

项扬惠 吴德华 张鉴若 曹江 编

達摩洗髓

易筋经

— 少林空悟禅师嫡传



·4

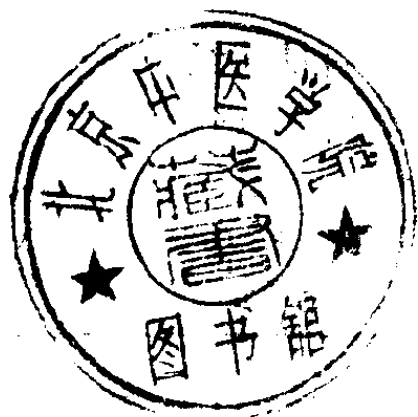
样 本 库

达摩洗髓易筋经

——少林空悟禅师嫡传

项扬惠 吴德华 编
张荃若 曹 江

YX169/15



科学技术文献出版社重庆分社

1197826

内容简介

本书分上、中、下三篇，上为原理源流篇，中为功法篇，下为辅助功法及附录功法篇。全书除洗髓易筋经外，还收集了其他支流功法，如十二大劲、韦驮十二劲、操腹九冲图、立八段锦和坐十二段锦等，并附图321幅。书中还列举60多种有关佛家经典，道家丹书，儒家书目和中医书籍名目。

本书可供气功师、武术师、气功理论工作者、气功武术爱好者、中青少年和患者阅读和修炼，也值得公共图书馆收藏。

达摩洗髓易筋经

——少林空悟禅师嫡传

项扬惠 吴德华 编
张鉴若 曹江

责任编辑 黄兆铨

科学技术文献出版社重庆分社

出版
发行

重庆市市中区胜利路132号

全国各地新华书店

经销

中共重庆市委机关印刷厂

印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：6.875 字数：14.6万

1990年9月第1版

1990年9月第1次印刷

科技新书目：224—357

印数1—12000

ISBN7-5023-1148-2/R·177 定价：2.70元

前 言

气功是一门科学。

气功是一门既古老而又新兴的边缘科学。

洗髓易筋经是一部博大精深和古老的气功专著。

洗髓易筋经内容丰富，熔释、道、儒三家之说于一炉，性命双修，内外兼备，刚柔相济于一法。对此功法如能勤而习之，恒而持之，锲而不舍，气功功力和气功境界，必能由浅入深，由低而高。强身健体，延年益寿，固然可期。而古之“六神通”，今之特异功能亦不难臻至。

洗髓易筋经原名《增演易筋洗髓内功图说》，成书于一八九五年，出版于一九三〇年。作者周述官，字守儒（一八五三—一九二六年），四川巴县人，清光绪癸巳科举人。周氏生而体弱，长失调养，患疫寒积滞等症，十九岁又染上吸鸦片烟之恶习，身体更弱，疾病愈重，自认必早丧。周氏后先随松山陈老师习少林神功，继又从少林空悟禅师练达摩嫡传功夫——易筋洗髓经，仅年余工夫，病去癯除，精神一振，体健身强，获上寿而去。

空悟禅师所传《增益易筋洗髓内功图说》六卷，有图无文。周守儒遵照禅师淳嘱，于每图之后注明动作，气势度数，升降呼吸，根据老师口传心授，自身心得，将佛家、道家及儒家性命修持之理，合而为一，阐释易筋洗髓功法；又参以丹经、古医经，力图以中医观点为其理论根据，以丹经

秘诀印证养婴归原，入定出神，而可达浑化之境。他孜孜不倦，历数年之久而成此书，欲以之济世惠人，践佛家普度众生之愿。

张瑶，字艺耘，四川巴县人，周守儒之弟子，二十岁患失血，医药无效，后随周氏习空悟禅师所传之功，数月体即康复。在周守儒逝世后，恐神功失传，乃将该书出版。是后此功代有传人。

我青少年时，家住重庆城内报恩寺侧，受业于遍空法师，习易筋洗髓正身图等十二部功，从未告人。解放后，我更不敢轻泄，恐罹奇祸。一九八四年，重庆市气功研究会成立，为发掘古代功法，曾计划与我的学生张鉴若共同整理出版此书，后由于会务繁忙等多种原因，因循未果。一九八八年秋，重庆市医学情报研究所副所长吴德华、曹江同志，得闻其事，愿襄其成，共同努力，始得如愿出版。

洗髓易筋经属少林正宗功法，习之者甚众，然世多流传易筋经，以求外壮神勇，而洗髓经渐渐失传，因此，世人多不得全功。鉴于易筋经在民间流传较广，经历代气功师口传心授，逐渐演变成不同的流派，功法各异。为使习练本篇功法的同仁，不囿于一己之私，故将有代表性的易筋经功法两种，附于下篇，以供演习易筋洗髓功夫时之参考，我想这对习练易筋经者是不无补益的。

易筋经种类繁多，虽有繁简，均不过求体之外壮。而易筋洗髓经，独能克服专习易筋仅能外壮，只练洗髓失之枯禅之弊。我乃更名为洗髓易筋经，以别于一般易筋经，又点明此功之特点。

近年来，我和张鉴若公开传授此功，进一步证明洗髓易筋经动作虽多而不繁难，步步加功，易学易记，引人入胜；

而得气快，效果宏，可以治疗多种慢性疾病，又不会出偏差，实为一种高级秘功。

我国著名科学家钱学森对气功的科学研究主张分两步走：第一步将气功功法、练功心得和练功效应汇集起来，以建立唯象气功学；第二步与现代科学技术相结合，建立现代气功科学。那么，洗髓易筋经的编辑出版，就可能有益于唯象气功学大厦的建立，添上一砖一瓦。

本篇是根据清末民初周守儒、张瑶二位先贤所编《增演易筋洗髓内功图说》一书改编而成，原书无标点，给阅读造成了一定的困难，现根据文义和练功体会加以标点，以便减少阅读练功时的困难。文章的断句我们力求准确，鉴于水平有限，难免有错讹之处，请读者细心揣摩，批评指正。

原书引经据典，旁征博引，兼收并蓄，不免留下一些时代的痕迹。作者为了引起读者的兴趣，有的典故、解释是否可靠或有据可查，尚待进一步研究。总之在阅读这部书时，应当具备批评的眼光，取其精华，弃其糟粕，这才是我们发掘传统文化时应当具备的态度。

项扬惠

1989年11月于重庆市气功研究会

原叙一 张瑶序

余方弱冠，患失血，体羸气微，医药罔效。清光绪乙未春，从周守儒夫子习训诂。夫子以所得于静一空悟大师之正侧坐卧各图，依次授之，数月病愈，旋即废弃。阅六年辛丑，疾复大作，夫子督促复习，未百日病又愈。自是或作或辍，虽违师训，未尚日夜练习，然每因劳倦过甚，或肠胃积滞，必凝神静气，择要行之。

迩来三十余年，虽年逾知非，其精力常足以应事，皆由于此。夫子于大师所授各图式外，又复旁收博引，阐发奥义。名曰：增演易筋洗髓内功图说。分为十八卷，订为十册，亲书三部，藏于其棧。丙辰冬，余自酉阳旋渝，夫子已归道山二岁矣。访其书尚存二部，今夏复访之，则仅存其一。余深惧大道之没，而吾夫子推阐之苦衷，亦随之而靡，亟商鉴涵世弟，谋付石印，以广流传。

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。（庚年岁秋九月门人张瑶艺耘敬述）

原叙二 周守儒序

予生而体弱，长失调养，十岁前饮食不节，尝患疫寒积滞等症。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，热又时时上蒸，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，无不小效。而畏风怯寒，气短神衰，服姜桂参茸近十年，元终难复，壮年几与老年无异。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，友朋妻孥之属望，圣贤先儒之陶镕，更仆难数，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。

癸巳秋闱，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，随驾至昭觉寺，不离竟底。蕴悉师自嵩山少林来，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

味。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，自持神勇无敌，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，颇觉病去癥除，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。爰叙进道巅末，于简端云时。（乙未孟夏中旬古渝后学周述官谨序于士隐斋中）

原叙三 增演易筋洗髓经合编序

易筋洗髓，自达摩祖师西去后，慧可祖师将洗髓携去云游，易筋藏少林壁中。由是道分为二：习洗髓者仅能收心养性，习易筋者仅能强筋壮力。千余年来，其书未合。后易筋经般刺密谛翻译出，代有传人。洗髓由慧可翻译出，亦有嫡派。两两相合，道本同源，理实一贯，一而二，二而一，两经非两派也。

后世祖师得洗髓传，知道相表里，乃与易筋合成一函。虽纲领节目，综括靡遗，而奥旨微言，难寻次第，经少林门下，诸老祖师，照诸佛菩萨、诸天神王、历代罗汉、宗师，庄严法相，摩挲求之，合以易筋洗髓所论工夫，始知道出一辙。于是汇成一帙，名曰：《增益易筋洗髓内功图说》。图多说少，其旨未畅。

余不揣浅陋，依图演说，缮写易筋洗髓于前，益以各家论说，分为十七卷。首二卷经文论说，中十二卷历代宗师增益图像，后三卷易筋洗髓支流，以备参悟采用。颜曰：《增演易筋洗髓内功图说》⁽¹⁾

余何人？不足言道，亦不善属文。平日所得，虽未知当否，而吾师属意演说之命难辞。凡有所觉，罔为笔之于书云。

注(1)：颜曰：《增演易筋洗髓内功图说》，指书名。

原叙四 李卫公序

后魏孝明帝太和年间，达摩大师自梁适魏，面壁于少林寺，一日谓其徒众曰：盖各言所知，将以占乃诣，众因各陈其进修。师曰：某得吾皮，某得吾肉，某得吾骨。惟于慧可曰，尔得吾髓，云云。后人漫解之，以为入道之浅深耳。盖不知其实有所指，非漫语也。

迨九年功毕，示化葬熊耳山脚，乃遗只履而去。后面壁处，碑砌坏于风雨，少林僧修葺之，得一铁函，无封锁，百计不能开。一僧悟曰：此必胶之固也，宜以火函遂开，乃溶蜡满注而四著故也。得所藏经二帖，一曰洗髓经，一曰易筋经。洗髓经者，谓人之生，感于爱欲，一落有形，悉皆滓秽。欲修佛谛，如五脏六腑，四肢百骸，必先一一洗涤净尽，纯见清虚，方可进修入佛智地，不由此经，进修无基，无有是处。读至此，然后知向者所谓得髓者非比喻也。易筋经者，谓髓骨之外，皮肉之内，莫非筋连络周身，通行血气。凡属后天，皆其提挈，借假修真，非所赞襄，立见颓靡，视作泛常，曷臻极至，舍是不为，进修不力，无有是处。读至此然后知所谓皮肉骨者非比喻，亦非漫语也。

洗髓经帙归于慧可，附衣钵共作秘传，后世罕见，惟易筋留镇少林，以永师德。第其经字，皆天竺文。少林诸僧不能偏译，间亦译得十之一二，复无至人。口传密密，遂各逞己意，演而习之，竟趋旁径，落于枝叶，遂失作佛真正法

门。至今少林僧众仅以角艺擅长，是得此经之一斑也。众中一僧，具超绝识，念惟达摩大师，既留圣经，岂惟小枝?!今不能译，当有译者。乃怀经远访，遍历山岳。一日抵蜀，登峨嵋山，得晤西竺圣僧般刺密谛，言及此经，并陈来意。圣僧曰：“佛祖心传，基先于此。然而经文不可译，佛语渊奥也。经义可译者，通凡达圣也。”乃一一指陈，详译其义，且止僧于山，提挈进修，百日而凝固，再百日而充周，再百日而畅达，得所谓金刚坚固地，驯此入佛智地，洵为有基筋矣。僧志坚精，不落此务，乃随圣僧化行海岳，不知所之。

徐鸿客遇之海外，得其秘谛，既授于虬髯客，复授于予，尝试之，辄奇验，始信语真不虚。惜乎未得洗髓之秘，观游佛境，又惜立志不坚，不能如僧，不落世务。乃仅借六花小技，以勋伐终，中怀愧歉也。然则此经妙义，世所未闻，谨序其由，俾知巅末。企望学者，务期作佛，切勿要区区作人间事业也。若各能作佛，乃不负达摩大师留经之意。若曰勇足以名世，古之以力闻者多矣，奚足录哉?!（时唐贞观二载春三月三日李靖药师甫序）

原叙五 牛将军序

予武人也，目不识一字，好弄长枪大剑，盘马弯弓以为乐。值中原沦丧，徽钦北狩，泥马渡河，江南多事，予因应我少保岳元帅之募，署为裨将，屡立战功，遂为大将。忆昔年岳少保奉命出征，后旋师还鄂，归途忽见一游僧，貌奇古，类阿罗汉像，手持一函，入营嘱予致少保。叩其故，僧曰：“将军知少保有神力乎？”予曰：“不知也，但见吾少保能挽百石之弓耳。”僧曰：“少保神力，天赋之欤？”予曰：“然。”僧曰：“非也，予授之耳。少保尝从事于予，神力成功，予嘱其相随入道，不之信，去而作人间勋业事，名虽成，志难竟，天也，运也，命也。奈若何，今将及矣！颂致此函，或能反省获免。”予闻言，不胜悚异。叩姓氏不答，叩所之，曰：“西访达摩师。”予惧其神威，不敢挽留，竟飘然去。

少保得函，读未竟，泣数行下，曰：“吾师神僧也，不吾待，吾其休矣。”因从襟袋中出册付予，嘱好掌此册，择人而授，勿使进道法门斩焉中绝，负神僧也。不数月，果为奸相所搆。予心伤少保，冤愤莫伸，视功勋若粪土，因无复人间想矣。念少保之嘱，不忍负憾，武人无巨眼，不知斯世，谁具作佛之志，堪传此册者。择人既难，妄传无益。今将此册传于嵩山石壁之中，听有道缘者自得之，以衍进道之法，庶免妄传之咎，可酬对少保于天上矣。（时宋绍兴十

二年鄂镇大元帅少保岳麾下宏毅将军牛皋鹤九甫序)

目 录

前言	项扬惠	(1)
原叙一 张瑶序		(1)
原叙二 周守儒序		(2)
原叙三 增演易筋洗髓经合编序		(4)
原叙四 李卫公序		(5)
原叙五 牛将军序		(7)

上篇 原理源流篇

第一章 原理源流篇		(1)
一、易筋洗髓名义		(1)
二、易筋洗髓并行不悖说		(2)
三、易筋洗髓经后跋一		(3)
四、易筋洗髓经后跋二		(4)
五、易筋洗髓经后跋三		(4)
第二章 易筋经总论		(5)
一、易筋经总论原文		(5)
二、膜论		(6)
三、内壮论		(8)
四、揉法		(9)
五、采精华法		(9)
第三章 洗髓经总义		(11)

一、洗髓经序	(11)
二、洗髓经总义原文	(12)
三、无始钟气篇第一	(13)
四、四大假合篇第二	(13)
五、凡圣同归篇第三	(13)
六、物我一致篇第四	(14)
七、行住坐卧篇第五	(14)
八、洗髓还原篇第六	(15)
第四章 洗髓易筋与各家学说的关系	(16)
一、三教参悟说	(16)
二、三教分合异同源流考	(16)
三、道宜参阅金刚心经说	(17)
四、道宜参证儒书丹书医书说	(18)
第五章 养身养心论说	(19)
一、原生论	(19)
二、养身养心论	(20)
三、动静互根说	(20)
四、正道旁门辨	(21)
五、内外功辨	(22)
六、元精元气元神辨	(23)
七、元精次第采补法	(23)
八、炼元丹说	(24)
九、养婴辨	(24)
十、返归说	(25)
十一、运气说	(26)
十二、气为官骸使说	(27)
十三、气有度数证	(27)

十四、心有日月证·····	(28)
第六章 练功歌诀·····	(29)
一、行功始末·····	(29)
二、起功诀·····	(29)
三、收功诀·····	(29)
四、呼吸论·····	(29)
五、呼吸总诀·····	(30)
六、呼吸诀次第·····	(30)
七、呼吸诀又诀·····	(30)
八、呼吸轻重次序·····	(30)
九、响应歌·····	(31)
十、行功存想要诀·····	(31)
十一、七字真言·····	(31)
第七章 练功注意事项及效验·····	(33)
一、功贵得传·····	(33)
二、功宜按步·····	(33)
三、功宜有恒·····	(33)
四、功宜知避·····	(34)
五、平时念头·····	(34)
六、功有六益·····	(34)
七、功有十验·····	(34)
八、功有三不思·····	(35)
九、物有三练·····	(35)
十、物有二聚·····	(35)
十一、人有三伤·····	(35)
十二、人有九损·····	(35)
十三、程效限期·····	(35)