

洗髓经

总义

如是我闻时，佛告须菩提。易筋功已竟，方可事于此。
此名静夜钟，不碍人间事。白日任匆匆，务忙衣与食。
三餐食既竟，放风水火讫。抵暮见明星，燃灯照暗室。
晚夕功课毕，将息临卧具。大众咸鼾睡，忘却生与死。
明者独惊醒，黑夜暗修为。抚体叹今夕，过去少一日。
无常来迅速，身同少水鱼。显然如何救，福慧何日足？
四恩未能报，四缘未能离，四智未现前，三生未皈一。
默视法界中，四生三有备，六根六尘连，五蕴并三途，
天人阿修罗。六道各异趋，二谛未能融，六度未能具。
见见非是见，无明未能息。道眼未精明，眉毛未落地。
如何知见离，得了涅槃意？若能见非见，见所不能及。
蜗角大千界，焦眼纳须弥。昏昏醉梦间，光阴两俱失。
流浪于生死，苦海无边际。如来大慈悲，演此为洗髓。
须俟易筋后，每于夜静时，两目内含光，鼻中运息微，
腹中宽空虚，正宜纳清熙。朔望及两弦，二分并二至，
子午守静功，卯酉干沐浴。一切惟心造，炼神竟虚静。
常惺惺不昧，莫被睡魔拘。夜夜常如此，日日须行持。
惟虚能容纳，饱食非所宜。谦和保护身，恶疔宜紧避。
假惜可修真，四大须保固。柔弱可持身，暴戾灾害逼。
渡河须用筏，到岸方弃诸。造化生成理，从微而至著。
一言透天机，渐进细寻思。久久自圆满，未可一蹴企。
成功有定限，三年九载余。从容在一纪，决不逾此期。
心空身自化，随意任所之。一切无挂碍，圆通观自在。
隐显度众生，弹指超无始。待报四重恩，永减三途苦。
后人得此经，奉持为宗旨。择人相授受，叮咛莫轻视。

无始钟气篇第一

宇宙有至理，难以耳目契。凡可参悟者，即属于元气。
气无理不运，理无气莫著。交并为一气，分之莫可离。
流行无间滞，万物依为命。穿金与透石，水火可与并。
并行不相害。理与气即是。生处伏杀机，杀中有生意。
理以气为用，气以理为体。即体以显用，就用以求体。
非体亦非用，体用两不立。非理亦非气，一言透天机。
百尺竿头步，原始更无始。悟得其中意，方可言洗髓。

四大假合篇第二

元气久氤氲，化作水火土，水发昆仑巅，四达坑阱注。
静坐生暖气，水中有火具，湿热乃蒸腾，为雨又为露。

生人又生物，利益满人世。水久澄为土，火乃气之燠。
人身小天地，万物莫能比。具此幻化质，总是气之余。
本来非我有，解散还太虚。生亦未曾生，死亦未曾死。
形骸何时留，垂老后天地。假借以合真，超脱离凡类。
参透洗髓经，长生无尽期。无假不显真，真假浑无际。
应作如是观，真与假不二。四大假合形，谁能分别此。

凡圣同归篇第三

凡夫假作真，美衣为体饰，徒务他人观。美食日复日，
人人皆如此。碌碌一身事，不暇计生死。总被名利牵，
一朝神气散。油尽而灯灭，身尸埋圪野。惊魂一梦摄，
万苦与千辛，幻境无休歇。圣人独认真，布衣而蔬食，
不贪以持己，岂为身口累。参透天与地，与我本一体。
体虽有巨细；灵活原无异。天地有日月，人身两目具。
日月有晦明，星与灯相继。纵或星灯灭，见性终不没。
纵成瞽目人，伸手摸着鼻。通身俱是眼，触着知物倚。
此是心之灵，包罗天与地，能见不以目，能听不以耳。
心若能清静，不为嗜欲逼。自知原来处，归向原来去。
凡夫与圣人，眼横鼻长直。同来不同归，因彼多外驰。
若能收放心，提念生与死。趁此健身驱，精进用心力。
洗髓还本原，凡圣同归一。

物我一致篇第四

万物非万物，与我同一体。幻出诸形相，辅助成生意。
有人须有物，用作衣与食。药饵及器皿，缺一即不备。
飞潜与动植，万类为人使。造化思何鸿，妄杀即暴戾。
蜉蝣与蚊蝇，朝生暮死类。龟鹤麋与鹿，食少而服气，
竟得多历年，人何不如物，只贪衣与食，忘却生与死。
苟能绝嗜欲。物我皆一致。

行住坐卧篇第五

行如盲无杖，内观照性分，举足低且慢，踏实方更进。
步步皆如此，时时戒急行。世路忙中错，缓步保平安。
住如临崖马，亦如到岸舟。回光急返照，认取顿足处。
不离于当念，存心勿外务。得止宜知止，留神守空谷。
立定勿倾斜，形端身自固。耳目随心静，止水与明镜。
事物任纷纷，现在皆究竟。坐如邱山重，端直肃容仪。
闭口深藏舌，出入息与鼻。息息归元海，气足神自裕。
浹骨并洽髓，出神先入定。卧如箕形曲，左右随其宜。
两膝常参差，两足如钩钜。两手常在腹，扪脐摸下体。
举丸时挣搓，如龙戏珠势。倦则侧身睡，睡中自不迷。
醒来方伸脚，仰面亦不拘。梦觉浑不异，九载征实际。
超出生死关，究竟如来意。行住坐卧篇，只此是真谛。

洗髓还原篇第六

易筋功已毕，便成金刚体。外感不能侵，饮食不为积。
犹恐七情伤，元神不自持。虽具金刚相，犹是血肉驱。
须照洗髓经，食少多进气。搓摩干沐浴，按眼复按鼻。
摸面又旋耳，不必以数拘。闭眼常观鼻，合口任鼻息。
度数暗调和，身定神即定。每日五更起，吐浊纳清熙。
开眼即抽解，切勿贪酣睡。厚褥趺跏坐，宽解腰中系。
右膝包左膝，调息舌抵腭。胁腹运尾闾，摇肩手推肚。
分合按且举，握固按双膝。鼻中出入绵，绵绵入海底。
有津续咽之，以意送入腹。叩牙鸣天鼓，两手俱掩脐。
伸足扳其趾，出入六六息。两手按摩竟，良久方盘膝。
直身顿两足，洗髓功已毕，徐徐方站起，行稳步方移。
忙中恐有错，缓步为定例。三年并九载，息心并涤虑。
浹骨更洽髓，脱壳飞身去。渐几浑化天，末后究竟地。
即说偈曰：口中言少，心头事少，腹里食少，自然睡少，
有此四少，长生可了。

举凡世上的武技，莫不由“功”和“技”两项内容构成。千百年来古今中外的武技，自始至终都在围绕着这两个字在转圈子，不约而同，概莫

能外。

中国的传统武技，把经验学问和学科知识资料称之为“经”。中国的“武经”，约可分为《兵经》、《功经》和《拳经》三大类，对于民间武

技来说，主要工具书和参考书是《功经》和《拳经》。

中国传统武技流派甚多，各有自己的《拳经》，互不通融。但是传统武技的《功经》，却惊人地相似，一望而知同出一源，那就是古传《筋经

》，亦即《易筋洗髓经》。

遗憾的是，中国传统武技的各个流派，全面地系统地完整地继承《易筋洗髓经》的所有项目的拳家几乎没有。造成这种现象的原因之一，便是

大家都无视甚至不愿承认《易筋洗髓经》是一个科目复杂，机构庞大，制度周密的学术体系，而不是一个形式单纯内容类似的单项功法。一大

批聪明透顶的人管中窥豹盲人摸象坐井观天，都说自己得到了《易筋洗髓经》的真传，事实上恰恰暴露了他们的浅薄和无知。

现在，我将根据我对古传《易筋洗髓经》多年来的研究，对号称中华武术千古之秘的《易筋洗髓经》予以解密！

《易筋洗髓经》的整个学术体系，旨在造就和积蓄拳学运动必不可少的实力。这里说的实力，包括体质、体力和心态。亦即硬度、韧性、力量

、定力、意志。。。。。。等等与身心相关内容。

《易筋洗髓经》体系，由五大类形式不同的单项功法组成。这五大类功法分别是：徒手自律

运动、徒手互动运动、重力阻抗运动、弓态鼓荡运

动和静态修养运动。

千把攥、八段锦（拔断筋）、十二式易筋经、十八式易筋经、大易筋经、八大劲功等等以及与其类似的体操功法，以及各种伸筋拔骨展筋叠骨

之类的功法，都属于徒手自律运动。

徒手自律运动的经典内容，原始的权威文献源出唐代医书《千金方》，详见《易筋经勾沉》。推挽、摇手、角力、扳手腕、顶牛等等双人对抗运动以及其他类似运动，都属于徒手互动运动。

徒手互动运动源于古代的角力，历史溯源可至汉代甚至更早。

揉石球、打桩板、抖大杆、拉硬弓、舞石锁、搬石墩、少林七十二艺中的众多内容以及其他借助用具练功的功法，都属于重力阻抗运动。

重力阻抗运动源于古代军事体育、传统角力的基本功，但更多的内容则是出自历代武人匠心独运的发明创造。

以身体的特殊功态抗御徒手或工具的击打刺激的功法，都属于弓态鼓荡运动。传统的金钟罩、铁布衫、插子功、蛤蟆功、“刀枪不入”之类的

功夫，都属于此类。

弓态鼓荡运动大约始于原始社会的巫文化，原本是降神表演的一项内容。后来渐被平民掌握，而成为江湖艺人的镇山绝技。至于武人的大面积

修炼此功，大约是元明以后的事，是冷兵遭官方查禁以后徒手搏击成为主流之后的必须。

诸般坐功、窝功、站桩功、吐纳导引功，都属于静态修养运动。

静态修养运动源于古老的中医养生术、道教的清修和佛教的禅坐。现存的多种文件都足以证明这一点，所以这个结论是无可置疑的。

徒手自律运动以站桩为主。各家桩功形或不同，但公认正确的功法则是万变不离其宗的。松桩、紧桩、缓动桩层层递进，必依次序；伸紧、拉

紧、原位紧层层加力，不二法门；上下、左右、前后缓缓往返，如弓弛张；提起精神、惊起四梢、鼓舞气势、庄重体态、意力专注、道外无心

、久久行之，功自上身。通过徒手自律运动，身体素质和精神气质都可以得到改善。

徒手互动运动，既缠斗式的二人角力运动，明白地说就是摔笨跤。两个人拼体力相互为难，竭力折服对方。此类笨跤不用巧劲，纯以力对。徒

手互动运动最能强壮肢体、协调动作、增长实力。在此基础上导入技巧，则立见“犯者应手既仆”之妙。此功法长力气极具神效，可叹近代武

林感于“内家”，“盛行忘本”，武人耻为力士，此功蒙着久矣！

重力阻抗运动方法多多，利用外物是他们的共同特点。一种工具往往只能满足一项需求，因此不同的要求就要采用不同的工具不同的练法。

揉石球、举重拧大缸之类，主要增强实力；抖大杆、打桩板、斗大鞭，主要强化指掌；吊皮条、拉弓，主要强化臂力。。。。。。通过针对

性专项练习，专项实力就会大大提高。

弓态鼓荡运动是用外力来刺激身体，激活人体的防御潜能，增强人体的抗逆能力。弓态鼓荡运动能够使身体对外力作出本能的阻抗反应能力，

通俗地说就是能够抗打。虽然通过俯卧桩的修证即可求得弓态而具备初步的抗打能力，但是通过自我拍打和沙袋拍打，进而采用棉布或皮革包

裹的木板和木棒——现在可以用橡胶管或橡胶棒拍打，抗打能力更可望得到大幅度提高甚至有惊人表现。可以肯定刀枪不入绝对不可能，但承

受钝器击打是不成问题的，当然应付拳打脚踢自然足足有余。

静态修养运动是一种特殊的运动，这种运动的显著特征是“不动之动”，即保持身体静止，改善呼吸运动，优化生理运动，深化心理运动。

静态修养运动的功架有立姿、卧姿、正坐、盘坐多种形式，其中尤以盘坐最受古今养生家推崇。盘坐又分散盘、单盘、和双盘三种，其中以双

盘（五心朝天）难度最大，相比而言效果最优。

盘坐是道教清修和佛教禅修的最重要的功课，是进入道境和法界的不二法门。宗教修养强调的是“以心入道”，所以静修就是精神修炼法。

修行的人经过静坐、入静、入定的修炼，可以达到看破生死，洞达心性，四大皆空，天人合一之境。

平常人学习静修，可以逐渐把握自己，控制自己的意志和情绪，达到心境的平静。进而可以淡化客观影响，减少主观欲望，开释烦恼，解脱压

抑，而常存欣慰愉悦之心。人生态度和处世观念将因此改变，从而产生人格、人性和人生价值的升华。

盘坐的姿势使原先分布于下肢的血液向上体集中，从而使内脏和大脑等脏器得到充分的涵养和灌溉。这种特殊的有氧呼吸运动和血液调节运动

以及与之相应的意识控制运动，对于温养肌体、排除毒素、调理神经、修复创伤、益肾健脑、强心增智、使心态反扑归真，使体态恢复自然良

能的作用，在所有自然疗法中，是不可替代的！历经至少三千年以上的风风雨雨而不改初始，由此便可以想见盘坐的生命力。

对于武人来说，健康的身体和健全的心理以及本能的直觉缺一不可，那么，宗教般的静修也就成为他们必不可少的修炼内容。

综观《易筋洗髓经》系列功夫，我们不难得出这样的结论：传统的易筋洗髓经系列，是一套科学的系统的改善体质、增强体能、改变气质、锻

炼神经、培植根本、完善自我的功法程序。

由此我们可以知道，凡是培植根本、完善自我的任何功法，都可以归入易筋洗髓经，决不是某一种功法才可称为易筋洗髓经。既然易筋洗髓

经是由多种功法组成，而服务于同一个目的，那么我们就可以肯定，各个功法既是相对独立的，又是相互关联的，其间并没有严格的作用界线

。同时我们可以认定，没有一种功法可以取代其他功法而单独完成洗筋洗髓培植根本的任务。如果有人强调甚至神化某种功法故弄玄虚，那么

，他不是出于无知就是自欺欺人！

毫无疑问，揉球打沙包的感觉，徒手绝对无法体会和体认。双人互动的相互为难，一个人绝对无法感知，更无法从一个人的捕风捉影中积累经

验。徒手的六面用力运动，肯定练不出发达的肌肉。而无论如何超级静坐，都坐不出拳脚的爆发力。

在 20 世纪时的中国武林，一些对传统武术一知半解的人和一部分别有用心的人，有意无意的割裂了易筋洗髓经的功法体系，把其中的一部分极

力的神话，把其他部分无端的丑化和歪曲，硬要把传统功夫分出内功和外功两大类，并且据此把传统拳分成内家拳和外家拳，人为的制造了中

国武术史的一大学术冤案，并且流弊至今。

他们妄言用意不用力的功才是内功，而内功才是最高级的武功；他们同时妄言一切实地用力的功法都是外功，而所有的外功都是左道旁门，都

是下乘甚至最下乘的功夫。他们胡说内家和内家拳柔可克刚、弱可胜强、慢可以打快、无力可以打有力、可以目光制敌，可以用气击人。。。

。。。。诸如此类即无科学道理而且从未见诸实践证实的鬼话，居然把中国武人愚弄了一个多世纪，把中国武人骗了一代又一代，这真是堪称

世界武术史上的今古奇观！

不客气地说，把传统功夫分成内功和外功，把传统拳分成内家拳和外家拳，实在是中华武术的耻辱。以内功和内家拳标榜自己，贬低国内外的

以刚制柔，以强胜弱，以快打慢，以有力打无力的各种武技各种拳法，事实上是对易筋洗髓经的否定和背叛，是作践传统武术和易筋洗髓经。

21 世纪是科学知识全球化的年代。在这种大气候的影响下，中外武技的接轨和同化已成为不可抗拒的时代潮流，因此，传统武功和国外武功的

交流印证也势在必行。

目前武术界有一些人认为，中国传统功夫是世界上独一无二的，传统功法远比国外功法高明的多，所以从心眼里瞧不起别人的功夫。其实，这

显然是一种误解。如果本着“唯道是争”的平和心态本着实事求是的精神类比一下中外武功，我们就不难看到中外武功其实并没有原则和原则

上的不同。

例如，中外的柔韧练习并无二致，哑铃杠铃与石锁石担功用相同，拉力器和硬弓仅仅是制式的不同，实心球撞身与木杵密排殊途同归，冥想与

静坐其实是一回事。其他多种功法，大都可以相互推定，警开傲慢与偏见，中外武技和武功将会最大限度地达成共识和相互认同。

但是话又说回来，尽管国外武功的相关功法与易筋洗髓经功能类似，但若论起学科学术的体系完整、内容丰富、历史悠久、影响深远，易筋洗

髓经堪称中外仅有！所以，易筋洗髓经完全可以称为世界文化遗产，绝对是中华民族的骄傲。毫无疑问，中华武术的天空，一半是易筋洗髓经撑起来的。（武术的内容，一半是武技，一半是武功。）完整的系统的易筋洗髓经是人类武功

的金科玉律，但凡武功莫外于此。易筋洗髓经是修整上乘武功的不二法门，一切想成功的人藉此必将如愿以偿；一切失之交臂不以为然的人，

都必将无例外的为他们的无知和自以为是付出代价。

最后，我提醒各位：易筋洗髓经是一个不可裂借的学术体系，五项内容缺一不可。整个体系中的任何一部分都不能代表易筋洗髓经全体，只有

完完本本的切实修整才有希望开启成功之门。

如果有人对上述看法表示怀疑，执着世俗的易筋经观念，不认为重力阻抗运动是易筋洗髓经的古传内容，那么请注意这样一个事实——各个易

筋经都说古传易筋经能使人“力大千斤”，“手折铜钱”，“单手碎牛头，并指穿牛腹”。如果大家都同意这种说法的话，那么我们就可以肯

定，重力阻抗一定是易筋经的内容，因为不经过重力阻抗练习，人的手掌一定不具备“
张义尚先生《真传易筋经》（残篇）

按：“九转呼吸法”，是张义尚先生所著“蜀中黄氏《真传易筋经》”的一部分。查张义尚先生《真传易筋经》原刊载在浙江《气功》杂志 1995 年 6—9 期中。另查在浙江《气功》杂志 1998 年 1—3 期尚有《真传易筋经补编》。“雄霸”先生已经转发了大部分，因本人手中资料不足，不能补上欠缺，希望有以上诸期杂志的朋友烦劳发上来！

今天，我翻了一通，找到浙江《气功》杂志 1995 年 6 期，有张义尚先生的《〈真传易筋经〉介绍——兼论修道从何下手》，现打字输入发上来，希望其余部分道友若有空找到也发上来，补充完整，以飨同好！同尘先生是否也作下补充或提供资料！

《真传易筋经》介绍
——兼论修道从何下手
张义尚

修道因层次高低、功法深浅而有千差万别。道家的人元金丹，是命功的极致；佛家的明心见性，是性功之高标。笔者此前曾发表多篇略述道家《金丹真传》同类阴阳的真象，乃从高处着眼而谈修持的内涵和理论的。但高级功法非一般人所能践履，则有志修身者是否就此知难

而退呢？我以为作学问应当从高处着眼，同时也应从低处着手！即所谓“低处修时高处到”。所以锻炼形气的功法也应重视。

同一“炼形”之道，内容有高低精粗之分。低层次者，大都偏重在外形之动作变化，如《道藏》所载古传各种导引法，外家拳术及学校中一般体育运动锻炼皆是。其次较高者，大都已注重形气结合，内外并炼，如内家功夫中之太极、形意、八卦、大成等拳术，蜀中《真传易筋经》、《五禽戏》等亦属之。又如蜀东金家真传之开合功，动作只有两个，以统摄阴阳、开合、吞吐、浮沉、进退、起落，既是养生益智之高功，又为武术技击之神功。尽管目前大气功师层出不穷，功法也五花八门，但论炼形功夫，实无有精简高妙能过之于“开合功”者。不过此功非明师口传亲授而又勤学苦练者不能登堂入室。又有所谓“自发动功”者，乃神入渺冥、静极而动之产物。道家南宗派有此方法，但古代祖师对此褒贬不一。笔者以为此法出于自然，用之得当也可补“炼形”之不足；若认为奇特，唯此独尊者则过矣。若以佛家秘宗各派之“金刚拳法”相证，则可以正确对待。

我现在所要介绍的是蜀中《真传易筋经》。世传《易筋经》，一般都认为是佛家入门修身，为日后修习明心见性奠定基础之功夫，乃出自印度高僧、东土禅宗第一代达摩祖师。不特武术界习之，即使文人也有炼之以资健身者。但内容却非一致，或则繁杂而寡要，或则简要而失真，盖以师授虽一，悟解有别，目的不同，取舍自异，也犹书法临摹，母帖虽一，所习成品绝无完全相肖，故不足为奇。蜀中《真传易筋经》，是我在1938——1940年间读书于北碚复旦大学（抗日西迁于北碚）时蜀东涪陵人黄克刚老师所传授。由当时经济系主任卫挺生教授支持，我利用整整一个寒假，在卫教授的北碚天生桥的家中，和黄师两人，把全部功法整理记录下来。黄师所传为其家世传與公山人之遗意，比传世《古本易筋经》精简扼要的多，傅金铨有渊博学识和相当证德，曾为《易筋经》题词：“與公秘传易筋经，先佛妙谛道难命，择人而授先圣德，世守勿替衣钵存。”

《真传易筋经》功法，有外壮、内壮、动功、静功、炼形、炼气、炼意等不同。若就浅深层次而论，大抵初功多是外壮炼形之动功，次则是内壮外静内动之呼吸吐纳等炼法，最后方是锻炼意念，此中又有识神、元神、先天、后天，及先天之先天等层次，到了最后，则外形是静，但已静中有动，动仍是静，动静无分，归于自然之大道矣！

自来道家对传授“命功”最为慎重，故多出以隐语，世人倘恍迷离，无从下手。北派强调性命双修，不外乎“本身阴阳”之调炼，见效缓慢。佛家尽管不重气功，也无所谓命功，然于小乘禅定、天台止观和密宗修身等法却讲的踏踏实实，次第井然。《真传易筋经》就黄师所授的内容中有吐纳请、九转呼吸、外壮内壮、存身洗髓和藏文字母观想等而论，明显与藏密中九节风、宝瓶气、拙火定等有一定联系。

道家南宗重“身外阴阳”，陈泥丸翁云：“莫言已是显现成，试问幻身何处得。”故不修幻身则已，若欲兼修此五蕴幻身，即此血肉之躯入无余涅槃，证金刚不坏之虹霓身者，非善巧利用“身外阴阳”，尤其“同类阴阳”不可。此所以藏密无上瑜加重二、三灌顶之修法，而道家《金丹真传》中更有特别不共之绝密功法！！

《真传易筋经》中“内壮玄功”歌：“黄庭中有真主人，玉关紧锁无遗漏，无自无他无分别，青娥经术御无敌。”明显透露了无上瑜加双运道。不过其实际操作，书中未予发挥，仍需师授。并且此等功夫乃是已达般若绝顶、转毒成智、火里栽莲的欲乐大定。若非自身通灵，能如鸠摩罗什能吞针出针者，切忌轻易妄为。否则狮子跳处驴亦跃，未有不丧身失命者，慎之慎之！

从上可之，本法出处很明确是道佛两家相融后产物，与傅金铨大有攸关！

（浙江《气功》杂志1995年6期243—244页）

真传易筋经

黄克刚传授 张义尚整理

摘自《气功-气功珍本丛刊》

一、外壮神勇歌释

二、内壮玄功歌释

三、九转呼吸法

1、预备功法

a、除浊法

b、安神法

2、九转正功

a、第一转服气

b、第二转换气

c、第三转调气

d、第四转凝气

e、第五转闭气

f、第六转导气

g、第七转火气

h、第八转水气

j、第九转伏气

四、善后尾功

1、还虚法

2、解座法

五、尾跋

一、外壮神勇歌释

若练外壮，约有九步。

歌曰：一曰立鼎除内伤

鼎，是庄严安定的象征。故本功第一步的站式以之命名，此步站式有二：一是并足式，两足两膝并紧站立，提肛、收臀、塌腰、拔背、顶头、微收下颌、两手握拳，一拳拳背压于尾闾之处，拳心向后；另一拳以拳背向前，以拳心按于脐轮之上。全身骨节对准，肌肉有收紧内敛之势，但精神却呈完全放松之态。口唇微合，舌顶上腭，面带微笑，两足如入地九尺，安稳肃穆而立。此为一般青壮年的站式。若中年以上或有病之人，则应取平肩式站法，即两足宽与肩平，或略宽于肩，身形肌肉与心态，均应同时放松，其他对两手头面等要求同并足式不变。

这一步工夫的主旨在除内伤，对于身内脏器的锻炼，是以上焦心肺为主。以肺在五脏最高处，故名华盖，总司体内外气息的采摄交换与调整。天人一气相通，自能改善增强整个呼吸系统对于全身之影响。肺心相连，心为血液循环之主宰。一气一血，同是上焦脏器之所主宰，也同是人体生命活动之主要标识。气充血足，百疾不侵，故为养生健身之关键性步骤。明白了上面道理，再依次地行九转呼吸法，详见后面第三节。至于第一步工夫的正常合格标准，当随学人具体情况而定。从时间上讲，大概最少要 120 天（4 个月左右），多一点时间更好，以基础所在，不可玩忽视也。

第二安炉探阴阳

炼丹之法，鼎安于上，炉位于下。炉在人身正相应于下焦肝肾之部位。功法取乾坤相对，坎离互藏、上下交泰之意，方能成其变化；尤其肾为先天之主，乃安身立命之所、精气归根之地，故此步与第三步，均当着眼于斯。根据中医《内经》学说，阴阳即天地之道，乃“万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”。天地是大阴阳，人身是小阴阳，大小虽殊，一气全通，我们只要能以一定的呼吸，激发出全身各系统、各脏器之原始本能，自能三才一贯、阴平阳秘，完成太极之本体。曰“探”者试探义，即包括许许多多践履印证微妙变化之过程在。其具体做法，即基本平肩桩站法，两膝微屈而立，两手结太极印，即左手拇指尖掐左手中指尖之午位，右手拇指插入左手大中二指之内，掐于左手无名指根节之子位，其余四指包握于左手四指之外，此手印亦称“子午连环诀”，然后置脐腹之前二三分许；亦可以虎口相对，大指向后或向前，叉于两软腰之处，依之而运用九转呼吸之法。又当借助于降魔木牛为道具（木牛为倒人字形），以之抵于丹田以下两胯内侧精囊之处而行呼吸。

三炼睾丸造精厂

“睾丸”包括玉茎，二者皆属肾系，乃人身主要生殖器官。易筋经功法对它特别重视，这是因为它处任督交界之所，对大小周天之运转而言有引渡作用，对日后同类阴阳之行持而言，更是阶梯法程。这本来是人体正常生理必需知道的知识，不过在封建社会旧礼教束缚时代，认为言这些器官不雅驯，故气功家多语焉不祥，或避而不谈。

练习之法，先须吐浊纳清，努气之睾丸，以双手由轻至重，自松至紧，由勉强至自然，周而复始，行攢、挣、搓、揉、拍等诀；又再努气至玉茎之顶，行咽、洗、养等诀。详须师授。女子行持，当从师授。

洗药方（略）

尚按：这一步工夫，与中国古代性知识有关，当参考中国古代房中诸书，若论修持，尤当参考藏密双身法，然此与中年以后之行持已无缘，因格于生理条件之限制，勉强行之，徒劳无功也。

四镇心原不惊惶

此心原即胃腑与绛宫之位，须用护心剑之道具行功。护心剑即二尺几寸之木棍，上端作圆形馒头状，其功法系用低马步式，以心窝抵于木馒头上而行呼吸，可以收镇心神之效。

心窝绛宫即膻中，何以又有心原之名？盖膻中即是气海，胃腑即是中焦水谷之海，胃神经与脑之关系最为密切。凡胃有病，每致头晕，我国人每每心脑不分，以心代脑，故此心又是脑神经，心原即心之本源意。具膻中地位，正处于脐以上之躯干中心，故心原名之。

五锁玉关真精长

武术界以腰背两肾中间脊柱为玉关，中医称之为命门，故锁玉关有强固命门之意。命门强固，即能使真精不断增长，而真精真气与真神，又为人身上药之三品，故其地位非常重要。易筋经外壮行功到第五步，即需用玉关锁之法器（如Y型），抵在背后软腰之处以练呼吸，自能使真精源源发生。肾为先天之本，久病必及于肾，故此五步功法兼有培补先天之义，不可不下扎实功夫坚持长期锻炼之！

六透三田气自刚

上中下三田充实，乃是气满任脉之验。通过上面五个步骤，身内脏腑之重要脏器，俱已得到良好的锻炼，在此基础上继续加深九转呼吸之修习，三田真期不断充盈，“黄中既通理，润泽达肌肤”，都是自然而然的证验。

（七）贯任督河车路

气满则任督自开，运行自有迳路，其气由丹田而下，穿尾闾，沿脊背，上泥丸，经上田，中田而返下田为一周，是为小周天，也叫运河车。河车有气河车、精河车、金水河车之不同。初功通关，一般都是气河车，也叫子午河车，只觉一股暖气周流而已。通关之法，九转中有导气，见后。若兼用动功，则蜀动金家工夫中开合一法，最简最神，可以借用。

（八）藏马阴龙虎降

阴茎收缩不露，即所谓“马阴藏相”，乃康强无病之征。男子没有精液漏泄，曰降龙虎，女子月经断绝曰斩赤龙。这就是比喻身体已经复返青壮的一种征候。此步没有特殊做法，但是否达到这个境界，则是是否转入第九步之标准，不可马虎。

（九）易筋骨成神勇

功至八步，已是五脏真气充盈，须由内达外，使全身筋骨皮肉皆受到严格锻炼，由骨中生出神力来。马并指可贯牛腹，侧掌可断牛颈，是谓神勇。此步行功，有条件者，当备童男童女，进行推揉拍打之法，又当备办木槌、木木午、石子袋等作为道具，初由脐腹下丹田周围始，以手推揉拍打，再从背部由上而下逐一推揉拍打。道具初用木槌、木木午以至石子袋等，由轻至重拍打之。总要从上至下，从内到外，不可倒打。最后再练四肢，亦各分上下内外，依次拍打，直至指尖末梢。若无条件者，亦可以意导气锻炼，或改用太极拳、八卦掌、心意拳等内家拳法以代之，不过此需自力，较为多劳耳。

调摄补益不老方

调是和合、整理、均平、混融义，人身内阴阳与外阴阳、人与宇宙间、同类间、有生物、无生物、有象、无象，在在均有阴阳互交互换往来不竭之机。摄即采取，凡有不足，当采来为用，如是有余，又当释放求平，曰调曰摄，皆是意到而已，自然而然，不劳作为，能调摄即自有补益之验。此外壮神勇法之练功模式，与中医《内经》阴阳、脏象、气化、养生学说完全相符，能为人体生命之延续不断添油，身心自能健康，胜于常人，学者识之。

“九转呼吸法”，蜀中黄氏《真传易筋经》之核心

本实践锻炼易筋经的外壮或内壮功夫，最中心秘密的口诀，唯是九转呼吸法。此法因为过去非常秘密，故在古本易筋经中，没有透露，黄师传功时，对一般人只说呼吸有九转，也没有发挥，我既得师秘传，今特将师授口诀，结合个人经验，扼要叙述如后。

1、预备功法

易筋经的呼吸锻炼，若练外壮神勇，一般系从立鼎安炉的站功姿势下手；若以内壮为主的，则以坐法为先，双趺最好，单趺或自然盘次之，天王坐法也可以。

其次，除浊气。以鼻吸体外清新空气入内，直入下腹，吸气已，随以口默念“哼”字，以吐胸膈以上之浊气。次又如上吸气，默念“哈”字以吐中焦之浊气，三又吸气一口，默念“海”字以吐下焦之浊气。如时练作三遍，共吐九口浊气。此为早课必行之功。余时炼气，以鼻吸口呼一至三遍已足，无需念字。

再次，安身，口唇闭合，眉头舒展，面带微笑，舌尖抵上鄂齿间，两目向前平视，凝光不动。俟凝定，渐渐内收，由两眼当中的鼻梁处（山根穴）入内，再向下行，直注于脐后腰前微下之丹田中，两耳也随之入内，倾听丹田所在之处。

2、九转正功

此为练气正行。练气，有刚气、柔气，中和气之别。刚气，呼吸有力，气入充满全身；柔气，多用于自然体呼吸，气之出入，当意念相主宰，只在丹田有感应；中和气则介于刚柔之间。本法属中和气，则更偏重于柔。又有顺呼吸和逆呼吸的不同，顺呼吸是吸降腹膨，呼升腹缩的自然呼吸；逆呼吸则是吸升腹缩，呼降腹膨的反自然呼吸，本法一般是顺呼吸，个别特殊体质，感到逆呼吸较舒适，也可用逆呼吸。若呼之与吸，俱全身肌肉向内收缩，逼气入骨的，则为内壮呼吸，但初学是不能随便采用的。

此下分别介绍九转功夫

第一转 服气

除浊定神已，即以两鼻孔徐徐细、匀、深、长吸气，直入脐后腰前而微下之丹田，同时舌尖微向上舐，整个腰腹下部即自然四向膨胀为度；吸后就呼，中间不可停顿，仍要细、匀、深、长，直趋两鼻孔而出，舌尖同时微微下移，腰腹也就自然四面向中心收缩，以帮助压气外出。出入的气，细入一线，往来到底，出完即吸，吸后即呼，如胶似漆，绵绵不辍。这样一往一来，不断地吸气呼气，舌尖随着不断地轻轻上下动摇，腰腹部也随着不断四向外张内缩，并且口鼻不可见呼吸之形，自己不得闻呼吸之声，外相要好似无呼无吸一般。如津液充满，即分小口微微仰头吞下，以意送到下丹田。初时鼻孔里还感觉到有气出入，后来功夫深了，就只觉腰腹外膨，气即摄入，腰腹内缩，气即挤出，鼻孔如同虚设一样了。

此功夫专修，早上一次，上午一次，下午一次，晚上一次，共五次。若业余修习，早午晚各一次，总以不感疲劳勉强为原则。若计数修习，一呼一吸为一度，初学四十九度，渐加至一百余度，最多不超过三百六十度为准。

第二转 换气

练气功夫，很难一帆风顺，初学服气，往往不能完全如法，此须集中精力，克服困难。经过一段时间，自能走上合法的正轨。但已上正轨之后，又经若干时日，可能又出现呼吸不匀，心气不能一致，甚至气喘如牛，心乱如麻，这是脏腑受炼而起急剧变化之故，名之为“换气”，是好现象，不要惊疑害怕。当全身放松，心神放自在，照样锻炼下去，所以换气的口诀，只有坚韧二字。

换气，是炼气中的一个过程，大抵初学炼气的人，多数要经过这个阶段；还有炼不如法，身体或精神上有勉强不自然时，也能出现这个现象，说他是好，因已有明显之故，但终究要超越它，故有放松，自然之诀。若是在先已练过气功，或者资质特别相应，也有可能不出现这一过程，总要任其自然，有了不惊疑，不有也不着急，才能顺利前进，不入歧途。

第三转 调气

经过换气阶段，渐渐又可达到呼吸合法的境界，名为“调气”，调气的意义有二：一是有为功夫，就是使不调者仍归于调；二是功夫的阶段，则是指气已调顺的境界。什么是调气的有为功夫呢？服气时的呼吸要求，是呼吸细匀深长，此调气的呼吸要求，则要求专在自然从容四字上留意。应当能调到几许细即几许细，几许匀即几许匀，几许深即几许深，几许长即几许长。做到自在悠闲、缓急中度，一点也没有勉强为准则。呼吸已调的境界又怎样呢？气息往来自然、匀整而有力、舒适，即已达到“调气”的境界。

功到“调气”阶段，大脑宁静程度一天比一天加深，就有种种证验感觉发生，或身轻如毛，或体重如山，或四体动荡，或觅身不得，或有寒热骤生，或有见闻异境，其他尚多，难以尽举，此当不惊不喜，不见不闻，专心行持，他非所知，是为至要。

第四转 凝气

于空气清新所在，以两鼻从容细匀深长吸气，纳入丹田。于吸气的终了，即心气相合，凝住于丹田而不动，用以增益气神，填补虚损，约经三、五秒钟，稍觉不耐，即将气缓缓放出，同时存想清新之气并未随出。每次停住的时间，随功力进展，逐步增加，由数秒增至十秒、二十秒、三十秒，以至一分、二分、三分等，缓缓而进，总以呼气仍然从容自在为度。以凝气功夫，只限于凝住丹田，若于丹田以外有任何肉体或精神上的紧张不自在，都是错误。前此一至三转，忌饱腹行动，此功则正宜饱腹从事。于每座功完，最后一口气呼出时，更应神入丹田，觉气亦安住丹田，并未随呼而出；并且一直存住下去。斯后行、住、坐、卧、语、默、动、静，皆当常保此意态而勿失，且要勿忽。天气晴朗之时，每早宜于朝阳初出之际，增加对日行动，最少四十九度，能增长胆力，亦是要着。

按前此流传的内养功，即是本法的利用不过内养功的停气法，以字句作限制，最多不超过九字（即入气出气各占一字，中间停气七字）。本法最初停气的时间，亦只一字、二字，后则可以尽量延长。

又高级层次至此，当修体呼吸。体呼吸亦有浅深层次，当根据学人之资禀量级而多种变化，须量体裁衣，勉强不得，此赖明师之指点，非纸币文字之所能为力矣。

第五转 闭气

此是大停气功夫，前此凝气，至不耐即出，此则须尽力多住，此为不同之处，抱朴子曰：“鼻中引炁而闭之，阴以心数，至一百二十，乃以口微吐之，吐之及引之，皆不欲令己耳闻其炁出入之声，常令之多出少，以鸿毛著口鼻之上，吐炁而鸿毛不动为侯也。渐习转增其心数，久久可以至千。至千，则老者更少，日还一日矣。”即是此法。此须有前面四转为基础，若无基础，是不能修习的。若勉强为之，无益有损。

此转即是修刚气，不过是由渐而至，与下手直接修习为有别。此种修法，在佛法密宗及印度

瑜伽教中特别强调，但对修习者的年龄限制很严，一般都要在三十五岁以前，并且要体质强壮的才能胜任。

第六转 导气

导气是在闭气功夫已稳固之后的作法，功至此步，须炼幻身。先存想身如水晶，透亮光明而透彻，心中有白色号（倚天按：应该不是“号”字，大概不是梵文就是藏文）上升出顶门，摄集宇宙间所有精英，化为白色金刚；再由顶门下入心中，自身即化为金刚，坚固至极，无物能坏。

再入正修，此有两个阶段：

第一阶段，是密语通关。诀曰：“*字导气起丹田”，即用气之后，存想心气凝结于丹田，现一白色*1字。*2字导气至命门，*1字下行而穿尾闾至命门，转成白色*2字。*3字导气在夹脊，*2字沿脊上行至夹脊变成白色*3字。*4字导气至顶门，由*3上行过玉枕，入泥丸，变成白色*4字。*5字导气至喉间，泥丸之*4下行至喉，变成白色*5字。*6字导气至心原。*5字下行入心间，变成白色*6字。此*6字又下行至丹田，化为白*1字轮流一周。至此方让气出，又再闭气行之，周而复始，每座至少修一百零八转。

第二阶段，是导气四末。即闭气之后，存想气透手指脚趾之末梢，更或从四末而出，至一尺二尺，以至十步百步外等。目前所讲的发放外气，即是此类。此是气的利用，作用很多，治病亦是其中之一。

按：导气至于身外之法，黄师戒谓不宜多练，多练恐于身无利。但佛法密宗息、增、坏、诛四法，除诛法不宜乱用，坏法、增法宜慎用，息法长可多用。盖高级功法，自别有善巧，此须学人道德高尚者方可用之。（倚天按：文中之*1、*2、*3、*4、*5、*6在原文中应该是藏文，可惜无法打出来，故只好这样代替了，且原文中的藏文恐怕也印刷有勿，我怀疑这六个藏文就是六字大明咒，但由于印刷有误也不能确认，不过我想不必观想出具体文字的形象，只要存着这个意念就可以了，一家之言，仅供参考）

第七转 火气

火气的修习，是增加健康、延长寿命、揭开人体生命奥秘的钥匙，须于闭气、导气已得自在之后修之。其法：观想丹田所在，有一红日，色红，光明，透亮，火热，炽燃，任何物体遇着，都会立刻变成火焰，其火焰温暖、舒适，能使人产生无限安乐。以观鼻前径寸之地，乃宇宙大气之精华，能使丹田之火，不断增长。于是，从容细匀吸气，纳入丹田，前后二阴之气，同时微向上提，与外入之气，会于丹田，尽融入于红日之内，光热因之愈益增长炽盛。至气步能耐，缓缓放出，但红日的观想不要放松，每次最少修一百零八次呼吸。至丹田火生稳固之后，应观光热外侵，凡火热触处，立刻转成红热之火体。初由丹田而满腰腹，又由腰腹而满两肋，而满胸背以至四肢爪甲毛发，整个身体成为一轮红日。凡火热到处，皆有温暖、舒适、安乐之感觉，尽力而往。

炼此火气之时，应多食乳酪、脂肪等增热之品；或更以壮阳益气之药物如上桂、附片、沉香、小茴、韭子、北味、枸杞、仙茅、鹿茸、红铅等药适当配丸长服之。

又此火气修法即是佛家密宗拙火定。依准密法，火焰之增长不宜超过顶轮，此点值得注意。

第八轮 水气

火满全身，应修水气。先将全身放松，意想自身玲珑光洁而白亮，如水晶然。次观顶上高约

一尺，悬一月轮，清凉皎洁，寂照光明，与秋夜碧空的月轮一样。次想皎月流出清凉甘露像乳一样润泽，冰一样凉爽，功能润枯泽朽，起死回生。斯后调整呼吸，用小停气法，于吸气之时，想甘露随气灌入顶门，直趋丹田，停息时，想润泽全身，安适异常，停后不需久主，吸、停、呼各占一字即可。随呼气时，清凉安适观想勿忘。如是甘露愈积愈多。充满全身，全身即变成一个月轮。以后专住此观，呼吸任其自然，时间愈久愈佳。

此上火水二气，一贯相承。乃是升降水火，调理阴阳的妙法。道家有，佛家有，印度瑜伽也有，不过观想不同。此处观想，与佛法密宗相近，不过不观脉轮。古哲云：“性在天边，命沉海底”。授此水火的观修，也是性命双修的一法，不要轻视。

第九转 伏气

伏气亦称胎息，是呼吸气微，仿佛鼻中无出无入的境界。前此都是有为功夫，到此入无为正定。其法：先须停止头脑中的一切妄念，也不再去运用呼吸出入，一切不管，只存一“一无所着”之正念。不思过去，不想未来，不辨析现在，安安稳稳，舒舒适适。自在寂照而住，时间愈久愈佳。但初修每不能长住，需随时提起此念，不断熏习。不断缓缓增加住的时间，日积月累，自然可以达到长住久住的境界。功夫到了这里，境界体验甚多，唯一的要诀，是见若不见，闻若不闻，既不跟着内外缘境转变牵缠，也不要制止压服它，只是自自在在地住在那难以住止的境界里，这就叫“转不住为住”却成大住长住。

此上九转功夫，每一转修习时间的长短随修习者的体格、年龄、悟解、掌握等等程度的不同而有别。一般的情况是：一至三转，最少需修一百二十天；四至六转，大约需修习一百二十至一百五十天；七八两转，最少修习一百天，至九转伏气，则是终生（身）行持功夫了。

善后尾功

此中分二。

（1）还虚功

实修九转功夫，每座功之后，皆当接修此功。其法：初将心神凝照丹田，不再管呼吸的长短大小，任其自然出入，时间久暂不拘，能久一点更好。然后，遍身完全松开，呼吸任其自然，将凝照丹田的心神也随之放开，照注全身，存想自身安住白云絮中，遍体空松通透，一呼一吸，无处不相通连，恍如身体与外界俱不存在，只是一片疏松空透的云霞一样。如此约五至十五分钟为准，可免走漏滑遗之险。

（2）解座法

凝气宁神，两手掌互相搓擦，至觉火热，一手在内，一手在外相叠，按于小腹之上，顺转三十六，逆转二十四，觉外摩内应，腹气随之盘旋，愈旋愈宽，广无边际，感觉舒适清泰为则。又再搓热，摩两腰，不计其数，火热为度。再双手浴面，开口吐气，令火外散。再摆腰腹，扭肩胛，旋颈项，舒手足，起身，活动手足，散步片刻而终。

如身热有汗，应以干毛巾拭干，不可当风贪凉。若欲沐浴，需休息至少半小时后，始可行之。此真传易筋经功法的优点，是见效迅速，一步有一步的作法，可以循级而登，引人入胜。凡年龄不大，身体较好的人，修此最为相宜。

【 www.txtbbs.com ， TXT 论坛，TXT BBS，搜刮各类 TXT 小说。欢迎您来推荐好书！】