等中国传统养生文化的传播和推广，确是一位有着良好修养和深厚教学经验的好老师。

此外，作为一位研究《达摩易筋经》及中国传统养生文化的知名学者，严蔚冰先生在本书中还深刻阐述了他对《达摩易筋经》理论和功法研究的心得体会，这对今后学术界开展对《达摩易筋经》更深入的学术研究，提供了许多启发性的指引。

在严蔚冰先生新版《达摩易筋经》即将付梓之际，我很乐意将此佳作介

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/>