

<<古易筋经新注汇粹>>

图书基本信息

书名：<<古易筋经新注汇粹>>

13位ISBN编号：9787500935933

10位ISBN编号：7500935935

出版时间：2009-6

出版时间：人民体育出版社

作者：钱惕明

页数：321

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>

## <<古易筋经新注汇粹>>

### 内容概要

本书分为源流篇、功理篇、功法篇、附录篇四个部分。全面介绍了中国传统易筋经的功法套路，并精选了站式、马步、坐身、定身等五套易筋经功法，采取了“原图原文加注释编纂”的体例，让读者看到了功法的原汁、原味和原貌。五套功法男女皆宜，其中“定身”功法还特别适合孕妇习练。针对自古流传的古易筋经每式只有一幅图、几句口诀，缺少过渡动作，对口诀也不作解释，该书增加了过渡动作，对口诀一一作了注释。该书以其全面性和通俗性，成为同类书籍中的创新之作。

## <<古易筋经新注汇粹>>

### 作者简介

钱惕明，1929年生，江苏无锡人。  
中国武术八段。

钱先生修炼易筋经已四十余年，造诣日深，功效显著，虽年逾八旬，行动犹如青年般矫健，各项体检指标良好。

本书是他数十年练功心得的结晶。

他探积索隐，广集版本，反复筛选，精选出五套古易筋经功法，采用“原图原文加注释

<<古易筋经新注汇粹>>

书籍目录

源流篇 第一章 古代导引术与易筋经 一、导引的起因 二、导引的成熟 三、导引的飞跃  
 第二章 谁创造了易筋经 一、达摩创始说 二、道人创作说 三、三教合流说 第三章 从少林寺走向全社会 一、《卫生要术》面世 二、佛门弟子增益功理篇 第一章 易筋洗髓两不悖 一、两功相与有成 二、易筋洗髓之义 第二章 专于积气循经脉 一、专于积气 二、循经炼功 第三章 放松用意使暗劲 一、放松人手 二、使用暗劲 三、易筋长寿 第四章 养身莫先于养心 一、修心指南 二、三三常修 三、功在素定 第五章 易筋经的练功要则 一、行功始末 二、功宜知避 三、呼吸诀(三) 四、七字真言 五、人有九损三伤 六、功贵得传 七、功宜有恒功法篇 第一章 少林(卫生)易筋经十二式注 一、题记 二、原书封面影印件 三、功法 第二章 马步易筋经八式注 一、题记 二、功法 第三章 坐身易筋经十五式注 一、题记 二、原序 三、功法及注解 第四章 定身易筋经八式注 一、题记 二、定身易筋经原序 三、功法及注释 第五章 大劲易筋经十二式注 一、题记 二、十二大劲图说 三、功法及注解附录篇 附一章 祛病延年法(操揉按摩九转图) 一、题记 二、延年九转法 三、韩德元跋 四、全图说 五、练功须知 六、九图功法 附二章 理肺易筋经十二式 一、题记 二、王志渊自序 三、练功要则 四、理肺易筋经十二式功法介绍后记

## &lt;&lt;古易筋经新注汇粹&gt;&gt;

## 章节摘录

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，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不得其源，民气郁结滞着，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“凫浴”（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。

<<古易筋经新注汇粹>>

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>