

周稔丰 编著

易筋洗髓經

天津大学出版社

周稔丰 编著

易筋洗髓经

天津大学出版社

易筋洗髓经

周稔丰 编著

天津大学出版社出版

(天津大学内)

河北邮电印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本：850×1168毫米1/32 印张：7 字数：124千字

1989年4月第一版 1989年4月第一次印刷

印数：1-20000

ISBN 7-5618-0096-7

G·4

定价：3.00元

前言

为了夺得少林寺最高武功的秘诀——《易筋经》，武林各派曾相互杀戮。为此，乾隆皇帝亲临少林，命令主持方丈将《易筋经》献出来，由国家印刷流传，由此可见《易筋经》绝非寻常之物。

据明末海岱游人总结，长期坚持练习易筋经其益有九：一曰祛病，二曰永不生疾，三曰终身健壮，四曰饥寒不迫，五曰多男秀，六曰房战百胜，七曰泥水探珠，八曰御侮不恼，九曰功成不退。尤其与《洗髓经》结合练习，对阳萎、早泄、性冷淡、胃及十二指肠溃疡、心脏病、高血压、神经衰弱、关节炎、诸虚百损、五癆七伤及癫痫等病症皆有显著，对健美、延寿也有显著作用。

本书编者周稔丰教授研练此功五十余年，结合多年教学和临床经验，将易筋经与洗髓经融为一体。长期坚持练习，不仅能防治疾病和健身，且得气极快，对开发潜效果甚佳。本书书末附有最佳古本《易筋经》与《洗髓经》。

此书不仅适用于一般慢性病患者，也是针灸和按摩医师、学校保健体育教师、武术爱好者或有志于健身者的良师益友。

目 录

前 言

第一部分 易筋洗髓经

(一)

第二部分 易筋经外经图说

(四十四)

附 录

易筋经

(五十九)

洗髓经

(二〇一)

第一部分 易筋洗髓经

据多数学者考证，《易筋洗髓经》是明朝天启四年（一六二四年）由紫凝道人搜集医、释、道流传的养生、导引术及汉代东方朔的洗髓、伐毛健身法，并在宋代《八段锦》及健身理论等基础上编辑而成的。

据宋代《云笈七签·茅山贤者服内气诀》载：『能益能易……所谓益易者，能易精易形也。常法能爱精、握固、闭气、吞液，则气化为血，血化为精、精化为液、液化为骨。常行之不倦，精神充满，为之一年易气，二年易骸，三年易血，四年易骨，八年易发，九年易形，十年成道』。同书《延陵君修真大略》又载：『其功至则气化为血，血化为精，精化为髓。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』。可见易筋、易骨、易髓在宋以后已广为流传。

《易筋经》载：『易者，乃阴阳之道也，易即变化之易也』。魏伯阳《参同契》载：『日月为易，刚柔相当』。说明『易』字就是日月两个字结合起来的，日月代表阴阳不断变化。又载：『脱换，易筋是也』；『清虚，洗髓是也』。又说：『所言洗髓者，欲清其内；易筋者，欲坚其外』。可见原书旨趣并非全在『易筋』，而是整体性身心

并练、内外兼修的一套医疗保健养生功法。洗髓为内养，易筋为外壮，动者外动以易筋强骨，静者内静以收心纳意，集内外兼修之长，以静深静，静中求动（气），动中求静（意）为宗旨，精练勤思，可达防治疾病延年益智的效果。

古人所说的上述『九易』，并非虚语。长期坚持锻炼，肌肉则变得粗壮有力，骨小梁增多，且排列亦因之改变，其他如肢体变长，微循环得到改善，免疫功能增强等等，都是人们早已承认的事实。值得高兴的是，近年来随着医学科学的进步，发现长期坚持各种系统的锻炼，确实有『易髓』的作用。美国加利福尼亚大学的一位解剖学教授花费了半年的时间，对爱因斯坦的大脑进行了研究。她的结论是，爱因斯坦大脑左半球的神经胶质细胞比普通人多%73。这可能是其聪明过人的根本原因。虽然她只说『这是一种可能』。经实验证明，如果老鼠长期做许多踩轮和其他玩具游戏，大脑中的神经胶质细胞也会增多，这表明脑髓经过长期锻炼也是可以改变的，如果在儿童期抓紧锻炼将更有意义。

多年来的实践证明，研练此功对神经衰弱、肾虚、阳痿、早泄、高血压、消化不良、关节炎等疾病具有一定的治疗效果。

第一节 功法要诀

一、伸 每势练习时要极力伸展，不要紧张。《论语》载：『子之宴居，申申如

也，天天如也。《道藏》中《修真十书·卫生歌》云：『卧不厌踞觉贵舒』。俗谓『睡不厌屈，觉不厌伸』。这说明，在清醒状态身心舒展是古人养生的妙法。

二、缓 动作要缓慢，这是伸展和消除紧张的关键。如医生检查膝盖反射时，用小橡皮锤快速叩击，则形成紧张反射，肌肉收缩，小腿不自觉地快速弹起；如果缓缓按于肌腱处，则形成反紧张反射，小腿不会弹起。因此，缓是肌肉伸展和放松的重要因素。

三、柔 内经谓『骨正筋柔，气血以流』。修炼养生功夫总以修气脉为主，姿势正确、心平气和、肌肉放松是经络通顺、气血畅达的关键。

四、止 在伸展或拧转至极处时，需要停止数秒钟，才能保证充分伸展和放松，且可逐渐增强肌肉的弹性。

五、安 指练功时神态安静和安祥。静止时固然安静，但涵有无限生机，使气血更好地动。动时要神态安祥，意静心清，方不失『洗髓』宗旨。

六、洗 整套练习贯穿了『洗骨洗髓』。《洗髓经》反复强调，『息心并涤虑，泐骨更治髓』，此为『升其清气，降其浊气』，洗心涤虑的极妙方法。浊气可看成紧张、焦躁、病邪之气、情欲杂气等皆可。根据练功者的需要，可以自行掌握。如初练功时过于紧张者，可以想象『天降细雨』或『头顶上有个温水喷头』，将全身内外

紧张的气氛从头到脚洗涤尽净。通过脚底涌泉穴全部排出体外。

七、息 呼吸之法。初练功阶段缓缓自然呼吸，有一定功夫后，逐渐进入『吐惟细细，纳惟绵绵』的绵绵呼吸。功夫至上乘，动极静极，动静互根，不觉呼吸而忘呼吸，这就是息。

八、照 照，也称『观』或『视』。留意体内某处时，也称『内视』、『返观』或『返照』。以照字最贴切，最自然。就象灯光照物一样，在行气或洗髓时，内照要『两眼相送（照），须向静中行，莫向忙中送』。

第二节 预备桩功

俗谓：『要把骨髓洗，先从站桩起』，可见桩功的重要性。今择两种简易方法述之如下。

两脚平行开立（功深后两脚可相并），相距与肩同宽，身体重心大部分落于两脚跟。身体端正，两膝、胯关节保持直而滑利不僵的状态。两臂自然下垂于身体两侧，五指放松并拢微屈。两眼平视前方一固定目标（图一），继而两眼放松，轻轻合闭或眼若垂帘。平心静气，神态安祥。自然缓慢呼吸。由上到下地自头、颈、肩、臂、手、胸、腹、臀、大腿、小腿、脚依次反复觉察。体验身躯各关节、肌肉的放松情况，发觉紧张的地方则微微蠕动该处而解之。务必使全身肌肉尽可

能放松，并逐渐使内脏、血管等形体及精神一松到底。以此排除一切杂念，从而达到洗心涤虑、清虚洗髓的作用。这一满体松弛精神内顾的桩法，在《内经素问·上古天真论》中也有精辟论述：『恬憺虚无，真气从之，精神内宁，病安从来』。这就是说，思想上保持安祥清静，没有杂念，真气就能顺从，精神都能守持于内，疾病又从哪里发生呢？道家称此桩功为『无极』。佛家则谓之『观自在』。自在，就是任其自然存在的意思。观，就是『留意』、『察觉』，也称『内视』，『返观』，『返照』。观自在就是欣赏体内亿万细胞的自由自在。

上述是预备桩功（亦称无极桩）的第一种练法。下面简述第二种练法。《黄帝内经》谓：『外方内圆神在中，通理（或利）血脉五脏丰』具体练法如下：

站立方法同上。身体前、后、左、右四面从头至足依次放松。

前面：头顶↓前额↓两眼↓口↓前颈↓胸↓上腹↓小腹↓两大腿前面↓两小腿前面↓两脚；

后面：头顶↓后枕部↓后颈↓背↓腰↓臀↓两大腿后面↓两小腿后面↓两脚；

左右两面：头顶↓头之两侧↓颈之两侧↓两肩↓两上臂↓两小臂↓两手↓十

个手指。两肩再度放松↓两腋下↓两腰侧↓两胯↓两大腿外侧↓两小腿外侧↓两脚↓十个脚趾。

继之作身体正中中线（轴）的放松。以泥丸（脑之正中）↓喉（颈之正中）↓心（胸之正中）↓胃（上腹正中）↓脐后肾前（腹正中）↓会阴（小骨盆正中）↓涌泉（足底正中）等七处穴窍为主。逐渐打通冲脉，达到『冲气以为和』的大通境界。练时由头到足地引导气血，内观（照）时要注意『两眼相送，须向静中行，莫向忙中送』。

首先，内观泥丸，自感头脑清晰、清莹如晨露。

意气下行，内观咽喉，自感颈部放松、放软，气脉通畅。

意气下行，内观心田，自感心窍通利，神清气爽，心乐妙美，胸宽似海。

意气下行，内观胃，自感脾土温润，上腹舒适。

意气下行，内观脐后肾前，自感肾间动气，元气充沛，腹内松净气腾然。

意气下行，内观会阴，自感会阴放松、放软，并带动全身放松、放软。

意气沿两腿内侧下行，内观涌泉，自感生机勃勃，足下无力气血行。

体会全身内外放松后的快感，让放松的快感，从头流到脚，重复几遍。随着松静的逐步深化，有由头流至足的气感。似以清水洗涤全身内外，而『排浊留

清』。

冲脉或称中脉。先修此脉者，属黄道一派。其路线『位置』在任督二脉之中。此脉是根据《易经》『黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢』。汉·魏伯阳进一步指出『黄中渐通理，润泽达肌肤』、『淫淫若春泽，液液若解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被谷中』。隋·巢元方更明确指出『上引泥丸，下达涌泉』。宋·张紫阳因之谓『上通泥丸，下透涌泉』。

冲脉为总领诸经气血的要冲。冲者，通也。起于胞中，上至头，下至足，后至背，前至腹，主渗灌，内至溪谷，外到肌肉，阴阳表里，无所不涉，使人体十二经、奇经八脉、五脏六腑之气血精微，加强纵横交错内外上下的联系，并皆受之以营周身。所以称『血海』又叫『十二经之海』、『五脏六腑之海』。

第三节 十二式行功图解

第一势 拱手当胸

口诀

- (一) 定心息气，身体立定，两手如拱，存心静极。
- (二) 立身期正直，环拱手当胸，气定神皆敛，心澄貌亦恭。

动作姿势

一、臂前平举

两臂徐徐向前平举，掌心相对，与肩同宽。两臂平直，有向前伸展意，切忌僵硬，稍停片刻（图二）。

二、拱手环抱

屈肘，肘节自然向下松坠，两手徐徐内收，距胸约一拳后两掌慢慢合拢，指尖朝上，掌根与膻中穴相对（图三）。两肩松开微沉，此谓『沉肩坠肘气丹田』。脊背舒展，此称『含胸拔背』，亦有助于呼气时『气沉丹田』。舌尖轻抵上腭，此谓搭桥。练功至相当时间，自觉气向下行，沉于小腹丹田。即做到上虚下实，宽胸实腹，动中静，静中动，似动非动，似静非静。

作用

消除内心焦虑，稳定不安情绪。能使心平气和，心肾相交，遍体舒畅。

第二势 两臂横担

口诀

足趾抓地，两手平开，心平气静，目瞪口呆。

动作姿势

一、按掌行气

两掌心翻转朝下，十指相对，在身前缓缓下按至小腹前，同时意气随之下沉丹田。注意松腰、收臀、含胸、蓄腹（图四）。

二、两臂横担

两掌同时向左右分开，再徐徐上抬成侧平举，掌心朝上，注意两臂平直有向左右伸展意，两手微高于肩，肩关节不可僵直，胸宜舒展自然。两眼平视及远，若雄鹰远眺（图五）。两唇微开，上下牙列亦微开，舌尖自上腭自然放下，此谓拆桥。顶心百会穴虚虚领起上体，身躯有上展意；松腰则臀部自然松垂，两脚有向地心伸展意。久练后两手心劳宫穴、两足心涌泉穴，气感明显。太极拳家陈鑫说：『人之一身，以腰为中界，气往上下行，中界以腰』、『气之上行下行似两橛，其实一气贯通也』。如将意念集中于腰隙，就能将其他部位的劲力内收，其他一切部位则有松弛无力感觉。久练后，自可感到以腰为轴，展中寓合，合中寓展。

作用

舒胸、健肺、矫正腰背畸型、伸肱理气、贯注百脉。

第三势 掌托天门

口诀

掌托天门目上观，足尖着地立身端，力周腿胁浑如植，咬紧牙关不放宽，舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。

动作姿势

一、举臂展目

两臂上举直伸，掌心相对，两臂有如打呵欠时的上展意，不可僵硬死板。仰面观天，遥视天之极处（图六）。此即站禅中的『脚跟踏地鼻辽天』，庄子称赞为『仰面长嘘』。《内功经》谓此为『折天柱以下气』（天柱穴在挟项后发际，大筋外廉陷中），有助于任脉气血下行。两眼亦可轻闭使天目穴（亦称慧眼，在两眉头连线中点印堂穴稍上方的陷窝中）分向左右舒展，在脑后会合，沿督脉下行意注于腰肾。如果这样做有头晕、头痛感，可改成微笑，亦能舒展慧眼。

二、掌托天门

翻转掌心朝上。十指相对。舌轻抵上腭。仰面观天，遥视天之极处（图七）亦可轻闭两眼，通过天目（慧眼）意看天之极处。『神闲气远，意静心清』，『翻睛上举将心宁，心宁然后气能通』，练功有素者『慧眼』似有『神光』外射及远的感

觉。但初学者要先展后放，也就是说，先练眉额间放松（最好先由举臂展目练起），俗谓『舒眉展眼』。『笑自心田起』的『笑不休』，应在练功中贯彻始终。全身肌肉最难放松的地方是额肌，此处一放松全身各处就都放松了。但此处的放松，与身体他处放松感觉不同，不是有温热感，而是有清凉醒脑的感觉，练功到一定程度，似有微风透入的舒适感。

三、俯掌贯气

两掌心翻转朝下，肘微屈，头正，眼平视前方，舌尖自上腭自然放下（图八）。在翻掌下覆的同时，神意自天之极处收回，此谓『神返身中气自回』。松腰，则两手心劳宫穴发气，自头顶百会穴透入，过喉咙，沿中脉降至会阴。有高血压者，沿大腿、小腿至涌泉穴透入地心极处。

四、按掌洗髓

两掌在身前缓缓下按至小腹前（图四），意念亦随之沿脑、脊髓节节下行至尾闾，再分别下行于大腿骨和小腿骨骨髓，直达涌泉，透过涌泉将全身之浊气排除尽净。所谓浊气，包括邪热风寒等六淫之气、焦躁杂念及情欲所致之身心紧张和疲劳。久练以后，似有温水自上而下清洗一过的感觉，可逐渐达到神清气爽，杂念顿消的境界。此即『清虚洗髓』、『挾骨治髓』、『去浊留清』。

作用

治腰痛、肩臂痛，抻长肢体和脊柱，并有调理三焦的作用。三焦的部位尚无定论，但大多数人认为『上焦主纳，中焦主化，下焦主泄』。即上焦主呼吸，中焦主消化，下焦主排泄。它概括了人体内脏的全部功能。上举呼吸时，胸膛位置提高，增大膈肌运动。用X光透视观察证明，它较一般深呼吸膈肌运动幅度增加了一至三厘米，从而加大了呼吸深度，减小了内脏对心肺的挤压，因而有利于心肺的充分工作。同时由于上肢、上体的活动使血液的供给发生变化。另外，由于上举吸气，横膈下降，小腹自然内收而形成逆呼吸，此时腹腔内脏器官受到充分自我按摩；呼气时上肢下落，膈肌向上松弛，腹压较一般深呼吸要低得多，这样就改变了腹腔和盆腔的内脏血液循环。综上所述，除充分伸展肢体外，确可促使三焦部位尽量伸展，使诸内脏得以调理，因而起到防治疾病和健身的作用。

第四势 摘星换斗

口诀

(一) 单手高举，掌须下覆，目注于掌，吸气不(慢)呼，鼻息调匀，用力收回，左右同之。

(二) 只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸，鼻端吸气频调息，用力收回左右