

如是我闻

中华武功，博大精深。传承至今，更见繁复。时有故弄玄虚者渲染夸张，渐失武术本来面目，其中尤以《易筋经》等武学巨著易流于玄虚之弊。本期《精武》以“易筋经”为专题，意在还其真相。

今有辽宁曹公历十数载，搜罗《易筋经》坊间版本十余种，择其一二精品献于观者，并洋洋万余言，坦诚己见之心，披肝沥胆之意，惟愿国人强身健体，益寿延年。

说起易筋经，尽管我们至今无法准确地揭示它的神秘内涵，但历经千年的沧桑，它依然散发着巨大的魅力，它的震撼力和影响力使它无愧于被称为一部伟大的武学圣经，一部放之四海皆准的武道教科书！笔者出于对易筋经的挚爱向往，集多年来自己体悟和求学访道的心得，遂成此文。学术乃天下之公器，虽为一家之谈，然见仁见智，则如人饮水，冷暖自知。

易筋经起源略说

关于易筋经的起源，一直众说纷纭，佛说佛理，道说道源。其实易筋经作为一种纯粹的技术，其传承绝不依赖任何宗教的教理教义而得以延续。易筋经的本质乃作用于人体，改造人体生理功能，获得超于常人的生理潜力和对固有生理极限的突破，这才是易筋经千年不衰的生命力所在。任何宗教附会和神话臆造对于学术研究都是没有实际意义的。如果非得用理论来诠释易筋经的技术内涵的话，我认为中医理论是最科学的一种手段。

从目前的文献资料上看，易筋经应该起源于“五禽戏”和“八段锦”，因为无论是坊间各种版本还是民间秘传流派，三者之间的修炼本源和指导思想都是一致的。从发展年代上看，五禽戏早在汉代就已十分完善和成熟，到唐代则衍生出诸多流派。八段锦的最早文字记载是北宋政和年间，而“易筋经”一词的真正确立较晚，约在清代中晚期。但是，据宋朝张君房所著《云笈七签·茅山贤者服内气诀》载：“所谓易者，能易精易形也，常法能爱精，握固，闭气，吞液，则气化为血，血化为精，精化为液，液化为骨，常行之不倦，为之一易气，二年易骸，三年易血，四年易骨，八年易发，九年易形，十年成道……”可见，以“易”为修炼核心和鲜明手段的锻炼方法，在宋代就已经广为流传，但这些方法还局限在中国古代导引、吐纳、存思等专注于养生的内炼方面。

那么，易筋经与武学技术相融汇是在何时呢？应在明代。回溯历史，元末明初，频繁的战争导致军事格斗技术的改革和发展，也必然促进徒手格斗技术的繁荣。另一方面，道教在明代繁荣时期的世俗化趋向，使一向注重养生实践的道家学术得以广泛地深入社会的各个阶层。在这个特定历史条件下，由“五禽戏”、“八段锦”衍生出来的养生技术与武学技术在完美结合后，得到最大限度的加强和升华。在这个时期，成就了一位武道合一的典范，一位继往开来、震烁古今的大宗师——张三丰。而清朝凌延堪所著《校礼堂文集·与程雨仲书》中提到的天台紫凝道人，可能是易筋经发展过程中起到推动作用的关键人物，或是易筋经修炼的有成就者。

在研究易筋经的时候，我从资料上看到一个很有趣的故事：清朝乾隆年间，各派武林人士为了争夺易筋经而互相残杀，引起了统治阶级的重视。于是，乾隆皇帝颁旨，令少林寺将珍藏的易筋经交出，由国家刊印发行，广为传播。虽然我没有考证这个故事的真实性，但故老相传，易筋经因为少林寺而名闻天下，确是事实。从现有的版本刊行年代上看，也都出自清朝，说明它经历一个相当漫长的完善过程，到了清代，易筋经已经发展到了空前鼎盛的时期，其锻炼方法广为释、道、儒、医、武诸家所借鉴和融合，形成了各自风格独特的流派。

行文至此，还要特别提一下蜀东五禽图，我曾从中得到过很大的启示，无论研究易筋经

的起源还是技术特征，这都是一个非常有力的佐证。五禽图是四川巴县王礼亭先生传出，其方法与易筋经同出一源，但比易筋经更为精练，操作性极强，功成后不但全身任人击打，而且反使打人者手足受伤。在我的师门中，曾有患肺癌者修炼此功得以存活至今，其功效卓著，如是叹为奇迹！王礼亭先生通过练习五禽图治愈顽疾，并成为重庆地区一代名师，其事迹被向恺然先生写入《侠义英雄传》，广为流传，影响甚深！近代著名丹医实践家张觉人先生（道学大师陈撄宁先生弟子）曾将其方法写成《五禽气功》一书，有志于斯者可按图索骥。

其实，笔者关于易筋经起源的考证，既无意标新立异，也不涉及门户之争，追本溯源的目的，不过只是触类旁通而便于学术研究罢了。

易筋经奥义概言

世传之易筋经实际由两个部分组成，即易筋经和洗髓经。易筋者，欲坚其外；洗髓者，欲清其内。所谓“易”就是改变、改善，取生生不已之意。“筋”是人体的经脉。按中医的说法，骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，血气运行，都以此为联络。“易筋”就是通过导引、吐纳、推揉等方法，使筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康，同时配合器具、药物的辅助，成就外壮神勇，使血肉之躯如同金石那样坚固，不为外邪所侵害，为日后修道提供保障。所谓“洗”，就是洗涤、净尽的意思。“髓”是人体血气生发之地，而脑又为髓之海，主人之思维灵明。“洗髓”的关键，就是通过修炼使肾水充盈，真气旺盛，开关展窍，将有形之身后天沾染的渣滓洗涤干净，从而智慧大开，神通显现，返还青壮，甚至可以了悟生死！

世人习惯称之为“易筋经”，往往省略了“洗髓经”的称谓，但学术内容的完整性是不能割裂的。易筋经是后天的层次，可积弱成强，是过渡阶段的有为方法。而洗髓经求的是先天的境界，是由武人道的归宿。

宋朝张伯端的《悟真篇》中说：“但知无为为要妙，岂知有作是根基。”严格来讲，洗髓经中也有有为的方法，但就层次而言，比易筋经高明许多。清朝刘一明的《破迷诗》中说：“有为岂是弄皮囊，做作千般总受伤，怎晓心传真妙诀，鬼神莫测扭阴阳。”因此尽管易筋经方法种种，流派众多，但终不见洗髓经传世，足见其珍贵！

真正意义上的洗髓经是中国道家养生的最高法则和核心机密，历代有成就者固然如鳞角，即使得全诀全法亦不多见。洗髓经之修炼法甚为艰巨，其中艰难非普通人所能希冀，基本不具备现实意义。故本文专讲易筋，不谈洗髓。先前曾见有人将易筋洗髓指为一件事，或有无知野僧将佛门“参话头”、“坐禅”冒充洗髓者，实乃断人慧命，不可信之。

明末，海岱游人曾将易筋经的功效总结为九条：一曰祛病、二曰永不生疾、三曰终身健壮、四曰饥寒不迫、五曰多男秀、六曰房战百胜、七曰泥水探珠、八曰御侮不愠、九曰功成不退。而《增演易筋洗髓内功图说》中也归纳了十条效验，其中将“意之所至，坚于铁石，骈指可破牛腹，侧掌可断牛颈，去拳可碎虎脑”以及人体最薄弱的部位都可以“虽曰隐处，亦不畏椎槌”的如此骇人的武学境界都视为“末技”，说明易筋经之所以令习者无限神往，其中必有诸多高深莫测的方法。但令人困惑的是，大凡修炼易筋经者却百无一验，这种强烈的反差，恐怕真正是近百年来易筋经争议的焦点所在。这个问题也一直困扰了笔者很多年，是技术本身的问题，还是传承中人为的因素呢？

中国的传统武学在传承上“三口不传，六耳不闻”，讲究的是言传身教，潜移默化。这种近乎迂腐保守的师徒传承，用现代人的思维方式是无法理解的。可是如果有一天你真正窥入门径，登堂入室，就会有恍然大悟的感觉，才会发现原来别有一番天地。这就好像一件文物，它的珍贵正是因为年代久远、稀有和神秘，才有传世的价值。如果随便就买得到，那么最后它的命运只能在垃圾箱里了。这种保守的传承最大限度地保持了学术的纯洁性，避免了人为的阉割和拼接。

前人用生命为代价，穷尽了几代人的心血总结验证出来的东西，被今人在几个小时里便

完成了改革和创编，这简直是对生命的蔑视和践踏，也是对先哲的嘲弄和污辱！前些年风靡一时的“武术热”、“气功热”和五花八门的神功大法，的确让一部分人先富了起来，然后躲在一旁很滋润地享受着生活，也让另一部分人走进了精神病院，继续憧憬着“超人”之梦。难道这还不能说明问题吗？我为易筋经的这种传承感到庆幸！

其实技术本身并没有什么问题，经过了几百上千年的提炼优化，应该是非常完善了。那么问题只有出在传承中的失真了，是人为的因素导致了易筋经的支离破碎，关键的技术和细微的火候变化都被隐藏起来或已经遗失掉。修炼者一开始修炼功夫，也许会有一些效果，可到了后来就“差之毫厘，谬之千里”，只好半途而废，望功兴叹。

不能说哪一家或哪一派的易筋经是正宗的，释、道、儒、武、医皆各有传授。纵观易筋经的结构体系，我认为只要具备了“炼气”、“炼形”、“器具”这三大核心要素，以改变和优化人体生理结构、祛病强身、由武入道为修炼本质的方法，皆可认为是完整意义上的易筋经。这不是我个人的发明创造，而是综合各流派的技术特点和师传秘要总结出来的。其中“炼气”为一切功法之核心，“器具”为武学之梯航，“炼形”为纠偏补弊之佐辅。

接下来，将围绕这三个核心展开对易筋经的剖析和探究，以期揭开其神秘的面纱。

炼气说

炼气，非但易筋赖于此，更是洗髓必由之门径，是易筋经中最为核心的部分。目前除张义尚先生在《真传易筋经》中披露“九转呼吸法”外，余下各版本均不见记述。这里所说的“炼气”，是有别于世面流传的所谓“气功”方法的。“内炼一口气，外炼筋骨皮”，这“一口气”，简而言之，就是锻炼呼吸的方法。

前文在形中提到的形气合一，只是比较粗浅的炼气功夫。因为动功是有为法，着于迹相，属于后天的范畴。动功炼气，要以呼吸为功，以运使为效，以刚柔为主旨。就像古时打铁要用橐龠(音驼月)来鼓吹炉火一样，火借风势，钢才得以锤炼。风极柔软，却可以炼钢至纯，这就是呼吸妙用的比喻。故原传太极十三势讲“极柔软才能极坚刚”，后有人干脆直接讲“会呼吸才能极坚刚”，玄机尽泄。打铁当然要看火候，全靠风力来掌控，引申到练功中，呼吸的快慢、长短、轻重、升降、吞吐自然很精细、巧妙，这样才能使生理发生变化，筋骨气血得以改善，从而达到内壮外坚的效果，即如《古本易筋经》中云“其气元升降抑扬，呼吸之顿荡往来，神明于心而不执于一方，斯为得窍也”。而真正的易筋经炼气功夫，追求的是神气合一、返还先天、与道合一的境界，与形气合一同为呼吸之功，但境界不同，层次有别，火候各异。它不弄玄虚，不涉神怪，朴实无华，是以对生命的实践来完成人生目标的一门人体科学。

人从出生那一刻起，禀自父母的先天内呼吸即成为生命的原动力(人能自主呼吸，就是内呼吸的作用。中医脉学上讲一呼一吸，脉行六寸，故称内呼吸为原动力)，后天的口鼻外呼吸即开始工作，一呼一吸之间，一切生命活动均赖于此。呼吸一停止，生命很快终结。既然呼吸系之生死，不妨反其道而行之。《增演易筋洗髓内功图说·运气说》中说：“人能运气生精，使精生神，则五脏六腑、十二经络以及四肢百体，毫发皮肤，皆有光天化日之气象，无瘴翳昏迷境界，不亦羲皇上人哉。谚语云：人亦小天地。洵不诬也。古仙云：服气不死。又云：还丹永命。气是添年药，心为使气神，若知行气诀，便是学仙人。皆为导引逆流而发也。修炼之士，可不留心于呼吸哉！”炼气功夫集中体现了道家“盗天地，夺造化”的学术思想和人生态度。说来有意思，道家所谓的“返还”其实就是要回到人在母体内胎儿时的样子，使机体处于平衡生长状态。什么返老还童、长生久视、返璞归真，无不基于这一理念而去实践。人的外在形体是不可能回复到胎儿时的样子的，只有“胎息”(内呼吸的基本表现形式)这一状态通过特定的呼吸方法是可以达到的。现代医学所讲的胎儿在母体时借助脐带吸收养分的说法，没有古人在生命微观世界里的探索所揭示得深刻。

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/>