

钱惕明 编著

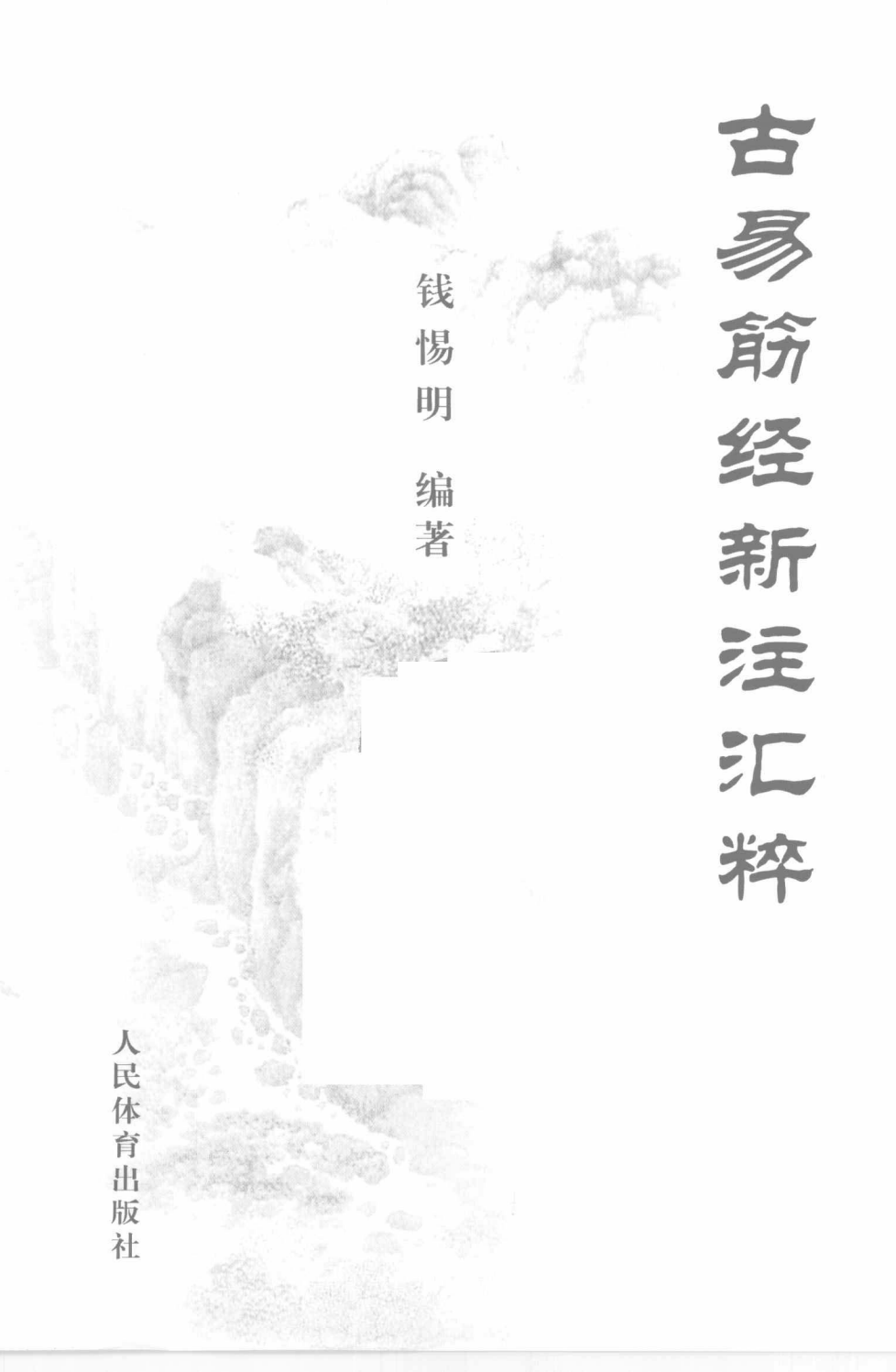
古易 筋经 新注 汇粹

人民体育出版社

古
易
所
經

新
注
正
釋

傅國明 編著



古易筋经新注汇粹

钱惕明
编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

古易筋经新注汇粹 / 钱惕明编著. —北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3593-3

I. 古… II. 钱… III. 易筋经 (古代体育) — 注释
IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 013955 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 10.5 印张 200 千字
2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3593-3

定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

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。

由于笔者长期修炼武当丹派内功，以致所作注释，道家用语居多，佛家用语较少，好在易筋经是儒、释、道三教合流的成果，或许无甚大碍，若有失当之处，请识者指正。

回忆往事，少年时初闻易筋经神功的情景还历历在目，从那时起埋在心坎里的种子，到了今天终于结出了果实。此时此刻的心情，当然是欣慰，然而又有点儿感慨。不过值得庆幸的是，本书脱稿之日，正值北京奥运会即将开幕之际，适逢盛世盛会，我等炎黄子孙怎不雀跃！虽然本书离出版还有些时日，但成稿本身也是一种心意，即奥运之心！

钱惕明 识

2008年7月5日于常州寓所

目 录

源 流 篇

第一章 古代导引术与易筋经	(3)
一、导引的起因	(3)
二、导引的成熟	(5)
三、导引的飞跃	(6)
第二章 谁创造了易筋经	(9)
一、达摩创始说	(9)
二、道人创作说	(11)
三、三教合流说	(13)
第三章 从少林寺走向全社会	(15)
一、《卫生要术》面世	(15)
二、佛门弟子增益	(16)

功 理 篇

第一章 易筋洗髓两不悖	(21)
一、两功相与有成	(21)

二、易筋洗髓之义	(22)
第二章 专于积气循经脉	(24)
一、专于积气	(24)
二、循经炼功	(25)
第三章 放松用意使暗劲	(30)
一、放松入手	(30)
二、使用暗劲	(30)
三、易筋长寿	(32)
第四章 养身莫先于养心	(34)
一、修心指南	(34)
二、三三常修	(35)
三、功在素定	(37)
第五章 易筋经的练功要则	(42)
一、行功始末	(42)
二、功宜知避	(43)
三、呼吸诀（三）	(43)
四、七字真言	(43)
五、人有九损三伤	(44)
六、功贵得传	(44)
七、功宜有恒	(44)

功法篇

第一章 少林(卫生)易筋经十二式注 (49)

一、题记 (49)

二、原书封面影印件 (52)

三、功法 (53)

第二章 马步易筋经八式注 (120)

一、题记 (120)

二、功法 (121)

第三章 坐身易筋经十五式注 (133)

一、题记 (133)

二、原序 (134)

三、功法及注解 (134)

第四章 定身易筋经八式注 (162)

一、题记 (162)

二、定身易筋经原序 (163)

三、功法及注释 (164)

第五章 大劲易筋经十二式注 (183)

一、题记 (183)

二、十二大劲图说 (185)

三、功法及注解 (187)

附录篇

附一章 祛病延年法(操揉按摩九转图)	(213)
一、题记	(213)
二、延年九转法	(213)
三、韩德元跋	(214)
四、全图说	(215)
五、练功须知	(215)
六、九图功法	(216)
附二章 理肺易筋经十二式	(228)
一、题记	(228)
二、王志渊自序	(228)
三、练功要则	(231)
四、理肺易筋经十二式功法介绍	(233)
后 记	(321)

源
流
篇

第一章 古代导引术与易筋经

易筋经，我国古典养生功法中的一颗灿烂的明珠。它用之于养生，则有青春长寿之妙；用之于练武，则可收增强功力之效。尤其是经过武侠小说的渲染，给易筋经披上了一层神功盖世的面纱。其实那不过是小说家的艺术夸张，事实上并非那么神奇。但是，易筋经的本来面目虽非神功盖世，却是修身养心、易筋壮体、常葆青春的妙法，也可以说它是内外兼修的高级养生妙法。因此，长期以来脍炙人口。

易筋经从哪里来的？当然不是从天下掉下来的，而是在一定的社会历史条件下诞生的，其中一个重要原因，就是古代导引的发展与成熟，为易筋经的产生奠定了基础，准备了条件。故而谈易筋经的源流，离不开古代导引术。为此，笔者曾在1995年4月撰写过《古代导引气功概述及易筋经图说》一文，在首届国际少林武术运动医学研讨会上发表，并获奖。今就导引术与易筋经的关系作进一步论述。

一、导引的起因

我们先来考察导引的起因。“导引”一词，最早见于文献记载，首推《庄子·刻意篇》：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，如寿已矣，此道（导）引之士，养形主人，彭祖寿考者所好也。”至于导引的起源，相传在原始社会就产生了。其产生

有两个必然因素：

一是人类的求生本能和对健康长寿的追求。在原始社会，求生存是先民们最初的也是本能的欲望。为了觅食以生，他们与大自然斗，包括与野兽斗，难免损伤肢体，染上疾病，或疲劳酸痛，会不自觉地自摩自捏，或摇动肢体，张口呵气，感到症状缓解，甚至身心轻松。通过不断实践，反复证实这样的方法对生存有效，于健康有益，久而久之，一种导引气功锻炼的萌芽就产生了。这些情况，可以在一些古籍的记载中找到印证。《吕氏春秋·古乐篇》说：“昔陶唐之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不得其源，民气郁结滯着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”这就是说，在 4000 多年前的唐尧时代，我国中原地区曾经洪水成灾，历时很久，民间普遍患有气郁和筋骨关节不畅等病痛，经常作“舞”宣导，以舒筋活节，畅通血脉，强身健体。这种宣导强身之“舞”就是原始导引的萌芽。据民俗学者研究，原始导引与原始舞蹈的产生是密切相关的。

二是人类原始的模仿心理导致仿生导引的产生。模仿是人类的天性，先民们创造的导引术最初是从模仿自然界的生物得来的。随着社会的发展，人们的观察日深，仿生导引日趋成熟。如西汉《淮南子》中记录了四种生物的特点，即“鳧浴”（野鸭常沐浴水中）、猿跳（猿猴下肢的快速跳动）、鸱鸢（猫头鹰在夜间的视力）、虎顾（虎头的左右顾盼活动）。东汉郭璞的《游仙诗》中有“借问蜉蝣辈，宁知龟鹤年”之句，表示对龟鹤长寿的观察与向往。

从出土文物资料中，也可看到早期仿生导引的形迹。1973 年湖南长沙马王堆 3 号墓出土的帛画《导引图》，其中仿生导引就有 9 种。而 1983 年 12 月至 1984 年 1 月湖北江陵张家山

出土的竹简《引书》，与《导引图》比较，有过之无不及。据一些文物专家考证，《引书》的成书年代约在春秋时期。1995年2月四川人民出版社出版魏成蜀注译的《天下气功第一奇书——千古绝书〈引书〉今译》，详细披露了《引书》的内容，其中直接仿生的导引术就有16种之多。所以说，仿生导引是导引术的先导。后来产生的易筋经功法，其中也不乏仿生动作，如“卧虎扑食”就是典型的仿生姿势。

二、导引的成熟

研究古代导引的发展历程有两种方法，一是纵向看，即以历史时期分析，二是从导引内在特征（规律）上来研究，即横向分析。前者可以理清导引发展的脉络，后者能够阐明导引内在特征的变化。

导引自产生之日起，随着人类文明的进步不断向前发展。

秦汉魏时期，导引进入正统医学领域，并见于医学专著，它标志着导引的新发展。我国第一部医学专著《黄帝内经》对导引与按摩就有明确记载。该书《素问·异法方宜论》载：“中央者，其地平以湿……故其病多痿寒热。其治宜导引按跷。”唐代王冰注说：“导引，谓摇筋骨，动支节；按，谓抑皮肉；跷谓捷举手足也。”及至东汉末年，长沙太守、名医张仲景在其著《金匱要略》中提出：“四肢才觉滞重，即以导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”三国时期，名医华佗创编了“五禽戏”，发展了导引理论。

两晋南北朝时期的导引，注重发挥人体内部积极因素，强调动静结合，不拘形式，注重实效。东晋著名道家、药学家葛洪在《抱朴子内篇·微旨》中说：“夫导引不在于立名、