

# 少林真本

# 增演易筋洗髓内功图说

清·周述官編撰

# 目 录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 目 录.....            | 1  |
| 简 介.....            | 1  |
| 叙.....              | 1  |
| 增演易筋洗髓内功图说叙.....    | 2  |
| 凡 例.....            | 3  |
| 第一卷 演易筋洗髓合编.....    | 4  |
| 增演易筋洗髓合编序.....      | 4  |
| 易筋洗髓并行不悖说.....      | 4  |
| 易筋洗髓名义.....         | 4  |
| 李卫公序.....           | 5  |
| 牛将军序.....           | 6  |
| 翻译《易筋经》原文.....      | 7  |
| 总 论.....            | 7  |
| 膜 论.....            | 8  |
| 内壮论.....            | 9  |
| 揉 法.....            | 10 |
| 采精华法.....           | 10 |
| 翻译《洗髓经》序.....       | 10 |
| 翻译《洗髓经》原文.....      | 11 |
| 总 义.....            | 11 |
| 无始钟气篇第一.....        | 12 |
| 四大假合篇第二.....        | 12 |
| 凡圣同归篇第三.....        | 12 |
| 物我一致篇第四.....        | 12 |
| 行住坐卧篇第五.....        | 13 |
| 洗髓还原篇第六.....        | 13 |
| 翻译经义后跋.....         | 13 |
| 演说易筋洗髓合编书后.....     | 13 |
| 三教参悟说.....          | 14 |
| 道宜参阅《金刚》《心经》说.....  | 14 |
| 道宜参证儒书丹书医书说.....    | 14 |
| 三教分合异同源流考.....      | 15 |
| 第二卷 推演易筋洗髓内功图说..... | 16 |
| 原生论.....            | 16 |
| 养身养心论.....          | 16 |
| 动静互根说.....          | 17 |

|               |    |
|---------------|----|
| 正道旁门辨.....    | 17 |
| 内外功辨.....     | 18 |
| 元精元气元神辨.....  | 18 |
| 元精次第采补法.....  | 18 |
| 炼元丹说.....     | 19 |
| 养婴辨.....      | 19 |
| 返归说.....      | 20 |
| 运气说.....      | 20 |
| 气为官骸使说.....   | 20 |
| 气有度数证.....    | 21 |
| 心有日月证.....    | 21 |
| 玉环穴说.....     | 21 |
| 任脉图并说.....    | 22 |
| 督脉图并说.....    | 24 |
| 任督二脉图说辨.....  | 26 |
| 骨数.....       | 27 |
| 筋络.....       | 27 |
| 运功通关诀.....    | 28 |
| 定功通关诀.....    | 29 |
| 周身前后通关图式..... | 29 |
| 坐身内功正面图式..... | 29 |
| 坐身内功背面图式..... | 29 |
| 坐身内功背面图式..... | 30 |
| 行功始末.....     | 30 |
| 起功诀.....      | 30 |
| 收功诀.....      | 30 |
| 呼吸论.....      | 30 |
| 呼吸歌（总诀）.....  | 30 |
| 呼吸诀（次第）.....  | 30 |
| 呼吸三等诀.....    | 31 |
| 应响歌.....      | 31 |
| 行功存想要诀.....   | 31 |
| 七字真言.....     | 31 |
| 平时念头.....     | 32 |
| 功贵得传.....     | 32 |
| 功宜按部.....     | 32 |
| 功宜有恒.....     | 32 |
| 功宜知避.....     | 32 |
| 功有六益.....     | 33 |
| 功有十验.....     | 33 |

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/>