

## 一、易筋经本论

### 秘语

凡学者，初基有二：一曰清虚；一曰勇往。清虚无障，勇往不懈。不先辨此，进道无基。

清虚谓何？洗髓是也。勇往为何？易筋是也。易者，变也；筋者，劲也。

原夫人身髓骨以外，皮肉以内，四肢百骸，无处非筋，无用非筋，无劲非筋，联络周身，通行血气，助益精神，提挈动用。试观：筋弛则痿，筋挛则痿，筋弱则懈，筋缩则亡；再观：筋壮者强，筋舒者长，筋劲者刚，筋和者康。此皆内赋也。于天，外感于病，或盛或衰，非由功，修不成诸壮；今以人功，变弱为强，变挛为长，变柔为刚，变衰为康，易之力也。

然而，功有渐次，法有内外，气有运用，行有起止，以至药物器制，节候岁年，及夫饮食起居，徵验始终。务宜先辨信心，次立恒心，奋勇往心，坚精进心，如法行持，日修不懈，无不成功也。

## 解析

凡是学习武功的人，入门的基础功夫有两个方面：其一叫做清虚的功夫；其二叫做勇往的功夫。能够清虚就无任何障碍，身心清净就能入定；能够勇往就无任何的松懈懈怠。如果不知道这个道理，要想修炼成上乘的武功就没有基础，更别想以武入道了。

那么，什么是清虚呢？清虚就是洗髓的功夫，简而言之，就是修真养性，也就是静功，注重清洗内在的精神思想。什么是勇往呢？勇往也称脱换，其实就是易筋经功夫。用“勇往”二字，就是说具备了坚固外在的物质的形体而达到上乘武功后，干任何事情的时候，才能勇往直前，无坚不摧，毫无懈怠的意思。

“易”，就是变化，改变。天地之间所有发生变化的现象都叫做易。“易”字是运用了《周易》之说。“易”字由“日”、“月”二字结合而成，日表示阳，月表示阴，日月结合，表示阴阳交合，运变无穷之意。将“易”用于武功时，它不但有变化、改变的意思，同时也有调节之意。就是说，武功修炼中，在不断地调节着人体阴阳的平衡，只有人体阴阳平衡了，才能心境泰然，无任何疾病或障碍，在此同时，也在不断地强化着人体。故而，武功中用“易”字作为变化时，完全是一种“良性”的变化和改变，调节的目的是向着好的一面发展的。

为什么说“筋经”需要“易”（改变）呢？因为“筋经”是人体的发劲之源。什么叫筋经？筋经就是人体的筋脉和经络。骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处不是筋经，不是横的便是竖的，到处布满，联络周身，通行血脉，成为精神对外指挥形体必须依赖的支柱。

不过，“筋”和“经”是两个不同但又互相紧密联系的概

念。二者相互协同，以沟通表里，联系内外。人体的九州九窍，五脏六腑，十二节之气，皆能通乎天地者，即赖于筋经这一作用。人体营卫之气的流行，以及与天地二气的沟通，是通过“经”来进行的，它附着于人体的五脏六腑。但是“筋”起到一个支撑和附着经的骨架作用，没有筋的支撑，“经”的上述功能就难以得到发挥。

若从体用这个角度来说，“筋”为“体”，则“经”即为“用”，只有健康的“体”才有正常的“用”。“易筋经”之所以为易的是筋经，并以“筋经”命名，就是首先经过筋体的锻炼，来达到经络的通畅。而只有经络的畅达，才有营卫气血的正常运行，才有五脏的强健。因此，筋的强与否，能否起到支撑经络的骨架作用，这是以上过程中的一个最基本的环节，通过练筋“体”来发挥经“用”，这就是易筋经的基本含义所在。要研习易筋经，首先要对其独到的理论及特殊风格有一定的认识。

人的肩膀能担负重物，手能捉拿物体，脚能走路，全身能灵活的运动，都是筋经顺达的缘故。要知人身上的筋骨经络原是由先天的禀赋所造成，落入后天便有筋经松弛者、筋经摇颤者、筋经紊乱者、筋经细弱者、筋经屈缩者、筋经强壮者、筋经舒畅者、筋经刚劲者、筋经柔和者等种种不一。在后天的生命过程中，筋经松弛则会生病，筋经摇颤则显瘦弱，筋经紊乱则生畸形，筋经细弱则软弱无力，筋经屈缩则随时都会死亡。然而，筋经强壮则刚强，筋经舒畅则发育良好，筋经刚劲则勇猛有力，筋经柔和则健康长寿，这些都与在娘胎里的先天禀赋有关。

不论人的先天体质强弱，一旦受到外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）侵袭，以及七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）所扰都会生病，只有通过易筋经功夫的修炼以坚固其身体，强壮内脏以辅助外在的形体，方能百病难侵。通过功夫的锻炼，可以帮助筋经摇颤的变化为平舒，筋经细弱的变化为强壮，筋经松弛

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/>**