

# 达摩

赵振华  
编撰

## 易筋经洗髓经

天下功夫出少林

达摩祖师，游化嵩洛，少室山下，五乳峰前，面壁九年，楞伽传世，独创心法，滥觞禅宗，泽被东土，生光少林。我嵩山少林寺以禅宗祖庭而彪炳于世焉，实拜达摩初祖所肇基，由二祖而至六祖，乃至少林堂上历代祖师、四众弟子，代代接续，辈辈传承，发扬光大，涓涓细流，沛然江海，成其华夏文化重镇，幸甚至哉。

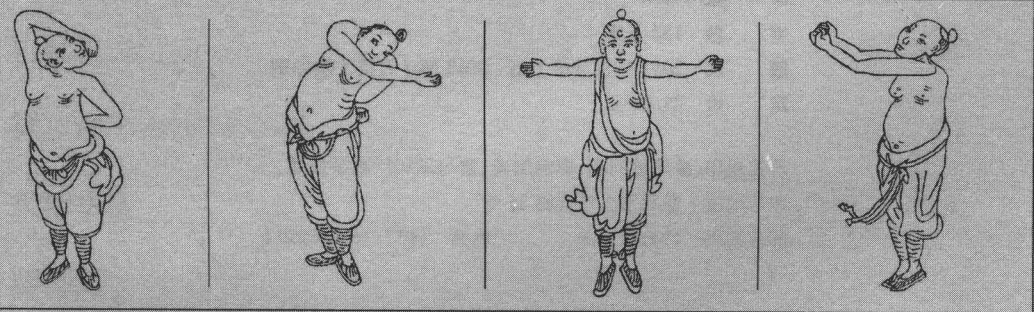


# 达摩

赵振华

编撰

## 易筋经洗髓经



## 图书在版编目(CIP)数据

达摩易筋经洗髓经/赵振华编撰. —郑州:大象出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5347-7485-0

I. ①达… II. ①赵… III. ①易筋经(古代体育)—基本知识 IV. ①G852.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第069430号

## 达摩易筋经洗髓经

赵振华 编撰

出版人 王刘红

责任编辑 王晓宁

责任校对 安德华 李海平

书名题签 王刘红

装帧设计 秦吉宁

出版发行 大象出版社(郑州市开元路16号 邮政编码450044)

发行科 0371-63863551 总编室 0371-63863572

网 址 [www.daxiang.cn](http://www.daxiang.cn)

印 刷 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销 各地新华书店经销

开 本 787×1092 1/16

印 张 12.5

字 数 152千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

定 价 25.00元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市二环支路35号

邮政编码 450012

电话 (0371)63956290

## 中华文化有禅宗

### 禅宗一脉有两经

——序赵振华编撰《达摩易筋经洗髓经》

佛说：“一切贤圣，皆以无为法而有差别。”故佛法向东来，达摩履中土，融汇儒道，播衍禅宗，修养身心，文化一脉，代有传灯，迄今煌然一千五百多年矣。

达摩祖师，游化嵩洛，少室山下，五乳峰前，面壁九年，楞伽传世，独创心法，滥觞禅宗，泽被东土，生光少林。我嵩山少林寺以禅宗祖庭而彪炳于世焉，实拜达摩初祖所肇基，由二祖而至六祖，乃至少林堂上历代祖师、四众弟子，代代接续，辈辈传承，发扬光大，涓涓细流，沛然江海，成其华夏文化重镇，幸甚至哉。

无有定法如来可说，以是名字汝当奉持。达摩祖师所传易筋、洗髓两经，一分为二，二实为一，无非以方便法门接引众生，而归于慈悲清净之心地。我常言，禅武一体，由术入道，体悟精神，广结善缘，造福大众，以出世之精神做人世之事业。一言以蔽之，当下承当，过去不留，专心从事，不染杂念。有益众生，有益家国，何乐而不为乎？

有少林弟子赵振华者，法号释延哲，心慕少林，根器尚佳，修心炼性，寒暑不辍，十又六年，修习达摩易筋经洗髓经深得心源，颇有建树，且不私于己而以法布施，积功累德，解人痛苦，强人体魄，提人精神。他曾于“非典”肆虐之际，随我深入香港，助同胞抗病，传授易筋经洗髓经，以心性之慈悲，布生命之福祉，实践我佛自度度人之大义，

体悟达摩祖师“二入四行”之理念。

今延哲以多年修习体悟之结晶，印证祖师说法，梳理编撰这部《达摩易筋经洗髓经》，付梓出版前送至我处。披阅一过，心生欢喜，为祖师欢喜，为文化欢喜，为众生欢喜，为延哲欢喜。

谨以为序。

嵩山少林寺方丈

釋永信

## 高功贵在悟中行

约略算来，赵振华修炼少林达摩易筋经洗髓经已 16 个年头了。9 月初的一个下午，他要易筋经的下部行功法“垂吊”98 公斤重物，我以十足的好奇之心与几分疑惑前去见证。

窗明几净的颐和国术健身俱乐部中，一尊达摩祖师像肃然伫立，外望桐叶拂风，内熏茶香氤氲。这位佛教文化中国化源头的天竺高僧，1500 多年前飘然而来又飘然而去，留下了“二人四行”、“面壁九年”、“只履西归”等一系列理念和传说，融汇丰富着中华文化体系。更有以达摩名义广为传世的易筋经洗髓经，在历史文化的长河中溅起一朵朵绚烂而神奇的浪花，催发着历代无数大德高人去证义去践行，于践行中证义，于证义中践行。循其脉续，赵振华乃其中翘楚。

轻衫布履的赵振华施然而行，引我等人入练功房中。一壁明镜照人使纤毫毕现，一溜练功器械若佛之筏喻，对明镜而练功能五蕴皆空心中无染焉。

布帛捆扎之物大小轻重不一，拣最大个径直伸手道：“这是今天要过那个‘关’？”得到肯定试提一把不动，双手齐上只能轻撼，暗自惊叹：好老赵！众目睽睽看你的了。

赵振华开始“下部行功”了。其实说白了，所谓下部行功，即“软帛系阴，束重下垂”，以丹田之气给力，“前摆后荡，节奏平均”。

总之，那天赵振华把那 98 公斤“吊”了起来，并“马步站桩，腰身挺直”地摆荡了 320 次。即便有图有见证有真相，仍使见者惊叹，闻

者诧异。

“啥意思呢？”待老赵做完放松动作擦干汗水，我提出疑义，“好多年前在《少林功夫》画册里看到过这种功法，只是感到新奇甚至有些怪异。后来也知道你在修炼。今天现场看到你这样做了，就是‘重’呗，重到别人‘吊’不动你‘吊’得动，还能有啥呢？哎，你可别说是耍搞啥吉尼斯纪录哦，那就没意思了。”

老赵莞尔：“你倒挺会幽默。当年达摩祖师说徒弟们体悟佛法大义，谁谁得了我的皮、谁谁得了我的肉、谁谁得了我的骨、谁谁得了我的髓，就说出了大家对一种事物的理解领会程度。就拿这个‘下部行功’来讲，光看皮相，就像你说的不少人会觉得怪异，其实当中道理并不深奥，一说就会多少明白些。”

赵振华娓娓道来，其大意为——还是要回归到中华文化传统原点的天人合一、道法自然去理解易筋经洗髓经，人的先天本初状态可以说在胎儿时期，经过母体过滤提纯的各种养分使得胎儿纯净自然，那种纯粹那种自在往往使成年人下意识地怀恋。现代科学已证明了，经络学上的任督二脉在胎儿期是浑然贯通的，并且不是以肺器官来进行呼吸的。所谓“打通任督二脉”、“胎息功”都是一种力图“回归”，回归到胎儿时期。

——其实自然规律不可抗拒，“打通任督二脉”、“胎息功”也只是种理想境界的说法，理性地说，人是在顺应规律的前提下通过各种修炼，部分恢复“胎息”功能和任督二脉的精气贯通，以增强人体机能提升精气神，延展生命规律周期。

——至于达摩祖师所传易筋经洗髓经，可说是集东方文化对生命体认之大成。少林传承的达摩易筋经十二势与《黄帝内经》所述人体十二经筋所对应，每一势起着梳理强化一路经筋的作用，经筋舒展则气血顺达，加之修禅对呼吸的调理使之悠长舒缓以清涤浊，达到人

的整体修复和重新打造。易者，变也，将成年人身体不好的东西变好就是；洗者，净也，把体内气血中的污浊净化呗。

——“下部行功法”是个绕不过去的话题。它之所以让人诧异，在于多数人的直线思维和浅层的好奇心理。其实多了解一步，就没那么玄奥。人们所谓“命根”，就说明其关键，它是上接丹田下关任督二脉更与所有经筋相关联的会阴穴。在人体外部说是“牵一发而动全身”，内部则是“牵一‘根’而动全筋”，看似局部功法其实是全身心的作为。负重是在更高更强的层面调动身心全部机能，不是仅在一个地方。所以有人不得法“胡练”而出“事儿”，就在于对这功法没能理解掌握，方法和精神紊乱。

话至于此，不由人要探究赵振华从结缘《达摩易筋经洗髓经》到功高过人的“脉络”。

其实，赵振华基本是无悬念地走了一条“由病成医”继而成“良医”的路子。

1996年年底，长期处于亚健康状态的老赵身体不适感越发强烈，就在某一天，以前列腺炎引发的下部放射性疼痛将其折磨垮了，七个多月多种医药皆无成效，真个是活不好死不了。当手术治疗的方案摆到面前，他几近崩溃，因为亲属当中有切除前列腺而后身心整体消减衰落的情形，他想起来心中就怵得慌。

正所谓因缘际会。到了1997年8月，台湾“中国少林洗髓经研究会”联谊会寻根团来到中原，赴嵩山少林寺认祖归宗。寻根团在郑州进行交流的第二天，有人告知了赵振华，说是听说这个养生功的修习能治他的病痛。将信将疑的赵振华随朋友赶过去，在观摩中似乎看到了希望，进而与寻根团进行交流，感到从道理上说“有点门儿”，便开始了对易筋功洗髓功的学习。这期间，他又数度前往少林，见到



和尚叫师傅，探访达摩问道祖庭，携《达摩祖师论》、《易筋洗髓内功心法》而归。

“依方抓药”式地修习了一段时间，身上的病痛真的减轻了，赵振华提起精神开始了进一步的钻研，将读书和与同道切磋交流互渗，提升对技能和原理的认知。三个月后，他那个毛病的症状消解了。彼时彼地，他发自内心的欢喜无以言表。

老赵修习易筋经洗髓经治好自身病痛的讯息传开，许多人找来求教。这反倒使他谨慎起来，说是“初窥门径和进入堂奥相差甚远。我知道自己吃几个馍喝几碗汤。自己还没通透，弄不好把人家领到茄子地里了”。婉拒之中他总是劝人家找高人，参少林。

劝人之际也警醒了自己——得皮？得肉？如何得骨、得筋？人说，“追根溯源”、“探幽访玄”，易筋经洗髓经功法的根源就在少林，如何触摸到这个根源获取正知正见呢？反复思虑不得其解时，有位少林文化研究者告诉他：“你就找永信大和尚。他对少林文化的体认和实践都颇得法门，而且收藏典籍丰富。”一句话道出了一条路径，赵振华又一次踏上了拜谒少林之路。

见到永信方丈，他反倒有些惴惴，深吸气提精神上前问讯，自报家门和来由。方丈笑言：“你练练，我看看。”话语入耳，让赵振华放松下来，提气摄神，练起了易筋洗髓功法。

方丈注目观望，口中念出每一个招式：“韦驮献杵、摘星换斗、出爪亮翅……三盘落地、青龙探爪、卧虎扑食……好，好。”

赵振华一路练将下来，永信方丈很是赞赏，随之给他说起少林功夫真谛就在于“禅武合一”，“少林功夫与一般武术不同之处，就在于功夫中有文化、有信仰”。对赵振华所练易筋经洗髓经功法一番讲评后，方丈接着道：“少林功夫最著名的是‘六合’理论，即是手与足合、肘与膝合、肩与胯合、心与意合、意与气合、气与力合。这个‘合’字可

不一般,既是‘六合’的合,更是‘禅武合一’的合、‘天人合一’的合,希望你把这个‘合’字参悟透彻了。”

永信方丈向赵振华出示了寺里收藏的《少林真本增演易筋洗髓内功图说》,看到他喜出望外如获至宝的样子,方丈道:“当年达摩祖师‘教外别传,不立文字,直指人心,见性成佛’,你要好好参悟哦。易筋经洗髓经有很多版本传世,都对人们强身健体发挥了作用,你能说哪个版本比哪个版本好呢?说是少林真本,即非少林真本,是名少林真本。你若能把自身体验参悟拿出一个版本,那就是你的‘真本’,也许就是最好的版本。”

直如桶底脱落豁然开朗,赵振华对易筋洗髓功法的认知在精神文化的层面更是高远辽阔,更是修习不辍日进有功。他对永信方丈所谓“若能觉悟禅武心法,便能达到武学化境;若不能悟,枉此一生了。圣凡在此一举”之说,更是用心体悟,对自己、对朋友每每言说:“你用心了吗?”

赵振华在“修习体悟”和“参学问道”之中圆融贯通,于“红尘”和“少林”之间频繁穿越,对于达摩易筋洗髓功“行人”“理人”交互提升,修习境界渐入上层。至此,他心中还有一“隔”未能“打破”,即是“下部行功”总碍僧俗之别不好意思向方丈师傅提及,但又感到不经方丈指教内心不踏实。倒是方丈看出了他的“心障”,在又一次交谈中,方丈若不经意地直接问了一句:“能吊几块砖了?”一下子点透,老赵也顿时释然,是的,方丈总是说“世间法皆是佛法”,“佛不离世”,修习这么多年,还得“放下”啊!一轻松便利索地向方丈汇报了修炼下部功法的进境和体悟。方丈笑着还是那一说:“你练练,我看看!”之后,对他的调息和姿势点拨一二,笑言:“好了!开悟前师傅度,开悟后自己度。记住,‘无我’,动身不动心。”经过多年观察考量,永信方丈接引赵振华皈依三宝,收为少林俗家弟子,赐法号“释延哲”。

到了2003年,世界上爆发了一种叫“非典”(全称为非典型性肺炎)的疾病,威胁着人类的生命与健康。在“非典”肆虐之际,少林寺方丈释永信决定率领少林文化访问团前往“非典”高发区香港,为抗击“非典”的香港各界助力提神。他自然想到了已是练功有成的少林俗家弟子“延哲”——赵振华,并提示说此行是要冒一定风险的,赵振华毫不犹豫地满口答应:“师傅不怕,我也不怕。这既是体现少林精神佛家慈悲的时候,更是把向师傅所学功法造福众生的机缘。”

香港之行,通过交流传功,对提振大众信心与精神起到巨大的效应。包括香港闻人霍震霆、蔡冠生等对赵振华修习的易筋洗髓功法都受益匪浅,赵振华也将自己多年所学、所练、所悟没有任何保留地传授给大家。

积功累德若许年,每日不辍把功练。在2004年4月,少林弟子依千年传承“考功”的季节里,以永信方丈为主任,诸大德高僧组成的典试委员会对赵振华进行了严格的考查测试,向他颁发的证书上写着这样的话语:延哲“经勤奋修炼少林易筋经洗髓经特级功法,业经本寺严格典试,业已圆满,给予此证”。手捧证书,赵振华心生欢喜,向永信等鞠躬致谢,对师傅的传授和少林文化的熏陶表达感恩之情。

大河报社副社长 刘书志

壬辰初冬谨记于九方斋南窗下

## 前 言

### 一

《易筋经》和《洗髓经》是我国古代流传下来的健身养生功法，历史悠久，在历代的传承中，少林寺僧侣起到了重要的作用，达摩祖师所传禅宗主要以河南嵩山少林寺为主。修禅以静坐为主，久坐则气血瘀滞，须以武术、引导术来活动筋骨，伸展四肢。

《易筋经》和《洗髓经》又在少林寺保存、传承下来的所有典籍中最为珍贵。因此，《易筋经》和《洗髓经》是中原文化传承中的一颗璀璨明珠。

少林寺僧侣借修炼《易筋经》和《洗髓经》来强身健体、修身养性，在历代的传承过程中对其进行完善、补充，使之成为一种禅宗独特的习武健身方式，自古以来这两种功法并行流传于世，修炼者众多，受益者无数。

只因《易筋经》和《洗髓经》强身效果显著，人们都想一窥其貌，故而民间曾出现许多种抄本，但大多因为增演而失实，真本较少。很多是在前人的基础上加以推进，更多的是人云亦云、以讹传讹。要修炼真正的《易筋经》和《洗髓经》，便要寻少林达摩所传之古籍真本。

修炼此功看似动作简单，容易掌握，然而练功者众，大成者少。本书整理者身为少林寺俗家弟子、《易筋经》和《洗髓经》正宗传人、

《易筋经》和《洗髓经》的修行者和传播者,故而得以继承和发扬《易筋经》与《洗髓经》。

在本人所传承之《易筋经》和《洗髓经》功法中,包括易筋、洗髓、排身、药用四部分,严格按照古典《易筋经》和《洗髓经》中所授功法修行,同时奉行精简之法,考虑到了现代社会生活节奏快、生活压力大等特点,结合现代国人之心理,将“易筋经十二势”、“下部行功”、“拍打”等内外功的修炼同时进行,旨为将此功法还原原貌,令其完整地呈现在修行者的面前。

## 二

《易筋经》和《洗髓经》对于民间修炼者来讲,主要是作为养生内功或称健身气功来修炼。功法修炼在功理上注重一个“筋”字,功法上讲究一个“易”字。

“易”字可以理解为“改变”、“改善”、“代替”之意。《易筋经》之内功功效始于易气,“易者,乃阴阳之道也,易即变化之易也”。有“一年易气,二年易血,三年易脉,四年易肉,五年易髓,六年易筋,七年易骨,八年易发,九年易形”之说。《易筋经·总论》云:“佛祖以挽回斡旋之法,俾筋挛者易之以舒,筋弱者易之以强,筋弛者易之以和,筋缩者易之以长,筋靡者易之以壮。”即说明修炼《易筋经》可以改变体质,使人更加强壮。坚持修炼,健身效果不必追求而会自然到来。

“筋”为何物?《中国医学大辞典》中解释为:“筋,肉之有力者也。”《说文解字》中讲:“筋,肉之力也。”《素问·五藏生成论》说:“诸筋者,皆属于节。”可见“筋”联系周身,通行血脉,对力量的增长起着重要的作用,想要增力、强身首先要练“筋”。

《易筋经》的主要功效便是通过锻炼“筋”达到“内壮神勇、外壮

神力”的目的,具有极强的健身效果。

“洗”字是“更新”、“净化”、“去秽”之意,“髓”字是泛指身体精髓、骨髓、脑髓、心髓之类。《洗髓经》功法主要锻炼身体的运动系统和神经系统,疏通脊髓,伸筋拔骨。

练习《易筋经》和《洗髓经》功法,除了有健身效果之外,还具有修身养性的功效。

《易筋经》和《洗髓经》的修炼首先要做禅定,作为“禅功之源”,以内在心性的修为为主,修炼日久,内在修为越高,外在的效果就更加明显。

通过修炼《易筋经》和《洗髓经》,人体的呼吸系统、消化系统、内分泌系统、免疫系统、神经系统等都将得到有效的改善,修炼之后可感觉到中气十足、食量大增、精神充沛,浑身无倦怠之感,现代都市人的亚健康状态不会发生在练功者身上。

### 三

《易筋经》和《洗髓经》必须遵循达摩古传真本进行修炼,此两部功法为达摩所创,乃禅功之源,是中华养生国术界的泰山北斗。

《易筋经》和《洗髓经》虽然修炼功法不同,但二者确是相辅相成,缺一不可。《易筋经》和《洗髓经》源出同流,皆为达摩祖师所传妙法。《易筋经》可改变人体经络,对人体各部位的韧带、关节、骨骼及筋脉进行软化或硬化,增强身体的灵敏度和反应能力。《洗髓经》可静心凝神,让散乱之心得以安静下来,消除身心障碍,清除体内垃圾,以行气血。

后世所传承之功法,只有《易筋经》和《洗髓经》可被称为“经”。这两部经典古传导引养生功法,其动作并不复杂,并且功效显著,传

承完整,机动灵活,理论阐述精细专业,适合现代人修炼。

本书在整理过程中,将《易筋经》和《洗髓经》之内容完整呈现,捏合其为古传《达摩易筋经洗髓经》,让阅读者有更直观、全面的感受,便于修炼时参考。本书有如下特点:

1. 选用完整古传《易筋经》和《洗髓经》之原文呈现,完整无缺,论述全面。

2. 为适合现代人阅读,将《易筋经》和《洗髓经》的原文由繁体字改为简体字,竖排改为横排,并完全依照现代标点符号规范对原文进行断句和分段,方便阅读。

3. 采用真人演示《易筋经》和《洗髓经》之修炼动作,配以文字描述,让人更易理解。

4. 将原本中“任督二脉图”改为比较清晰、容易辨认的版本。

5. 增加十二经筋图。读者可对人体十二经筋有更为直观的了解。

6. 学员口述部分,均为修炼《易筋经》和《洗髓经》获益者,情况属实,有据可查。

注意:书中“下部行功法”需在专业人士指导下进行修炼,否则会伤及阴部。读者请勿对书中动作进行模仿,如有因擅自修炼下部功受伤者,与本书编撰者无关,特此声明。

赵振华

2012年12月

## 《易筋经》、《洗髓经》源流简介

菩提达摩为中国禅宗的始祖，被尊称为“达摩祖师”，公元486年，达摩于南朝梁武帝时期渡海至广州，曾于南朝都城建业会梁武帝，后又北上北魏都城洛阳，落脚于嵩山少林寺。

达摩祖师出生于南印度婆罗门族，为南天竺香枝国王三太子，因不恋王位，故而出家修道，后为西天禅宗第二十八祖。相传达摩祖师领二十七祖师般若多罗法旨，来到中国传播佛教妙法。

达摩下榻少林寺之后，面壁而坐，终日默默不语。这一坐就是九年，后人为纪念达摩，将达摩面壁而坐的岩洞叫“达摩洞”，其洞深七尺，阔四尺半。达摩在此岩洞中面壁日长，身影投于洞内石上，竟留下了一个面壁姿态的形象，衣褶皱纹隐约可见，宛如一幅淡色的水墨画。

达摩祖师于公元536年卒于洛滨，葬熊耳山。之后达摩面壁的山洞遭风雨侵袭，僧人们在进行修葺工作时发现了达摩的遗物，一个密封的铁函，当时铁函无论如何也打不开，后有僧人想到用火烤之，果然，蜡化以后，铁函打开，里面有两部以梵文著作的经书，这两部书就是闻名的《易筋经》与《洗髓经》。达摩祖师自心中顿见佛性，时常有僧人前来问道求法，释慧可禅师为其弟子中道法最高深者，达摩曾称慧可“得其髓”。慧可禅师从师达摩祖师六年，被尊为禅宗二祖。除慧可外，达摩祖师另有弟子德育、僧副、昙林等。

相传达摩祖师在传授禅法时发现，僧人久坐之后精神昏沉，日久



之后便筋骨柔弱，故而传授《易筋经》和《洗髓经》两部神功，以扫清修禅路上的障碍，使得僧众可以更好地修行。在《易筋经》流传过程中，少林寺僧侣起到了重要作用。少林寺僧侣坚持借此来活动筋骨，习武健身，并在这个过程中不断对其进行修改、完善、补充，使之成为一种独特的习武健身方式和修炼性命的法门。

据《指月录》记载：“越九年，欲返天竺，命门人曰：‘时将至矣，汝等盍言所得乎？’有道副对曰：‘如我所见，不持文字，不离文字，而为道用。’祖曰：‘汝得吾皮。’尼总持曰：‘我今所解，如庆喜见阿闷佛国，一见更不再见。’祖曰：‘汝得吾肉。’道育曰：‘四大本空，五阴非有。而我见处，无一法可得。’祖曰：‘汝得吾骨。’最后，慧可礼拜，依位而立。祖曰：‘汝得吾髓。’”《洗髓经》由慧可翻译成汉语。

《易筋经·总论》有云：“易者，乃阴阳之道也，易即变化之意也。”所谓易，即是改变、脱换之意。“然筋，人身之经络也，骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉，而为精神之外辅。”所谓筋，与经相通，遍布周身，泛指人体之经络。所谓经，即是取经典之意。

由此可见，《易筋经》是锻炼身心、提升身体生理机能的养生功法。其在中国传统养生学界占据重要地位，后世国术，只有《易筋经》和《洗髓经》可被推崇为养生经典。其动作简洁，效果显著，理论完善，灵活机动，阐述精专，易于习练，是最适合现代人修炼的古代养生功。

从《易筋经》与《洗髓经》的历史传承来看，两者并不是统一的。《洗髓经》属内功，与《易筋经》相辅相成，互为补充，一些《易筋经》修炼者却未必修炼过《洗髓经》，《洗髓经》在很长一段历史时期内只在少数入室弟子中传承。

养生功法的修习不仅仅是练习，而且是一种全身心的锻炼，一套