

# 《真传易筋经》介绍

—兼论修道从何下手

张义尚

修道因层次高低、功法深浅而有千差万别。道家的人元金丹，是命功的极致；佛家的明心见性，是性功之高标。笔者此前曾发表多篇略述道家金丹真传同类阴阳的真象，乃从高处着眼而谈修持的内涵和理论的。但高级功法非一般人所能践履，则有志修身者是否就此知难而退呢？我以为做学问应当从高处着眼，同时也应从低处着手！即所谓“低处修时高处到”。所以锻炼形气的功法也应重视。

同一炼形之道，内容有高低精粗之分。低层次者，大都偏重在外形之动作变化，如《道藏》所载古传各种导引法，外家拳术及学校中一般体育运动锻炼皆是。其次较高者，大都已注重形气结合，内外并炼，如内家功夫中之太极、形意、心意、八卦、大成等拳术，蜀中真传易筋经、五禽戏等亦属之。又如蜀东金家真传之开合功，动作只有两个，以统摄阴阳、开合、吞吐、浮沉、进退，起落，既是养生益智之高功，又为武术技击之神功。尽管目前大气功师层出不穷。功法也五花八门，但论炼形功夫，实无有精简高妙能过之于开合功者。不过此功非经明师口传亲授而又勤学苦练者不能升堂入室。又有所谓自发功者，乃神入杳冥、静极而动之产物。道家南宫派有此方法，但古代祖师对此褒贬不一。笔者以为此法出于自然，用之得当也可补炼形之不足；若认为奇特，惟此独尊者则过矣。若以佛家密宗各派之金刚拳法相证，则可以正确付待。

我现在所要介绍的是蜀中真传易筋经（本期“气功珍本丛刊”开始连载）。世传易筋经，一般都认为是佛家入门修身，为日后修习明心见性奠定基础之功夫，乃出自印度高僧、东土禅宗第一代达摩祖师。不特武术界习之，即使文人也有练之以资健身者。但内容却非一致，或则繁杂而寡要，或则简略而失真。盖以师授虽一，悟解有别；目的不同，取舍自异，也犹书法临摹，母帖虽一，所习成品绝无完全相肖。故不足为奇。蜀中真传易筋经，是我在1938—1940年间读书于北碚复旦大学（抗日西迁于北碚）时蜀东涪陵人黄克刚老师所传授。由当时经济系主任卫挺生教授支持，我利用整整一个寒假，在卫教授的

北碚天生桥的家中。和黄师两人、把全部功法整理纪录下来。黄师所传为其家世传與公山人之遗意。比传世《古本易筋经》(清末著名道家济一子傅金铨交由重庆善成堂木刻印行,后来上海千顷堂铅字重印)精简扼要得多,傅金铨有渊博学识和相当证德,曾为《易筋经》题词“與公秘传易筋经,仙佛妙谛道难名;择人而授先圣德,世宁勿替衣钵存。”

真传易筋经功法,有外壮、内壮、动功、静功、炼形、炼气、练意等不同。若就浅深层次而论,大抵初功多是外壮炼形之动功,次则是内壮外静内动之呼吸吐纳等练法,最后方是锻炼意念。此中又有识神、元神、先天、后天及先天之先天等层次,到了最后,则外形是静,但已是静中有动、动仍是静、动静无分,归于自然之大道矣!

自来通家对传授命功最为慎重,故多出以隐语,使人惆怅迷离,无从下手。北派强调性命双修,不外乎本身阴阳之调练,见效缓慢。佛家尽管不重气功,也无所谓命功,然于小乘禅定、天台止观和密宗修身等法却讲得踏踏实实、次第井然。真传易筋经就黄师所授的内容中有吐浊纳清、九转呼吸,外壮内壮、存神洗髓和藏文字母观想而论,明显与藏密中九节风、宝瓶气、拙火定等有一定联系。

道家南宗重身外阴阳,陈泥丸翁云“莫言已是显现成,试问幻身何处得?”故不修幻身则已,若欲兼修此五蕴幻身,即此血肉之躯而入无余涅槃,证金刚不坏之虹霓身者,非善巧利用身外阴阳,尤其同类阴阳不可。此所以藏密无上瑜伽重二、三灌顶之修法。而道家金丹真传中更有特别不共之绝秘功法!

真传易筋经中内壮玄功歌:“黄庭中有真主人,玉关紧锁无漏遣;无自无他无分别,青娥经术御无故”明显透露了无上瑜伽又运道。不过其实际操作,书中未予发挥,仍须师授。并且此等功夫乃是已达般若绝项、转毒成智,火里栽莲的欲望大定。若非自身通灵,能如鸠摩罗什能吞针出针者,切忌轻易妄为。否则狮子跳处驴亦跃,未有不丧身失命者,慎之慎之!

从上可知,本法出处很明确是道佛两家相融后产物,与傅金铨大有攸关!

# 真传易筋经

黄克刚 传授 张义尚 整理

- |          |        |
|----------|--------|
| 一、外壮神勇歌释 | ④第四转凝气 |
| 二、内壮玄功歌释 | ⑤第五转闭气 |
| 三、九转呼吸法  | ⑥第六转导气 |
| 1. 预备功法  | ⑦第七转火气 |
| ①除浊法     | ⑧第八转水气 |
| ②安神法     | ⑨第九转伏气 |
| 2. 九转正功  | 四、善后尾功 |
| ①第一转服气   | 1. 还虚功 |
| ②第二转换气   | 2. 解座法 |
| ③第三转调气   | 五、尾跋   |

## 一、外壮神勇歌释

若练外壮，约有九步。歌曰：一曰立鼎除内伤

鼎，是庄严安定的象征。故本功第一步的站式以之命名，此步站式有二：一是并足式，两足两膝并紧站立，提肛、收臀、塌腰、拔背、顶头、微收下颌、两手握拳，一拳拳背压于尾闾之处，拳心向后；另一拳以拳背向前，以拳心按于脐轮之上。全身骨节对准，肌肉有收紧内敛之势，但精神却呈完全放松之态。口唇微合，舌顶上颚，面带微笑，两足如入地九尺，安稳肃穆而立。此为一般青壮年的站式。若中年以上或有病之人，则应取平肩式站法，即两足宽与肩平，或略宽于肩，身形肌肉与心态，均应同时放松，其他对两手头面等要求同并足式不变。

这一步功夫的主旨在除内伤，对于身内脏器的锻炼，是以上焦心肺为主。以肺在五脏最高处，故名华盖，总司体内外气息的采摄交换与调整。天人一气相通，自能改善增强整个呼吸来统对于全身之影响。肺心相连，心为血液循环之主宰。一气一血，同是上焦脏器之所主宰，也同是人体生命活动之主要标帜。气充血足，百疾不侵，故为养生健身之关键性步骤。明白了上面道理，再依次地行九转呼吸法，详见后面第三节。至于第一步功夫的正常合格标准，当随学人具体情况而定。从时间上讲，大概最少要120天（4个月左右），多一点时间更好。

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/>