<篇名>达摩洗髓易筋经
书名：达摩洗髓易筋经
作者：项杨惠吴德华张鉴若曹江
朝代：
年份：

<目录>
<篇名>原叙一·张瑶序
属性：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，根据次授之，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
于其椟。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，由道而佛之快捷方式，岂区区却病延年所能尽其功效哉。
\x 庚年岁秋九月门人张瑶艺耘敬述\x

<目录>
<篇名>原叙二·周守儒序
属性：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，壮年几与耄年无异。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 之属望，圣贤先儒之陶
熔，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
昧。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，颇觉病去瘾除，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。
\x 乙未孟夏中旬古渝后学周述官谨序于士隐斋中\x

<目录>
<篇名>原叙三·增演易筋洗髓经合编序
属性：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，难寻次弟，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，根据图演说，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》
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。

<目录>
<篇名>原叙四·李卫公序
属性：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：盍各言所知，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，乃溶蜡满注而四着故也。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，莫非筋联系周
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。口传密秘，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。企望学人，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？！
\x 时唐贞观二载春三月三日李靖药师甫序\x

<目录>
<篇名>原叙五·牛将军序
属性：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，果为奸相所构。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
法门，庶免妄传之咎，可酬对少保于天上矣。
\x 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\x

<目录>上编·原理源流篇\第一章·原理源流篇
<篇名>一、易筋洗髓名义
属性：筋，为联系形骸之物，故先易筋，筋易而无处不易矣。
髓，为出入灵明之区，故必洗髓，髓洗而无微不洗矣。
筋何贵乎易？按秘书说：日月为易，象阴阳也。易系辞：生生之谓易。注：阴阳转易，以成化生。
是易为变化之总名，改换之殊称。筋一易而乾坤合，坎离交矣。至引伸为交易、变易、互易、移易、反易、
对易、辟易、改易、平易、和易之义。又何难使剥复运，否泰转耶？！所以一使之易，寒可易为暑，
暑可易为寒，昼可易为夜，夜可易为昼，老可易为少，少可易为老，阳可易为阴，阴可易为阳，变化
无端，皆易之道。
髓又何言乎洗？按洗广韵，先礼切，正韵，想礼切，并音 ，与洒同，涤也。说文“洒足也”。史记高帝纪有：使两女子洗之文书酒诰，自洗腆改用酒。洗，又洁也。是洗之义，自上洒下，又由下升上而洁
上也。他如钟名姑洗，律名姑洗，官名洗马，承水器曰洗，石名有洗石，皆取义于易系辞。圣人以此洗
心，退藏于密之洗，所谓洒涤、洒洁也。所以一为之洗，浊积者能使之清，黑暗者能使之明，凝重者能
使之轻，尘蔽者能使之净，洗髓功深能自放光明。
昔汉武帝时，客有问于东方朔，曰：“先生有养生诀乎？”答曰：“无他术，吾能三千年一洗髓，三
千年一伐毛。吾已三洗髓，三伐毛矣。”客不识道，以为滑稽戏语。后考据家及注家亦多引之作喻言，
不知为实语也。
行功者能晋进不退，恒久有常，困而升，革而鼎，蹇而解，贲临中节，屯蒙、悉涣、中孚、独履，
由小过而大过，小蓄而大蓄，颐养与井养兼施，未济既济，有震无兑，有益无损，噬嗑需讼，师遁 ，
比随而谦，谦而豫蛊，明夷，渐旅、渐异、渐丰、渐萃、渐艮、渐归妹家人，不睽同人，大壮，咸观、
大有。一易筋即洗髓，一洗髓愈易筋，阳阴造化，往来不穷，无方无体，无际无涯与天地参，非其能事
乎？

<目录>上编·原理源流篇\第一章·原理源流篇
<篇名>二、易筋洗髓并行不悖说
属性：予读易筋、洗髓二经，见易筋中亦能洗髓，洗髓中亦能易筋，功分精粗，不分先后，效分大小，
不分浅深。专习易筋，仅能增力，则成外壮；专习洗髓，仅能养心，则成枯禅。皆偏也，皆非

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、擒拿、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/