

古少林真本

易筋洗髓經 內功詮真

編著 何欣委

神秘的古少林易筋經真傳首次完整披露……

一段脈絡清晰的法脈傳承 從擾攘中尋求寧靜

一本正本清源的傳世之作 在紛亂中見到真知

泥丸宮

玉柱天

雙關

尾

人民體育出版社



古少林真本

易筋洗髓经内功论真

何欣委 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

古少林真本：易筋洗髓经内功论真 / 何欣委编著.

-北京：人民体育出版社，2013

ISBN 978-7-5009-4483-6

I.①古… II.①何… III.①易筋经（古代体育）

-内功—图说 IV.①G852.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 104857 号

*

人民体育出版社出版发行

三河紫恒印装有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16开本 27.25印张 411千字
2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
印数：1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-4483-6

定价：56.00元

社址：北京市东城区体育馆路8号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67118491

网址：www.sportspublish.com

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）



中国禅宗初祖达摩（？—536）

菩提达摩（英文：Bodhinharma），简称达摩或达磨，南天竺婆罗门人，南天竺香至王第三子，师从西天二十七祖般若多罗，得大乘佛法真传，为佛传禅宗第二十八祖，中国禅宗之始祖。南朝梁武帝时期，航海至广州，与梁武帝面谈不契，遂一苇渡江，北上北魏都城洛阳，后卓锡嵩山少林，面壁九年，人称“壁观婆罗门”。传依钵于慧可，并遗《易筋经》《洗髓经》二经于少林。后出禹门，游化终身，公元536年入灭，葬熊耳山，人们在定林寺为他起塔，以示纪念。

菩提达摩以二入四行为纲，广传大乘佛法，所到之处，均以禅法教导学人，其所传之禅宗心要影响了亚洲乃至整个世界佛教。在他之后，经二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖惠能等大力弘传，终于一花五叶，盛开秘苑，成为中国佛教最大宗门。



一代武学宗师周守儒先生庄严法像

《易筋经》正传本



此二十七卷
 打功所用推挽托挽排跌起项球球技抱圆折收转展挺
 翻倒展伸伸伸排撑四立分合呼吸前送上下倒跨立息
 升降呼吸卷舒展展法法俱宜安身安身安身安身安身
 向放如意操眼自然方是公度莫不可另起他意此球圆
 最妙者能取清静内阳动静之理以取透身五臟六
 腑十二經絡次第整然不乱法也而善一者也學透此
 之

增演易筋洗髓内功图说 卷五
 此卷内功之法有五種可壯精神洗髓去膏游易筋誠少林
 易筋經之五種也其法有五種可壯精神洗髓去膏游易筋誠少林
 易筋經之五種也其法有五種可壯精神洗髓去膏游易筋誠少林
 易筋經之五種也其法有五種可壯精神洗髓去膏游易筋誠少林
 易筋經之五種也其法有五種可壯精神洗髓去膏游易筋誠少林
 易筋經之五種也其法有五種可壯精神洗髓去膏游易筋誠少林

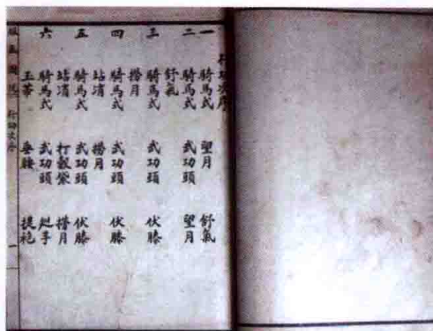
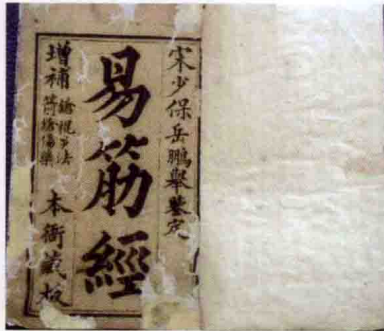
呼吸之法
 呼吸之法
 呼吸之法
 呼吸之法
 呼吸之法
 呼吸之法
 呼吸之法
 呼吸之法
 呼吸之法
 呼吸之法
 呼吸之法



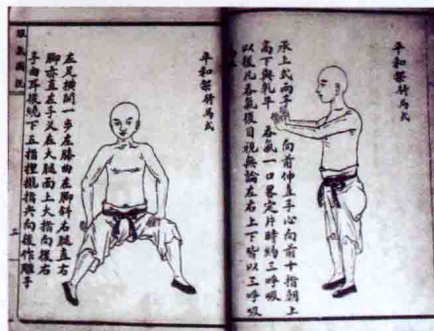
《增演易筋洗髓内功图说》

《易筋经》支流

本衙藏板



《服气图说》



《易筋经》支流



《来章氏辑本》



《内外功图说辑要——易筋经外功》

《小易筋经》



《易筋经外经图说》



《易筋经》手抄本

此書常有不傳之秘未徑指示切勿
 照書摹仿一不得法氣血室蹇恐
 致誤命之虞切戒
 曹法

易筋經出自少林寺得自達摩祖師面壁之下若非僧人慧可負
 經過歷名山訪求高真繡繡妙諦則經文秘義終未能彰而於修
 仙修佛之梯航不為散較殘篇吾知其難矣一日之蜀昭般刺蜜
 帝於峨嵋之巔得其一指墮而經義始晰又得藥師衛公與湯
 淮牛皋兩將軍教其龜米而經義神勇技藝躍於紙背大則仙佛

第二式

前式數字準時十指回為拳
 背朝前以兩手相抱
 大指相數四十九
 字即四十九字
 印之九起也



此式之功用能通氣血，舒筋活絡，使氣貫於手足，凡患氣血不足，手足麻木，筋骨痠痛，以及一切虛弱之症，服此式之功用，無不立見奇效。

易筋經 借白家宗清之秘券妙錄

序 吳履氣之味元論

靈樞精神爽，思多血氣衰，修德之
 以洽功，能利為身，以培特，潤其養，為身
 有善人，不暇修，經道，動為政，修，氣性
 各殊，改，新，又何，保，外，何，功，能，以，滿，人，利
 物，為，我，若，皆，不，知，性，性，以，正，於，命，之，道
 也，昔，孔，子，嘗，服，主，仁，之，滿，必，悅，視，听
 言，動，下，身，手，利，道，不，病，其，個，又，豈，外
 是，乎，蓋，以，利，於，外，外，所，可，以，養，乎，中，也

易筋經教序

此經者，乃天也，正先五年，開延，摩，大，師，目，擊
 遠，觀，而，登，於，嵩，山，少，林，寺，一，日，謂，徒，眾，曰，志，未
 古，所，知，以，難，述，請，汝，乃，各，陳，進，修，師，曰，某，得
 其，人，之，秘，傳，以，為，聖，如，入，道，深，真，而，不，知，其，道，有
 其，病，非，言，也，進，九，年，功，業，示，化，昇，於，懸，耳，止，乃，道
 之，真，西，明，以，而，歷，處，碑，刻，於，於，風，雨，奇，怪，何，其
 之，清，一，無，也，立，對，鎖，有，合，德，百，計，不，能，同，一，僧，曰
 性，曰，以，神，法，而，用，也，宜，仙，女，並，遊，前，乃，經，師，曰
 汝，能，得，此，道，之，秘，傳，長，如，五，德，六，斷，四，肢，百，骸
 不，以，此，道，何，者，蓋，有，是，也

序

查《易筋经》《洗髓经》，实乃禅门正法，其源自禅宗初祖达摩大师，经两千余载，历来为佛家、道家、医家和武家之所重。然此二功法，自古皆秘传于教门，世俗之中，能得其一二，已为罕见，至若能窥其堂奥者，甚鲜矣。

及至晚清，周公述官，得传此二法于少林静一空悟禅师，经一生演习，得其三昧，后以儒、道二家之理阐释之，并笔之于书，名曰《增演易筋洗髓内功图说》，世人方得见全法。周夫子之功，可谓大矣。

考易筋洗髓内功，理法完备，定运双修；易筋为运，运中有定，重在脱换，乃为修命之妙法；洗髓为定，然定中有运，重在清虚，可谓炼性之秘蹟；故得此二法，能全性命，圆满身心，可登寿域，此可谓与道家性命双修之法有异曲同工之妙。

易筋洗髓之理，可谓深矣，其理法亦广为后世各家所采纳。如道家类书《云笈七签·延陵君修真大略》中亦有“易筋”与“易髓”之说法，《陈朴内丹诀》中也有“易骨”“易肉”“易髓”之说，后之内家拳派，形意拳门秘传有易筋之功，太极拳兼有洗髓之能，八卦掌则含易筋之效，皆为明证，可见易筋、洗髓二经之影响深远。

余接触易筋洗髓内功，可谓早矣，然只见之于典籍，未得遇真传，可谓感慨颇多，不得不望洋兴叹。后因缘巧合，得遇何君欣委演练此功，初见即知其法暗合易筋洗髓之理，而迥然有别于时下流行之他版易筋经。后经了解，方知其法得传于禅门高僧涤尘禅师，为易筋洗髓之嫡传正根，真乃难得之机缘。其后，余得何君慷慨相传，经自身体悟，乃知此二功，法简效宏，实为摄生之妙法，修行之正轨。

何君欣委，治学严谨，敏而好学，在深得易筋洗髓内功妙义后，又拜吾师葛传武式太极拳第五代宗师宋保年老师习练太极拳，并以其过人之悟性，进步非常。后再得少林禅门俞派拳械之真传，可谓真正之融通内外，得全禅武真传。

今得闻，何君欣委已将《增演易筋洗髓内功图说》全书译成白话，并略加诠释。余喜出望外，先睹为快后，深感此书必将成为养生爱好者、武术爱好者以及禅宗修行者之福音，而余更为何先生大公无私、利益大众之精神所动，于是欣然作序，以示祝贺。

道家全真伍柳仙宗传人

武式太极拳第六代传人 杨理疇

程式八卦掌第七代传人

2012年7月2日

自序

吾中华文化，远大广博，源远流长；上古先哲，仰观天文，俯察地理，明阴阳动静之机，察五行生克之理，从未停止过对身心性命之学的研究和探索，孜孜以求，代不乏人，身体力行，臻于至善。

道之一字，实包罗万有，然性命双修之学，足可以统率千门。世间万法，养生千家，唯双修之学可尽其蕴，体其真，明其用，成其道；得斯正法则可易其筋，以坚其外；洗其髓，以清其内；内清外坚，则入道无障，修道有基；浅之可强身健体，益寿延年；深之可入圣超凡，成真证果。

然长生久视之术，自古皆知者不言，言者不知，得斯真法者均极为深秘之，是以身心性命之学，失其真者久矣；如今之人，动辄进补，而进补亦有温热寒凉之虞；动辄导引，然导引亦有不得法度之虑；殊不知，性命双修之学，广大精微，其义甚深，既有道中之道，亦有道中之法，更有法中之法，若不得其真，则必徒费其功，而难获实效。

易筋洗髓二经，系如来真谛，祖师秘传。以清虚为本，体自然为功，将阴阳动静之机与五行生克之义蕴含其中，配以肢体的导引屈伸，以达脉通窍利之效，皆顺乎自然之理，合乎虚无之妙，以调和其太过，制约其有余，平衡其阴阳，将人体散乱之气疏而导之，各归本位，从而使身心臻于致中致和之域。此中内蕴之玄理妙义，即证以千门万法，亦皆概括靡遗，大之可极圣功神化之妙境，小之可达养生延年之微旨，行住坐卧，皆其神用，诚性命双修之宝筏，修真入道之梯航。

然此功法虽已传承千年，但却一直仅在佛门内部秘密授受传习，虽代有传人，但千百年来皆隐而不彰，外人则更是鲜难窥得毫厘。此皆因历代传承接续，规矩甚严，不准外泄，对外仅露其枝叶而隐之根本。是以世人只见其经之义理，而对其修炼次第、方法、景象、火候，则罕有知之万一者。坊间

诸派仅得片毛鳞甲，亦可进艺无穷，而得非凡之功用，由小见大，此足见此功之上乘。

千百年来，因其真本秘而珍之，隐而不显，于是乎民间诸派遂依易筋洗髓之理，各逞己意，演而习之，以至造成斯技旁门众多，版本亦渐趋于庞杂。直至晚清之饱学鸿儒周述官先生，得真传于少林圣僧静一空悟禅师，方始秘传千年之禅宗内功得以真正走出教门，流于民间。

周先生得传后依师之教、无日不习，融而化之，功臻上乘。是以遵师之命，贯通三教之精髓，通融万法之玄义，增前贤未泄之秘，显古圣未露之真，融会贯通，演说广意，撰以成书。秉笔直言，燃灯明度，将千古秘传之功，由口传心授落实于文字，广传祛病养生之术，大开康健寿考之门。及观其书之内容则尽皆直指性地，彻见本来，文浅而意深，字简而不繁，一扫前人之陋习。不泥于言诠，不执于法相，所造之义，亦尽皆明白显然，词不求工，文不加饰，说理朴实，淡而弥真，无一隐语掺杂其中。无论上智下愚，得其书者，俱能了然。同时周述官先生更是以莫大之毅力慨然亲笔手书三部，以期流传于后世，其度人之恳切慈心、超人之气度胸怀，足以光耀十方，其人、其文、其功，亦必将随其所撰之书而名扬于千古，垂教于万年。

大道本无二，殊途同归之。易筋洗髓二经，实乃佛门性命双修之真功，即证以三教之理，推而论之而皆通，阴阳五行之妙用则更是统摄无遗。是以契其机则可得其妙谛，不契其机则仅得其皮毛。

吾遍观爱好此功之学者，照本宣科，师心自用者有之；妄自菲薄，自以为是的者有之；不明就里，盲修瞎练者有之；自未明道，而好为人师者有之，此皆自误误人者也。传统功夫粗看似显明易懂，深研则广博精微，内涵丰富，必赖乎真传，必重乎明师，必贵乎实修。而浅尝辄止、管中窥豹，则万难得其全体。是以历来上乘功夫皆赖明师言传身教，授受以真，所谓法正则果真，洵不诬也。内功乃人体上之修炼，差之虽毫厘，谬之已千里，可不慎乎！

大道本无言，朴实无华，圣功亦有法，淡而弥真。求之身外不是道，求之身内而久不自然亦非道。是以学者欲得其真，必先修其德行，炼其心

性，明其理法，访其明师，证其功用，则可显而愈明，微而愈彰，行持无间，则足证上乘。以有为之功完其命，以无为之法了其性，性命俱了，何愁丹书不召，紫府无名。

如今，社会和谐，健身养心之风渐起，此乃和谐社会和谐个人之风气。每日只须片刻之功，足可免日后病痛之苦，既不碍日常生活，亦有益于身心健康，无论工作抑或生活，举动间神清体和，精神健旺，何乐而不为呢？

吾以莫大法缘得承此上乘功夫之传授，不忍独怀其私，惟愿遍泽世人，是以经吾师首肯，仿效先贤，广而传之。工作之余，将此书译以白话，加以按语，读者只须按图索骥，一目可尽了然。得此书者悟之，练之，明之，受益之，使吾中华养生文化之瑰宝，重彰于世，薪火相传，垂益后人，则愚愿足矣。

学无止境，而身心性命之学更是如海之深，以吾之一己之学，实仅略窥堂奥而已，难免有未尽之意，在此还请海内方家不吝赐教为感，是为序！

目 录

增演易筋洗髓内功图说研究	(1)
前 言	(1)
增演易筋洗髓内功图说简介	(2)
增演易筋洗髓经之结构	(2)
增演易筋洗髓经之特色	(4)
增演易筋洗髓经之功效	(6)
增演易筋洗髓经之现实意义	(8)
周述官研究	(12)
周述官之年谱推演	(12)
周述官之学术思想	(13)
周述官之历史功绩	(17)
周传易筋洗髓经行功抉微	(21)
初习进阶	(21)
习练要义	(23)
吐纳抉隐	(26)
呼吸诠真	(28)
行功时间	(30)
行功方向	(31)
行功环境	(31)

饮食调摄	(32)
行功守则	(32)
行功禁忌	(33)
行功口诀	(34)
周传易筋洗髓经阐微	(40)
洗髓经——凡圣同归篇浅注	(40)
周传真本易筋经握固浅论	(42)
卧身图之口诀勾玄	(43)
易筋洗髓经——应作如是观	(46)
关于易筋经之作者	(46)
关于抻筋拔骨	(47)
关于意念导引	(50)
结语	(52)
注解说明	(55)
增演易筋洗髓内功图说叙	(57)
叙	(59)
凡例	(62)
第一卷 演说易筋洗髓合编	(66)
增演易筋洗髓合编序	(66)
易筋洗髓并行不悖说	(68)
易筋洗髓名义	(69)
李卫公序	(71)
牛将军序	(77)