

国家非物质文化遗产保护项目

布援强 著

洗髓经 健身术

武术养生丛书
「第二辑」

【配光盘】



山西出版集团 山西科学技术出版社

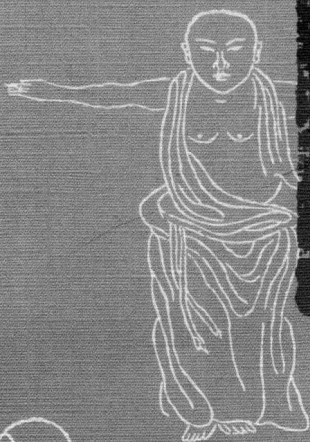
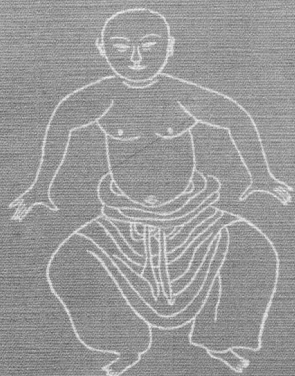
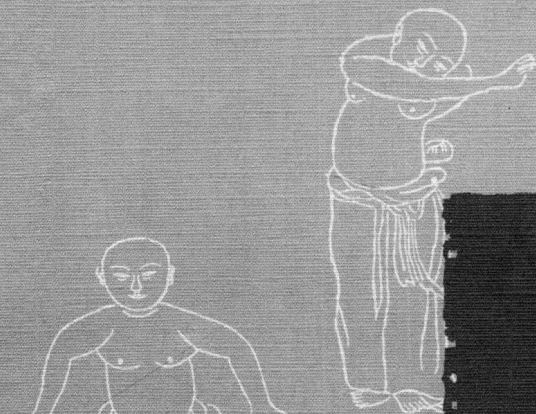
布援强 著

洗髓经 健身术

武术养生丛书

「第二辑」

【配光盘】



山西出版集团 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

洗髓经健身术 / 布援强著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009.5

(武术养生丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5377-3328-1

I.洗... II.布... III.气功—健身运动 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 051208 号

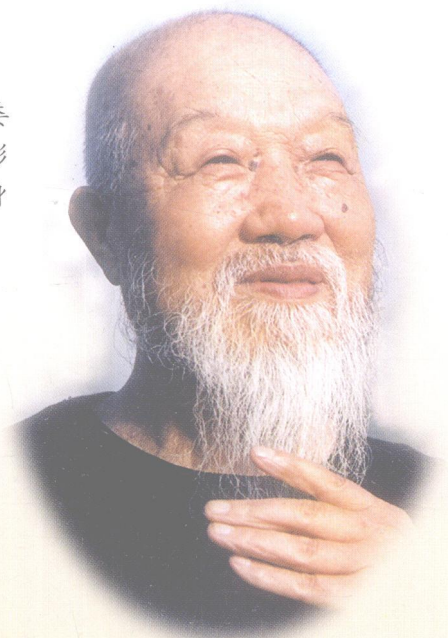
洗髓经健身术(配盘)

著 者 布援强
出 版 者 山西出版集团
山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴庆印刷有限公司
版 次 2009 年 5 月第 1 版
印 次 2009 年 5 月太原第 1 次印刷
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 6.75
字 数 82 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-3328-1
定 价 23.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



中国武术协会委员、著名武术大师、形意拳名家、洗髓经健身法创编人布学宽先生



布华轩先生照



布秉全先生照

武术家布学宽塑像揭幕仪式



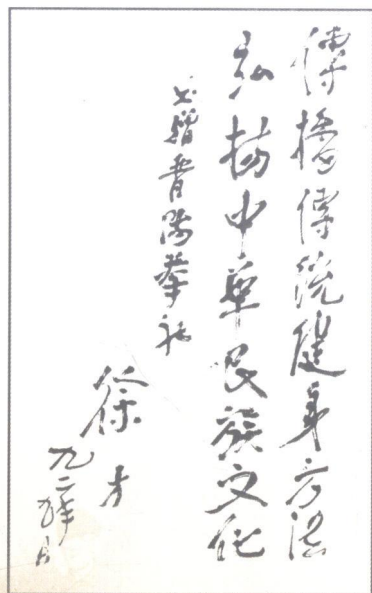
为纪念布学宽先生诞辰130周年，2006年，在山西太谷举行了“武术家布学宽先生塑像揭幕仪式”，部分布氏后人在塑像前留影。



1992年，徐才视察晋阳形意拳社，与布华轩合影，并题词留念。



布华轩先生练功照



在布华轩老师的大力宣传、积极推广下，洗髓经健身术正在并州大地上蓬勃发展。





作者布援强与父亲布华轩合影。



2007年7月，洗髓经健身术被列入山西省第一批非物质文化遗产名录，省、市领导亲自颁发了牌匾。

1996年，洗髓经健身术经国家十部委评审入选《中华体育健身方法》，向社会推广。



2007年，国家体育总局召开大会，布援强代表山西在大会上交流了洗髓经健身术。



太原市迎泽公园洗髓经站开展的健身活动。



2008年，太原市儿童公园举行洗髓经健身表演比赛活动。

布援强指导教练员练习洗髓经健身术。



序

洗髓经究竟起于何时莫衷一是，一说为达摩（印度禅僧，北魏时隐于嵩山少林寺），或说出于道家（战国时庄子已有“熊经鸟伸、吐纳导引”之说）。代远年湮，从无定说。此经顾名思义，谓清洗脑脊髓之浊，达于清凉，所谓内练精气神，较之易筋之外练筋骨皮者，更进一层也。

布公学宽字子容，为近代形意拳大师。既受其师车毅斋先生之传，授徒教学，誉满全国，又得洗髓经之真传，时加锻炼，以故至耄耋之年，尤能形神健壮，不减当年，望之如神仙中人。

其子华轩、秉全于洗髓经既得其传，又在其基础上博采众长，勤修苦练，后又增加了内功按摩，以及形意拳五行六象及呼吸吐纳诸术，广设点站授徒练习，在太原即有二十余处之多，十余年如一日，全省及全国亦有慕而学之者。由于简单易学，又需一定之时间、力度，练毕微微汗出，精神顿爽，多年痼疾，一旦消除，此所谓有病治病，无病健身，老弱病残无不相宜也，其效果之佳胜于他术，有口皆碑，不需赘也。

今其子援强幼而好学，继承先志，又欲在其基础上做理论上之发挥，使学此术者，不仅知其

练法之宜然，而且亦知其所以然，做更进一层之造诣，收更好之效果，写成《洗髓经健身术》一书，问叙于余。余既嘉其志，又爱其术，因为之说以归之。未审高明以为何如也！

一九九五年春太谷八八翁吴连城写于文庙寓所

（吴连城先生，1907—1995，山西太谷人，著名学者，山西省博物馆研究员，中国书法家协会会员，山西省书法家协会名誉理事，布学宽先生的学生）

序

布学宽先生系家父，离开我们近40年了，驾鹤时已享九六高龄。家父在世时，毕生精力于文治武功，孜孜以求，寒暑不辍，言传身教，诲人不倦，可谓桃李满天下，高足遍海内。《洗髓经健身术》即是他老人家集切身的实践与体悟，融汇古代武学典籍《易筋洗髓经》，结合形意拳修习的特点，总结创编的一套系统科学、结构合理、功法简单、理论通俗、寓繁于简、效果显著、简单易学，既适合普通大众健身，又是形意拳内功修习的功法。

早在20世纪80年代初，《洗髓经》就已刊行于世，至今已近三十年。今逢盛世，为了全民健身活动的需求，犬子援强在原洗髓经的基础上，重新进行了整理和编写，融进了自己几十年来研究、练习的体悟，极大地丰富和完善了洗髓经健身体系。值此出版之际，为感怀先父养育之恩，授艺教化之德，吾略述数言，以寄托对先父的缅怀之情。

自形意拳名家布公讳学宽先生创编的洗髓经健身法问世以来，经过近一个世纪的实践，证明其不但适合广大武术爱好者增强内功和实战技击能力，亦十分适合大众养生健身、祛病强身、益寿延年的追求。目前，洗髓经已成为极具地方特色的群众健身活动和形意拳内功修炼方法。

1992年9月，原中华全国体育总会副主席，亚洲武术联合会主席徐才先生到太原视察群众体育工作时，曾专程到洗髓经总站视察。他饶有兴趣地实作体会，在详细询问了源流发展情况及功理功法后，连连称道：“功法简单，功理易懂，值得推广。”并题词：“传播传统健身方法，弘扬中华民族文化。”对广泛开展的洗髓经健身活动给予了充分肯定和高度评价。

1996年，在全国征集体育健身方法活动中，经国家体委、国家教委、国家科委、国家民委、文化部、广播影视部、卫生部、全国总工会、共青团中央、全国妇联等十部委评审通过，确定洗髓经为向社会首批推广的体育健身方法，并编入《中华体育健身方法》大型丛书中。

党和政府对古老传统文化、体育健身等方面高度重视，2006年，将“洗髓经健身术”确定为非物质文化遗产保护项目；2007年“洗髓经健身术”被列为省级非物质文化遗产。特别是近年来，洗髓经健身术以其显著的养生健身效果，备受广大群众的关注和厚爱，这也是我们将《洗髓经健身术》重新挖掘、整理、编写出版的原动力，同时以偿先父布学宽先生创编这一健身功法造福于民的宏愿。

洗髓经健身术主要是围绕脊柱进行颤动、屈伸、旋转，并以此锻炼其韧性、强度的健身方法；同时，又是一种古老、科学的内功练习方法，是中华传统文化的精髓。只要通过短期的持续练习，就可以感受到发自身体内部的阵阵温暖和旺盛的生命活力。脊椎生理机能健康与否，直接影响人体生命质量，轻者周身不适、疼痛，活动受限，影响生活；重则导致偏瘫、截瘫、高位瘫痪或危及生命。习练洗髓经健身术能使全身得到运动，尤其是脊椎运动，能加强骨骼的活动、肌肉韧带的力量，还能刺激人体中枢神经、交感神经，锻炼心肺功能，促进血液循环，提高人体自身的免疫力。

长期以来，洗髓经健身术得到了社会各界广泛的关注，得到了同门师兄弟和众多高足广泛的承传和弘扬，也得到了各级政府管理机构的肯定。尽管如此，吾绝不敢有丝毫松弛与懈怠，虽早有再整理出版的意愿，惜年事已高，力不从心，难遂我愿，后见犬子援强有志于此，且付诸行动，余心方安。在《洗髓经健身术》重新整理、编写的过程中，虽力求一丝不苟、尽善尽美，但也难免出现挂一漏万的疏失，在此，吾诚祈海内外贤和、高明之士，不吝赐教和斧正。

布华轩

2009年草于龙城

（布华轩先生，1928年生，山西太谷人。中国武术七段。原为山西省武术协会副主席，山

西省形意拳协会副会长，山西布学宽研究会顾问，全国千人优秀健身辅导员，太原市健身委员会委员，太原市形意拳协会顾问，太原市洗髓经健身总站名誉站长，晋阳形意拳社社长。擅长形意拳、太极拳、八卦掌、鸳鸯脚和洗髓经等健身养生功法，拳、功、术、技并重。著有《鸳鸯脚》、《鸳鸯脚制敌绝技》和《洗髓经》)

古拳谱丛书

- | | | | |
|-------------|---------|-------------|----------------|
| 太极拳讲义 / 姚馥春 | 姜容樵 | 形意拳术 / 李剑秋 | 8.00 元 |
| | 45.00 元 | 阴阳八盘掌 / 任致诚 | 11.00 元 |
| 形意拳谱 / 宝鼎 | 6.80 元 | 象形拳法真诠 / 薛颠 | 22.00 元 |
| 龙形八卦掌 / 黄柏年 | 6.80 元 | 灵空禅师点穴秘诀 | } / 薛颠 23.00 元 |
| 金台拳谱 / 金台 | 9.00 元 | 五形拳 | |
| 形意杂式捶 / 姜容樵 | 12.00 元 | 国术太极拳 / 吴图南 | 12.00 元 |
| 少林破壁 / 阎德华 | 10.00 元 | | |
| 国术名人录 / 金恩忠 | 13.00 元 | | |

(第一辑)

(第二辑)

- | | | | |
|--------------|---------|-------------|--------------|
| 陈氏太极拳图说 / 陈鑫 | 38.00 元 | 太极剑 / 吴图南 | 12.00 元 |
| 形意母拳 / 姜容樵 | 20.00 元 | 太极刀 / 吴图南 | 8.00 元 |
| 形意拳术抉微 / 刘殿琛 | 13.00 元 | 形意拳图谱 / 凌善清 | 11.00 元 |
| 岳氏八翻手 / 王新午 | 8.00 元 | 八卦掌真传 / 陈锡堃 | 13.00 元 |
| 国技论略 / 徐哲东 | 9.00 元 | 写真太师虎尾鞭 | |
| 中国技击精华 / 金一明 | 9.00 元 | | / 姜容樵 9.00 元 |
| 练功秘诀 / 金一明 | 13.00 元 | | |

(第三辑)

(第四辑)

- | | |
|---------------|------------|
| 国术大全 / 中央技击学会 | 16.00 元 |
| 太极拳势图解 / 许禹生 | 16.00 元 |
| 棍术科(上) / 马子贞 | 22.00 元 |
| 棍术科(下) / 马子贞 | 25.00 元 |
| 写真太师水磨鞭 / 姜容樵 | 19.00 元 |
| 意气功辞解 | 合编 20.00 元 |
| 易筋经图说 | |

(第五辑)

古拳谱丛书

手臂录 / 吴 旻	36.00 元
拳经拳法备要 / 张孔昭	18.00 元
太极拳阐宗.上 / 王新午	17.00 元
太极拳阐宗.下 / 王新午	25.00 元
武术汇宗.上 / 万籟声	34.00 元
武术汇宗.下 / 万籟声	22.00 元
少林枪法阐宗.少林刀法阐宗 / 程宗猷	16.00 元
少林弩法阐宗 / 程宗猷	14.00 元
少林棍法阐宗 / 程宗猷	23.00 元
武艺精华 / 汤 显	17.00 元
陈氏太极拳图说(珍藏版) / 陈 鑫	49.00 元
陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫	45.00 元

(第六辑)

国术丛书

古拳论阐释 / 马国兴	25.00 元	心意拳真谛 / 马琳璋	28.00 元
宋氏形意拳 / 宋光华	18.00 元	心意六合拳 / 李淞波	26.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华	48.00 元	形意拳体用功法学	
形意拳技击术 / 尚 济	28.00 元	/ 李玉栓	23.00 元
形意拳图解 / 苗树林	10.00 元	戴氏心意拳 / 郭瑾刚	35.00 元
形意拳练法用法与功法			
/ 曹志清	30.00 元		

(第二辑)

(第一辑)

国术丛书

- 古拳论阐释续编
/ 马国兴 26.00 元
形意拳教程 / 申华章 28.00 元
形意拳述真 / 杨遵利 42.00 元
八卦掌秘传拳谱拳法
/ 高银鹤 30.00 元
戳脚汇宗 / 刘学勃 45.00 元

(第三辑)

- 宋式八卦掌与器械
/ 王举兴 25.00 元
三环套月鞭 / 曹志清 18.00 元
龙涎集 / 马国兴 22.00 元
李派太极七星如意拳
/ 杜子宇 25.00 元
李派太极八法奇门拳
/ 杜子宇 28.00 元
李派太极五行捶
/ 杜子宇 26.00 元
宋氏三皇炮捶拳
/ 张成仁 30.00 元
邓州心意六合拳
/ 马雷石 30.00 元

(第五辑)

- 大成拳站桩与求物
/ 于永年 28.00 元
形意拳器械技击功法(第一集)
/ 房丹才 26.00 元
形意拳器械技击功法(第二集)
/ 房丹才 27.00 元
形意拳器械技击功法(第三集)
/ 房丹才 25.00 元
武式太极拳阐秘 / 庞大明 23.00 元
杨氏八卦掌秘法 / 杨 维 26.00 元

(第四辑)

- 大成拳——科学的站桩功
/ 曾广骅 23.00 元
武当丹派武当剑 / 马 杰 28.00 元
山西鞭杆技法精要
/ 张希贵 苗树林 30.00 元
形意拳器械技击功法(第四集)
/ 房丹才 32.00 元
形意拳器械技击功法(第五集)
/ 房丹才 32.00 元
邓州心意六合拳续编 / 马雷石

(第六辑)

国术丛书

大成拳筑基本功 / 张东宝	22.00 元	意拳理法 / 张广玉	22.00 元
古朴大成拳 / 黄景文	28.00 元	武派太极技击术(配盘)	
张氏古太极拳(配盘) / 尚 济	25.00 元	/ 高连成	30.00 元
六合八法拳(配盘) / 陈亦人	25.00 元	武当太乙神剑门真宗(配盘)	
戴氏心意原传拳械功法(配盘)		/ 张桂生	30.00 元
/ 王 毅	34.00 元	张策五行通臂拳(配盘)	
		/ 李进唐	28.00 元
(第七辑)		武医心要(配盘) / 郭扬	32.00 元

(第八辑)

24 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂	22.00 元
32 式太极剑学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂	24.00 元
42 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂	24.00 元
42 式太极剑学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂	24.00 元
88 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂	24.00 元

(第九辑)

武功秘笈丛书

秘本文武八段图说 / (清)邓钟山	16.00 元
秘本虎啸金钟罩图说 / (清)邓钟山	32.00 元
秘本浑元阴阳五行手图说 / (清)邓钟山	18.00 元

(第一辑)

真武丛书

万籁声武术教范 / 万籁声	25.00 元
万籁声技击教范 / 万籁声	23.00 元

(第一辑)