

达摩 易筋经

国术古本 ● 本衙藏板

严蔚冰 整理

易筋以坚其体
壮内以助其外

上海古籍出版社



达摩

易筋经

国术古本 本衙藏板

严蔚冰 整理

上海古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

达摩易筋经 / 严蔚冰整理. —上海: 上海古籍出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5325-5364-8

I. 达… II. 严… III. 气功—养升 (中医) IV. R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第086435号

责任编辑 刘海滨

装帧设计 严克勤

达摩易筋经

严蔚冰 整理

上海世纪出版股份有限公司 出版 发行
上海古籍出版社

(上海瑞金二路272号 邮政编码 200020)

(1) 网址: www.guji.com.cn

(2) E-mail: guji1@guji.com.cn

(3) 易文网网址: www.ewen.cc

新华书店上海发行所发行经销

印刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开本 787 × 1092 1/18

印张 11 6/8

版次 2009年8月第1版

2009年8月第1次印刷

印数 5,300

ISBN 978-7-5325-5364-8 / R·73

定价 36.00元

如有质量问题, 请与承印公司联系

序 一



中国古代传承至今的保健、强体、养生的“静功”和“动功”，大致上都采用“调身、调息、调心”的方法，进行“炼精、炼气，炼神”的修炼，达到“祛病、强身、益寿”的目的。

在各门功法中，《达摩易筋经》自成体系，独树一帜，虽然很多人把它归类为外功，即所谓以“外炼筋、骨、皮”为主的“外壮”功夫。但实际上，真正高境界动功的修炼应当是内外相合的，以《达摩易筋经》而论，实际上是在“外炼筋、骨、皮”的同时，也以“凝神、澄心、运气、调息”等功夫，起到了“内炼精、气、神”的作用。实可谓动中有静，刚柔相济。

修习《达摩易筋经》要达到上述境界，仅依靠习练者个人的理解和努力是不够的，关键是要有一位好老师（传承）、一本好教材（法本）和一套好方法（教学）。我很高兴有机会认识对研究、修炼和传授《达摩易筋经》有着高深造诣和丰富教学经验的严蔚冰先生。我曾仔细阅读过他有关《达摩易筋经》的著作，也有幸亲眼观摩他现场演练精彩的“易筋十二势”。我感到他编著的《达摩易筋经》确实是当代一本系统地、详细地、深入地传授《达摩易筋经》功法和理论的好教材，严蔚冰先生本人数十年来一直在国内外致力于《达摩易筋经》等中国传统养生文化的传播和推广，确是一位有着良好修养和深厚教学经验的好老师。

此外，作为一位研究《达摩易筋经》及中国传统养生文化的知名学者，严蔚冰先生在本书中还深刻阐述了他对《达摩易筋经》理论和功法研究的心得体会，这对今后学术界开展对《达摩易筋经》更深入的学术研究，提供了许多启发性的指引。

在严蔚冰先生新版《达摩易筋经》即将付梓之际，我很乐意将此佳作介

绍给广大读者，相信此书的出版将对《达摩易筋经》的普及和研究起到积极的推动和指引作用，也能为推动群众性健身运动和增进人民健康作出新的贡献。

卓大宏

2009年6月26日

序 二



最近收到严蔚冰先生寄来的繁体中文版《达摩易筋经》，拿在手上感觉不错，用了几个晚上的时间阅读，感到有三点比较突出，一是忠于原著，理、法谨严不悖；二是返璞归真，技法精简明了；三是注重传承，法脉清晰可辨。总的来说感觉很好。要说欠缺，就是《传承与心得》部分还可以写得细一些。现在《达摩易筋经》将由上海古籍出版社这样专业的出版社出版，相信会使更多的人知道这一珍贵的版本和传承。

中国传统养生学有悠久的历史，传承着人类文明，经历代先人不断实践、积累和体悟，是对人类生命的深刻认识和众多祛病延年经验的总结。《达摩易筋经》作为古代养生经典，堪称此中翘楚，由菩提达摩创立的中国禅宗充满着智慧，禅文化源远流长，也让现代西方人仰慕。严蔚冰先生作为《达摩易筋经》传承人正在申报该项目进入非物质文化遗产名录，他为此做了大量的工作，在此期间他曾高兴地告诉我，他对《易筋经》的传承和相关文献又有新发现，都将在此次上海古籍出版社出版的《传承与心得》部分加以阐述，以飨读者。

严蔚冰先生编撰的国术古本“本衙藏板”《达摩易筋经》，我仔细看过。他尊重原著，保持了古本《达摩易筋经》的原貌，既尊重历史又保留了时代特征。而且他借鉴了现代出版物的经验，在原著的基础上增加了一张“动作分解演示挂图”和“动作演示视频光盘”等，公开了“传承与心得”，以方便习炼者学习，使学人“知其然更知其所以然”。

另外，书中对《易筋经》之传承脉络作了整理阐述。又将古本“本衙藏板”和“通行本”作了较为详细的比较，由此可以知晓严蔚冰先生对《易筋经》的理法和传承研究已有一定的深度。

严蔚冰先生除注重研究导引养生的理法外，还一直在坚持古代养生法的实践，尤重“炼养结合”，这一点是难能可贵的。他的《达摩易筋经》易筋十二势皆依传承习炼，都讲出了各式的功、理、法、诀，即其所以然；尊古而不泥古，可谓“熔古铸今”；将“易筋十二势”的细微之处发挥得淋漓尽致；确是一套有传承的、值得推荐的上乘功法。

是为序。

林中鹏

2008年11月19日于北京

序 三

导引养生和气功疗法是中国传统文化的瑰宝，也是中医学的重要组成部分。《中国医学百科全书》中专立有《气功学》卷。

我们知道习炼、研究气功是讲究实证的。这就需要一批孜孜不倦的求索者，严蔚冰先生就是其中一位。我早在上世纪八十年代初期就在专业杂志上看到一些他写的文章，内容平实而有据，始终坚持做“疏、导”的工作，确实是一位用心的实践者。但一直无缘结识。

直到前几年在一次国际医学气功会议上才得以谋面，严蔚冰先生送我一本“本衙藏板”的《达摩易筋经》，我仔细翻阅后发现这是一部兼具古本原貌，精练实用的好书。一来有所传承，二来忠于原著，三来书中配有挂图和教学光盘，将《易筋经》各势分解演示，方便了读者习炼和掌握动作要点。

我观摩了严蔚冰先生的教学，他的教学法很科学，并且动作古朴规范，保持了功法原貌。他是一位低调、务实的传承实践者，正在走一条古为今用的探索之路。

“本衙藏板”《达摩易筋经》最早由香港一时文化艺术出版社出版简体中文版，后由台湾大展出版社有限公司出版繁体中文版，现在又由上海古籍出版社出版，每一版本在大受欢迎的同时，都比之前内容更为翔实有据。由此可知，严蔚冰先生始终在做着收集、整理工作，不断将新的发现和自身体悟整理成文，供读者学习和习炼。这一点是难能可贵的。

日前，严蔚冰先生邀我为新版作序。吾心甚喜，是为序。

张天戈

2008年11月26日于北戴河

前 言



1. 菩提达摩与《易筋经》

北魏太和十年（公元486年），嵩山来了一位相貌奇古的南天竺僧人，他在五乳峰半山腰岩洞中面壁而坐，一坐就是九年，人称“壁观^①婆罗门”。此人名叫菩提达摩（公元？—528或536年），简称达摩（磨），出生于南印度婆罗门族。据《达摩宝传》^②说：“达摩南天竺香枝国王之三太子，不恋王位，出家修道，成就大觉金禅，为西天禅宗第二十八祖。成道后不恋圣境，发愿到东土传立空妙，于南朝宋末航海至广州，初传梁武帝，武帝不识妙理，至嵩山面壁九年。”后人为了纪念他，将此岩洞叫“达摩洞”，洞深七尺，阔四尺半，内有一影壁（原影壁已失，现为后人复制）。菩提达摩从自心中顿见佛性，少言多行，不立文字，教外别传，时有具慧根者前来问道求法，其弟子除慧可外，较著名的有道育、僧副（道副）、昙林（昙琳）等。

《景德传灯录·僧副传》载：“道副因性爱定静，四方寻师，访得达摩于岩穴之中，师言问深博，遂感而从其出家，修习禅法，寻端极绪，有大成就。”时有神光于伊洛博览群书，以旷达闻，慕师之高风，断臂求法，师感其精诚，遂传安心之真法，授彼一宗之心印，改名慧可（亦作惠可）。经九载，欲归西方，嘱慧可一宗之秘奥，授袈裟与《楞伽经》四卷。未久即入寂，葬于熊耳山上林寺。越三年，魏使宋云度葱岭时，适逢达摩携只履归西。从此菩提达摩在华夏被尊为禅宗初祖，慧可为二祖，开创中国禅宗，梁武帝尊为“圣胄大师”，唐代宗赐谥号“圆觉禅师”，塔名“空观”。

《易筋经》相传是菩提达摩所传，菩提达摩传授禅法时发现徒众易犯昏沉^④，此系筋骨柔弱所致，为使徒众修道无障，消除修行道上的障碍，故

传授《易筋经》和《洗髓经》。

《易筋经》和《洗髓经》是用以锻炼身心的方法，所谓禅法不离世间法^③，若要传禅法应从世间法入手。易者，即日月阴阳之变化，有改变脱换之意。经云：“易者，乃阴阳之道也。”筋者，与经通，泛指人体之筋经。经云：“四肢百骸，无处非筋，无经非络。”经者，经典也。有将玑珠串联之意。经又作径解，入道之门径。

《易筋经》包含“易筋十二势”，上应十二时辰，内应十二经脉，易筋以坚其体；又有三论（总论、内壮论、膜论）作为理论支持。其中“易筋十二势”为“行入”；三论为“理入”。此“二入”^⑤是菩提达摩的方法论，“二入”中的“理入”，是从明白道理开始，坚定信念；“二入”中的“行入”，是实践所传技法，持之以恒来印证相应的理念。

《易筋经》在传统养生学界享有十分尊崇的地位。后世传承的国术中被尊为“经”的，只有《易筋经》和《洗髓经》两部。其余均称为“拳诀”、“拳谱”或“捶谱”等。至于《易筋》《洗髓》二经是否是达摩所传，还是后人托名，学界有很多争论，对此本书不准备多作分辨，笔者想要强调的是易筋经作为一套历史悠久、传承有序的功法，其本身是传统养生学的结晶，凝结了历代修炼者的心血。正是这个原因，才为历来养生家所推崇，这也是《易筋经》真正的价值所在。

2. “本衙藏板”《达摩易筋经》

《达摩易筋经》历时久远，又因易筋强身，实效显著，民间流传多种抄本，但多所增演而失实。有鉴于此，故明代方有“本衙藏板”《达摩易筋经》刊印行世。

笔者所传承之“本衙藏板”《达摩易筋经》为古代官刻本（刊印年代有待考证，初步判断为清代早期刻本），系当时郡、府官署选取民间版本中最完整、最接近古本原貌的善本，经官方雕刻印刷而成的版本，并在内页注明“本衙藏板”字样。由于作为官方刊印，故而样本考究，较诸私刻本和坊刻本，更为接近古本原貌。

“本衙藏板”《达摩易筋经》应是目前能看到的国术古本中（包括各种版本

的《易筋经》)，为数不多的官署古籍善本。

“本衞藏板”《达摩易筋经》共分上下卷，上卷为《易筋经》正文，署西竺达摩祖师著，西竺圣僧般刺密谛译义，南洲白衣海岱游人评正。下卷为附录，题“来章氏辑”。《达摩易筋经》“易筋十二势”部分附有古图谱，图下有炼功（需要说明的是，我的老师们都反复强调：传统功法的修习不仅仅是“练习”，更是一种身心的“锻炼”，称为“炼功”比较合适。因此本书中相关的用语都用“炼”字）图说（师谓拳经）。书中除了有图势、图说、理法、揉法、药法、房中、秘法、心法外，还有十二月行功和各种辅助功法等。

一套完整的功法，犹如一个健全的人，功法是其骨骼，心印是其心脑，技法是其手脚，动作要诀是其经脉，辅助功法是其血液，缺一不可。“本衞藏板”《达摩易筋经》其完整性是很难得的。其上还存有历代修炼者的附录和注释，极大地丰富了这套古老的功法，具有完整性和实用性。

《达摩易筋经》最初是释门禅宗用以自我锻炼身体的拳操类功法，“易筋十二势”整套动作设计合理，内涵丰富，内应十二筋经，外应十二时辰，符合中国天人合一思想，动作具有拳术的特点，刚柔相济，又有体操的特点，伸屈有度，故耐人玩味，且符合现代运动医学原理，主张伸筋拔骨。“易筋十二势”乃改变自身体质之门径，可贵之处是提出了“易筋”的概念，有《膜论》作理论支持，辅助技法完备，针对性强，自身即可依“经”验证，因此，《达摩易筋经》并非随意创编的粗合之相，它统摄上、中、下不同根器的众生，千百年来也凝聚着历代实践者的智慧，使之更加完备，造福人类，功德无量。故被后世誉为“禅功之源”。

3. 返璞归真

《易筋经》千百年来被历代学人所推崇，同时在传承过程中也出现了大量增演本和托名之作。

笔者收藏有明、清、民国时期各种版本《易筋经》数十种。各种版本的名字五花八门，不一而足。但若从内容来定名，笔者认为应当叫《易筋经义》比较合适，因为，译经僧般刺密谛只是将梵文《易筋经》译义为汉文。

笔者之所以将“本衞藏板”《易筋经》易名为《达摩易筋经》，在《易筋经》前冠以“达摩”，是为了尊重传承，也有别于其他增演版本。

传统功法的传授，首先要符合当代人简便易学的要求：动作简洁、功效显著、教材科学完整，灵活性强，阐述精专，便于习炼。

“本衞藏板”《达摩易筋经》新版，系由笔者依照师承整理并演练。在保存古本原貌和精髓的基础上作了如下整理：

1. 选用师传国术古本“本衞藏板”《达摩易筋经》，此为古籍善本，流通较少，刊刻精美，文献价值高，可与“通行本”互作印证。上卷《易筋经》正文部分，全部选用原版之传承功法、功理和图谱，编撰者不作取舍，并且历代收藏者的批注亦予以保留（见正文后括号内文字）。

2. 为方便阅读，在整理编撰过程中，将古本繁体直排改为简体横排，依据现代标点符号规范加以标点，并为全文分段。又增加简注，将古本中涉及的佛教名相和道家术语作了解释。

3. 《达摩易筋经》下卷附录部分，补齐了原缺的十二经筋图谱，替换了原本手绘的任、督二脉图。并删去《骨数》一节，因现代解剖学对人体骨骼的说明更明确。

4. 为便于习炼，增加了《达摩易筋经》“易筋十二势”分解演示，辑于《传承与心得》部分。

5. 增加《达摩易筋经》“易筋十二势”教学光盘和演示挂图。

6. 《传承与心得》部分，依师承所得之传承与自身数十年习炼之心得，遵循由“简”到“繁”、再由“繁”到“精”的原则，加以阐述。演练之各势动作要领，配合吐纳以及心法，极具功效，可以逐月验证。

吾推崇精简之法，意在返璞归真，希望习炼者勿因难、因繁而退，能以适当的方法循序渐进，行之有效，好的功法才能得以传承。

注释

- ① 壁观：佛教名相。达摩禅师所传的一种禅法，壁观盖以静坐中所对墙壁不倚，喻调身、心，以壁观为安心法门。其要义为十六字诀：“外止诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”
- ② 《达摩宝传》：汉口开源印刷局出版（出版年代不详），讲述菩提达摩西来传法的因缘。
- ③ 世间法：即日常生活中的一切俗务，称为“世间法”。与“出世间法”相对。
- ④ 昏沉：佛教“立法百法”中的随感心所之一。指静坐时，因正念不足或体弱多病而出现低头、昏沉现象。
- ⑤ 二入：佛教名相，即一理入，二行入。“二入四行”是菩提达摩所传的方法论，《大正藏》第四十八册收有署名菩提达摩著的《少室六门》，“二种入”是其中之一。

目 录

序一 / 卓大宏	1
序二 / 林中鹏	3
序三 / 张天戈	5
前言	6
1. 菩提达摩与《易筋经》	6
2. “本衙藏板”《达摩易筋经》	7
3. 返璞归真	8

达摩易筋经

上卷


慧可禅师序	2
易筋经序 / 李靖	4
易筋经内外神勇序 / 牛皋	6
一 总论	8
二 膜论	10
三 内壮论	12
四 揉法	14
五 采精华法	15
六 服药法	16
七 内壮药方	16
八 汤洗方	17
九 初月行功法	18

十 二月行功法	19
十一 三月行功法	20
十二 四月行功法	20
十三 行功轻重法	21
十四 用功浅深法	21
十五 两肋内外功夫	22
十六 木杵木槌说	23
十七 石袋说	24
十八 五、六、七、八月行功法	25
十九 九、十、十一、十二月行功法	26
二十 配合阴阳法	27
二十一 下部行功法	28
二十二 行功禁忌	30
二十三 下部洗药方	31
二十四 用战	31
二十五 内壮神勇	32
二十六 炼手余功	33
二十七 外壮神力八段锦	34
二十八 神勇余功	35
二十九 贾力运力势法	36
三十 《易筋经》十二势	38
1. 韦驮献杵第一势	38
韦驮献杵第一	39
2. 韦驮献杵第二势	40
3. 摘星换斗势	41
4. 出爪亮翅势	42
5. 倒拽九牛尾势	43
6. 九鬼拔马刀势	44
7. 三盘落地势	45

8. 青龙探爪势	46
9. 卧虎扑食势	47
10. 打躬势	48
11. 工尾势	49
12. 收势	50
三十一 搓手腕法	51
三十二 抻炼手足	51
三十三 炼指法	52
下卷 易筋经附录	
一 玉环穴说	54
二 经验药方 四则	55
三 任、督二脉图	57
四 十二经筋图	59
1. 手太阴经筋图	60
2. 手阳明经筋图	61
3. 足阳明经筋图	62
4. 足太阴经筋图	63
5. 手少阴经筋图	64
6. 手太阳经筋图	65
7. 足太阳经筋图	66
8. 足少阴经筋图	67
9. 手厥阴经筋图	68
10. 手少阳经筋图	69
11. 足少阳经筋图	70
12. 足厥阴经筋图	71
五 气血说	72

《达摩易筋经》传承与心得

《达摩易筋经》之传承

- 
- | | |
|-----------------|----|
| 一 学习国术之因缘 | 74 |
| 二 《达摩易筋经》之传承 | 78 |
| 三 “易筋十二势”之传承 | 81 |
| 1. 关于《达摩易筋经》十二势 | 81 |
| 2. 关于预备势和收势 | 84 |
| 四 《达摩易筋经》之传承印证 | 86 |
| 附 录 | 88 |
| 1. 和而不同 | 88 |
| 2. 古本《易筋经》之比较 | 90 |

《达摩易筋经》之心得

- | | |
|--------------|-----|
| 一 严蔚冰演练易筋十二势 | 108 |
| 1. 预备势 | 108 |
| 2. 韦驮献杵第一势 | 111 |
| 3. 韦驮献杵第二势 | 114 |
| 4. 摘星换斗势 | 117 |
| 5. 出爪亮翅势 | 123 |
| 6. 倒拽九牛尾势 | 126 |
| 7. 九鬼拔马刀势 | 129 |
| 8. 三盘落地势 | 132 |
| 9. 青龙探爪势 | 135 |
| 10. 卧虎扑食势 | 138 |
| 11. 打躬势 | 141 |
| 12. 工尾势 | 144 |
| 13. 收势 | 147 |
| 14. 静坐 | 149 |
| 二 行功禁忌 | 150 |
| 三 呼吸与次数 | 151 |

四 禅定与静坐	153
1. 静坐法（趺跏坐）	153
2. 静坐注意事项	157
五 筋和则康	158
六 《达摩易筋经》之心印：守中	159
七 《达摩易筋经》之膜论	161
八 《达摩易筋经》之揉法	163
1. 易筋与揉法	163
2. 揉法之技巧	164
3. 揉法之功效	165
九 《达摩易筋经》之秘法	166
1. 采日精法	166
2. 采月华法	167
3. 采日精月华时辰	167
4. 炼功时辰	168
十 《达摩易筋经》之药法	169
1. 用药方法	169
2. 易筋与药食	170
3. 如何看待古药方	172
十一 《达摩易筋经》之房中	173
十二 《达摩易筋经》之辅助功法	174
十三 《达摩易筋经》中的道家养生法	177
十四 基本功	178
1. 站桩	178
2. 正压腿	179
3. 压双肩	180
十五 符合当代医学模式的《达摩易筋经》	181
附录 《达摩易筋经》使我乙型肝炎康复	183
后记	185