

项扬惠 吴德华 张鉴若 曹江 编

# 達摩洗髓 易筋經

——  
少林空悟禅师嫡传



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

## 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，病去痼除，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。周守儒遵照禅师谆嘱，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

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/>