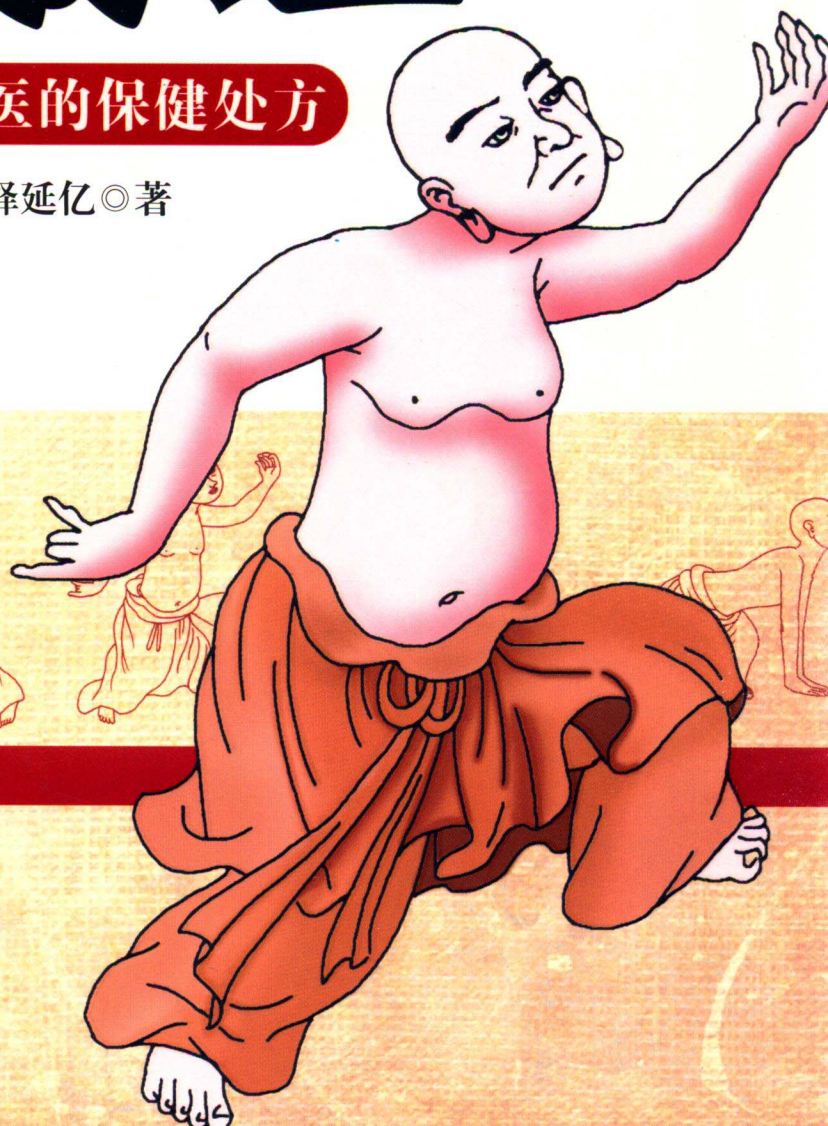


古法养生疗百病

祛病养生 易筋经

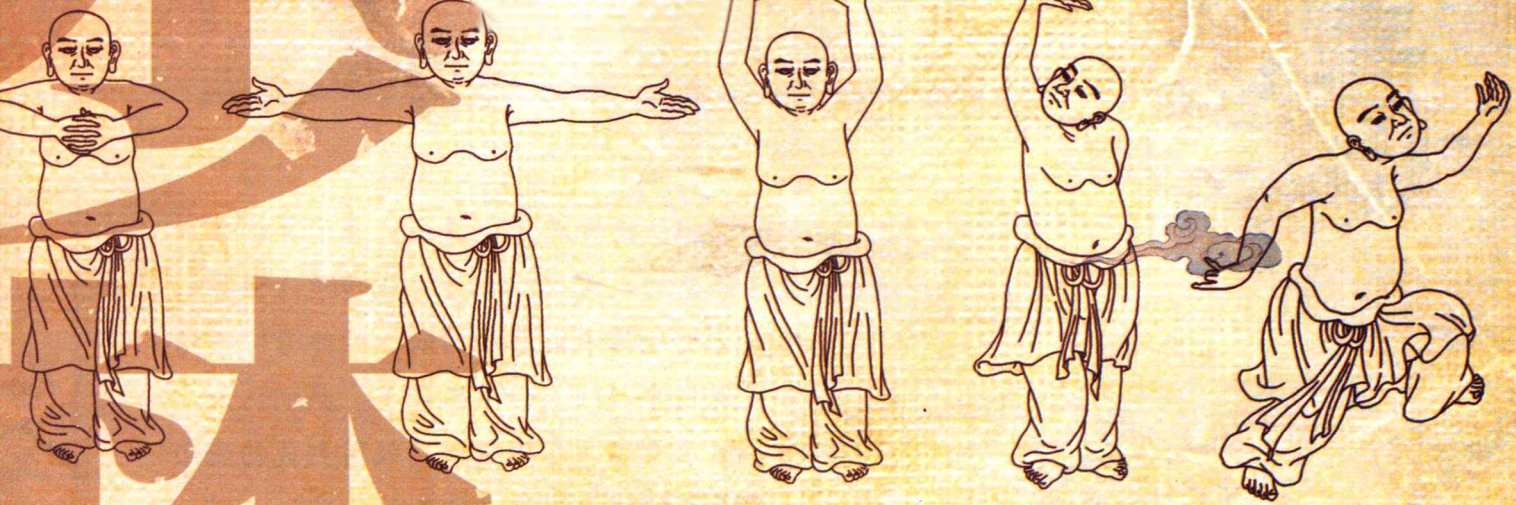
少林禅医的保健处方

释延亿◎著



源于少林的经络疏通养生功

- 少林特色修心、疗病、养生的零疲倦功法
- 传承千年少林武学精髓，人人都能学会的功夫秘笈
- 针对失眠症、高血压症等常见病症的不药疗法



祛病养生 易筋经

少林禅医的保健处方

释延亿◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

祛病养生易筋经 / 释延亿著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5384-4928-0

I. ①祛… II. ①释… 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 (2010) 第147178号

祛病养生易筋经

著 释延亿
出版人 张瑛琳
图书策划 李 梁
责任编辑 周 禹
封面设计 南关区涂图工作室
制 版 南关区涂图工作室
技术插图 夏文娟
开 本 880mm × 1230mm 1/20
字 数 200 千字
印 张 7.5
印 数 1—8000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431—85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431—84612872

编辑部电话 0431—85610611

网 址 www.jlstp.net

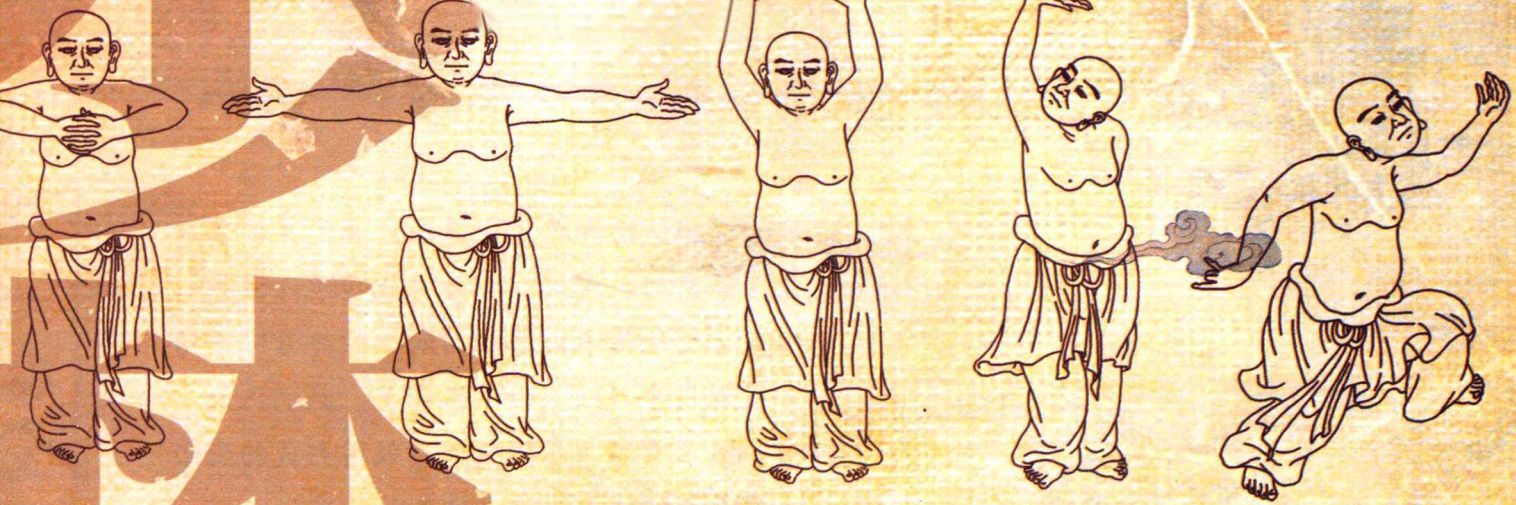
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4928-0

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431—85635185



祛病养生 易筋经

少林禅医的保健处方

释延亿◎著





为了传承和弘扬少林文化遗产，我们在恢复少林寺文化传承空间、重建少林寺文化传承人保护机制、抢救少林文化传承成果的同时，始终着眼于培养人才、成就人才、壮大传承队伍上。我们认为，人才辈出、传承有序、各擅所长、效国利民的生动局面，才代表着少林文化传承的真正复兴。

少林文化传承的主体是禅者，无论参禅习武、还是养生劳作、行医济世，皆以禅机妙运、透彻人生。但修行难，难就难在持之以恒，以平常心在日常生活中修炼“功夫”，少林功夫的境界是身动心不动，“不动心”是通常参禅境界的一条大道。少林功夫练就的是“心”，以此达到身心和谐，成就生命智慧。

“佛为大医王，善治人心之病。”所谓百病皆由心生，佛门医学养生理论是建立在“根（生理）——识（心理）——尘（社会环境）”三者相统一的医学模式上，这与现代医学是有相似之处的。习练少林功夫，讲求的是“六合”——手与足合、肘与膝合、肩与胯合、心与意合、意与气合、气与力合。中国古代的“天人合一”思想也认为，最合乎人体自然结构的动作才是最合理的。有近八百年历史的少林药局，专注于佛家或少林养生

文化的探索和少林功夫相结合，注意从人的身、心、灵的和谐之道出发，对人体进行科学调养，保持健康生命活力。

现代社会，人们的生活节奏愈来愈快，各种职业群体都处于很大的压力之中，很多人的身体处于亚健康状态，需要进行自我调养和改善，而少林寺的养生功法传承已有千年，比如八段锦、易筋经等。这些养生理论与实践的结合已发挥出巨大的实际功效，达到了保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿、身心和谐的效果。为此，我们愿与大家分享，也愿意在分享中实现少林医学养生文化的传承和发展。

《祛病养生易筋经》着眼于现代人的生活需求，分门别类、多元视角，由不同专长的少林弟子传习，与大家互动并分享修学体会。随缘方便。寄望各位身心自在，功德圆满，共为中华文化薪火相传。

是为序。

釋永信

庚午年夏于少林寺方丈室

少林功夫博大精深

在中国中部地区有一座风景秀丽的城市——登封市，向西12公里处的嵩山五乳峰下坐落着世界闻名的佛教寺院——少林寺。

少林寺始建于北魏太和十九年（公元495年），是孝文帝为印度高僧跋陀所建，因其建于少室密林之中，故名“少林寺”。国内外用来表述它最凝炼的文字是：“禅宗祖庭，功夫圣地”。

少林功夫信仰的最初形态是禅定。佛教徒非常重视愿力对于修行过程的保障作用。愿力信仰是少林功夫信仰一个重要的表现形态。它形成于唐朝《妙法莲华经》盛行时期，一直延续至今，其间经历了观世音菩萨信仰、那罗延执金刚神信仰、紧那罗王信仰三个阶段，是少林功夫信仰的主要形态。少林功夫信仰主神叫紧那罗王神；少林寺内专门有紧那罗王神殿。

少林功夫的灵魂是佛教禅宗智慧。六世纪，被后世尊为禅宗初祖的印度高僧菩提达摩在少林寺首传禅宗教法，少林寺因此成为禅宗祖庭。禅宗是印度佛教文化与中国传统玄学文化充分交流、理解的成果，是东方古代两大文明融合的结晶，充满了东方智慧对人生的洞彻。正是因为禅宗教法的盛行和少林寺的祖庭地位，少林功夫的信仰内容和品质亦发生了变化，

“禅武合一”开始成为少林功夫主流思想，并成为僧人修习少林功夫的目标和理想境界。禅宗讲究在现实



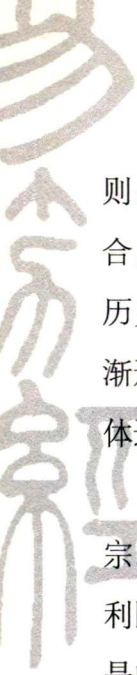
的日常生活中修行，实现学佛的目标。少林功夫作为少林寺僧人日常生活的组成部分，也被纳入到学佛修禅的形式中。修习少林功夫的主体是禅者，禅心运武，透彻人生，内心无碍无畏，表现出大智大勇的气概。禅赋予了少林功夫更为丰富的内容。少林功夫带给禅者特有的轻松、自在、神化之境界。

由于少林功夫在嵩山少林寺这一特定佛教文化环境中形成，以佛教神力信仰为基础。因而首先表现为佛教信仰，是一种对于超常神力和超常智慧的追求与渴望，充分体现出了佛

教禅宗智慧。这不仅是佛教徒的追求目标，同时也是少林功夫与其他武术根本区别所在。这使得少林功夫不同于一般意义上的“门派”或“拳种”，而是具有悠久历史、完备体系、高技术境界的技术体系，在门派众多的中国功夫里独树一帜。

中国古代的“天人合一”思想认为，最合乎人体自然结构的动作，才是最合理的。少林功夫不但重视搏击，也重视养生，其动作的设计和组合讲究动静结合，阴阳平衡、刚柔相济、神形兼备，其中最著名的是“六合”原





则：手与足合，肘与膝合，肩与胯合，心与意合，意与气合，气与力合。少林功夫经过漫长历史的检验，不断地去芜存精，创新发展，逐渐形成了能使人体潜能高度发挥的最优化的人体运动形式。

少林医药历史悠久，曾一度被世人尊为医宗。少林历代高僧大都禅、武、医兼通，效国利民，名闻于世，其遣方用药多遵中医理论，是中国中医药当中不可或缺的一部分。少林医药产生于魏晋，完善于唐宋，形成于明，发展于清，传承千年有余。据金元时代著名历史学家元好问亲撰《少林药局记》记述，少林寺自金代设有“少林药局”，距今就已有近800年的历史。当时的药局主要为少林寺内众僧治疗跌打外伤及各种内伤疾病，后来逐步发展为服务当地及远道求医的百姓。700多年来，少林药局曾惠及无数百姓，但因受兵火之祸等原因，至上世纪初便基本中断。

少林药局僧医医疗手段极为丰富，不但运用易筋经、少林内功等气功健身功法疗病，还拥有秘传的丰富验方。或养生延寿，或济世活人。少林医学至民国时已有各种论医著述百万言，药方上千方。悲天悯人的道德情怀、精益

求精的技术代代传承，使少林禅武和禅医获得世人的崇敬。

近年，由少林寺组织，在僧医和中医药专家的努力下，于2000年4月整理的《少林武功医宗秘笈》珍藏本历时三年终于问世，其中包涵了少林寺29代方丈行正大和尚临终前留下的少林医宗秘方。目前，该书已被国家历史博物馆、国家图书馆、瑞典国王作永久收藏。2004年，在少林寺现任方丈释永信法师的领导下，少林药局重新恢复，少林寺除了文武僧以外出现了新的医僧，他们不但掌握少林寺医药知识和临床经验，还着重强调积极练习和实践少林寺功法，使少林寺功法在疾病防治和身体康复方面中发挥作用，极具少林特色。

少林禅武文化与少林禅医文化交相辉映，少林功夫强身养生、少林医药延年除病。少林禅、武、医文化作为中华民族优秀文化代表之一，已成为具有真实性、独特性和唯一性的人类非物质文化遗产，具有极强的国际号召力。

少林功夫的传承，是按照严格的师徒制度进行的。所以少林功夫传习方式的核心是师父的言传身教和弟子的勤学苦练。而这种师徒关系，又是少林寺传统的宗法门头制度的最基本

表现。少林寺的宗法门头制度，由13世纪曹洞宗领袖福裕禅师住持少林寺期间确立。福裕禅师确立的传承谱系计有70辈。

以下是传承谱系七十字诗：

福慧智子觉，了本圆可悟。

周洪普广宗，道庆同玄祖。

清静真如海，湛寂淳贞素。

德行永延恒，妙体常坚固。

心朗照幽深，性明鉴崇祚，

衷正善禧禅，谨恣原济度。

雪庭为导师，引汝归铉路。

通过“七十字诗”传承谱系，可以知道每位僧人是哪一宗的哪一辈。当代少林寺僧人已经传承至“素、德、行、永、延、恒”，已历30多代，近800年历史。

少林宗



目 录

壹 神秘莫测，济世惠人的易筋经/10

- 天下武功出少林/10
- 揭开易筋经的神秘面纱/11

贰 经筋系统与少林易筋经/12

叁 少林易筋经的健康作用/14

肆 少林易筋经的功法特点与习练要领/16

- 顺应自然/16
- 准确灵活/16
- 抻筋拔骨/16
- 刚柔相济/17

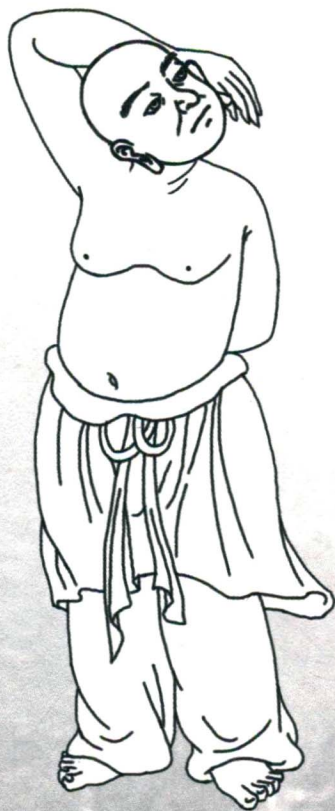
伍 少林易筋经的呼吸/18

- 少林调息/18
- 自然呼吸向腹式呼吸的过渡/19
- 少林易筋经吐纳/20

陆 练功前的准备/22

柒 禅医的练功心得/24

- 练功时间的选择/24
- 练功地点的选择/25
- 习练易筋经的三个难关/26



少林易筋经功解

- 少林易筋经基本手型/28
- 少林易筋经基本步型/29
- 少林易筋经的动作要领/30

少林易筋经功解

易筋经预备式/32

少林易筋经功解

易筋经一式：韦驮献杵第一势/34

手阳明经筋

少林易筋经功解

易筋经二式：韦驮献杵第二势/42

手太阳经筋

少林易筋经功解

易筋经三式：韦驮献杵第三势/50

手少阳经筋

少林易筋经功解

易筋经四式：摘星换斗势/56

手少阴经筋

少林易筋经功解

易筋经五式：倒曳九牛尾势/64

足太阴经筋

少林易筋经功解

易筋经六式：出爪亮翅势/70

手厥阴经筋

少林易筋经功解

易筋经七式：九鬼拔马刀势/76

手太阴经筋

少林易筋经功解

易筋经八式：三盘落地势/86

足少阴经筋

少林易筋经疗百病

少林易筋经功解

易筋经九式：青龙探爪势/94

足少阳经筋

少林易筋经功解

易筋经十式：卧虎扑食势/102

足阳明经筋

少林易筋经功解

易筋经十一式：打躬势/110

足太阳经筋

少林易筋经功解

易筋经十二式：掉尾势/116

足厥阴经筋

少林易筋经功解

收势/126

韦驮献杵第一势/129

- 便秘
- 慢性结肠炎

韦驮献杵第二势/129

- 肩周炎
- 下肢静脉曲张
- 肥胖症

韦驮献杵第三势/130

- 耳鸣耳聋
- 高血压
- 糖尿病

摘星换斗势/131

- 注意力不集中
- 失眠
- 心律不齐
- 盗汗
- 冠心病
- 更年期综合征
- 癫痫

倒曳九牛尾势/133

- 身体瘦弱
- 水肿
- 骨质疏松
- 经前综合征
- 痛经

出爪亮翅势/134

- 口腔溃疡
- 头痛
- 腕管综合征（鼠标手）
- 中暑
- 心绞痛

九鬼拔马刀势/136

- 习惯性感冒

· 咳嗽

· 甲亢

· 哮喘

三盘落地势/137

- 抑郁症
- 慢性疲劳综合征
- 肾虚
- 尿频
- 颈椎病
- 腰椎间盘突出
- 腰肌劳损
- 急性腰扭伤
- 退行性膝关节炎
- 强直性脊柱炎

青龙探爪势/139

- 岔气（胁痛）
- 慢性胆囊炎
- 胆结石病

卧虎扑食势/140

- 口臭
- 消化不良
- 胃炎
- 胃痛
- 胃下垂

打躬势/142

- 遗尿
- 小腿抽筋
- 慢性前列腺炎
- 痔疮

吊尾势/143

- 假性近视、眼睛疲劳
- 脂肪肝



疾病习练招式对照简表144

后记：146

附录：十二时辰气血流注歌/147

壹

神秘莫测、济世 惠人的易筋经

天下武功出少林

少林功夫的历史可溯源于少林寺建造伊始。佛教禅宗初祖达摩祖师创易筋经，号称少林功夫之源，被中国武术界奉为泰山北斗。极盛于金元时期，并在此过程中不断吸收各家各派的理论和技艺。

在宋代初年，少林寺方丈福居曾经邀请十八家武林高手到少林寺内献艺，演练了整整三年，各路好手都在这里将自己的看家本事亮了出来，相互切磋，取长补短。虽无史籍记载比武场景，但仅凭推测也不难想象当时空前的盛况。福居扬各家之长，汇编成了《少林拳谱》。据《少林拳谱手抄本》记载：“宋代方丈大和尚福居，德高望重，佛武医文皆通，名扬天涯海角，为增众僧武功，邀请十八家高手汇集少室，一则授艺于僧，一则各演其技，择优互学，取长补短。”实际上，在此后相当长的时间内，少林寺成了全国的会武中心，倍受朝廷和武林瞩目。由此，可以看出福居的德行和少林寺的地位在武林中是被认可的，而作为少林功夫之源的易筋经必定是备受瞩目。

至此，开始有了天下武功出少林的说法，并逐渐被武林人士所接受，而少林寺也愈发受到了世人的推崇。

揭开易筋经的神秘面纱

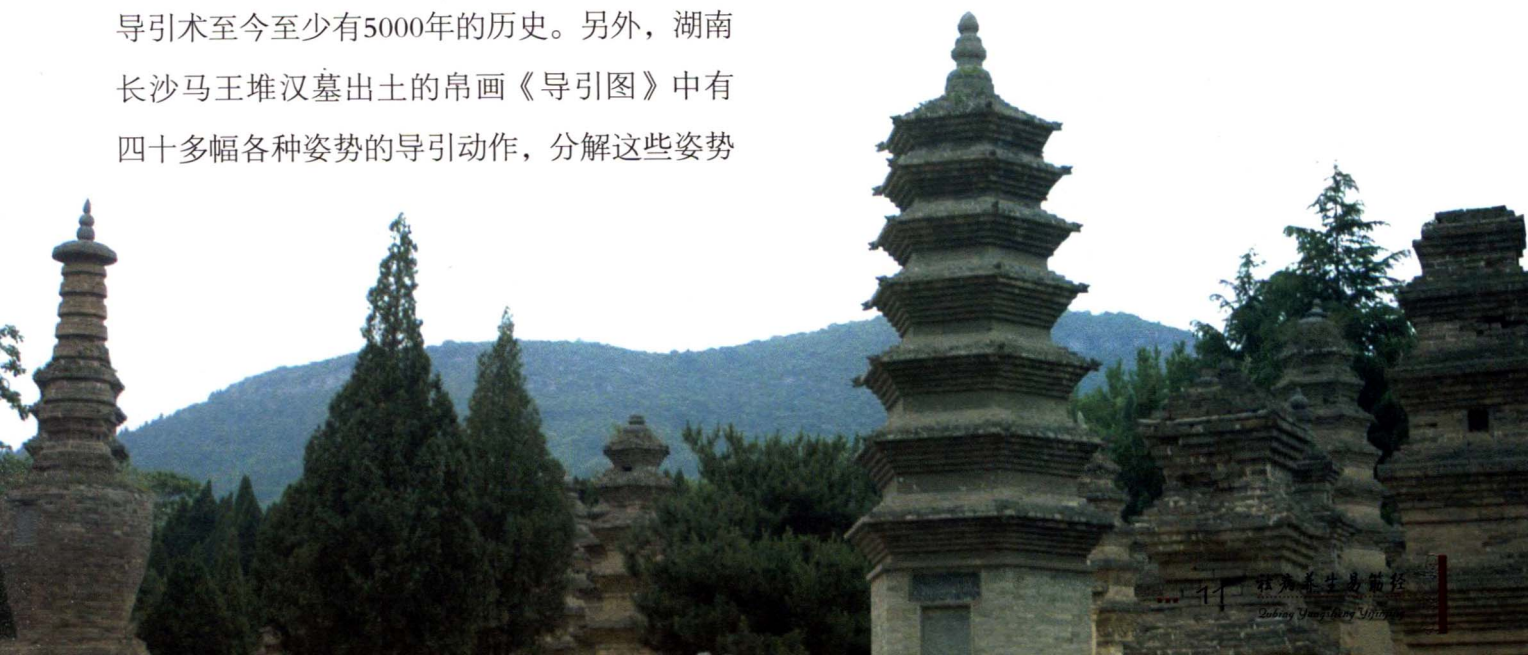
易筋经在武侠小说中被大肆渲染，为百姓所熟知的同时也蒙上了神秘的面纱。然而其真实面目究竟如何呢？

少林易筋经可以说是我国古代导引术发展的高级阶段。导引术是我国古代人民在追求保命全形、健康长寿的过程中逐渐而产生的养生之法。《吕氏春秋·古乐篇》就有运用有“宣导”作用的“舞”来治疗“筋骨瑟缩不达”之疾的记载。《黄帝内经》也有用导引、按跷来治疗骨关节病的记载。1975年在青海乐都地区柳湾三坪台出土的马家窑时期的文物——浮雕彩陶罐上，有一个练习站桩的人形，说明中华导引术至今至少有5000年的历史。另外，湖南长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》中有四十多幅各种姿势的导引动作，分解这些姿势

可以发现，现今流传的很多健身功法基本动作大多能从中找到原型。

少林易筋经中的“易”有变易、变化的意思，“筋”指经筋、筋脉。易筋经主要特点是动静结合，内静以收心调息，调整经络，外动以强筋壮骨，肥厚腠理。

现存的少林易筋经在理论上综合了儒、释、道、医各家之长；功法上重点吸收道家的导引术，与少林武学的内功、外功相结合；功效上则兼具讲究“增气长力，内壮神勇”的武术技击和“抻筋拔骨，疏通经络”的养生健体两大功能。



贰

经筋系统 与少林易筋经

在中国的第一部医学巨著《黄帝内经》，这部典籍中，经络的概念贯穿于全书。经络，是经脉和络脉的总称。经脉是主干，络脉是分支。经络是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路。中国传统医学认为，人体的气血是依靠经络来完成运行的，进而濡润四肢百骸，经络通畅则气血调和，身体健康。反之，则气血淤阻，百病丛生。正常生理情况下，经络有运行气血，感应传导的作用，而在发生病变情况下，经络就成为传递病邪和反映病变的途径。

易筋经是按照中国传统导引理论和中医学基本理论，按照人体阴阳五行运动的规律，通过经络沟通表理上下，联系脏腑器官，通行气血，调节脏腑器官的机能，从而达到养生保健的作用，使人体保持正常的健康状态。易筋经通过简单的桩式和动作对相应的经筋组织进行良性刺激，根本目的都在于练就充足的内气，并运行内气贯通十二经脉、奇经八脉，通大小周天，从而达到防病治病，强身健体的目的。

通常我们所称的“筋”，仅是指解剖学上单一的形态，而这里所说的“筋肉”则是概括了若干单一形态的筋肉，由于经筋受经脉与络脉气血的濡养，并受十二经脉的调节，因此在生理功能上两者有着密切的联系。筋肉受经络支配分为十二经筋；皮肤也按经络的分布分为十二皮部。与少林易筋经直接产生关系的是人体的经筋系统，所



谓的易筋经之“筋”，指的就是经筋。“易筋”就是改善十二经筋，易筋经就是改善十二经筋的方法，其根本目的是改善十二经脉，进而调整身体内部的脏腑功能。

十二经筋是十二经脉之气濡养筋肉骨节的体系，是十二经脉的外周连属部分。经筋具有约束骨骼、屈伸关节、维持人体正常运动功能的作用，正如《素问·痿论》所载：“宗筋主束骨而利机关也。”十二经筋的循行分布均起始于四肢末端，结聚于关节、骨骼部，走向躯干头面。十二经筋行于体表，不入内脏，有刚筋、柔筋之分，刚筋也称阳筋、柔筋也称阴筋。阳筋分布于项背和四肢外侧，以手足阳经筋为主；阴筋分布于胸腹和四肢内侧，以手

足阴经经筋为主。足三阳经筋起于足趾，循股外上行结于面；足三阴经筋起于足趾，循股内上行结于阴腹；手三阳经筋起于手指，循膈外上行结于头；手三阴经筋起于手指，循膈内上行结于胸。

易筋经区别于一般的肢体活动，其神奇之处在于，通过特定的姿势使整条经筋处于一种高度激活状态，从而刺激所对应的经络，使整条经络处于有序的良性态势，加强了经络的传导。进而调整全身气血脏腑，达到强身健体，延年益寿的目的。



叁

少林易筋经 的健康作用

少林易筋经旋指趾、旋肘腕、旋膀肩、旋腰胯、旋膝踝、抻筋拔骨。能使全身肌群、关节、脏腑和血管等各部位都参与活动。这符合人体运动规律的抻拉和扭转运动，能够强化筋、骨、皮肤及各脏腑的柔韧性和功能，有节奏的拉伸有助于神经系统的兴奋调节，并起到了一个良性的双向调节作用。

经常练习少林易筋经在吐故纳新，加强气体交换的同时，对保持肺组织的弹性、胸膈活动度、肺的通气功能都有良好的促进作用；刺激脊柱相关肌肉群，使得颈椎、胸椎、腰椎保持相对正直状态，有矫正身型之功效；能够改善骨的血液供应，提高骨的抗折、抗弯、抗压缩和抗变形的能力，并使骨质密度保持稳定。达到防治骨质疏松、关节旋转不灵、韧带松弛等中老年人的常见问题；对肝、胃、肠起到的按摩作用，能够加快肠胃蠕动，促进食欲，对于预防和推迟消化道的老化十分有益，尤其对大便结燥者和长期腹泻的患者有明显的双向良性改善作用；增加血管弹性、减轻心脏负担，对预防动脉硬化具有良好功效，还有助于高血脂、高血压、冠心病等循环系统疾病的预防与改善；可以促进新陈代谢，同时既起到了减脂塑型、排毒养颜的作用；又可以调节大脑皮层的兴奋与抑制之间的转换，逐渐缓解头晕、头痛和失眠等症状。