

# 图解

## 以图解的形式诠释易筋经

### 全方位图解 美绘版

传承千年古老神奇功法，强身健体、益寿延年的传奇秘籍。

# 易筋经、洗髓经

## 消除身心障碍、清除体内垃圾、经典养生禅功

肩之所以能负重，手之所以能提物，脚之所以能行走，都是由于筋的作用。  
人的筋松弛则病，筋痉挛则痿弱，筋强壮则体健，筋舒展则动作灵活。

一曰清虚，一曰脱换。  
能清虚则无障，能脱换则无碍。



张彩山  
编著

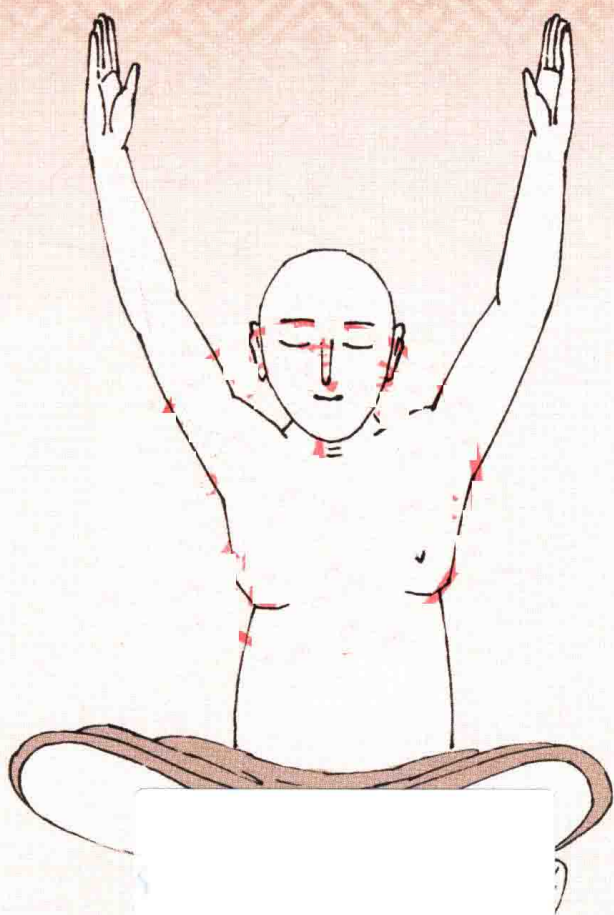


天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 图解易筋经、洗髓经

张彩山◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解易筋经、洗髓经 / 张彩山编著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5308-9485-9

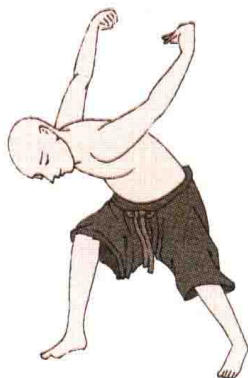
I. ①图… II. ①张… III. ①易筋经 (古代体育) — 通俗读物

IV. ①G852.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 016422 号

---

# 图解易筋经、洗髓经



策划编辑：刘丽燕 张 萍

责任编辑：王朝闻

责任印制：兰 毅

---

天津出版传媒集团 出版

天津科学技术出版社

出版人：蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市兴国印务有限公司印刷

---

开本 787 × 1 092 1/16 印张 22 字数 220 000

2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价：49.80 元



## 人人追捧的武学之祖 《易筋经》《洗髓经》

在中国中部有一个风景秀丽的登封市，在它西面12千米处，有一座山叫嵩山，在嵩山的五乳峰下面，有一座闻名世界的寺院，那就是被称为“禅宗祖庭，功夫圣地”的少林寺。《易筋经》《洗髓经》这两部经典的养生功法就出自这里。

公元6世纪时，天竺僧人菩提达摩历经千难万险来到少林寺，在少林寺首先宣传禅宗的教法，而后他借鉴、融合了中国的玄学文化，创造出充满对宇宙奥秘、人生真谛、养生真理的探索研究的《达摩易筋经》与《洗髓经》。

《易筋经》《洗髓经》是少林寺里最早的功法之一，历来就很受人们的喜爱与追捧，之所以如此，是因为它们能使人的精神、形体、气息有效地结合在一起，长期坚持、循序渐进地认真修炼，可以充分调理人体脏腑、十二经脉、奇经八脉及全身经络，获得强身健体、防病去病、延年益寿的效果。

本书通过图解形式，详细讲解了《易筋经》《洗髓经》的动作步骤，将玄妙而神秘的易筋经、洗髓经一一展示给广大读者。

第一章大概介绍了《易筋经》《洗髓经》的由来、养生养心原理与内功修炼的基本原理，让读者在修炼易筋、洗髓二经前，对其有个大体的认识。并详细解说了练功前应掌握的基本手型、步型与呼吸法，让读者能够更轻松、明了地掌握与修炼功法。





第二章详细分解了《易筋经》十六式的招式动作，并在其后设置了动作要领与小结，为读者们提示修炼《易筋经》的要点与宜忌，让读者在修炼时，如同跟随师父一起修炼，减少了自行修炼会遇到的盲点。

第三章则详细分解了《洗髓经》十二功的招式动作，在其后也设有动作要领，向读者提示修炼每一功的要点与宜忌，让读者对武学中神秘而奥妙的洗髓功法有一个更加简单、清晰的了解，能够更轻松掌握，更容易练习。

第四章主要讲述了易筋、洗髓二经内功运身的招式与动作，其中包括正身、侧身、半身、屈身、折身、扭身、倒身势、翻身、行身、坐身、定身以及卧身这十二部分，使读者在修炼功法之外，能够更进一步地修炼内功，调理脏腑、养生健身。

在书的最后，收录了《易筋经》《洗髓经》的原文与白话译文，方便想进一步研究此二经的读者进行借鉴。

本书通过轻松、易懂的语言，以及通俗明了、形象直观的图解，为读者缓缓揭开神秘而玄妙的《易筋经》与《洗髓经》二经，让读者能够更顺畅、细微地理解、修炼易筋、洗髓二经，利用此二经的功法更方便、灵活地养生养心。

我们相信，本书的出现对于读者来说，将使您对《达摩易筋经》《洗髓经》产生更为全面、深入的理解与认识，而我们采用的这种图解方式，能让您更加愉快、轻松地阅读。当然，由于编者自身水平能力的限制，我们在编写此书的过程中难免会出现一些纰漏，在此诚恳地希望读者能够提出宝贵意见，以便我们在今后的工作中改正，更好地满足您的要求。

## 第一章 走近《易筋经》《洗髓经》

第1节 《易筋经》《洗髓经》 .....	4
第2节 内功修炼的基本原理与功效 .....	10
第3节 练功的基本手型 .....	12
第4节 练功的基本步型 .....	14
第5节 练功的呼吸法 .....	18

## 第二章 《易筋经》十六式

第1式 达摩抖雪 .....	22
第2式 摘星换斗 .....	34
第3式 玉带旋珠 .....	38
第4式 和尚推磨 .....	42
第5式 童子拜天 .....	52
第6式 大鹏展翅右势 .....	56
第7式 大鹏展翅左势 .....	62
第8式 尊者玩珠 .....	68
第9式 玉兔寻草 .....	76
第10式 金刚托天 .....	82
第11式 倒拽九牛尾右势 .....	88
第12式 倒拽九牛尾左势 .....	96
第13式 九鬼拔马刀右势 .....	104
第14式 九鬼拔马刀左势 .....	110
第15式 卧虎扑食右势 .....	116
第16式 卧虎扑食左势 .....	124

## 第三章 《洗髓经》十二功

第1功 鸣天鼓 .....	134
第2功 仙人抚顶 .....	140





第3功 抚面活血 .....	146
第4功 神龙生津 .....	152
第5功 命门健肾 .....	156
第6功 清理三焦 .....	160
第7功 旋转龙 .....	172
第8功 气沉丹田 .....	178
第9功 摩顶龙 .....	184
第10功 垂帘守窍（上丹田） .....	186
第11功 颠倒乾坤（下丹田） .....	188
第12功 灌顶洗髓 .....	190

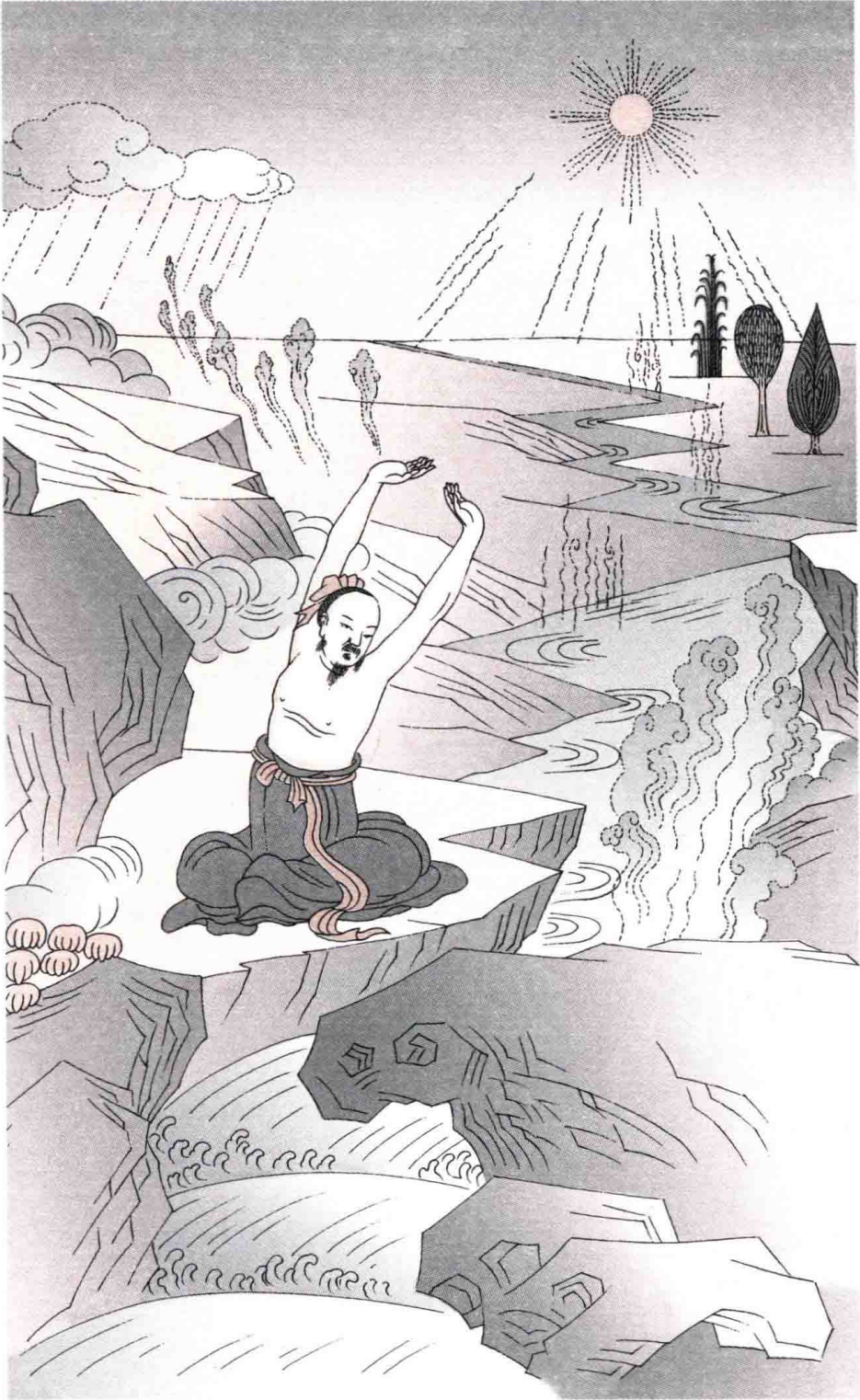
#### 第四章 《易筋经》《洗髓经》内功运身图

正身二十七势 .....	198
侧身八势 .....	214
半身二十七势 .....	220
屈身八势 .....	234
折身十六势 .....	238
扭身十八势 .....	246
倒身六势 .....	254
翻身十三势 .....	258
行身三十四势 .....	264
坐身四十九势 .....	282
定身八势 .....	308
卧身十势 .....	312

#### 附录

《易筋经》原文与译文 .....	318
《洗髓经》原文与译文 .....	333









## 第一章

### 走近《易筋经》 《洗髓经》

《易筋经》《洗髓经》是达摩祖师为了帮助少林寺中缺少活动的僧人而创作的武学著作。这两部经书虽然玄奥神秘，但不是不可理解的，在修炼之前，了解一下它们的来历、原理、功效与基本的手型、步型和呼吸法，可以让人们更快地了解这两部经书，更好地来练习功法。



# ■ 第 1 节

## 《易筋经》《洗髓经》

### 《达摩易筋经》《洗髓经》的由来

对于《达摩易筋经》与《洗髓经》的由来，一种传说它们为南北朝时期天竺和尚达摩所创。达摩为了传播真经，宣传佛教，独自一人从天竺（即如今的印度）一路弘扬佛法，来到中国，最后落迹于河南嵩山的少林寺。达摩看到少林寺内的和尚长年静坐参禅，很少活动，身体欠缺平衡而多有疾病，就教导了他们强身健体的功夫，以促使他们身心得到平衡发展。

达摩圆寂后，少林寺的僧人将他葬在了少室山附近的熊耳山上。后来传言说有人在山上看到了达摩，后人感到十分好奇，就打开了他的棺木察看，结果却发现达摩的骸骨全部消失了，棺木里只有一只鞋子。少林寺的僧人也在整理达摩的遗物时，发现了一个用蜡密封的铁箱子。众人打开铁箱子，就看到里面有两本以梵文书写的经书。

由于当时少林寺内的大部分僧人只粗通梵文，所以对两本书的内容无法完全理解，二祖慧可对梵文了解相对多一些，他觉得达摩祖师遗留下来的经书肯定很重要，于是便带着《洗髓经》离开了少林寺，外出云游，寻找熟悉梵文的人，希望能翻译出经书的内容，将《易筋经》就留在了少林寺内。

几十年后，慧可在四川峨眉山遇到了印度著名的译师般刺密谛，委托他，将这两本经书翻译成了中文。这才使得名传天下的



## 《达摩易筋经》《洗髓经》的由来

易筋、洗髓二经内容高深，效果显著，而被世人称为武学之祖，它们的作者是谁呢？是怎么让它们流传于世，并受到世人的关注与追捧的呢？



达摩祖师

菩提达摩又称菩提达摩，意译为觉法。自称佛传禅宗第二十八祖，为中国禅宗的始祖，故中国的禅宗又称达摩宗。与宝志禅师、傅大士合称梁代三大士。他为了传播佛经，宣传佛教，一个人历尽千辛万苦来到中原，达到嵩山少林寺中修行。为了帮助缺少锻炼的僧人增强体质，创造了梵文的易筋、洗髓二经，留在棺木中，传给少林寺的僧人们。

### 二祖慧可大师

达摩祖师留下的易筋、洗髓二经是梵文的，为了能更清楚、明白地理解二经的内容与意思，二祖慧可大师，携带《洗髓经》外出游历，历经几十年，终于寻找到了可以翻译经书的天竺人，使得易筋、洗髓二经最终以中文译本完整地出现在世人面前。





《易筋经》与《洗髓经》现于世人。

还有一种传说，是说《易筋经》《洗髓经》是中国秦代的古人创造的。无论是什么人创作了《易筋经》与《洗髓经》，练武之人都极为重视、崇敬这两本秘籍是不争的事实，少林寺也因此成为中国武学的鼻祖，甚至成就了“天下武功出少林”这句名言。

## 《达摩易筋经》与《洗髓经》的含义

对于《易筋经》，名字里面的“易”字，是指变通、改换、蜕变，而“筋”字，是指人体内的筋骨、筋膜，“经”字，是指指南、法典。对于《洗髓经》，名字里面的“洗”字，是指清理、清除，“髓”字，是指人体内的骨髓、经脉。

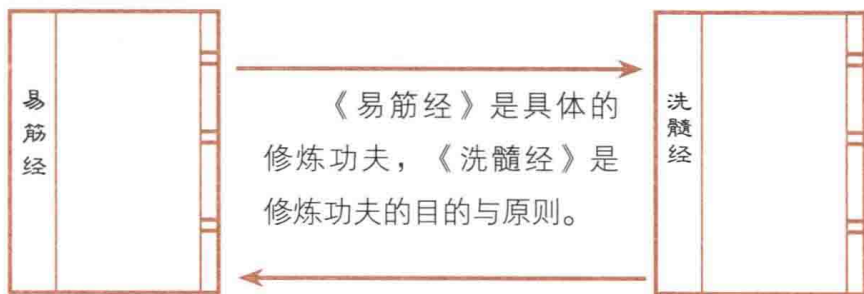
对于修炼者来说，《易筋经》可以改变筋骨，锻炼命功，而《洗髓经》则可以改变经络，锻炼性功，二者合起来，才是完整的性命双修、强身健体、通经展脉的功法。

《易筋经》《洗髓经》在理论上，综合了儒、释、道、医各家所长；在功法上，着重吸收了道家的导引术，使其内功、外功相结合；在功效上，都兼具了“增气长力，内壮神勇”的武术技击，以及“抻筋拔骨，疏通经络，洗经伐髓”的养生功效及功能。

易筋、洗髓一词本来自道家的用语，并不是佛家创造的。魏晋时期，道家求仙小说《汉武帝内传》中提到过：“一年易气，二年易血，三年易精，四年易脉，五年易髓，六年易骨，七年易筋，八年易发，九年易形。”这里的易筋之说是道家练气求生的一种理想。宋代张君房则在《云笈七签·延陵君修真大略》这一道家书籍中明确提出了有关于“易髓”“易筋”的说法。后来，佛家接受了道家的一些用语，并将它们进一步发扬光大。

## 《易筋经》与《洗髓经》

《易筋经》《洗髓经》二经相辅相成，相互促进，只有一起修炼，才能取得良好的效果，达到强身健体、长寿养生的目的。



《易筋经》能改变虚弱、萎缩的筋骨，舒展筋骨，锻炼命功。

《洗髓经》能清洗体内深处的污浊，排出体内杂质，锻炼性功。







## 易筋洗髓二者并行不悖

《易筋经》与《洗髓经》并不是各自分开，相互独立，没有关联的，而是并行不悖的。在《易筋经》中体现了洗髓的精义，《洗髓经》中也包含着易筋的奥秘。虽然两者的功夫有整体和具体的区别，效果有偏重的区别，但是对人体的作用却没有大小、深浅的区别。

佛家倡导全面修炼，如果人们只偏重修炼《易筋经》，就只会增强体力，显得身体健壮，如果只偏重修炼《洗髓经》，就只能养生，而不能健体，只是完成了片面的性修。这对人们强身健体、修身养性、延年益寿来说是走入了一个极端，是不完全的。

对于佛家的修炼来说，《易筋经》体现的是具体的功夫，而《洗髓经》体现的是原则与目的。佛家认为，没有具体的修炼功夫，就无法入道，而修炼时没有原则与目的，也无法验证因果。所以正确的做法就是统一对待《易筋经》与《洗髓经》，并同时进行修炼。

要修炼《易筋经》是无法离开《洗髓经》的内功的，修炼《洗髓经》就是为了规范修炼《易筋经》的功夫。两者合一才是修炼的整体，缺任何一个，效果都不会显得神用，理论也不会显示得到广泛的使用。

所以说，易筋洗髓互根互成，并行而不相互悖逆。它们所展示的行功顺序能导引内气逆流，搬运人体内部的营养，因此要灵活掌握，相互参照使用，以显示出内功的一动一静、互根互成，体现人体内阴阳交合、运变无穷的道。

## 为什么要易筋

对于易筋的原因，《易筋经》里有明确说明：“且云易筋者，谓人身之筋骨由胎而受之，有筋弛者、筋挛者、筋靡者、筋

弱者、筋缩者、筋壮者、筋舒者、筋劲者、筋和者，种种不一，悉由胎。”这里首先肯定了人的筋骨是由先天条件决定的，根据先天条件的不同，将人的筋骨分成了松弛、痉挛、紊乱、衰弱、萎缩、强健、舒张、有劲、柔和等不同类型。而不同类型的筋骨，会产生不同的身体素质，对人们的健康会造成不同的影响，比如，筋骨松弛，人就会生病；筋骨痉挛，人就会消瘦；筋骨紊乱，人就会畸形；筋骨衰弱，人就会没有气力；筋骨萎缩，人就会随时死亡；筋骨强健，人就会刚强；筋骨舒张，人的发育就会好；筋骨有劲，人的力气就会大；筋骨柔和，人就长寿。同时，人的肩膀能够挑起重物，手能够提起重物，脚能够行走，全身能够灵活运动，都是筋骨强健的作用。然而筋骨有强就有弱，弱了就会产生疾病，让人无法健康长寿，对于筋骨疲弱的人，就要用易筋的方法，锻炼身体，改善肌肉、神经系统的灵活性、协调性与伸展性，以畅通气血，强健经脉，调节脏腑，促使人的生理得到平衡，身体获得健康。

## 为什么要洗髓

髓在人们的身体深处，看不见，也摸不着，为什么会说是洗呢？洗的意思是去除污浊，使之清洁。《周易·系辞》中说过，圣人以道洗心，使后天人心消失到找不到的地方。也就是排出一切污浊，只留下最根本、最真的东西，这样的东西才会让人健康长寿。

为什么会说洗？是因为洗的功能，再多的污垢，洗也可以使它清洁；再深的黑暗，洗也可以使它明亮；再凝重，洗也可以使它轻便。天地万物如此，人体也是如此，通过洗髓排出体内的污垢，使身体通透，入道长生。





## ■ 第2节

### 内功修炼的基本原理与功效

#### 什么是内功呢

一般来说，内功就是内气，又称为内劲或者真气，它不是指肺部呼吸的氧气和人体原有的力气，而是指在修炼易筋、洗髓二经的功法时，感受到内劲与真气。人体先天具有的气，就是指中医上说的正气、元气，以及经脉中存在的气，也是内功的一部分，二者相互促进，相互作用，就组成了易筋、洗髓二经中的内功。

修炼易筋、洗髓二经时，都会要求意念守一，动作协调，呼吸平稳，三者配合，将意念融入动作时，以意念带动气的运行，这样，内功才会越修越盛，才能防病、御敌、强身。

#### 内功有哪些基本原理与功效呢

通过联系古老的易医理论与现代医学理论，我们可以深入了解易筋、洗髓二经之所以会产生大劲大力，进而养生健体，延年益寿的原因。

中医认为，人要想身体健康不生疾病，气血一定要充足，流通顺畅。气血是人身体内一切生命活动的物质基础，易医认为，血为阴，有形，气为阳，无形，气为血帅，血为气母，二者相互依存，缺一不可。

人体中的气血是从哪儿生出来的呢？中医认为，人体内的气