

<<达摩易筋经>>

图书基本信息

书名：<<达摩易筋经>>

13位ISBN编号：9787532553648

10位ISBN编号：7532553647

出版时间：2009年7月

出版时间：上海古籍出版社

作者：严蔚冰 整理

页数：185

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<达摩易筋经>>

前言

中国古代传承至今的保健、强体、养生的“静功”和“动功”，大致上都采用“调身、调息、调心”的方法，进行“炼精、炼气，炼神”的修炼，达到“祛病、强身、益寿”的目的。

在各门功法中，《达摩易筋经》自成体系，独树一帜，虽然很多人把它归类为外功，即所谓以“外炼筋、骨、皮”为主的“外壮”功夫。

但实际上，真正高境界动功的修炼应当是内外相合的，以《达摩易筋经》而论，实际上是在“外炼筋、骨、皮”的同时，也以“凝神、澄心、运气、调息”等功夫，起到了“内炼精、气、神”的作用。实可谓动中有静，刚柔相济。

修习《达摩易筋经》要达到上述境界，仅依靠习练者个人的理解和努力是不够的，关键是要有一位好老师（传承）、一本好教材（法本）和一套好方法（教学）。

我很高兴有机会认识对研究、修炼和传授《达摩易筋经》有着高深造诣和丰富教学经验的严蔚冰先生。

我曾仔细阅读过他有关《达摩易筋经》的著作，也有幸亲眼观摩他现场演练精彩的“易筋十二势”。我感到他编著的《达摩易筋经》确实是当代一本系统地、详细地、深入地传授《达摩易筋经》功法和理论的好教材，严蔚冰先生本人数十年来一直在国内外致力于《达摩易筋经》等中国传统养生文化的传播和推广，确是一位有着良好修养和深厚教学经验的好老师。

此外，作为一位研究《达摩易筋经》及中国传统养生文化的知名学者，严蔚冰先生在本书中还深刻阐述了他对《达摩易筋经》理论和功法研究的心得体会，这对今后学术界开展对《达摩易筋经》更深入的学术研究，提供了许多启发性的指引。

<<达摩易筋经>>

内容概要

《达摩易筋经》是一部集古籍整理和理论阐述以及实用指导为一体的养生保健书。全书分为两部分，第一部分对于《达摩易筋经》的一种完善的版本“衙门藏本”进行整理、注释。第二部分系作者根据自己的传承和多年的实践经验，详细讲解达摩易筋经的理论、功法，辅以完整的演练指导图解，并附赠教学光盘和挂图。

<<达摩易筋经>>

作者简介

严蔚冰，1951年生于上海，自幼习武，师从谢映斋、唐金元、朱鑫祥等国术名家。

高级气功师、心理咨询师，2002年被中国医疗保健国际交流促进会授予“中国自然医学杰出人才”称号。

现任世界医学气功学会常务理事、中国医疗保健国际交流促进会理事、上海嘉源海文化发展有限公司技术总监。

已出版的养生类著作有《实用道家气功法》（广西民族出版社，1989年）、《达摩·易筋经》繁体版（台湾大展出版社有限公司，2008年）、《达摩洗髓经》繁体版（台湾大展出版社有限公司，2009年）等；发表《道教西派源流考》、《帕金森症整体运动锻炼法》等论文十数篇。

<<达摩易筋经>>

书籍目录

序一序二序三前言1.菩提达摩与《易筋经》2.“本衙藏板”《达摩易筋经》3.返璞归真达摩易筋经上卷慧可禅师序易筋经序易筋经内外神勇序一总论二膜论三内壮论四揉法五采精华法六服药法七内壮药方八汤洗方九初月行功法十二月行功法十一月行功法十二月行功法十三行功轻重法十四用功浅深法十五两肋内外功夫十六木杵木槌说十七石袋说十八五、六、七、八月行功法十九九、十、十一、十二月行功法二十配合阴阳法二十一下部行功法二十二行功禁忌二十三下部洗药方二十四用战二十五内壮神勇二十六炼手余功二十七外壮神力八段锦二十八神勇余功二十九贾力运力势法三十《易筋经》十二势1.韦驮献杵第一势韦驮献杵第一2.韦驮献杵第二势3.摘星换斗势4.出爪亮翅势5.倒拽九牛尾势6.九鬼拔马刀势7.三盘落地势8.青龙探爪势9.卧虎扑食势10.打躬势11.工尾势12.收势三十一搓手腕法三十二捩炼手足三十三炼指法下卷易筋经附录一玉环穴说二经验药方四则三任、督二脉图四十二经筋图1.手太阴经筋图2.手阳明经筋图3.足阳明经筋图4.足太阴经筋图5.手少阴经筋图6.手太阳经筋图7.足太阳经筋图8.足少阴经筋图9.手厥阴经筋图10.手少阳经筋图11.足少阳经筋图12.足厥阴经筋图五气血说《达摩易筋经》传承与心得《达摩易筋经》之传承一学习国术之因缘二《达摩易筋经》之传承三“易筋十二势”之传承1.关于《达摩易筋经》十二势2.关于预备势和收势四《达摩易筋经》之传承印证附录1.和而不同2.古本《易筋经》之比较《达摩易筋经》2心得一严蔚冰演练易筋十二势1.预备势2.韦驮献杵第一势3.韦驮献杵第二势4.摘星换斗势5.出爪亮翅势6.倒拽九牛尾势7.九鬼拔马刀势8.三盘落地势9.青龙探爪势10.卧虎扑食势11.打躬势12.工尾势13.收势14.静坐二行功禁忌三呼吸与次数.....

<<达摩易筋经>>

章节摘录

插图：达摩易筋经上卷二 膜论夫一人之身，内而五脏六腑，外而四肢百骸，内而精气与神，外而筋骨与肉，共成其一身也。

如脏腑之外，筋骨主之；筋骨之外，肌肉主之；肌肉之内，血脉主之。

周身上下，动摇活泼者，此又主之于气也。

是故修炼之功，全在培养气血者，为大要也。

即如天之生物，亦[莫]不随阴阳之所至，而百物生焉，况于人生乎？

又况于修炼乎？

且夫精、气、神虽无形之物也，筋、骨、肉乃有形之身也。

此法必先炼有形者，为无形之佐，培无形者，为有形之辅，是一而二、二而一者也。

若专培无形而弃有形，则不可。

专炼有形而弃无形，则更不可。

所以有形之身，必得无形之气，相倚而不相违，乃成不坏之体。

设相违而不相倚，则有形者亦化而无形矣。

是故炼筋，必须炼膜，炼膜必须炼气。

然而炼筋易，而炼膜难；炼膜难，而炼气更难也。

先从极难、极乱处立定脚跟，后向不动不扰处认斯真法。

务培其元气，守其中气，保其正气，护其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，降其浊气，闭其邪恶不正之气，勿伤于气，勿逆于气，勿忧思悲怒，以预其气，使气清而平，平而和，和而畅达，能行于筋，串于膜，以至通身灵动，无处不行，无处不到。

气至则膜起，气行则膜张，能起能张，则膜与筋齐坚齐固矣。

如炼筋不炼膜，而膜无所主；炼膜不炼筋，而膜无所依；炼筋、炼膜而不炼气，而筋膜泥而不起；炼气而不炼筋膜，而气痿，而不能宣达、流串于经络，气不能流串，则筋不能坚固。

此所谓参互共用，错综其道也。

俟炼至筋起之后，必宜倍加功力，务使周身之膜，皆能腾起，与筋齐坚，始为子当。

否则筋坚无助，譬如植物，无土培养，岂日全功也哉？

<<达摩易筋经>>

后记

简体版《达摩易筋经》即将付梓。

除了保留了古本原貌外，增加了DVD视频演示和十二势分解挂图，拙作《传承与心得》续于其后，权当起个抛砖引玉的作用，欢迎各界同仁教正。

此时此刻感恩传承发扬国术文化的诸多先辈、师友。

感谢中国养生学学者卓大宏教授、林中鹏教授、张天戈教授在百忙之中为本书作序。

感谢上海古籍出版社的编辑李明权先生、童力军先生、刘海滨先生等提出了宝贵的意见，并付出了辛勤劳动。

吾儿石卿几乎承担了所有的拍摄和整理工作，在此表示谢意。

我发愿：毫无保留地将传承公开，希望更多的人健康长寿。

这一定是上海国术界前辈们最愿意看到的事。

<<达摩易筋经>>

编辑推荐

《达摩易筋经》：传承千载的养生经典，备受推崇的禅功之源。

“本衙藏板”《达摩易筋经》为古代官刻本，较私刻本、坊刻本而言更接近古本原貌，具有较高的文献价值。

相传为达摩祖师所传、号称禅功之源的《易筋经》，历来被国术界奉为泰山北斗。

中华国术在发展过程中特别是明清以来，各家各派的理论、技艺不断融合，现存的《易筋经》理论上综合佛、道二家；功法上吸收导引养生术，使之与武学的内功外炼相结合；功效上则兼具讲究“内壮神勇”的武术技击和“伸筋拔骨、导气令和”的养生健体两大功能。

严蔚冰先生整理编著的新版《达摩易筋经》，在全面展现古本《易筋经》原貌的同时，针对现代生活的特点和需要，突出了其养生保健的功能，为读者提供了一套简便易学的养生功法。

全书分为两部分：第一部分对于“本衙藏板”《易筋经》进行整理、注释，旨在保存和还原功法的本来面目；第二部分系作者根据自己的传承和多年的实践经验，详细讲解达摩易筋经的理论、功法，辅以完整的演示指导图解，并随书附赠教学光盘和挂图。

体悟先哲智慧 消除身心障碍严蔚冰先生自幼从名师习武，其传承之达摩易筋经于2009年6月入选上海市非物质文化遗产名录。

本书旨在通过对达摩易筋经的整理、保护和推广，理清传承脉络，还其养生原貌，使这一古老的中华养生经典能更好地为现代人服务。

<<达摩易筋经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>