

Channel-changing Scriptures and
Marrow-washing Scriptures

中华养生

易筋经与洗髓经

乾隆年间曾引起无数高手争夺的内功修炼宝典
中华健身养生史上最古老、最具影响力的传奇功法



上丹田“形如练，白如棉”练法首度公开

下丹田“顺则生人逆成仙，只在其中颠倒颠”练法独家揭示



传奇宝典 完整再现
道光版 图解本

上丹田、下丹田
内功修炼秘籍首度公开

中华健身养生专家亲身教授

书 + DVD
自学秘笈

内功养生

程克锦 编著

成都时代出版社

Channel-changing Scriptures and
Marrow-washing Scriptures

中华养生

易筋经与洗髓经

程克锦 编著



— 2 —
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生：易筋经与洗髓经 / 程克锦编著. —成都：成都时代出版社，2008.5

ISBN 978-7-80705-785-7

I. 中… II. 程… III. 气功—养生(中医) IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第062024号

中华养生 易筋经与洗髓经

ZHONGHUA YANGSHENG YIJINJING YU XISUIJING

程克锦 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	杨婧怡
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	6
字 数	150千
版 次	2008年5月第1版
印 次	2008年5月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-785-7
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话：(028)86697083

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话：(0755)28650886

中华健身养生专家 **程克锦**

◎传统陈式太极拳第四代正宗传人

◎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

 中映·良品

策划&制作&推广

敬告：著作权人仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。家庭使用权之定义为未经著作权人授权禁止在俱乐部、会所、游览车、客车、医院、酒店以及学校并与之性质相近场所使用本节目，任何未经授权之盗录、剪辑、公开展示、出售、出租、出借或者任何交易，公开演出、公开散布并/或公开播放全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆需承担刑事及民事责任。

 中映·良品文化传播(深圳)

Tel: 0755-26742944 26740758


E-mail: LpwH2006@yahoo.com.cn

中华内功养生之最—— “易筋经”、“洗髓经”

如果要评选中国武术史上最著名的内功或气功功法，一定非“易筋经”或“洗髓经”莫属。由于金庸等武侠小说大师对这两种内功的“神化”，很多人甚至把它们视为能让人上天入地、移山填海的功法。根据记载，清朝乾隆年间，武林各派还曾经将“易筋经”视为武林至高秘笈而加以争夺，最后，乾隆皇帝命令少林方丈交出秘笈，并由国家印刷发给各派，才解决了纷争。实际上，少林金刚门等少林武术门派也确实是把“易筋经”当作武术内功来加以修炼的，他们也据此发展出了少林金刚内功。

不过，从历史传承来看，“易筋经”或“洗髓经”等内功其实主要还是一种健身、养生功法，从其诞生到今天，它们也主要是作为养生功法为人们了解和修炼。

关于“易筋经”和“洗髓经”的起源，主要有两种




说法：一种认为这两种功法是由禅宗初祖达摩大师创立并在离开少林之前留给少林僧人的；另一种则认为两者实际是由中国自古就有的“导引”或“内丹”等功法发展而来，并由明朝天启年间的天台山紫凝道人最后完成的。

不过，这两种说法实际上都缺乏直接证据，都是建立在传说或推测的基础上。本人在对目前流传下来的经文进行综合研习的基础上，认为两种功法在流传的过程中已经吸收了释道两家的精髓，不宜强行分类。

不管易筋经历了怎样的流传过程，其养生价值仍是不可否认的。而本书所介绍的功法，着重保留其传统面貌，当然也在可能的情况下，对各式功法的功效做了进一步阐释，也是希望用现代科学的抗衰老新理念来帮助习练者达到心身俱健、内外俱壮之效。

程克锦



流。通天接引归
 一合神气生。再
 三十六兮少人
 坎离。颠倒配合
 刚去似绵。达摩
 至泥丸下涌泉。
 飞。倒像芦芽穿
 君须记。精满神
 足兮光不灭。又
 有人识得此消
 如铁。行行步步
 仙真口诀。君须
 身锻炼如生铁。



神谷 水火升降
 运六六三十六。
 知。窍妙分明在
 妙通玄。来似乍
 留下修身药。
 气至脐兮白鹤
 膝时。行住坐卧
 全气自回。神气
 与诸家有分别。
 息。硬如金石收
 谨提防。此是神
 牢记易筋经。深
 只此飞身到个



第一章	内功经典，震古烁今	
	——“易筋经”与“洗髓经”	1
	Famous and Classical Inner Works from the Ancient to Today	
	一、“易筋经”与“洗髓经”功法源流详考	2
	二、练习“易筋经”与“洗髓经”内功的功效	5
	三、易筋经与洗髓经功法修炼问答	7
	四、内功修炼的两个基本原理	10

第二章	伸筋拔骨“易筋经”	
	——易筋经练功要领及功法图解	13
	Essentials and Movement Illustrate of Channel-changing Scriptures	
	一、易筋经练功要领	14
	二、易筋经功势练习中姿势、呼吸、意念的修炼诀窍	16
	三、易筋经功势的手型、步型	18
	四、易筋经十六功势练习指要与图解	20

第三章 伐毛得神“洗髓经”

——洗髓经功法要领及动作图解 76

Essentials and Movement Illustrate of Marrow-washing Scriptures

- 一、洗髓经的心象建立过程 79
- 二、洗髓经功法特点 82
- 三、洗髓经的练功要领 83
- 四、洗髓经十二功势图解指要 84

第四章 探源

——内气、内功和气功 115

Find Out the Fountainhead of Inner Qi, Inner Work and Qigong

- 一、武侠小说中的内功 116
- 二、中国传统武术中的内功 120
- 三、内功与内气、气功的关系 124

第五章 古本《易筋经》、《洗髓经》节选 127

The Old Handwrite Copy of Channel-changing and Marrow-washing Scriptures

- 一、易筋经 128
- 二、洗髓经 135

易筋经之炼气
君说。祖师留下
后君体错。定气
手插抱跌足坐。
初。此处便是生
万缘空。念念俱
通天彻地寒。无
海气滚滚浪千
水渡。河车逆运
顶生甘露。背后
光射透生死户。
流。通天接引归

第一章

内功经典，震古烁今

——“易筋经”与“洗髓经”

Famous and Classical Inner Works from the Ancient to Today

诀。分明仔细
壮身法。子前
凝神锁心猿。再
识得先天太
身路。冥目调
无归净土。气
出入一吸间。
层。撞入北方
上昆仑。白云
三关立刻开。
气走须弥顶
神谷。水火升降



『易筋经』与『洗髓经』 功法源流详考

第一章 内功经典，震古烁今

《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。而后人漫解之，以为喻入道之浅深耳，盖不知实有所指，非漫语也。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。

这两篇序文的真伪虽然尚待验证，但却是目前已发现史料中唯一明确指出《易筋经》和《洗髓经》作者的，因而，至少可以认为，古人是认可达摩为两经的著作者的。

2. 《易筋经》为天台紫凝道人所作说

目前已知最早的《易筋经》版本是道光年间的来章氏《少林易筋经》，其中有《易筋经义》跋语，称此书传于“绍黄两家”，并历数“禅家”、“宗门”、“金丹”、“清净”、“泥水”诸术语，武术史家认为这显然是明朝人的手笔，不可能出自梁魏时代的达摩。另外，“易筋”之名出自道家文献，并非佛家所创的语汇。如有学者指出，在宋代张君房所撰的道教类书《云笈七签·延陵君修真大略》中已有“易髓”、“易筋”的说法，更早的还可以在魏晋时期出现的道家求仙小说《汉武帝内传》中找到渊源。《汉武帝内传》有“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”的记载，表述的是道家练气求长生的一种理想，所以“易筋”原

属道家思想。再加上《易筋经》中有“配合阴阳法”，是用少女少妇按摩，甚至还有类似于道家房中术的内容，以及《易筋经》最早是由天台紫凝道人宗衡公布的事实，因此基本可以断定《易筋经》实为道家功法，与达摩是没有什么关系的。

而明天启四年《易筋经》的“李靖”序中，达摩对诸弟子的答语（见前文），所谓得皮、得肉、得骨、得髓都是一种“譬喻”，并非实指，不过是比喻诸弟子对其禅法的领悟程度，其内容实际出自北宋景德年间（1004年~1007年）道原所撰的讲述佛教禅宗传法谱系的《景德传灯录》。李靖为唐朝人，自然不可能提前看到宋代的著作，因此此序为伪托是可以肯定的。

从有关文献资料看，宋代托名“达摩”的著述非常多。例如，张君房编著的《道藏》，另外还有《云笈七签》、《太平御览》等书，都收有相关著作。而自宋以来，各种导引术也在此时流行于社会，而民间也广为流行通过修炼可以“易发”“易血”的说法。结合《易筋经》首次出现于明天启时期的历史来看，易筋经功法为从道家导引功术发展而来并成型于宋元时期的可能性最大。

由于《易筋经》最早出自紫凝道人，故而很多人认为两经为紫凝所作并托名“达摩”的可能性最大。

3. 《易筋经》为少林僧侣改编说

虽然，在《景德传灯录》、《高僧传》等佛教典籍中，都找不到达摩传《易筋经》、《洗髓经》和创少林拳法的记载，更无二祖慧可或般刺密海翻译此二经的证据，然而，考察少林武术的演变过程，可以认为，少林寺僧侣对《易筋经》、《洗髓经》的创编有历史贡献，这应该也是事实。

达摩所传禅宗，以河南嵩山少林寺为本山，隋唐以来，僧侣众多，为全国著名寺院。禅宗之修持，多以静坐为主，坐久则气血淤滞，必须以武术、导引术活动筋骨。河南嵩山一带，六朝至隋唐间盛传武术及导引术，少林寺僧侣取之以活动筋骨，习武健身，也是很正常的事情。南北朝时期，佛道相争甚为激烈，武术及导引术本来自道教文化，各门派创其秘传的套路。佛教的僧侣既取以健身，为防止授道教以柄，必须托名佛教祖师，并以印度佛教文化加以改造才能公开传授。这与少林拳法本仿自于华佗之“五禽戏”，后金元时期的觉远上人、白玉峰，明代的李镜原、滕黑子等一些武学大师，不断综合各派武术，创出新功法，并将其托名达摩所传，是同一个道理。

《易筋经》中的《膜论》，《洗髓经》中的《四大假合篇》等，都掺杂有许多印度佛教成分；而经文中除道教的长生之说，又夹进大量的佛教用语，足以证其曾经佛教僧侣集团改编过。《易筋经》自明天启年间出现以后，一直与《洗髓经》并行于世，并有“伏气图说”、“易筋经义”“少林拳术精义”等其他名称，这都说明《易筋经》确与少林僧侣有极密切的关系。

从以上的史料可以判断，《易筋经》应属少林寺僧侣根据我国历来流传的导引功法改编而成，而此功法经过后世发展后，最终成为了少林内功的重要功法。

在武侠小说大师金庸的《倚天屠龙记》中，也有“张三丰怀疑《九阳神功》虽托名达摩，实为中土僧人所著”的情节。据此可推测，金庸先生应该是会赞同《易筋经》为少林僧侣改编的说的。

本书赞同第三种说法，即《易筋经》和《洗髓经》是渊源于中国古代的导引术，并在传入少林寺后，经少林僧侣改编完善，最终成为融合佛道两家内功之长、兼具技击和养生功能的中国内功宝典。



内功的功
效

练习『易筋经』与『洗髓经』

《易筋经》、《洗髓经》在被发展为后世的少林内功之前，其实主要是一种养生内功，也可以称之为健身气功。修炼易筋经和洗髓经（在本书中，带“《》”一般表示经书，如《易筋经》；不带“《》”代表功法，如易筋经），主要是通过运动将身体的肌肉拉长，使骨骼在杠杆原理下负荷能力和活动范围增大。通过练习这两种功法，可以提高肌肉韧带强度；而在一紧一松的配合下深呼吸，可以解除肌肉纤维痉挛和疲劳，使关节得到锻炼，并增加肌肉活动幅度和肌纤维的力量和活力。至于练习的强度则应因人而异、“量体裁衣”。

古人认为练习此功法应以“有极者而无极”。其意思是说拉伸肌纤维使之节节增长，此时一般有一个极限；而通过锻炼把原来运动范围的极限超越后，原来的极限将被新的极限所代替，原来的极限没有了，但新的极限产生；通过练功新的极限又没有了，而更新的极限又产生了。

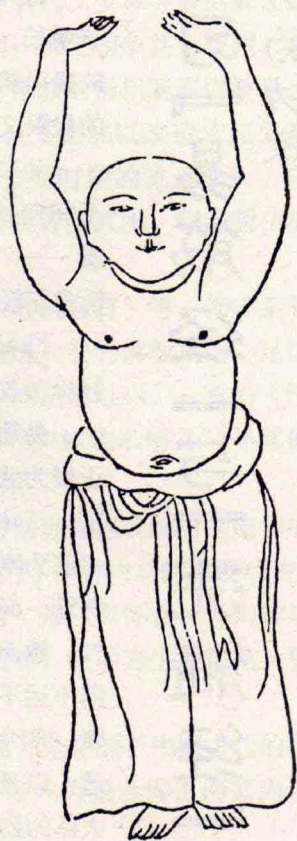
关节的适度放松和幅度增大，能使颈椎、腰椎等有损伤的关节得到修复，而不间断的反复练功，则能使不大使用的肌肉拉长，引发人体产生一种化学物质——“内啡肽”。该物质可令人愉快，促使人体分泌多种“荷尔蒙”，使人愈活愈年轻，而人体的活力增强，也能增强免疫机制，使机体的抗病能力提高。

练习易筋经、洗髓经功法，除了获得健身功效外，实际还有技击功效和精神修炼功效。

易筋经、洗髓经内功的主要特点就是通过锻炼能达到坚筋增力的效果，而这正好为武术的技击作坚实的后盾。易筋经、洗髓经内功在功理上注重一个“筋”字。《中国医学大辞典》说：“筋，肉之有力者也。”《灵枢·经脉篇》说：“筋为刚。”可见筋对力量的增长和坚硬身手的重要作用。所以练力、坚体必须练筋，而练筋的方法，《易筋经·膜论》说：“是故练筋必须练膜，练膜必须练气，然而练筋易而练膜难，练膜难而练气更难也。先从极难极乱处立定脚跟，后向不运不摇处认求真法。”至于练习易筋经、洗髓经内功能否达到“并指可贯牛腹，侧掌可断牛头”的境界，这要取决于练功方法是否得当，锻炼强度是否合适，以及功夫的深浅等等因素，但是，一般来说，通过锻炼，确实可以很快增强人体的劲力，同时在练习揉、打功后，能明显增强身体抗击打的耐受能力。

易筋经、洗髓经内功也具有精神修炼方面的功效。易筋经、洗髓经内功的锻炼以禅定为先，“须闭目冥心，握固神思，屏去纷扰，澄心调息，使神气凝定”。而禅定之法“重静悟，贵解脱，以参证为法门，以入定为功夫。能于此有所领悟，才能性静心空，无挂碍，无恐惧。无碍无恐则神清，神清则气静，气静则心明，心明则遇事而无惑，随机而生巧”。内在心性的修炼，是内功的特点之一。内功心法修炼越深，内在的智慧就越是明睿广大，而外在的种种功能越是不可估量。

易筋经、洗髓经内功还有一个功效，就是前面已提到的养生健身。通过易筋经、洗髓经内功的锻炼，人体的呼吸、循环、神经、消化、运动、内分泌等系统都会有明显的改善。易筋经内功在功法上讲究一个“易”字，易的意思是“交换”。《易筋经·总论》说：“如人肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼灵动者，皆筋之挺然者也，岂可容其弛、挛、靡弱哉？而病、瘦、痿、懈者，又宁许其人道乎？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，即绵漉之身，可立成铁石。”可见，易筋经内功的健身功效十分明显。然而，易筋经内功的功效是由易气开始的，所谓“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”，大多数练习者在练了一段时间后，最明显的感觉就是自感内气充足，如食欲增强、食量增加、声音洪亮、精神充沛等。值得一提的是，健身功效是修炼内功的必然结果，是不须追求而自会具备的。





功法
修炼
问答

易筋经与洗髓经

1. 什么叫易筋经？为什么要“易筋”？

答：“易”作为动词，有改变、变换、代替之意。《易筋经》经文说：“易者，乃阴阳之道也，易即变化之易也。”古人认为万物都有阴阳变化，人体中同样存在阴阳的变化。而根据“天人相应”的整体观，古人把人体自身比喻为一个完整的“小天地”。《易筋经》所说的“弄壶中之日月，转掌上之阴阳”，就是要把握自身体内的阴阳变化，主动地进行习练，以达到形与意、气与血、筋与肉、皮与骨、内与外、人体与自然高度协调统一和平衡的状态。

筋，指的是人身的筋络。骨节之外，贴肉之内，四肢百骸，都是筋络，它们联系周身，通行血脉。用今天的生理学概念理解，“筋”大概包括血管、神经、肌肉、韧带、肌腱等组织。

为什么要“易筋”呢？《易筋经》原文说：“且云易筋者，谓人身之筋骨由胎禀而受之，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。”即认为人体的筋是由遗传因素决定的，因而不同的人有筋弱、筋壮、筋弛、筋劲等种种的不同，“筋弛则病，筋挛则瘦，筋靡则痿，筋弱则懈，筋缩则亡，筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康”。而这种种不同，又造成了个体健康程度的差异。而人之所以肩能挑，手能提，足能走，全身轻便灵活，也是因为筋功能强劲。而由于筋的弛、挛、靡、弱而造成的病、瘦、痿、懈等，则都不是健康之人，对于这类人就有必要用“易筋”的方法，使之通过锻炼，起到“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”的效果，也就是通过“易筋”来调节、改善人体肌肉、神经系统的灵活性、协调性和伸展性，达到通行血脉、调达脏腑、外练筋骨、内壮脏腑的作用，从而调节人体生理平衡，促进身体健康。

2. 应如何学习“易筋经”与“洗髓经”内功？

答：学习这两种功法，先应通读功法介绍文章，掌握功法全貌，背熟原文口诀；同时，要仔细地观看动作图解和说明，掌握好动作要领。在练习的同时，也可以再学习、掌握一些有关的基础理论。这些基础理论除了功法理论外，还包括部分