

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

老拳谱辑集丛书「第三辑」【上卷】

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

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

增演易筋洗髓内功图说(上卷)

编者 张瑶

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

787×1092 1/16

印张 23.5

版次 二〇〇九年十一月第一版

二〇〇九年十一月太原第一次印刷

字数 224千字

印数 1-4000册

书号 ISBN 978-7-5377-3500-1

定价 50.00元

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(卷一)

共十七卷

末附繙譯音釋一卷

增演易筋洗髓內功圖說

少林真本

易筋洗髓圖說

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

叙例目錄

叙例目錄

叙例目录

增演易筋洗髓内功圖說叙

余方弱冠患失血體羸氣微醫葯罔效清光緒乙未春從周守儒夫子習訓誥夫子以所得於靜一空悟大師之正側坐卧各圖依次授之數月病愈旋即廢棄閱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邇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師所授各圖式外又復旁搜博引闡發奧義名曰增演易筋洗髓内功圖說分為十八卷訂為十冊親書三部藏於其楛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

增演易筋洗髓内功圖說叙

余方弱冠，患失血，體羸氣微，醫葯罔效。清光緒乙未春，從周守儒夫子習訓誥。夫子以所得於靜一空悟大師之正、側、坐、卧各圖依次授之，數月病愈，旋即廢棄。閱六年。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。邇來三十餘年，雖年逾知非，其精力尚足以應事，皆由於此。夫子於大師所授各圖式外，又復旁搜博引，闡發奧義，名曰《增演易筋洗髓内功圖說》，分為十八卷，訂為十冊，親書三部，藏於其楛。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

存其一。余深惧大道之没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，豈區區卻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蓺耘敬述

存其一。余深惧大道之没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，豈區區却病延年所能盡其功效哉！

中華民國十九年庚午歲秋九月 門人張瑤蓺耘敬述

叙

予生而體弱長失調養十歲前飲食不節嘗患瘦寒積滯等症十歲後沈
酒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
熱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
服薑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
待斃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

予生而體弱，長失調養。十歲前飲食不節，常患瘦寒積滯等症；十歲后沉
湎于酒，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，風熱燥濕，坐不安席，寒暑晝夜，時在病鄉，體則奄奄一息，
熱又時時上蒸，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，几與髦年無異。清夜自思計，維坐以
待斃矣。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

教育友朋妻孥之屬望聖賢先儒之陶熔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闈復赴省應試於資陽通慧寺中忽遇靜一空悟老師觀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，友朋妻孥之屬望，聖賢先儒之陶熔，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。癸巳秋闈，復赴省應試，於資陽通慧寺中，忽遇靜一空悟老師，睹法相，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

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，頗覺病去癰除，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。爰叙進道巔末於簡端云時。

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，頗覺病去癰除，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。爰叙進道巔末與簡端云。

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

夏月沙漏庄言



三ノ世原公三ノ世

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使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彙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，然皆有条不紊，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。

——是書得於少林空悟老師，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，匯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標之慎之持戒終身

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自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唯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

——斯道得傳，萬不可任氣貽禍，恃強為非，至蹈害己害人之咎，天誅王法，在所難逃。既入斯道，凡編中所載一切禁避，最宜標（點校：疑為“標”字之誤）之慎之，持戒終身。

——是書分十七卷，道二卷統言斯道綱領，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。

——十二圖中工夫，無論男女，俱可行持。唯女人受孕後，只宜多做定身圖以養胎，餘圖俟產後四十日方可行。

——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，无

一 禅机隐语犯入其中，朴实说理淡而弥真，成功化境亦不外斯。

一是书能按图行之，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。

一是书虽明白显然，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

一 禅机隐语犯入其中，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

舍以致瘡痍痞塊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，以致瘡痍、痞塊、癆疾叢生，毋謂是書度人而反災人也

——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。

——首卷所載“易筋洗髓”，文義深邃，詞語古奧，非詳釋意義難明，非引証音讀莫辨，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，故末附翻譯音釋一卷，以証其旨。

——《洗髓經》文，慧可祖師譯六朝有韻之文体，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。