

《增演易筋洗髓内功图说》

图书基本信息

书名：《增演易筋洗髓内功图说》

13位ISBN编号：9789787500934

10位ISBN编号：9787500931

出版时间：1930

出版社：不详

作者：周述官

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《增演易筋洗髓内功图说》

内容概要

《增演易筋洗髓内功图说》系养生气功著作，全书共十八卷。清周述官编撰于光绪二十一年（1895年）。清光绪十九年（1893年），僧人静一空悟将少林功法传授于周述官，并将《增演易筋洗髓内功图说》十二卷（按，迄今为止，未见有关目录学著作著录）授于周氏。临别戒之曰：此祖师真谛，非十八家支流可比。并嘱之曰：学成后，有心得处，可增演妙谛，以广慈航。后周述官在前人《易筋经》、《洗髓经》、《内功图说》等书基础上，旁搜博引诸家气功理法编撰成《增演易筋洗髓内功图说》，共十八卷，订为十册，亲书三部。至民国十九年（1930年），此书仅存一部，周氏之学生张瑶恐其失传，帮同年予以石印，此书方得面世。但流传绝少。

本书前两卷述揉腹法、采日月精华法等功法、论动静互根、元精元气、运功通关、定功通关等功理。第三至十七卷系正身、侧身、半身、屈身、折身、扭身、倒身、翻身、行身、坐身、定身、臣身诸图说及摩腹内壮功、十二段锦、分行外功等功法，末卷对六根、坎离、前三关、后三关等气功词语予以简释。其中：

第六卷 屈身图说（屈身图八势）

马上献杵势

马上打恭上势

马上打恭下势

左右排闼势

三盘落地势

献杵还原势

仰面朝天势

拱立归位势

《增演易筋洗髓内功图说》

精彩短评

- 1、一般人看不懂
- 2、最真、最简单、最可靠、最有用的修行书
- 3、姿势动作简单。。。有专章讲如何睡觉，很实用。
- 4、金庸小说中常常见到，总算了解很多穴位与描写的武功招式的来源。
- 5、一生二，二生三，三生万物。气功内功并不是阳春白雪。瑜伽、健身、呼吸，所有的奥秘都在里面了。只是古人省略了很多细节，仅仅几张图和简单的动作，包含了多少凝练。大音希声，大象无形。

《增演易筋洗髓内功图说》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com