

## 前 言

为了夺得少林寺最高武功的秘诀——《易筋经》，武林各派曾相互杀戮。为此，乾隆皇帝亲临少林，命令主持方丈将《易筋经》献出来，由国家印刷流传，由此可见《易筋经》绝非寻常之物。

据明末海岱游人总结，长期坚持练习易筋经其益有九：一曰祛病，二曰永不生疾，三曰终身健壮，四曰饥寒不迫，五曰多男绣，六曰房战百胜，七曰泥水探珠，八曰御侮不惴，九曰功成不退。尤其与《洗髓经》结合练习，对阳萎、早泄、性冷淡、胃及十二指肠溃疡、心脏病、高血压、神经衰弱、关节炎、诸虚百损、五癆七伤及癫痫等病症皆有显效，对健美、延寿也有显著作用。

本书编者周稔丰教授研练此功五十余年，结合多年教学和临床经验，将易筋经与洗髓经融为一体。长期坚持练习，不仅能防治疾病和健身，且得气极快，对开发潜能效果极佳。本书书末附有最佳占版本《易筋经》与《洗髓经》，以供读者参考。

# 目 录

第一部分	易筋洗髓经（头套）	（一）
第二部分	易筋洗髓经（二套）	（五二）
第三部分	调气丹功（易筋经外经）	（八一）
第四部分	其他简易功法	（一〇八）
附录		
易筋经		（二二八）
洗髓经		（二七三）

## 第一部分 易筋洗髓经（头套）

《易筋经》与《洗髓经》相传为梁武帝时印度高僧达摩所著。但据多数学者考证，《易筋洗髓经》是明朝天启四年（一六二四年）由紫凝道人搜集医、释、道流传的养生、导引术及汉代东方朔的洗髓、伐毛健身法，并在宋代《八段锦》及健身理论等基础上编辑而成的。书成后流传于少林寺，被少林寺僧视为镇寺之至宝。在武林界影响极其深远，尤其在清初，为了夺得少林寺最高武功的秘诀——《易筋经》，武林各派曾相互杀戮。为此，乾隆皇帝亲临少林，命令主持方丈将《易筋经》献出来，由国家印刷流传，由此可见《易筋经》绝非寻常之物。

据宋代《云笈七签·茅山贤者服内气诀》载：「能益能易……所谓益易者，能易精易形也。常法能爱精、握固、闭气、吞液，则气化为血，血化为精，精化为液，液化为骨。常行之不倦，精神充满，为之一年易气，二年易骸，三年易血，四年易骨，八年易发，九年易形，十年成道」。同书

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>