

周明  
周稔丰

编著

# 易筋洗髓經

(修订本)

天津大学出版社

## 再版前言

本书自1989年出版以来，曾多次印刷，广大读者对此功法反映颇好。借再版机会，作者参阅一些古版本及手抄本之《易筋经》、《洗髓经》，对本书附录的古版本作了校勘及标点，并将作者教学中编著的第二套《易筋洗髓经》汇于本书。这套功法曾于1988年7月在杭州举办的全国中医学院保健体育师资培训班上作为试用教材。1990年3月在天津举办的全国中医学院保健体育教练员、裁判员培训班上作为正式教材。1990年在太原举办的全国中医学院第三届民族传统保健体育运动会上作为必须参赛的规定功法套路。该套功法动作美观、舒展大方、伸筋拔骨、转骨拧筋。除第一套易筋洗髓经锻炼效果外，对关节灵活性和柔韧性及健美减肥均有较佳效果。原第一版第二部分《易筋经外经》易名为《调气丹功》作为第三部分，并对每式标上名称，以便于教学和记忆。此外还增加了第四部分有关易筋洗髓经的其他简易功法。

编者 一九九四年八月

## 内容提要

易筋经、洗髓经相传为梁武帝时印度高僧达摩所著。从明代手抄本及清代版本可以看出，易筋经是历代不断发展臻善的。因年代久远，她已发展成一个博大精深的体系。编者研练此功五十余年，结合多年教学和临床经验，优选整理出十套功法。本书载有两套《易筋洗髓经》、三套《调气丹功》以供不同年龄、病种和不同爱好者选练。

本书所介绍的功法对阳萎、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、五劳七伤及癫痫等病症皆有显著效，对减肥健美、延年益寿亦有显著作用。也是针灸和按摩医师、学校保健体育教师、武术爱好者及有志于健身者的良师益友。

## 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，五曰多男绣，六曰房战百胜，七曰泥水探珠，八曰御侮不憚，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，对开发潜能效果极佳。本书书末附有最佳古版本《易筋经》与《洗髓经》，以供读者参考。

# 目 录

第一部分	易筋洗髓经（头套）	（一）
第二部分	易筋洗髓经（二套）	（五二）
第三部分	调气丹功（易筋经外经）	（八一）
第四部分	其他简易功法	（一〇八）
附录		
易筋经		（一二八）
洗髓经		（二七三）

## 第一部分 易筋洗髓经（头套）

《易筋经》与《洗髓经》相传为梁武帝时印度高僧达摩所著。但据多数学者考证，《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。书成后流传于少林寺，被少林寺僧视为镇寺之至宝。在武林界影响极其深远，尤其在清初，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、易髓在宋代以后已广为流传。

《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，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3%。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它玩具游戏，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·述而》载：「子之宴居，申申如也，夭夭如也」。《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。如医生检查膝腱反射时，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·生气通天论》载：「柔则养筋」，「骨正筋柔，气血以流」。《灵枢·官能篇》又强调：「缓节柔筋而心和调者，可使导引行气」。心平气和，肌肉松柔，则肌肉中的微循环流动情况提高十六倍。血为气母，气为血归。因之，柔是使经络通顺，气血畅达的要诀。

## 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。所谓「止于至善」《礼记大学》。

## 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「浹骨洗髓」。《洗髓经》反复强调，「息心并涤虑，浹骨更洽髓」，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、情欲杂念等皆可。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，与动作配合深呼吸也不能违反自然。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」、「返视」或「返照」。以照字最贴切、最自然。就象灯光照物一样，在行气或浹骨洗髓

时，内照要「两眼相送（照），须问静中行，莫问忙中送」。

## 九、圆

经过长期易筋洗髓经的练习，可以很自然地恢复中枢神经系统的功能，发挥其内在潜能及智慧，增进生活中的每一个方面的成就。随着练功境界的升高，生命智慧的光辉时刻照耀着自己。精神得到彻底解放，自由自在，欢乐无量。圆融无碍。不仅练功中如此，生活各处皆感大圆满。

## 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。

### 一、无极桩功

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。体验身躯各部关节、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：「恬澹虚无，真气从之，精神内守，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，精神能守持于内，疾病又从哪裏发生呢？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」、「返视」、「返照」。观自在就是欣赏体内亿万细胞的自由自在。

## 二、大中桩功

大中又称太极，故大中桩亦称太极桩。《黄庭内景经》谓：「外方内圆神在中，通理（或利）血脉五脏丰」，具体练法如下：



图

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↓枕后部↓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。

继之作身体正中轴（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（腹之正中）↓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。

海。  
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

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，从头流到脚，重复几遍。随着松静的逐

渐深化，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，下透通泉」。

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，外达肌肤，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（旧称韦驮献杵一势）

##### 【动作姿势】

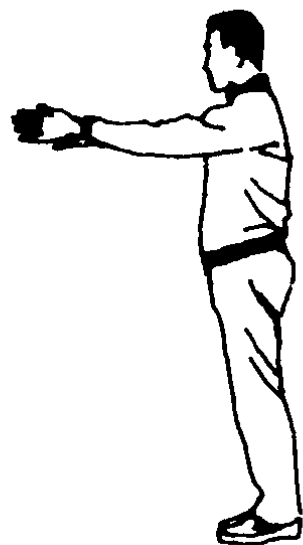
##### 一、臂前平举

以拇指、食指、中指、无名指、小指依次微微地动而领起两臂，则气血随动透入而畅达全掌和各指指端。两臂徐徐向前平举与肩同高，保持掌心相对，与肩同宽。两臂平直，从指尖至肩节节伸展放松，向前有无限伸展意，稍停片刻（图二）。注意微微地动是似动非动，不显于外的动，气血

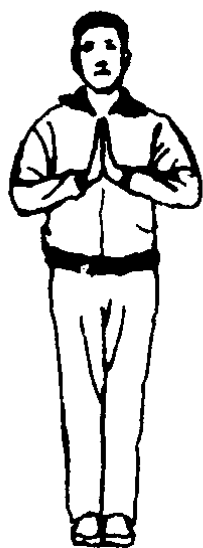
才会「循动透入」。如果手指大动反而不能迅速随之透入。

## 二、拱手环抱

屈肘，肘节自然向下松坠，以拇指至小指依次微微的动领起两手徐徐内收，距胸约一拳后两掌慢慢合拢。注意合拢时两掌相系相斥的气感。指尖朝上，掌根与膻中穴相对。谓之合十或合掌（图二）。合掌有三种做法：两掌掌指及掌心皆相触为实心掌，这样做有助增长气力；合掌时，掌心微微离开少许为虚心合掌；掌指和掌心皆离开少许为虚合掌。后二者有助于放松和行气。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。



图二



图三



## 【作用】

老年人最常见的是头重脚轻——上实下虚的状态。在此拱手环抱定势中，均匀缓慢地呼吸，能迅速消解焦虑与紧张，自然气沉丹田而达到「上虚下实」的健康状态。继而进入心平气和，百脉通达，遍体畅美的境界。

获寿九十九岁高龄的宋代伟大养生家张紫阳在其所著《八脉经》中指出：「阴跻在尾闾前，阴囊下；阳跻脉在尾闾后二节。……八脉者，先天大道之根，一气之祖，采之惟在阴跻为先，此脉才动，诸脉皆通。……上通泥丸，下透涌泉，倘能知此，使真气聚散，皆从此关窍……尻脉周流于一身，贯通上下。……所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得知者，身体轻健，容衰返壮。」打通阴跻脉的捷径，即常练此「拱手环抱」。古人说：「掌心指立，阴阳跻通」。练功到一定程度，就会感受到裆下部极松、极软，有如虚吊悬空，随呼吸极自然、极舒适地起伏动荡，带动全身放松、放软，而使诸脉畅通无滞。逐渐达到「身体轻健，容衰返壮」的体态。