

# 增演易筋洗髓内功图说

字公

輕視修養高談性命無益身心不知六經四子書所載養身養心之謂何也讀釋老書者演法持戒無論也即講性定亦每專求修煉不顧家國實宗揚墨託言釋道不知道藏佛藏所載總此三教之謂何一者皆徧九聖非無修養釋道非無事功異同工異源同源同者格致者修齊治平之述其實一理也學稽混沌初開自盤古以迄三代中國並無儒道之外凡舉道之士無一非讀五帝三王詩書皆儒也即道也道家

张瑶 / 编著

山西出版集团

山西科学技术出版社

# 增演易筋洗髓内功图说



张 瑶 / 编著

山西出版集团

山西科学技术出版社

增演易筋洗髓内功图说 (上卷)

图书在版编目(CIP)数据

增演易筋洗髓内功图说·上卷 / 张瑶编. —太原: 山西科学技术出版社, 2009. 11  
(老拳谱辑集丛书·第3辑)  
ISBN 978 - 7 - 5377 - 3500 - 1

I . 增… II . 张… III . 易筋经(古代体育) — 图解  
IV . G852.6 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 151041 号

定 书	印 字	版	印	开	承	发	编	校
印	数	次	张	本	印者	行者	点者	者
价	数	次	张	本	承印者	发行者	出版者	者
50.00 元	1-4000 册	224 十四	23.5	787 × 1092	1 / 16	太原兴庆印刷有限公司	山西出版集团	张 瑶
	ISBN 978 - 7 - 5377 - 3500 - 1	11009 年十一月第一次印刷				太原建设南路二十一号	山西科学技术出版社	常学刚
		11009 年十一月太原第一次印刷				各地新华书店		

如发现印、装质量问题，影响阅读，请  
与印刷厂联系调换。



增演易筋洗髓內功圖說(卷一)



增演易筋洗髓內功圖說

共十七卷 末附繙譯音釋一卷

少林真本

增演易筋洗髓內功圖說

增演易筋洗髓內功圖說

增演易筋洗髓內功圖說

共十七卷 末附翻譯音釋一卷  
增演易筋洗髓內功圖說  
少林真本

叙  
例  
目  
錄

叙例目录

增演易筋洗髓内功图说叙

余方弱冠，患失血，体羸气微，医药罔效。清光绪乙未春，从周守儒夫子習訓詁。夫子以所得於静一空悟大师之正側、坐、卧各圖依次授之。数月病愈，旋即廢棄。阅六年辛丑，疾復大作，夫子督促復習，未百日，病又愈。自是或作或輟，雖違師訓，未嘗日夜練習，然每因勞倦過甚或腸胃積滯，必凝神靜氣擇要行之。途來三十餘年，雖年逾知非，其精力尚足以應事，皆由於此。夫子於大师所授各圖式外，又復旁搜博引，闡發奧義，名曰《增演易筋洗髓內功圖說》，分為十八卷，訂為十冊，親書三部，藏於其棲。丙辰冬，余自酉陽旋渝，夫子已歸道山二歲矣。訪其書，尚存二部；今夏復訪之，則僅

增演易筋洗髓内功圆说叙

余方弱冠，患失血，体羸气微，医药罔效。清光绪乙未春，从周守儒夫子習訓詁。夫子以所得於静一空悟大师之正側、坐、卧各圖依次授之，数月病愈，旋即廢棄。阅六年辛丑，疾復大作，夫子督促復習，未百日，病又愈。自是或作或輒，雖違師訓，未嘗日夜练习，然每因勞倦過甚或腸胃積滯，必凝神靜氣，擇要行之。途來三十餘年，雖年逾知非，其精力尚足以應事，皆由於此。夫子於大师所授各圖式外，又復旁搜博引，闡發奧義，名曰《增演易筋洗髓內功圖說》，分為十八卷，訂為十冊，親書三部，藏於其棲。丙辰冬，余自酉陽旋渝，夫子已歸道山二歲矣。访其书，尚存二部；今夏复访之，则仅

存其一余深惧大道之沒而吾夫子推闡之苦衷亦隨之而靡亟商鑒涵世弟謀付石印以廣流傳方今國術昌明凡講外壯者多失內養談玄理者罔識動作茲編內外兼備性命雙修誠入道之正宗由道而佛之捷徑  
邑區區郤病延年所能盡其功效哉

中華民國十九年庚午歲秋九月門人張瑤蓀耘敬述

存其一。余深惧大道之沒而吾夫子推闡之苦衷亦隨之而靡，亟商鑒涵世弟，謀付石印，以廣流传。方今国术昌明，凡讲外壮者，多失内养；谈玄理者，罔识动作。兹编内外兼备，性命双修，诚入道之正宗，由道而佛之捷径，岂区区却病延年所能尽其功效哉！

中华民国十九年庚午岁秋九月 门人张瑤蓀耘敬述

叙

予生而體弱長失調養十歲前飲食不節嘗患疫寒積滯等症十歲後沈湎於酒多生瘡痍至十九歲又為洋烟困行年三十體愈羸病日臻動則驚怖行則怔忡風熱燥溼坐不安席寒暑晝夜時在病鄉體則奄奄一息熟又時時上蒸攻散和解溫補清涼無術可施十餘年來苦狀難述雖歷經良醫調治先去邪後扶正症對方投不無小效而畏風怯寒氣短神衰服姜桂參茸近十年元終難復壯年幾與髦年無異清夜自思計維坐以待毙矣然竊念生寄死歸壽夭何惜獨是混世四十年毫無善狀負疚孔多志未竟者幾何分未盡者又幾何所負天地父母之生成君親師長之

叙

予生而体弱，长失调养。十岁前饮食不节，常患疫寒积滞等症；十岁后沉湎于酒，多生疮痍；至十九岁，又为洋烟困行；年三十，体愈羸，病日臻，动则惊怖，行则怔忡，风热燥湿，坐不安席，寒暑昼夜，时在病乡，体则奄奄一息，熟又时时上蒸，攻散和解，温补清凉，无术可施，十余年来，苦状难述。虽历经良医调治，先去邪，后扶正，症对方投，不无小效，而畏风怯寒，气短神衰，服姜、桂、参、茸近十年，元终难复壮年，几与髦年无异。清夜自思计，维坐以待毙矣。然窃念生寄死归，寿夭何惜。独是混世四十年，毫无善状，负疚孔多，志未竟者几何，分未尽者又几何。所负天地父母之生成，君亲师长之

教育友朋妻孥之屬望聖賢先儒之陶鎔更僕難數退思補過可奈時不及待何自怨自奮亦徒仰屋興嘆耳幸於辛卯春宴古渝之至善堂遇松山陳老師少林神功也勸以其功療之盡傳心授於是頓起禪心有因必訪又於成都道院得內功圖說一冊簡摩日久稍有所得遵圖行之體覺舒暢至是求道益切癸巳秋閏復赴省應試於資陽通慧寺中忽遇靜一空悟老師覩法相心知其異一路探討真諦隨駕至昭覺不離竟底蘊悉師自嵩山少林來盡得少林術是達摩嫡派深通如來易筋洗髓等經拜倒求度師憫其誠許之遂執弟子禮而受業於門口傳心授凡三逾月盡得此中三昧臨別授以增益易筋洗髓內功圖說六卷卷分上下共十二

教育，友朋妻孥之属望，圣贤先儒之陶熔，更仅难数。退思补过，可奈时不及待，何自怨自奋，亦徒仰屋兴叹耳。幸于辛卯春，宴古渝之至善堂，遇松山陈老师少林神功也。劝以其功疗之，尽传心授。于是顿起禅心，有因必访。又于成都道院得《内功图说》一册，简摩日久，稍有所得，遵图行之，体觉舒畅，至是求道益切。癸巳秋閏，复赴省应试，于资阳通慧寺中，忽遇静一空悟老师，睹法相，心知其异。一路探讨真谛，随驾至昭觉不离，竟底蘊。悉师自嵩山少林来，尽得少林术，是达摩嫡派，深通如来《易筋》、《洗髓》等经。拜倒求度，师悯其诚，许之。遂执弟子礼而受业于门口，传心授，凡三逾月，尽得此中三昧。临别授以《增益易筋洗髓内功图说》六卷。卷分上下，共十二

卷戒之曰此祖師真諦非十八家支流可比毋輕視行持無間足證佛因  
切忌行至半途自恃神勇無敵遂棄上乘工夫久戀人間勳業事以吾弟  
文士學成後有心得處可增演妙諦以廣慈航萬不可視為獨得之奇秘  
而不宣也勉之慎之余再拜受冊無日不習方年餘頗覺病去癒除精神  
一振體健身強氣力漸增後效雖不能預必此功終不敢稍廢也爰叙進  
道顛末於簡端云時

大清光緒二十一年乙未孟夏中旬古渝後學周述官謹序於士隱齋中

卷。戒之曰：“此祖师真谛，非十八家支流可比，毋轻视，行持无间，足证佛因。切忌行至半途，自恃神勇无敌，遂弃上乘工夫，久恋人间勋业事。以吾弟文士，学成后有心得处，可增演妙谛，以广慈航，万不可视为独得之奇，秘而不宣也。勉之慎之。”余再拜受册，无日不习，方年余，颇觉病去癒除，精神一振，体健身强，气力渐增，后效虽不能预，必此功终不敢稍废也。爰叙进道颠末与简端云。

时大清光绪二十一年乙未孟夏中旬  
古渝后学 周述官谨 序于士

黑角山

八月廿五日

凡例

一釋氏口傳心印求之諸佛菩薩諸天神王歷代羅漢祖師法象不一各有得力概難盡取逐一習之過繁擇一習之過簡是集圖式雖由歷代宗師增益而成然皆有條不紊步步加功初學之平易便行引人入勝深求之該括無遺殊途同歸

一是書得於少林空悟老師，有圖無說，編首祇載《易筋》、《洗髓》二經起功收功總散歌訣數十章，編末僅行功要語數則，義雖備而旨未暢。余因於每圖後注明體勢氣數，又於首二卷中，汇輯釋典丹經醫書等說，證明其旨；後列內壯圖說，附分行外功與此教支流，以便求道採擇，眉目分

凡例

——釋氏口傳心印，求之諸佛菩薩、諸天神王、歷代羅漢祖師，法象不一，各有得力，概難盡取，逐一習之過繁，擇一習之過簡。是集圖式，雖由歷代宗師增益而成，然皆有條不紊，步步加功。初學之，平易便行，引人入勝；深求之，該括無遺，殊途同歸。

——是書得于少林空悟老師，有圖無說，編首只載《易筋》、《洗髓》二經，起功收功總散歌訣數十章，編末僅行功要語數則，義雖備而旨未暢。余因於每圖後，注明體勢氣數；又與首二卷中，汇輯釋典丹經醫書等說，證明其旨；後列內壯圖說，附分行外功與此教支流，以便求道採擇，眉目分

明

一斯道得傳萬不可任氣貽禍恃強為非致蹈害己害人之咎天誅王法在所難逃既入斯道凡編中所載一切禁避最宜擗之慎之持戒終身一是書分十七卷首二卷統言斯道綱領中十二卷詳列斯道條目末三卷博採斯道支流周規折矩綱舉目張得傳者細心體察虔心參悟功行日久神妙莫名

一十二圖中工夫無論男女俱可行持惟女人受孕後祇宜多作定身圖以養胎餘圖俟產後四十日方可行

一是書為初學下手而設故文不加飾詞不求工上智下愚俱能了了無

明

——斯道得传，万不可任气贻祸，恃强为非，至蹈害己害人之咎，天诛王法，在所难逃。既入斯道，凡编中所载一切禁避，最宜擗（点校：疑为“懔”字之误）之慎之，持戒终身。

——是书分十七卷，道二卷统言斯道纲领，中十二卷详列斯道条目，末三卷博采斯道支流，周规折矩，纲举目张。得传者，细心体察，虔心参悟，功行日久，神妙莫名。

——十二图中工夫，无论男女，俱可行持。唯女人受孕后，只宜多做定身图以养胎，余图俟产后四十日方可行。

——是书为初学下手而设，故文不加饰，词不求工，上智下愚，俱能了了，无

一禪機隱語犯入其中樸實說理淡而彌真成功化境亦不外斯

一是書能按圖行之固屬全功亦或有重病牽纏身力不濟塵緣未了無志求精視病受何處觀在何經擇一圖或擇數圖授之以起沉疴亦方便之法門也然有信心者方與之若入主出奴明求暗功萬不可傳漏洩天機狎侮聖教獲罪匪淺

一是書雖明白顯然一見即曉而體勢運動氣數緩急導引道路存想中和究竟有難以言語形容者得是書而未得其傳宜多尋道友拜求名師方有益無損不然勢像法疏難保無虞斯道玄妙微杳已極貴意會尤貴師傳無口傳心授而齒莽行之恐有穀不化精氣不過節神不守

一禪机隐语犯入其中，朴实说理淡而弥真，成功化境亦不外斯。

——是书能按图行之，固属全功。抑或有重病牵缠，身力不济，尘缘未了，无志求精，视病受何处，亏在何经，择一图或择数图授之，以起沉疴，亦方便之法门也。然有信心者，方与之，若入主出奴，明求暗功，万不可传，漏泄天机，狎侮圣教，获罪匪浅。

——是书虽明白显然，一见即晓，而体势运动，气数缓急，导引道路，存想中和，究竟有难以言语形容者。得是书而未得其传，宜多寻道友，拜求名师，方有益无损。不然势像法疏，难保无虞。斯道玄妙微杳已极，贵意会尤贵师传。无口传心授而鲁莽行之，恐有谷不化精，气不过节，神不守

舍以致瘡瘍痞癆疾叢生毋謂是書度人而反災人也

一編中所云一呼一吸呼吸之間等語是順世俗常語而言其實圖中所謂呼吸者皆先吸後呼斷無先呼後吸之理

一首卷所載易筋洗髓文義深邃詞語古奧非詳釋意義難明非引證音讀莫辨非參以釋典及儒道性理丹經古醫經等說不能得其真正實理故末附繙譯音釋一卷以證其旨

一洗髓經文慧可祖師譯六朝有韻之文體類偈語韻多古音凡與今韻大相異者亦於音釋內註明古韻讀法數條以備類推

舍，以致疮痍、痞块、痨疾丛生，毋谓是书度人而反灾人也

——编中所云一呼一吸、呼吸之间等语，是顺世俗常语而言。其实图中所谓呼吸者，皆先吸后呼，断无先呼后吸之理。

——首卷所载“易筋洗髓”，文义深邃，词语古奥，非详释意义难明，非引证音读莫辨，非参以释典及儒道性理丹经古医经等说，不能得其真正实理，故末附翻译音释一卷，以证其旨。

——《洗髓经》文，慧可祖师译六朝有韵之文体，类偈语，韵多古音，凡与今韵大相异者，亦于音释内注明古韵读法数条，以备类推。