曹英峰论易筋经

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。

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,为之一年易气,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!王礼亭先生通过炼习五禽图治愈顽疾,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。

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,是由武入道的归宿。

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、八曰御侮不惴、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,亦不畏椎梃”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?

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、擒拿、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/