

<<易筋经与洗髓经>>

图书基本信息

书名：<<易筋经与洗髓经>>

13位ISBN编号：9787807057857

10位ISBN编号：7807057858

出版时间：2011-6

出版时间：成都时代

作者：程克锦

页数：137

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>

## <<易筋经与洗髓经>>

### 内容概要

本书首次披露的易筋经十六式秘传功法，得自程克锦先生的师尊之直指心传，被多位宗师认为是目前养生价值最高的内功功法！

程克锦先生曾将此功法传授给香港原飞虎队员，使数人从伤病缠身变得矫健如昔！

易筋、洗髓二经，一动一静，一外一内，可谓相辅相成，然纵观各类内功或养生著作，少有真正介绍洗髓经修炼方法的。

本书不仅深入介绍了洗髓经功法特点，还首次以图解形式独家披露了十二式洗髓经修炼方法，其中包括多种久已失传的功势。

要真正了解或掌握一种功法，就必须深入学习原典，把握功法神髓，而本书内容正是根据清代傅金铨校订的道光版《易筋经》、《洗髓经》修订演练而来，是目前公认最完整、最权威的版本。

## <<易筋经与洗髓经>>

### 作者简介

程克锦，陈式太极拳名家、中国武术七段。

传统陈式太极拳第四代正宗传人，毕业于南京医学院，自幼习武，曾任中国人体生命科学研究会理事、上海国际气功研究会副研究员，并发表全国高等学院运动医学论文多篇。

香港陈式太极拳科学研究会会长、总监，多次荣获全港武术比赛及国际比赛金牌。

“全港内家拳公开锦标赛”陈式太极拳、剑冠军。

荣获陈式太极拳普及科研贡献大奖。

## <<易筋经与洗髓经>>

### 书籍目录

- 第一章 内功经典，震古烁今——“易筋经”与“洗髓经”
  - 一、“易筋经”与“洗髓经”功法源流详考
  - 二、练习“易筋经”与“洗髓经”内功的功效
  - 三、易筋经与洗髓经功法修炼问答
  - 四、内功修炼的两个基本原理
- 第二章 伸筋拔骨“易筋经”——易筋经练功要领及功法图解
  - 一、易筋经练功要领
  - 二、易筋经功势练习中姿势、呼吸、意念的修炼诀窍
  - 四、易筋经十六功势练习指要与图解
- 第三章 伐毛——洗髓经功法要领及动作图解
  - 一、洗髓经的心象建立过程
  - 二、洗髓经功法特点
  - 三、洗髓经的练功要领
  - 四、洗髓经十二功势图解指要
- 第四章 控探源——内气、内功和气功
  - 一、武侠小说中的内功
  - 二、中国传统武术中的内功
  - 三、内功与内气、气功的关系
- 第五章 古本《易筋经》、《洗髓经》节选
  - 一、易筋经
  - 二、洗髓经

## &lt;&lt;易筋经与洗髓经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章 内功经典，震古烁今——『易筋经』与『洗髓经』功法源流详考 《易筋经》和《洗髓经》是中国古代两本最著名的内功经典，自其一出现，即引起广泛关注，至今仍被武学圣地少林寺视为镇寺之宝。

不过，对于这两本经书所代表的功法为何人所创，却是众说纷纭。

流传最广的说法有两种：一种认为这两本经书及其代表的功法都为禅宗初祖达摩所传；另一种说法则认为这两本经书实际应是明天启年间天台道人紫凝所著，达摩不过是“托名”。

另有人认为通过对两本经书的经文的考察，可以认为其虽然渊源于道家，但也经过了少林僧侣的改编完善，其最终定稿者应该是少林僧人。

1. 达摩传易筋、洗髓两经说 清代傅金铨校订的道光版《易筋经》、《洗髓经》是目前最流行的版本。

在傅本正文前有序言五篇，序一开篇说：“昔达摩大师著《洗髓》、《易筋》两经，而传于少林者惟《易筋经》，此非徒夸神勇于绝技也。

”这是关于达摩著易筋、洗髓两经最明确的记载。

序二为“李靖”所作，其中更详细说到了达摩传经之过程：“后魏孝明帝太和年间，达摩大师自梁适魏，面壁于少林寺，一日谓其徒众曰：盍各言尔所知，将以占尔等之功行造诣。

众因各述其进修。

师曰：某得吾皮，某得吾肉，某得吾骨，某得吾毛肤，惟慧可能得吾髓。

而后人谩解之，以为喻入道之浅深耳，盖不知实有所指，非谩语也。

口追九年功毕，示化葬熊耳山，却乃携只履西归去。

后面壁处碑砌坏于风雨，寺僧修葺之，得一铁函，无封锁，有际会，百计不能开，一僧悟曰：此必胶漆之固也，宜以火函遂开，乃熔蜡满注而四著故也。

得所藏经二帖：一曰洗髓经，一曰易筋经。

”此段记载不仅提到了“得髓”和“得骨”，也明确介绍了两经被发现的过程。

<<易筋经与洗髓经>>

编辑推荐

《中华养生:易筋经与洗髓经(修订版)》推荐了乾隆年间曾引起无数高手争夺的内功宝典，中华健身养生史上最古老、最具影响力的传奇功法。

<<易筋经与洗髓经>>

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>