

易筋經序

葱嶺為山脈之起原蜿蜒迤邐乃向東
分馳故鍾毓之秀聖賢豪傑多發生
於中土其西南支脈為喜馬拉雅山是
山世界最高之山也介乎西藏印度之
間印度者又佛教之所由起也考後魏
孝明帝太和中間西竺達摩禪師
航海東來住錫於少林寺其後寺

僧於破壁間搜其遺書得易筋經易
筋云者導引吐納能經鴿顧引接腰體
動諸關節以求難老能令筋力易換轉
衰為壯轉弱為強使引年益壽也是書
雖來自西方而與我國儒者所言禮可以
固人肌膚之會筋骸之束則殊途同歸
猶眾山之異脈同原耳達摩為西竺名
僧其術多不傳之秘今世所盛傳者推易

筋經真紫府之金丹玉堂之祕錄也至
八段錦一書則修真之學而有窮理盡
性之功亦可與易筋經并傳不朽云

宣統三年歲次辛亥季夏朔日存菴
主人梁士賢子瑜氏序



全圖易筋經

西竺達摩祖師著 高要梁士賢子瑜輯

目錄

第一套第一式

第一套第二式

第一套第三式

第一套第四式

第一套第五式

第一套第六式

第一套第七式

第一套第八式

第一套第九式

第一套第十式

第一套第十一式

第一套第十二式

第二套第一式

第二套第二式

第二套第三式

第二套第四式

第二套第五式

第三套第一式

第三套第二式

第三套第三式

第三套第四式

第三套第五式

八段錦

第一叩齒集神圖勢

第二搖天柱圖勢

第三舌攪漱咽圖勢

第四摩腎堂圖勢

第五單關轆轤圖勢

第六左右轆轤圖勢

第七左右按頂圖勢

第八鈎攀圖勢

第九陳希夷左睡功圖

第十右睡功圖

附錄經驗藥方

易筋圖說

達摩著

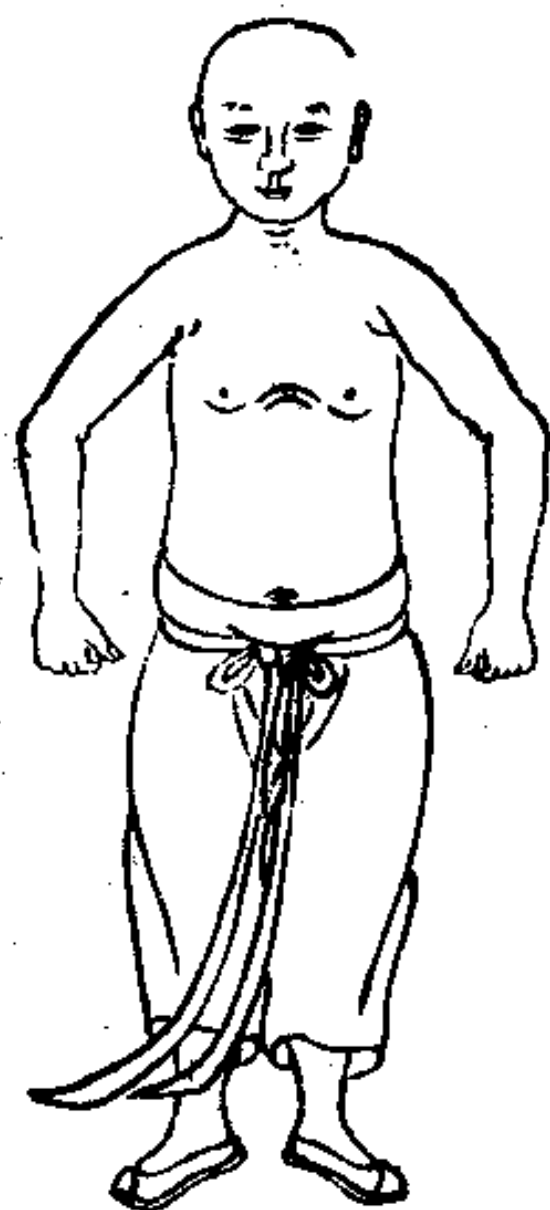
第一套第一式

面向東立首微上仰目微上視兩足與肩寬窄相
齊脚站平不可前後參差兩臂垂下肘微曲兩掌
朝下十指尖朝前點數七七四十九字十指尖想
往上躋兩掌想往下按數四十九字卽四十九躋
按也



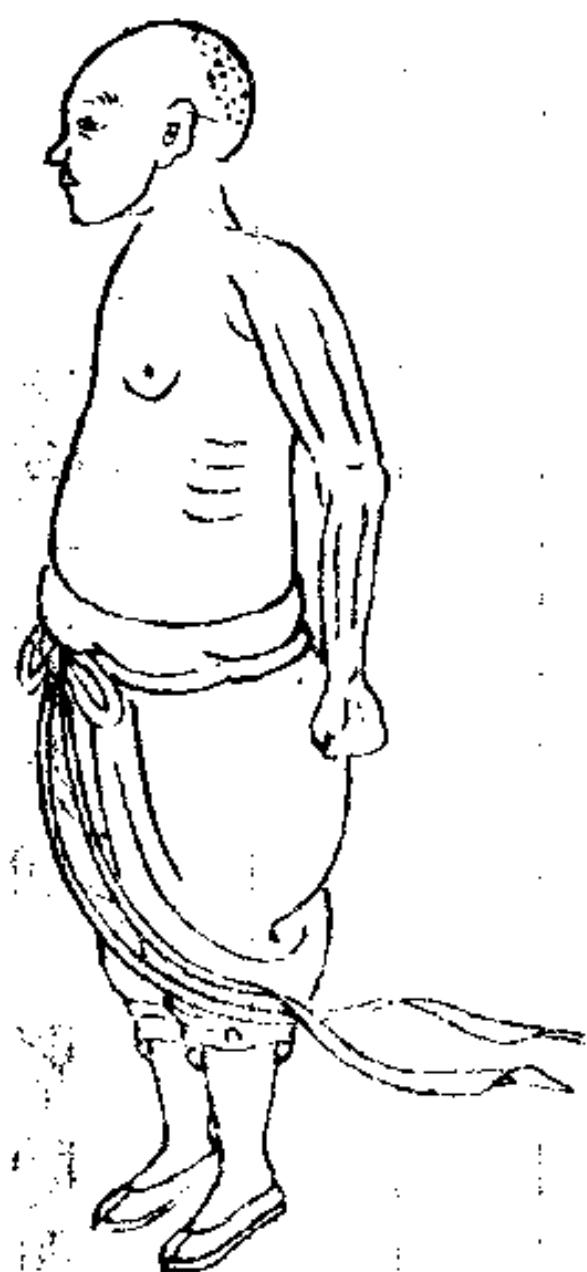
第二式

接前式數四十九字畢卽將八指疊爲拳拳背朝
前兩大指伸開不疊拳上兩大指蹠起朝身不貼
身肘微曲每數一字拳加一緊大指蹠一蹠數四
十九字卽四十九緊四十九蹠也



第三式

接前式數四十九字畢將大指疊在中指中節上
爲拳趁勢往下一攏肘之微曲者至此伸矣虎口
朝前數四十九字每數一字拳加一緊卽四十九
緊也



第四式

接前式數四十九字畢將兩臂平抬起伸向前拳
掌相離尺許虎口朝上拳與肩平時微曲數四十
九字拳加四十九緊



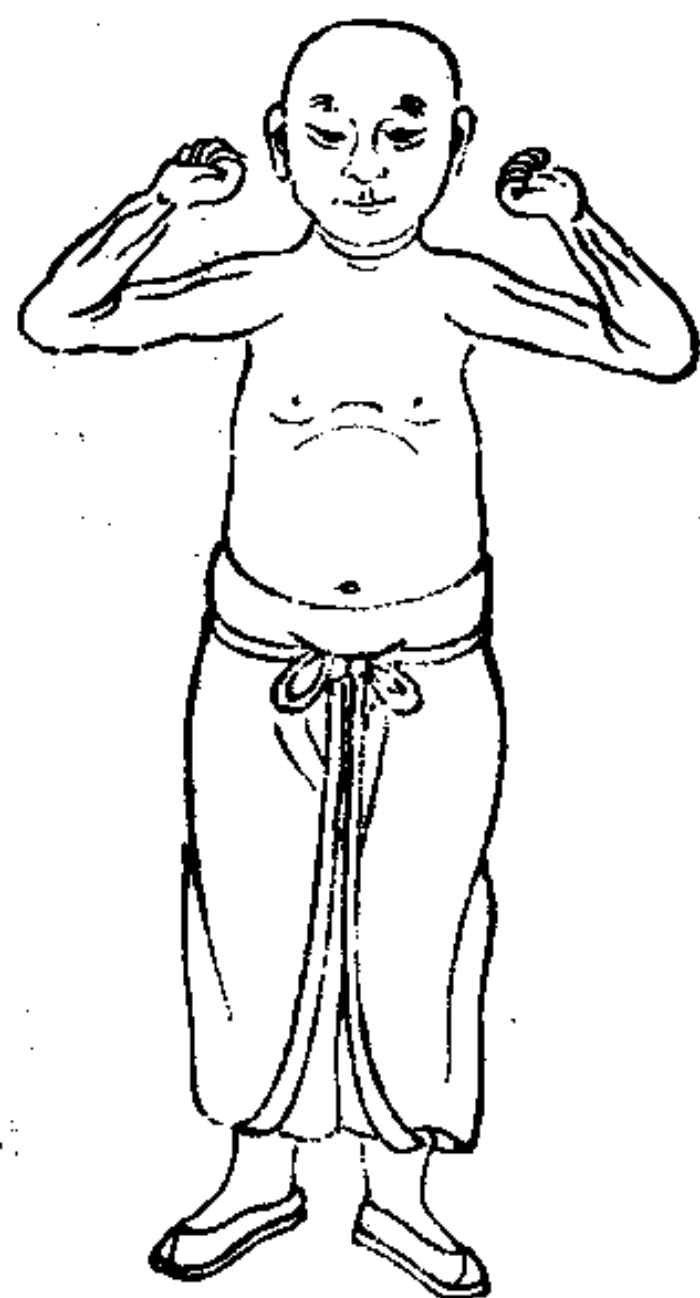
第五式

接前式數四十九字畢將兩臂直豎起兩拳相對
虎口朝後頭微仰兩拳不可貼身亦不可離遠數
四十九字每數一字拳加一緊



第六式

接前式數四十九字畢兩拳下對兩耳離耳寸許
肘與肩平虎口朝肩拳掌朝前數四十九字每數
一字肘尖想往後用力拳加一緊



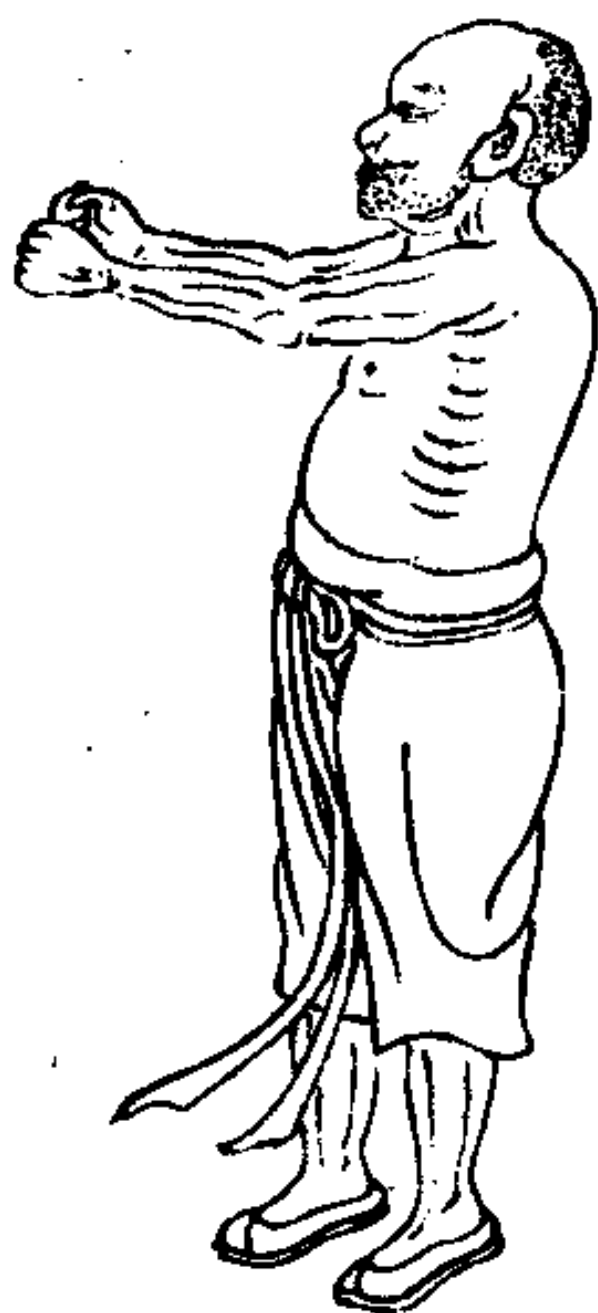
第七式

接前式數四十九字畢全身往後一仰以脚尖離地之意趁勢一仰將兩臂橫伸直與肩平虎口朝上數四十九字每數一字想兩拳往上往後用力胸向前合拳加一緊



第八式

接前式數四十九字畢將兩臂平轉向前與第四式同但此兩拳畧近些數四十九字每數一字拳加一緊



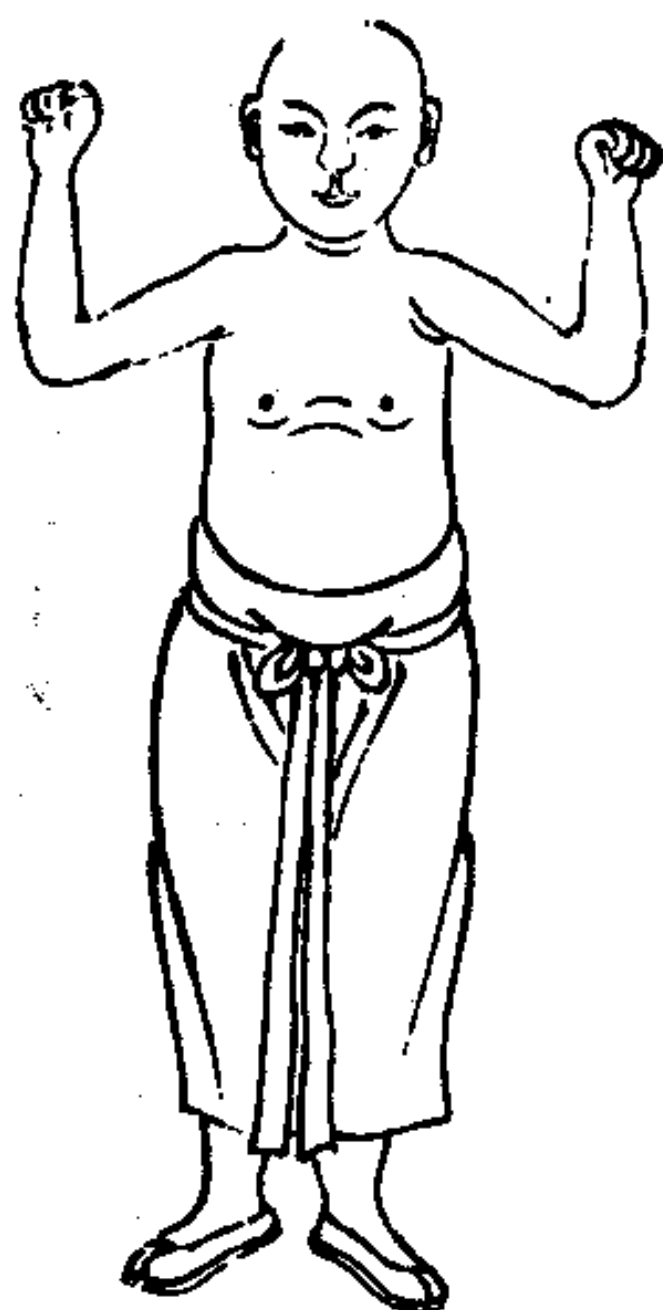
第九式

接前式數四十九字畢將兩拳掌收回向胸前兩乳之上些一抬卽翻拳掌向前上起對鼻尖拳背食指節尖卽離鼻尖一二分頭微仰數四十九字每數一字拳加一緊



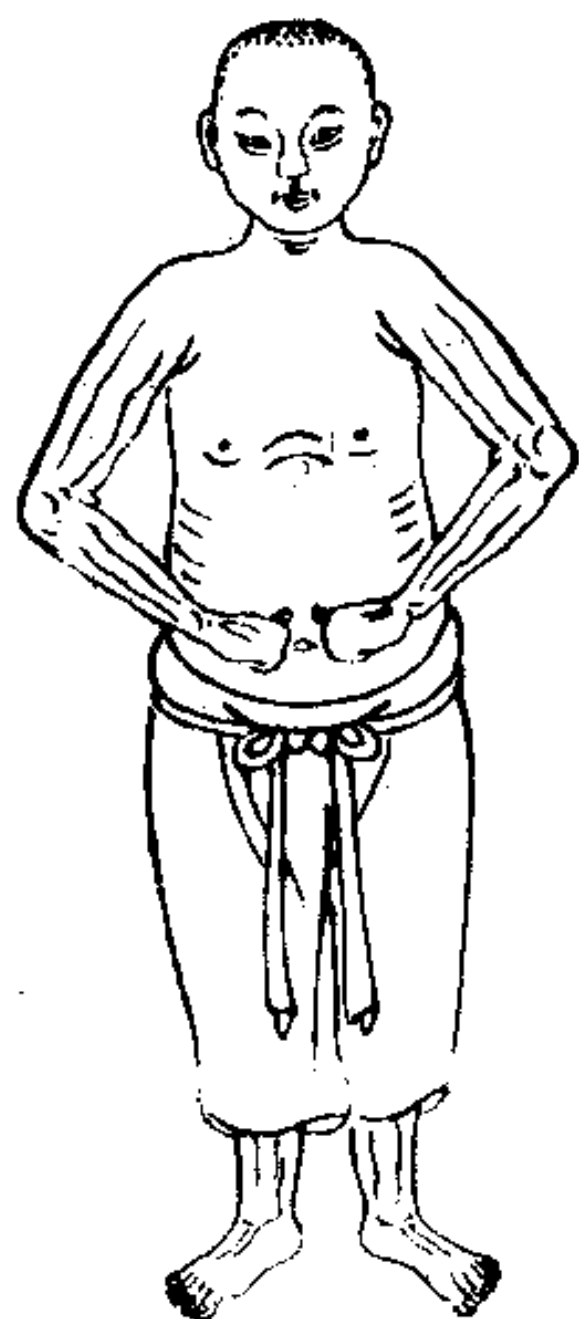
第十式

接前式數四十九字畢將兩拳離開肘與肩平兩
小臂直豎起拳掌向前虎口遙對兩耳數四十九
字每數一字拳加一緊想往上舉肘尖想往後用
力



第十一尾一式

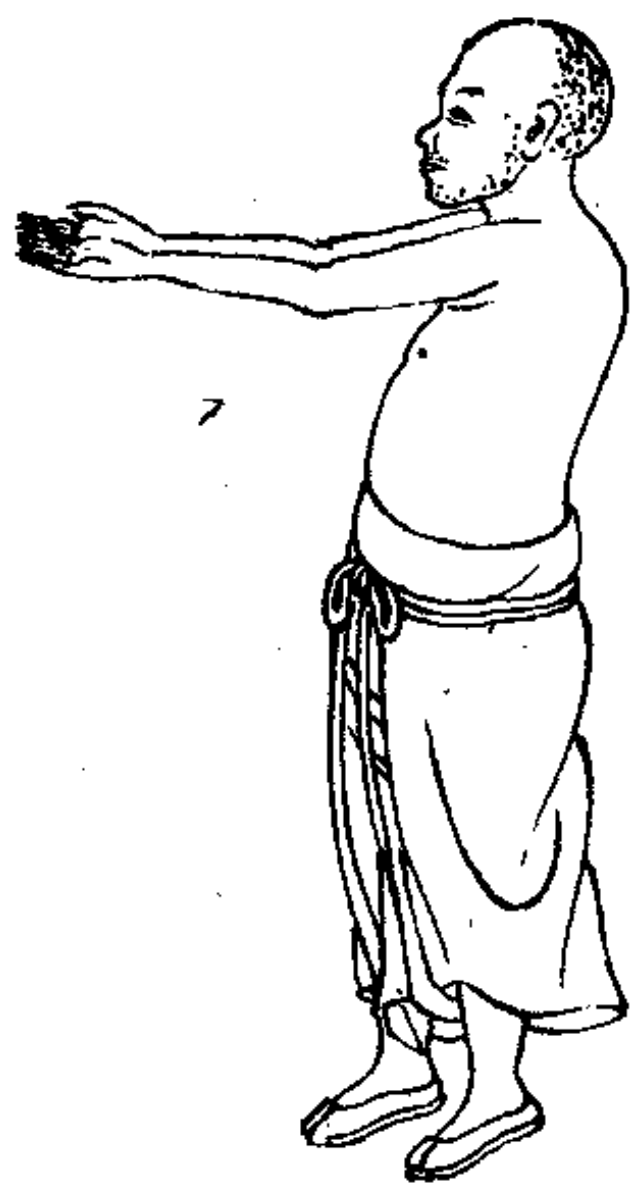
接前式數四十九字畢將兩拳翻轉向下至臍將兩食指之大節與臍相離一二分數四十九字每數一字拳加一緊數畢吞氣一口隨津以意送至丹田如此吞送氣三口



第十二尾式

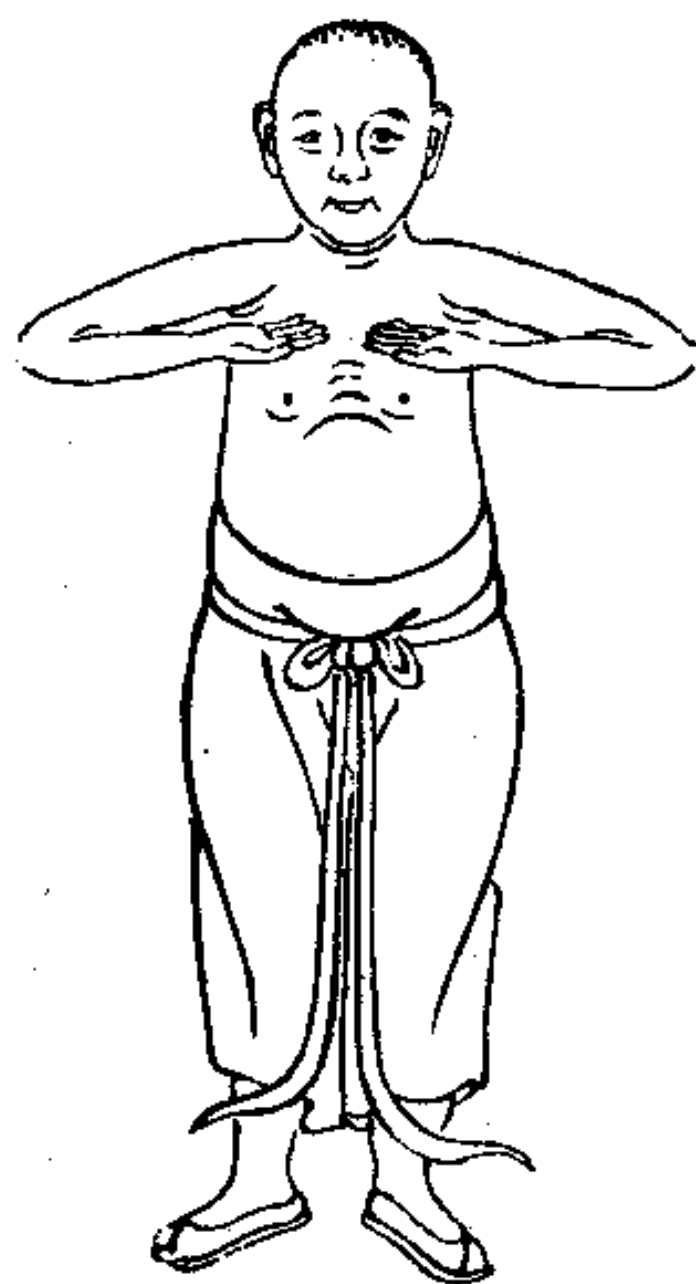
吞氣三口畢不用數字將兩拳鬆開兩手垂下直與身齊手心向前往上端與肩平脚跟微起以助手上端之力如此三端俱與平端垂物之用力相同再將兩手疊作拳舉起過頭同用力猝下三舉三猝再將左右足一蹬先左後右各三蹬畢仍東向靜坐片時以養氣如接行第二套者于吞氣後接下來不須平端猝手蹬足也如欲接行第二套卽不用行此前套第十二尾二式頭從前套第十

一尾一式吞氣三口送丹田之後接行第二套第一式便合



第二套第一式

接頭套吞氣三口畢將兩拳伸開手心翻向上端至乳上寸許十指尖相離二三寸數四十九字每數一字想手心翻平想氣貫十指尖若行此第二套第一式須接前套第十一尾一式吞氣三口卽接行之不用行前套第十二尾二式也



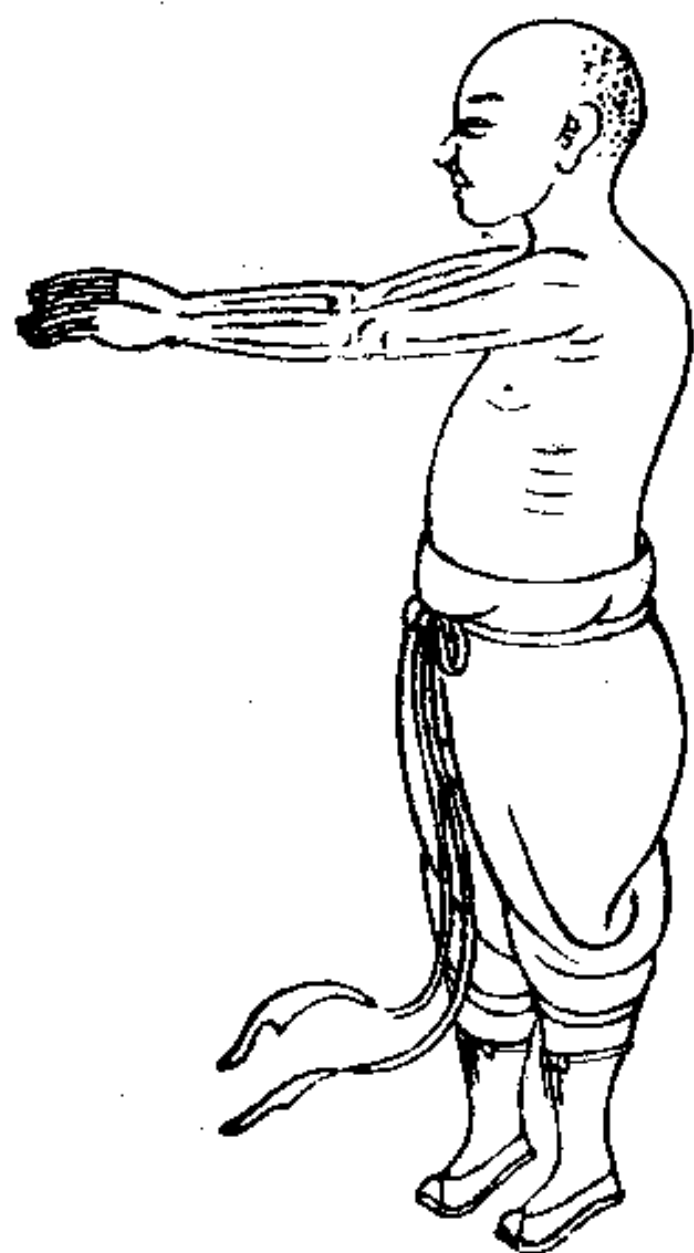
第二套第二式

接前式數四十九字畢將兩手平分開橫如一字
與肩平手掌朝上胸微向前數四十九字每數一
字手掌手指想往上往後用力



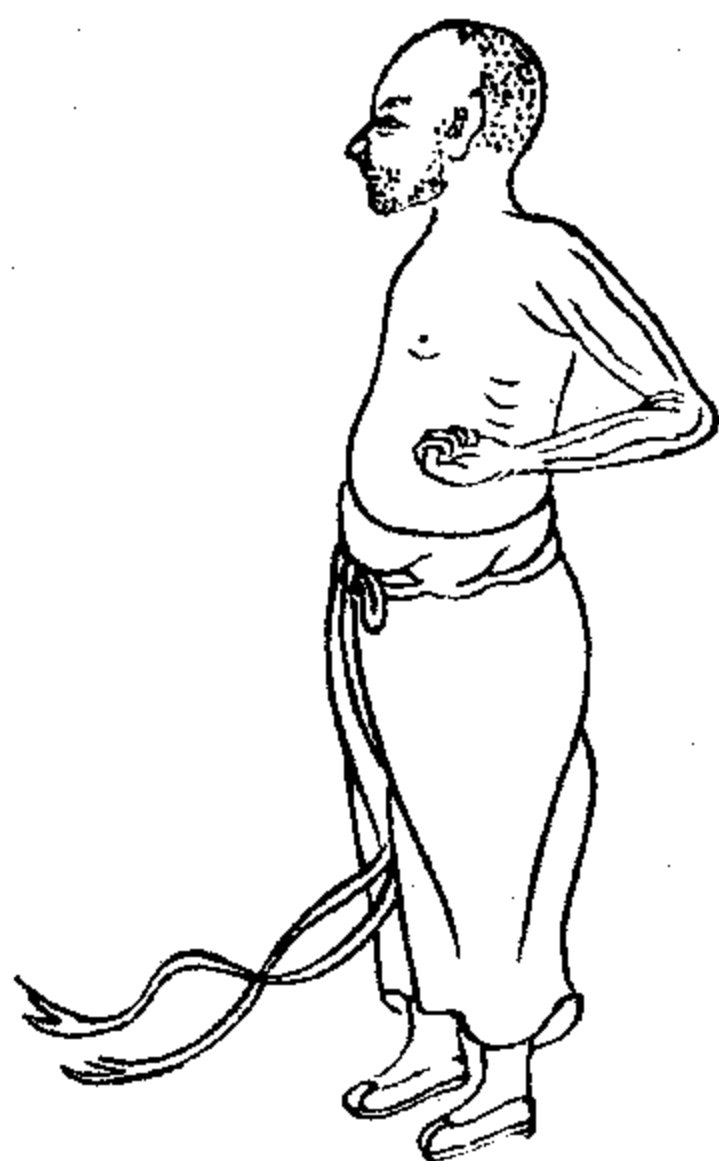
第二套第三式

接前式數四十九字畢兩臂平轉向前數四十九字每數一字想氣往十指尖上貫平掌朝上微端



第二套第四式

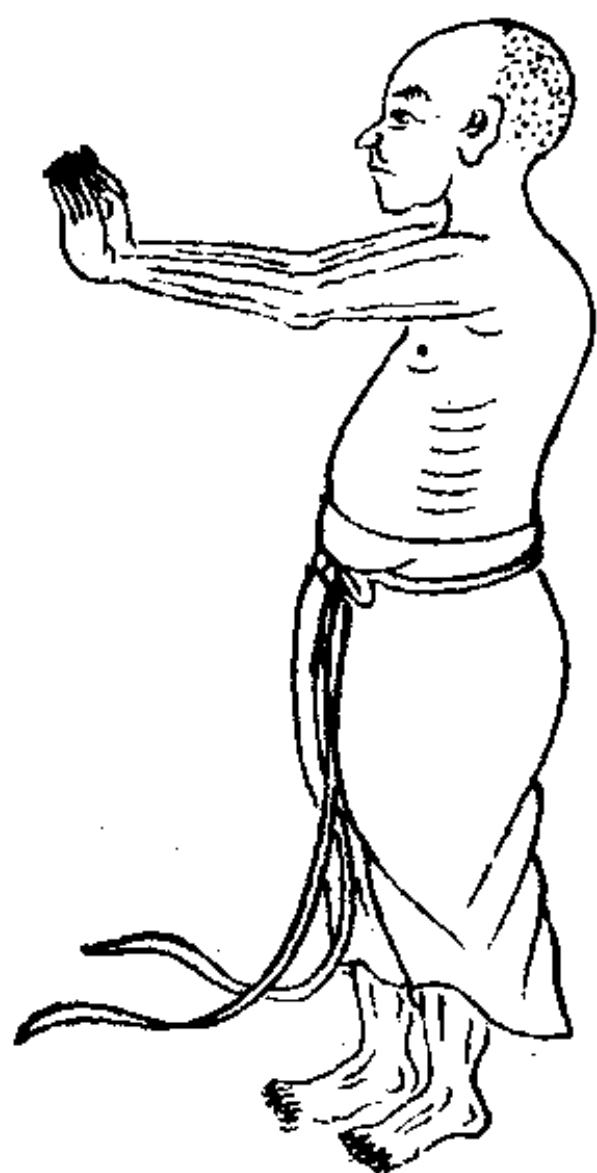
接前式數四十九字畢將兩手爲拳撤回拳掌朝上拳背朝下兩肘夾過身後數四十九字每數一字拳加一緊兩臂不可貼身亦不可離遠



第二套第五式

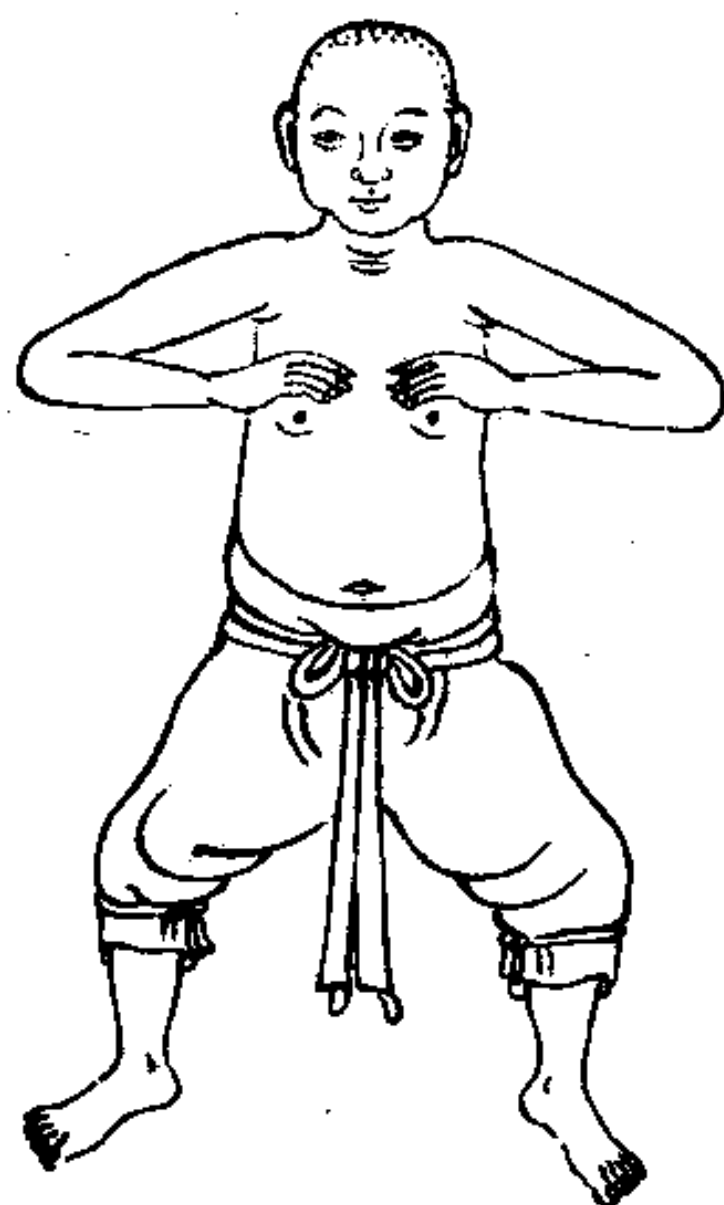
接前式數四十九字畢將拳伸開指尖朝上掌往前如椎物之狀以臂伸將直爲度每數一字掌想往前推指尖想往後用力數四十九字畢如前尾式數字吞氣等法行之此第二套五式行畢若不歇息連欲接行第二套則於此套數字畢照前套十一尾一式吞氣三口送入丹田之後卽接行第三套仍減行前套第十二尾二式可也功行至此第二套五式意欲歇息養神必須將前套第十一

式吞氣之法及第十二式諸法全數補行於此第二套五代之後方能歇息也



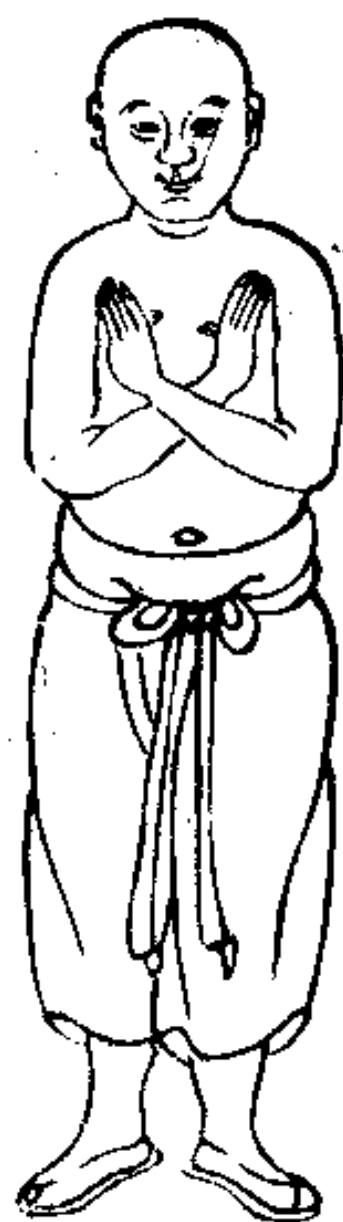
第三套第一式

接前吞氣後將兩手心朝下手背朝上兩手起至胸前乳上趁勢往下一蹲脚尖畧分開些脚跟離地二五分兩指尖相離二三寸數四十九字每數一字兩臂尖想往後用力想氣貫至十指尖上



第三套第二式

接前式數字畢將身一起趁勢右手在內左手在外右手掌向左推左手掌向右推數四十九字每數一字右手掌向左用力指尖往右用力左手掌向右用力指尖往左用力



第三套第三式

接前式數四十九字畢將兩手分開如一字兩臂與肩平手心朝下胸微往前數四十九字每數一字兩手想往上往後用力



第三套第四式

接前式數四十九字畢左手及臂在上右手及臂在下左手臂朝下右手臂朝左兩臂皆曲向數四十九字每數一字想氣貫十指尖爲度兩臂不可貼身



第三套第五式

接前式數四十九字畢將兩臂垂下手心翻轉向
後肘曲十指尖亦曲每數一字想氣貫十指尖爲
度俱照前式數四十九字畢每照前尾式照字吞
氣平端捩手蹬足畢向東靜坐片時不可說話用
力如要上頂爲者於五十日後行到第三套一蹲
之式眼往上蹬牙咬緊將前左右各三扭以意貫
氣至頂上則爲貫頂上矣六十日後以意貫氣至
下部則爲達下部矣



八段錦

閉目冥心坐

冥心盤跌而坐

握固靜思神叩齒三十六兩

手抱崑崙

又兩手向項後數九息勿令耳聞自此以後出入息皆不可使耳聞

左右

鳴天鼓二十四度聞

移兩手心中掩兩耳先以第三指壓中指彈擊腦後左右各

二十四微擺撼天柱

搖頭左右顧肩膊轉隨動二十四先須握固

赤龍攪

水津

赤龍即舌也以舌攪口齒并左右頰待津液生而嚥

漱津三十六

一云鼓津

神水滿口勻一口分三嚥

所漱津液分作三口作汨汨聲而嚥之

龍

行虎自奔

液為龍氣為虎閉氣搓手熱

以鼻引清氣閉之少頃搓手急數令

熱極鼻中徐徐乃放氣出背摩後精門精門者腰後外腎也合

盡此一口氣再開氣也想火燒臍輪閉口鼻之氣想用

熱極即左右轆轤轉俯首擺撼兩肩三十六想火

清氣閉兩腳放舒伸放宜兩腳又手雙虛托又手相交

三次或低頭攀足頻以兩手向前攀腳心以候逆

水上候口中津液生如未生再用急攪取水同前法再漱再吞津如此三

度畢神水九次吞謂再漱三十六如前嚥下汨汨

響百脉自調勻河車搬運訖擺肩并身二十四及

發火遍燒身想丹田火自下而上遍燒身邪魔不

敢近夢寐不能昏寒暑不能入灾病不能速子後
午前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良因
訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時口中
不得出氣唯鼻中微放清氣每日子後午前各
行一次或晝夜共行三次久而自知蠲除疾病
漸覺身輕能勤苦不怠則仙道不遠矣

高子曰已上名八段錦法乃古聖相傳故爲圖有
八握固二字人多不考豈特閉目見自己之日冥
心見自己之心哉跌坐時當以左腳後跟曲頂腎

莖根下動處不令精竅漏世云耳行功何必拘以
子午但一口之中得有身閒心靜處便是下手所
在多寡隨行若認定一時忙迫當如之何入道者
不可不知

八段錦坐功圖

青萊真人著

第一叩齒集神圖勢

叩齒集神三十六兩手抱崑崙雙手擊天鼓二十四

右法先須閉目冥心盤坐握固靜思然後叩齒集神次叉兩手向項後數九息勿令耳聞乃私手各掩耳以第二指壓中指擊彈腦後左右各二十四次



第二搖天柱圖勢

左右手搖天柱各二十四

右法先須握固乃搖頭左右顧肩膊隨動二
十四



第三舌攪漱咽圖勢

左右舌攪上腭三十六嗽三十六分作三口如
硬物嚥之然後方得行火

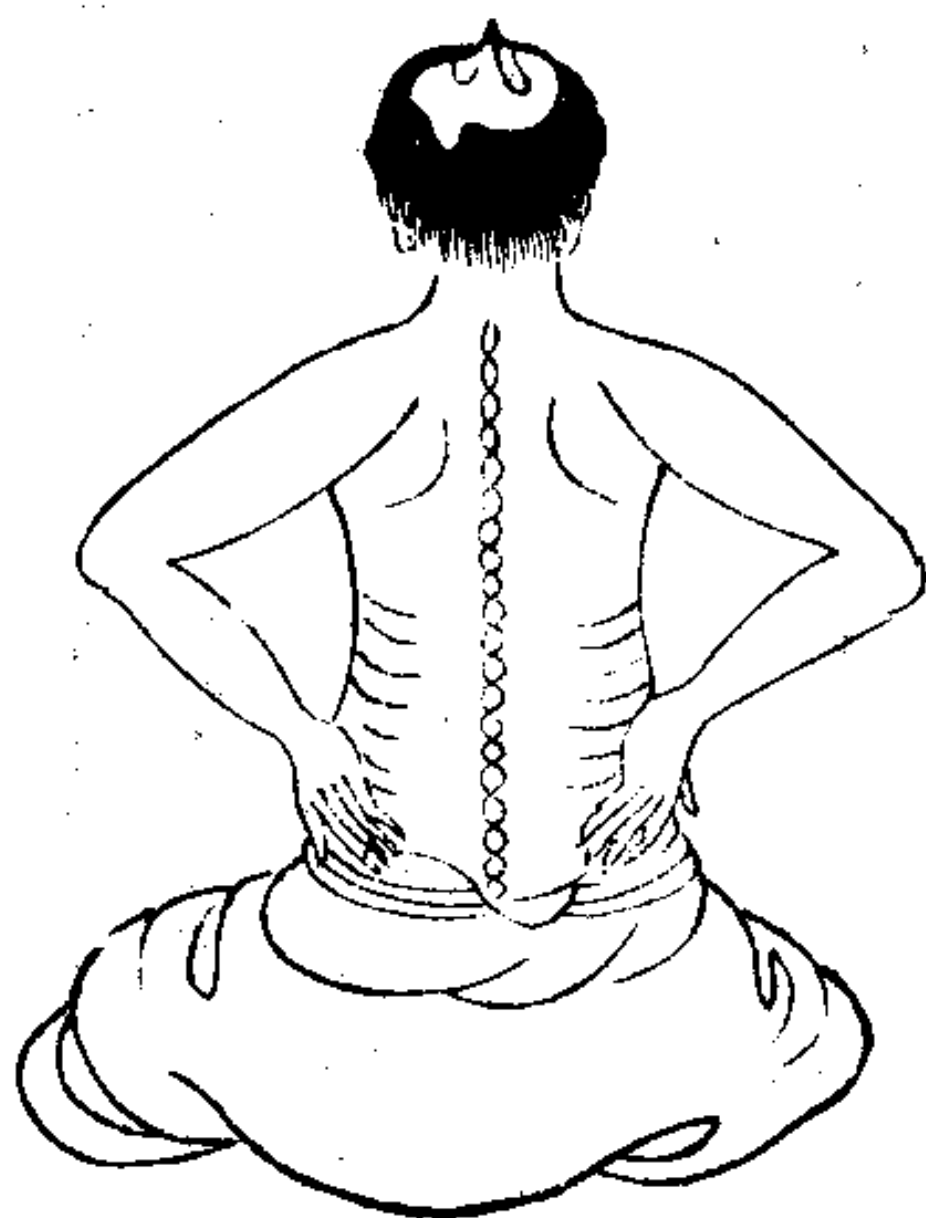
右法以舌攪口齒并左右頰待津液生方漱
之至滿口方嚥之



第四摩腎堂圖勢

兩手摩腎堂三十六以數多更妙

右法閉氣搓手令熱後摩腎堂如數畢仍收
手握固再閉氣想用心火下燒丹田覺熱極
卽用後法



第五單關轆轤圖勢

左右單關轆轤各三十六

右法須俯首擺撼左肩三十六次右肩亦三十六次

十六次



第六左右轆轤圖勢

雙關轆轤三十六

右法兩肩並擺撼至三十六數想入自丹田
透雙關入腦戶鼻引清氣後伸兩腳



第七左右按頂圖勢

兩手相搓當河五呵後叉手托天按頂各九次
右法兩手相叉向上托空三次或九次



第八鉤攀圖勢

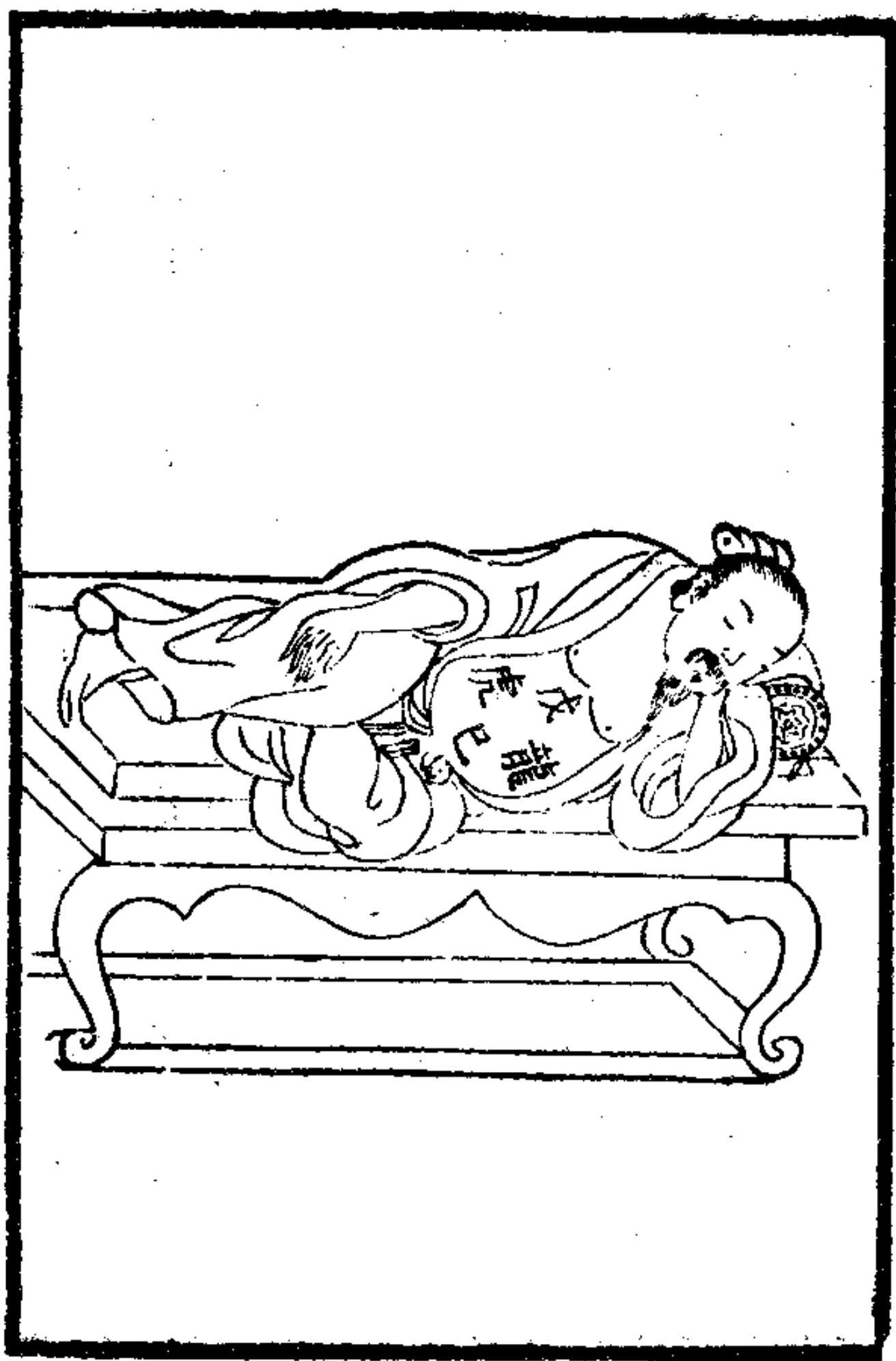
以兩手如鉤向前攀雙腳心十二次再收足端
坐

右法以兩手向前攀腳心十二次乃收足端
坐候口中津液生再漱再吞一如前數擺肩
并身二十四及再轆轤二十四次想丹田火
自下而上遍燒身体想時口鼻皆須閉氣少
頃



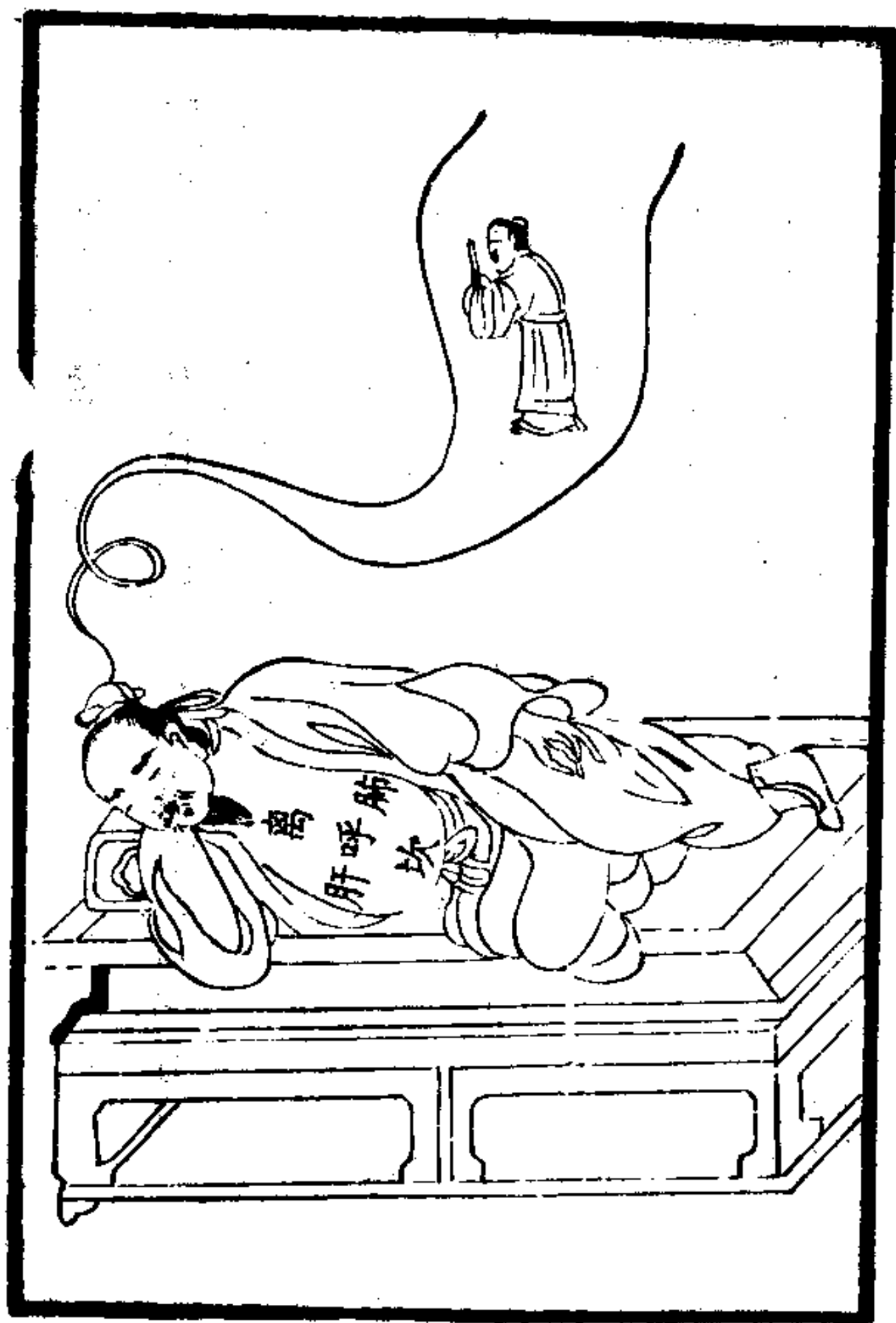
第九陳希夷左睡功圖

調和真氣五朝元心息相依念不偏二物長居
於戊巳虎龍蟠結大丹圓



第十右睡功圖

肺炁長居於坎位肝炁却向到離宮脾炁呼來
中位合五氣朝元入太空



[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 全图易筋经 (附八段锦)

作者 = 达摩著 梁士贤辑

页数 = 6 8

S S 号 = 1 1 5 0 1 6 3 6

出版日期 = 1 9 8 8 年 0 1 月第 1 版