

调气炼外丹图注

（真传易筋经）

目 錄

南怀瑾《易筋经》叙.....	2
易筋经总论.....	4
膜论.....	8
内壮论.....	10
揉法.....	11
采精華法.....	11
吞氣論.....	12
蕭天石《道家養生要旨簡述》.....	13
蕭天石《道家靜坐養生要旨》.....	21
张义尚《静功修炼法》.....	28
張杏春《接通先天一氣的妙法》.....	32
王松齡《玄关与玄关之修法》.....	34
王武烈《白话少林易筋经》.....	43
易筋经图说.....	47
全图.易筋经.....	69
周明著《易筋经外经》.....	85
曹英峰《少林二十四式易筋经》.....	78
万籟声《气功精华》.....	112
易筋经分外功訣.....	120
王松齡《<坛经>传法及开悟之谜》.....	126

《易筋經》敘

南懷瑾

相傳達摩祖師西來，傳授禪宗心法以外，復授有《易筋》、《洗髓》二部工夫，以為修習禪定即身成就之助。后傳至武術界，成為少林派之上乘工夫云云。稽此二功法之目的，為煉精化氣，煉氣化神，達于形神至妙，而為成佛作祖之助道品。與歷來武術界視為絕頂神功者，意有迥別。相傳洗髓工夫，傳承幽渺，似已中斷。易筋工夫，雖習者代有其人，然各家所傳不同，莫衷一是。尤以坊間流行及鈔傳之秘本，相似者各有出入，不同者面目全非。各稱嫡傳，真偽難辨。達摩祖師傳授禪宗心法以外，同時傳有外功方術，當為事實。河南嵩山少林寺，自祖師以后傳出之易筋洗髓工夫，以諳于武術之學者考證，則非祖師本來面目，乃唐宋間武師，入山出世，揉集中國固有之武術內功，參合道家導引之法而成。厥后流傳愈廣，出入愈多，附托者有之，假借者有之。且武術家一脈師承，常多秘惜真傳，蓋恐險惡者得之，如虎添翼，遽為其作奸犯科之利器，故諱莫如深，不盡其說，支離授受，各師其師，各是其得，欲窮溯本原，考定真偽，殊非易事。然凡所傳習者

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/>