

DVD

传奇功法经典再现

中华健身专家著作示范

书+DVD, 最好的自学教程



达摩古法

易筋经 洗髓经



易筋经十二功势

活血化痰、强健筋骨、修复劳损、延年益寿

洗髓经十二功势

改善平衡、调息养精、壮腰补肾、灌顶洗髓

独家揭示「形如练，白如棉」上丹田练法

首度公开「瓶则主人进成仙，只在其中踏一脚」下丹田练法

右传录千年，古法秘授

◆易筋者，欲

口，欲清其内

程克锦 编著
成都时代出版社

达摩古法

易筋经
洗髓经



程克锦 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

达摩古法 易筋经 洗髓经 / 程克锦编著. -- 成都:
成都时代出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5464-1162-0

I. ①达… II. ①程… III. ①少林武术—基本知识
IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第132424号

达摩古法 易筋经 洗髓经

DAMOGUFA YIJINJING XISUIJING

程克锦 编著

出品人	石碧川
责任编辑	李佳
责任校对	张旭
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	195千
版 次	2014年11月第1版
印 次	2014年11月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1162-0
定 价	35.00元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)82598449



藏經閣

中华健身之传奇功法

外修极身“易筋经”，内修进阶“洗髓经”

自古以来，易筋经与洗髓经并行流传于世，被推崇为至高无上的秘传健身绝学。这一古老的导引术在不断修改、补充、完善后，成为一种独特的保健方式。六朝时流传的《汉武帝内传》等小说中载有东方朔“三千年一伐毛，三千年一洗髓”等神话，这大概就是“易筋经”、“洗髓经”名称的由来。

易筋经是一种意念、呼吸、动作紧密结合的功法，用意念调节肌肉、筋骨的张力，令肌肉、筋骨在柔、缓、轻、慢的活动中，得到有意识的拉伸，抻筋拔骨，使全身经络气血畅通，五脏六腑调和，精神充沛，从而使机体保持旺盛的生命力。

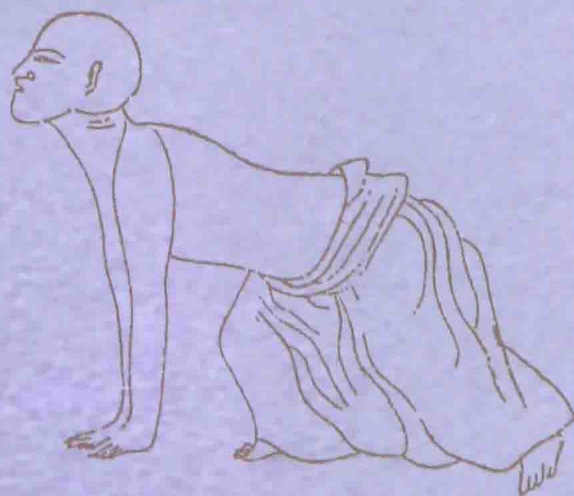
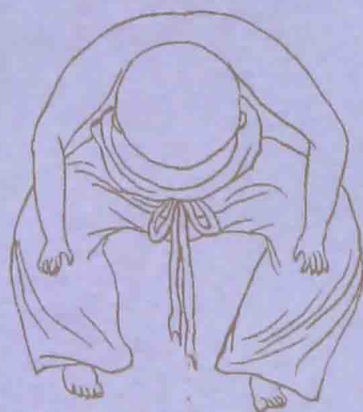
洗髓经以中医的“气、血、精、髓”理论为基础，强调精、气、神不外露，通过对意念思维的运用来控制呼吸、形体，达到养精蓄锐的目的。练习过程中以静为主，动为辅，注重心性方面的修炼，具有锻炼精神的功效。

易筋经与洗髓经，一动一静，一外一内，两者相辅相成，使习练者外练筋骨，内壮心性，从而调节气血，促进身体健康，达到益寿延年的目的。

本书完整再现了易筋经十二势秘传功法，并以图解形式首次披露了洗髓经十二势修炼法，其中还包括许多久已失传的功势。同时配以目前公认最完整、最权威的功法原典，供习练者修炼参悟，以把握这套中华健身史上最古老、最具影响力的传奇功法之神髓。

易筋经

中华传统武术



在中国几千年的历史长河中，健身功法资料之丰富、功效之显著，令人瞩目。在这些功法中，有一类就是通过修炼内功心法，来达到祛病强身、健体延年的目的，如易筋经与洗髓经。在中华传统武术和武侠小说中，还有很多类似的功法。在国家体委推广的体育运动中，也不乏传承自中国古老导引术的健身功法。



目录 CONTENTS

第一章 中华传奇健身功

第一节 中华传统健身术概述	2
第二节 内气、内功和气功	3
中国传统健身流派中的内功	3
武侠小说中的内功	8
内气、内功与气功三者的异同	11
内功修炼的两个基本原理	13

第二章 易筋经

第一节 《易筋经》溯源	18
达摩传“易筋经”说	18
《易筋经》为天台紫凝道人所作说	19
《易筋经》为少林僧侣改编说	21
第二节 “易筋经”的内功功效	22
第三节 基本手型、步型	24
第四节 “易筋经”动作要领	26
第五节 图解易筋经十二功势	28
● 第一势 达摩抖雪 ● 第二势 摘星换斗 ● 第三势 玉带旋珠 ● 第四势 和尚推磨	
● 第五势 童子拜天 ● 第六势之一 大鹏展翅右势 ● 第六势之二 大鹏展翅左势	
● 第七势 尊者玩珠 ● 第八势 玉兔寻草 ● 第九势 金刚托天	
● 第十势之一 倒拽九牛尾右势 ● 第十势之二 倒拽九牛尾左势	
● 第十一势之一 九鬼拔马刀右势 ● 第十一势之二 九鬼拔马刀左势	
● 第十二势之一 卧虎扑食右势 ● 第十二势之二 卧虎扑食左势	

第六节 练功诀窍	88
第七节 古本《易筋经》（节选）	90
古本《易筋经》上卷（节选）	90
古本《易筋经》下卷（节选）	95

第三章 洗髓经

第一节 《洗髓经》溯源与内功功效	102
《洗髓经》溯源	102
“洗髓经”的内功功效	102
第二节 “洗髓经”功法特点	103
第三节 “洗髓经”练功要领	105
第四节 “洗髓经”的心象建立过程	106
第五节 图解洗髓经十二功势	110
● 第一势 鸣天鼓 ● 第二势 仙人抚顶 ● 第三势 抚面活血 ● 第四势 神龙咽津功	
● 第五势 命门健肾功 ● 第六势 清理三焦功 ● 第七势 旋转龙 ● 第八势 气沉丹田功	
● 第九势 摩龙顶 ● 第十势 垂帘守窍功（上丹田） ● 第十一势 颠倒乾坤功（下丹田）	
● 第十二势 灌顶洗髓功	
第六节 古本《洗髓经》（节选）	142

附录

第一节 修炼易筋经、洗髓经常见问题答疑	145
第二节 中华其他优秀导引术	148
五禽戏	148
八段锦	150
六字诀	152



第一章 中华传奇健身功

舞

经历了生、老、病、死这个自然的过程，人们对于生命的认识越来越深刻。但是，在科学尚不发达的古代，这些认识都是建立在宿命与神话传说的基础之上的。其后，又产生了神仙方术学说，并逐渐形成了长生学说。

自战国末期，在燕、齐一带就兴起了神仙之学。第一位封建专制皇帝秦始皇（公元前259～公元前210）统一中国之后，曾派徐福带500多童男童女渡海东去寻仙求药。汉武帝（公元前156～公元前87）曾命人在宫廷里生火起炼，把丹砂制成黄金，再把黄金制成饮食器具，因为，据说用此器具盛装食物，吃了可以长生不死。淮南王刘安（公元前

177～公元前122）主持撰写的《淮南子》中有8卷“言神仙黄白之术，亦二十余万言”。连宝贵的医书《神农本草经》（汉时人托名神农之作），也把雄黄、水银之类剧毒药说成是久服可以成仙不死的。东汉流行的民歌《古诗十九首》中，也有“服食求神仙，多为药所误”的句子。虽然寻找仙人、黄白之术等方法没有得到流传，但此后的历朝历代，追求长生不老者不乏其人。

魏晋时期，兴起了“服石”之风。所谓服石，就是长期服用一种石性药方（据今人考证，认为其中含砷），称“五石散”或“寒食散”。服石之风沿续至唐，由于其后果严重和医药学家们的反对，才渐渐平息下去。可是，服石之风下去后，炼丹之风又兴起来了。后来，虽然炼丹之风渐衰，但没有绝迹。

在此过程中，一些真正的健身术慢慢萌芽、积累下来，并在民间开始流传，包括膳食健身和修炼健身（如服气、导引、吐纳、胎息之类）等。尽管这些健身之术的发展之路十分坎坷，但这也说明人们对于长寿的认知正逐渐从迷信中走出来。明代大医药家李时珍（1518～1593）在他穷其一生编写的《本草纲目》中，就明确指出，由于丹药中有水银，“六朝以下，贪生者服食，致成废笃而丧厥躯，不知若干人矣。方士固不足道，本草岂可妄言哉”。这些有益的健身术在流传的过程中，渐渐去伪存真，剔除了一些有负面影响的东西，保留了其中的精粹，让现代人在健身方面有了更多可以借鉴的东西。本书介绍的易筋经和洗髓经这两种功法，就是古代流传下来的健身功法中的佼佼者。

神農本草經讀

在中华的健身术和武术中，内功一方面因其“看不见摸不着”本就让人难以理解，而经过武侠小说的渲染后更是被人传得神秘莫测；另一方面各家各派关于内功的理论和练法，又大都五花八门、少有相同，要总结其共性和规律，也是异常困难。而在这诸多内功功法之中，“易筋经”和“洗髓经”因被武侠小说大师金庸描述为武林圣地少林寺的“武学宝典”，更是极具神秘色彩，把握起来也就更为不易。

也正因如此，要真正对易筋经和洗髓经有一个正确的认识，我们最好先对内气、内功和气功等概念有一个正确的认识。

中国传统健身流派中的内功

因为内功被披上种种神秘外衣，不少人都对其抱有某种莫名的憧憬。甚至有些人就是被这神秘的“内功”和那些神奇的效能所吸引，才开始修习健身功法的。很多人拜师没多久就会迫不及待地问师傅：“什么时候教我内功啊？”但随着时间的推移和练习的深入，大部分人都会发现其实并没有自己当初苦苦追求的所谓的神秘“内功”，或是师傅所传的内功并没有自己想象中和传说中那种神奇的效验和威力。

正因为如此，练习传统健身术的人对于内功一说便抱有了截然不同的看法。一部分人对“内



第四十六尊 波阇提婆尊者

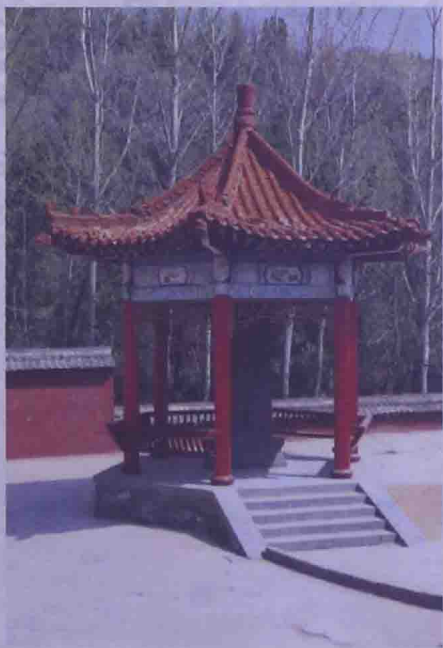
功”持决然否定的态度，认为传说中的“内功”只不过是武术界长久以来自欺欺人的产物之一；而另一些人对内功之说虽持肯定态度，但一旦有人质问“何为内功、内功为何物”时，亦只能模糊而言，难以应答。那么，传统健身术中到底有没有内功？什么是内功？内功的本质是什么？内功到底练的又是什么？

要追究有没有内功，首先要搞清楚内功到底是什么，或者说人们心目中的内功是什么。

如果把内功等同于金庸小说中的内功，那可以肯定地说，内功从来都是不存在的；如果内功是指通过锻炼来提高人体内部机能、功能的功法或从内部锻炼来提高人体机能、功能的功法，那么内功的确是存在的。儒、道、禅等传统健身流派中，一直有以“从内”的手段或“向内”的方法来锻炼人体肌肉、骨骼、筋膜、神经、脏腑、气血、经络、气脉，甚至意念的功法，这些都可以称为内功。由于各流派的风格和理念本身就有很大的区别，因而各派所传的“内功”练法也是形式不一，理法各异，都有其各自不同的功法侧重和练法要求。而且，不同流派中功法的存在形式也有着很大的差异，有些流派的功法是以一种相对独立的形式和体系存在于拳种中的，这样的功法很好辨认和识别；而另一些流派，特别是世人所称的内家拳种中，很多功法则是暗藏在拳术动作或是拳架套路中的，也就是所谓的“拳功一体”，这类内功不易辨别。不少拳法动作本身就有着特殊的功法含义和锻炼价值，只是其中的细微要领和具体练法需要名师或明白人点破而已，但这一点，往往很容易被人忽视。正因为如此，才导致了世人眼中“内功”含义的模糊性和不确定性，使人无法统一和有标准地确定“内功”的具体概念。实际

上，不同类型的功法对于“内功”这一名称的界定也是有着不同理解的。所以，要想理清内功到底是什么，首先就必须对不同形式的“内功”功法进行明晰的分类，只有从不同方面来比较分析各种“内功”的理法异同，才能真正弄清楚内功的实质或者说内功到底练的是什么。

传统健身流派中的内功练法，总的来说，可以分为三大类，即内壮健强功夫（内壮功）、内练周身功夫（内练功）和内修炼养功夫（内修或称“内炼功”）。以下即依个人理解试分析其基本功法特点。



内壮健强功夫（内壮功）

所谓内壮功，即通过呼吸吐纳和相应的肢体动作对身体内部的肌肉、筋膜、骨骼和脏腑进行高强度的刺激与锻炼，从而使这些身体组织的机能、功能得以最大程度强化的功法。而这种内壮功又基本可分为“气血鼓荡”和“抻筋拔骨”两种练法。

气血鼓荡功夫即以特定的呼吸吐纳法（通常为吞气、咽气或喷纳等武火呼吸法）配合肌肉的松紧转换，鼓荡气血，坚实肌骨。这类功法不仅可以增强肌肉力量，而且可以通过松紧鼓荡锻炼出一定的抗击打能力，故民间所传的“金钟罩”、“铁布衫”之类功夫多用此法。而其他各派如童子功、十八罗汉功、金刚罗汉功等亦为此类功法之代表。

抻筋拔骨功夫则是以肢体动作的屈伸拧转，来牵引抻拔肌肉筋腱，从而强化筋骨劲力的功夫。所谓“筋长则力大”，此类功法最能大长气力，虽不借助任何器械外物，但练功有成，则力大惊人。《易筋经》中所谓能“长神力”的功夫便是此类功法，其中最为人所熟知的便是那套易筋经十二大劲功了。其他如民间流传的熊氏易筋经、伍氏易筋经、大力金刚功、大力神功等，亦皆属此类功法之列。

除了上述两种基本的内壮功夫类型以外，《易筋经》中还有一种被称之为“揉打”的内壮功夫练法。其以按摩揉捣手法来鼓荡气血，磨炼脏腑，较之前述以呼吸吐纳调息和肌肉松紧转换来鼓荡气血的功夫，入手更为温和，而更能练力入骨，收内坚外壮之效，可算是为内壮功夫之练法别开一片洞天。

传统武术流派中，各种自成体系、进行专项针对性训练的内壮型功法可谓比比皆是，如易筋经、童子功、金刚力、罗汉功、浑元一气功等；而很多著名拳种的拳法套路或拳势动作中也包含着这类内壮功夫的练法，如八极拳的蹲小架、沧州功力门的功力拳架、南派洪家的铁线拳等，便都是调呼吸、润脏腑、强肌骨、长劲力的内壮拳功；而形意拳的三体式、大成拳的浑元桩中又都有抻筋拔骨功夫的练法和内涵。



内练周身功夫（内练功）

以前听过一个故事，说的是某生拜师学拳，习之数日，颇觉其苦，谓师曰：“都说我们练的是内家拳、内功拳，可我每天都在站桩、盘架子，您什么时候教我内功啊？”师答道：“你要的内功都在桩里，就在拳架子中，只要桩站好了，架子盘正了，内功自然就有了。”

传统武术中的很多拳种，尤其是一般所谓的内家拳法（其实拳法本无内外之分，很多所谓的外家拳中也包含内家拳的技术要领），都十分讲究拳劲，尤其讲究练拳要练“整劲”，打人亦要用“整劲”。此“整劲”即通过训练而形成的合理内部结构和动力模式，以高度协调的外形动作和神经反射而发出的整体劲力，即通常所谓的“内劲”，亦称之为“内气”。很多初学内家拳的人，不能安心于老老实实地站桩练拳，而是寄希望于老师能有某种秘传的“内功”，只要练了这种“内功”，出内劲自然就是理所当然的事了。但往往令他们感到失望的是，大多数老师给他们的回答都会和前述的某生之师一样：要想练出“内劲”，还得扎扎实实练拳。

传统所谓的内家拳是典型的拳功一体的拳术，为了求得、练出符合要求的整劲、内劲，拳法中相应地加入了身体各个部位的内练要领，用以调节和训练身体内部合理结构形态和动力模式的形成。内家拳的内练功法实际上指的就是拳法、拳势、动作中所蕴含的各种细节和要领。学拳尤其是学内家拳，只学到个外形动作或是套路势法是没有用的，只有真正理解了拳术中内练之法的要求和含义，并将这些细节和要领切实地贯彻于站桩行拳的每一个动作中，才能练出周身一家、浑元一体的整劲功夫。只要在站桩行拳中将这些细节要领真正做到并且做到位了，那你操练的每一个拳势动作便都是在练“内功”。

从这个意义上说，所谓的内家拳为了培养、锻炼，形成周身一家、浑元一体的合理结构形态和动力模式的每一个细节要求和动作要领，便都是一种身体的“内功”练法。

太极拳的虚领顶劲、含胸拔背、沉肩坠肘、松腰松胯、上下相随、内外相合，形意拳的三顶、三扣、三圆、三抱、三垂、三曲、三挺、三敏及六合、八要、九数，八卦掌的塌、扣、提、顶、裹、松、垂、缩等诀，心意拳每把拳势都要求做到的鸡腿、龙身、熊膀、鹰捉、虎抱、雷声等六艺，形意拳站桩中的精神假借、浑元支撑等，皆内练周身整体之诀窍要领，也都属于内功之一种。



素喜和尚（1924-2006）



内修炼养功夫（内修或称“内炼功”）

内修炼养一类的功夫更倾向于对人体身心及生命潜在机理的修证和体悟，即通常所说的修真悟道之术。这类功夫，以道家的丹道仙学功法为代表，其他如密宗修法、印度瑜伽及各种修炼流派中衍生出来的诸如导引、吐纳、胎息、行气、存思、默想等炼养法门、长生方术，皆属此道。

自古以来，传统的修炼术即分道、释、儒、医、武五家，各种内炼功夫原本独立于武术技理之外，自成体系，但武家对其他各种内修功术中的经络气脉、神意导引等理法亦多有借鉴融合。如太极拳以呼吸配合意念的气脉导引之术、丹田内转之功，形意拳的三层道理、三层呼吸，心意拳的丹田内功等，莫不是于拳功之中融入了内炼、内养的方术法门。除此之外，武林中亦不乏拳术与道功兼习者，由搏杀技击之术的磨炼，行改造身心气质之功，进而证悟生命本性的意义，即所谓的“以武入道”。

上述三类功法，内壮功夫是行强筋健骨、内坚外壮之法，收强化实力之效；内练功夫练的是遍体连通、身成六合、浑元一体、周身一家的拳功劲意；而内修炼养功夫则是通过对自我身心的内炼调养而探求生命宇宙、天人合一的终极境界。

三种类型的功法虽然侧重点各不相同，但从它们的功法内容和练功目的来看，都可称为“内功”。通过分类归纳，所谓“内功”的实质内容已经非常清楚了。其实内功也并不神秘，只要踏踏实实练拳，日积月累，精神气质必然会有脱胎换骨的变化，功夫到时，内外俱为一体，“内功”自然也就上身了！

武侠小说中的内功

古龙曾经在一篇文章中将武侠小说的历史追溯到《史记·刺客列传》（《史记》之后正史中再没有关于刺客或侠客的传记）。自《史记·刺客列传》开始一直到《水浒传》、《儿女英雄传》、《七侠五义》等的时代，在武侠小说历史分期中一般被称为“前武侠时期”。这一时期的小说或笔记等所写到的武功，基本以写实为主（神怪类的除外），也根本没有内功外功的区别。例如名著《水浒传》无论介绍武松或李逵的功夫时，都从来没有提到过内功或外功，我们也无从知道武松所练的“内功”到底是什么。

自上个世纪二十年代开始，武侠小说进入到“旧武侠时期”，这一时期的武侠小说开始区分内外功，并引入了很多与今天的武侠小说相类似的“内功”概念。这一时期的平江不肖生、宫白羽、还珠楼主等人，是为真正意义上的武侠小说奠定了基础的大家，其中最重要的是平江不肖生。平江不肖生，本名向恺然，湖南平江人，是一个真正懂得武术的人，年轻时曾编过一本武术方面的专著。现代武侠小说中的很多重要概念、重要思想，都是从平江不肖生这里开始的，其中包括把武功分为内功和外功。

内功和外功到底区别在哪里？平江不肖生通过分析霍元甲这个人物，把内功和外功的问题阐释得很清楚。霍元甲是中国近代武侠史上一个赫赫有名的武术家（“精武体操会”创始人，该会后更名为“精武体育会”），武功很高超，但是很不幸，正当壮年就去世了。霍元甲的去世，有人说是日本人害的，我们今天看到的影视剧《霍元甲》和《精武门》就持这一种说法。平江不肖生则从内外功的角度来分析霍元甲之死。他说霍元甲的功夫都是很凶猛的外功，而内功却没有练好。霍元甲一拳打出去的力量有一千多斤，敌人固然承受不起，但是自己的内脏也会受伤。好比一艘战船，上面放着几十门大炮，一炮轰然打出去，固然能够把敌人的船打沉，但是自己的船也会给震坏。按照平江不肖生的分析，霍元甲的武功就是这一



霍元甲

路武功，虽威猛无比，但是自己的五脏六腑没有练好，根基不稳。他每一次与敌人交手，固然把敌人伤得很厉害，但是自己的内脏也会受伤，虽然回来可以进行调理，但是年深日久，这些伤就积累下来了。所以他打到中年，其实已经是一身伤病。霍元甲之死，与其自身的内伤应该有极大的关系。霍元甲之后，离我们尚不算远的李小龙，虽然



在国际武术界威名远扬，但也是因狂练外功而英年早逝的，这证明平江不肖生的说法是有道理的。今天不管是不是武术界的人都知道“内练一口气，外练筋骨皮”，但在当时，武术界并没有这样的共识，武侠小说中就更没有这样的概念。

之后，进入上个世纪五十年代，以梁羽生《龙虎斗京华》、金庸《书剑恩仇录》的发表为标志，进入了“新武侠时期”。这一时期的最杰出代表当然是金庸。

在金庸的武侠小说中，内力（内功）成了武学的根本，内力的强弱决定着武功招式的威力，没有内力，武功招式只是花架子。譬如说，张无忌幼年时在冰火岛上从金毛狮王谢逊那里学得了许多武学的要诀和招式，但直到学会九阳神功之前，依然不是高手。等张无忌学会了九阳神功之后，只记太极拳的拳意而忘其招式，就已勇不可挡。鸠摩智在《天龙八部》里可谓无恶不作，武功之高也是世间少有，只因为在枯井里被段誉用北冥神功吸去了内力，就成了武学废人。此外，诸如无崖子把内力给了虚竹之后就死了之类的情况也并不少见。金庸小说中关于内力的说法五花八门，粗略总结一下，大致可分以下几种：①内力能极大地提高武功招式的威力，譬如同是武当的柔云剑法，陆菲青用起来就比李沅芷要强得多；②内力有属性之分，比如阳刚或阴柔，如九阳神功和九阴真经的内功之区别；③可以用来疗伤治病，在金庸小说中，内功强的人可以抵御严寒和一些轻微感冒发烧之类的疾病，而且对于中毒或者受内伤的人，用内功可以为他治疗，例如郭靖和黄蓉就曾一起在刘家村为郭靖疗伤；④可以用比拼内力的形式决定胜负，书中经常有两大高手双掌对在一起，双方源源不绝催动内力进行比拼的场景；⑤内力还可以传给他人或吸自他人，如段誉的北冥神功。

金庸十五部小说中，唯一对内功的作用提出质疑的是《笑傲江湖》。华山派为了搞清楚到底应该先练剑法还是先练内功，而分成了剑宗与气宗两派。两派在火拼数次之后，最终气宗获得了华山派的掌管权。可具有讽刺意味的是，《笑傲