

古易筋经新注汇粹

钱惕明 编著

人民体育出版社

新注汇粹

PDG

前言

我第一次听说“易筋经”功夫，是在少年时期。那时寒舍坐落在无锡县乡间的一个小镇上，镇上的茶馆经常请说书先生来说书。家父是老听客，我是小听客，常常跟着去“听书”。那次说的是《岳传》中岳飞大战牛头山的故事。当说到岳飞上阵与金将对仗时，几乎挡不住对方攻势，在千钧一发之际，岳飞运起神功，大喝一声，一枪把对方挑于马下。这时，说书先生大卖关子，问听众：你们知道岳飞运的是什么神功吗？是“易筋经”！一连说了三声易筋经。接着又扮演岳飞运功时的豪气，大喝一声，博得满堂喝彩。

当然，说书先生讲的与武侠小说一样，同属艺术夸张。但是，在我幼小的心灵里却从此埋下了“易筋经”的种子。直至1952年入室武当丹派一代宗师李景林的嫡传弟子杨奎山（林甫）门下，依然心仪易筋经。几年以后，在60年代初，一位至友赠我一册旧书《卫生要术——易筋经义图解》。幸得先师杨奎山允准，并在先师指导下练习。练之日久，颇有所得。

于是，我探积索隐，搜求多种版本的易筋经，作比较研究，并予试练。经反复实践体悟，感到易筋经确实是强身健体、保持青春、延缓老化、涵养心灵的好功法。这样的上乘养生法，应当在全民健身运动中普及，让它在更大的范围内发挥应有的作用，于是我萌生了整理编写易筋经的念头。恰在此时，国家体委武术研究院1993年夏在北京举办“全国首届武

功医疗班”推广易筋经，并请少林寺31代传人德虔大师在班上示范少林易筋经十二式。笔者通过参加武功医疗班的研讨，更加坚定了撰文弘扬易筋经的决心。正巧，《常州日报》专刊部编辑张海萍约我写稿，我欣然撰文，并由卢燕先生绘画插图，于1994年5月13日起在该报《健康与长寿》专刊上连载“少林易筋经”。

能在报上弘扬易筋经，确实让我高兴了一阵子。然而时间一久，遗憾之感油然而生，日益感到那篇拙作很肤浅，未曾把易筋经内外兼修的本质充分展现出来，也未把易筋经的全貌全部奉献于读者面前。为此，我暗下决心，一定要重新编写一部专著，以识其全豹。但是，当时我正在筹划撰写《太极内功心法全书》，一时无暇顾及。纵然如此，我依然不放弃任何机会做一些易筋经的资料准备。及至上述太极一书脱稿，立即投入易筋经的编写工作。

相关资料表明，易筋经的功法套路，不止广为流行的十二式一种，而是有很多种。据清代光绪年间成书的《增演易筋洗髓内功图说》记载，有正身、侧身、半身、折身、扭身、倒身、翻身、行身、坐身、定身、卧身以及大劲等十余种姿态的易筋经；从练功的身形来说，有站势、马步、坐身、静定、卧姿等多种，可谓丰富多彩。因此，只介绍一种功法套路，似乎失之偏颇。但如果全部一一录出，则等于上述增演图说的翻版，篇幅巨大，功法繁杂，对大多数练功者来说将不胜其烦，无从下手。有鉴于此，笔者精选了站、马、坐、定等五套易筋经，进行整理编注。这五套功法男女皆宜，其中“定身”功法尤其适合孕妇。据上述增演图说的“凡例”提示：“十二图中功夫，无论男女，俱可行持，惟女人受孕后，只能作定身图以养胎，余图俟产后四十日方可行。”

功法套路选定后如何进行编注?鉴于有的版本在整理编写过程中出现了一些误差,以致误导读者。为避免重蹈覆辙,笔者设法在编写体例上创新。几经考虑,决定采取“原图原文加注释编纂”的体例,以便让读者看到功法的原汁、原味、原貌,并以此作为武器,用来识别注释的正误,以达去芜存真的目的。

所说原图原文,采用原件影印之法,以求纯真。至于注释之法,视实际需要,该详则详,须略则略。例如,冠于本书五套功法之首的“少林(卫生)易筋经十二式”,原图原文每式仅刊一图及几句口诀,过于简约,初学者难以模仿。为方便初学,特设“增演动作过程”“示意呼吸吐纳”“解释练功口诀”“易筋洗髓功效”等子目,详予说明。对于各套功法中涉及的修炼术语、隐语、喻词及方法,尽可能一一详作注释讲解。

易筋经在长期流传过程中,由于版本众多,造成名称各异,内容亦有所差别。为了说明各套功法的来龙去脉及其特点,特在每套功法之前设置“题记”,介绍版本依据、式名变迁及其行功特点。

积多年练功体会及相关文献的启发,深感易筋经是内外兼修、练身练人又练心的上佳功法。如果仅仅把它看做是肢体运动,误以为只能易筋强体,甚至贬之为“民间体操”,那就违背了易筋经的本意,抽去了易筋经的灵魂,有碍于易筋经的修炼。为此笔者特在“功理篇”中设置专章论述。例如,对上述增演图说中提出的儒、道、释三家修心的要求,即儒家的“三才”、道家的“三清”、佛家的“三宝”,详作注释,作为修炼者日常“修心”的内容,以期达到“养身莫先于养心”的目标。

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/>