

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

## 内容简介

本书分上、中、下三篇，上为原理源流篇，中为功法篇，下为辅助功法及附录功法篇。全书除洗髓易筋经外，还收集了其他支流功法，如十二大劲、韦驮十二劲、操腹九冲图、立八段锦和坐十二段锦等，并附图321幅。书中还列举60多种有关佛家经典，道家丹书，儒家书目和中医书籍名目。

本书可供气功师、武术师、气功理论工作者、气功武术爱好者、中青少年和患者阅读和修炼，也值得公共图书馆收藏。

## 达摩洗髓易筋经

——少林空悟禅师嫡传

项扬惠 吴德华 编  
张鉴若 著 汪

责任编辑 黄兆铨

---

科学技术文献出版社重庆分社

出版  
发行

重庆市市中区胜利路132号

全国各地新华书店经销  
中共重庆市委机关印刷厂印刷

---

开本：787×1092毫米1/32 印张：6.875 字数：14.6万

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

科技新书目：224—357 印数1—12 000

---

ISBN7-5023-1148-2/R·177 定价：2.70元

## 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

秘诀印证养婴归原，入定出神，而可达浑化之境。他孜孜不倦，历数年之久而成此书，欲以之济世惠人，践佛家普度众生之愿。

张瑤，字艺耘，四川巴县人，周守儒之弟子，二十岁患失血，医药无效，后随周氏习空悟禅师所传之功，数月体即康复。在周守儒逝世后，恐神功失传，乃将该书出版。是后此功代有传人。

我青少年时，家住重庆城内报恩寺侧，受业于遍空法师，习易筋洗髓正身图等十二部功，从未告人。解放后，我更不敢轻泄，恐罹奇祸。一九八四年，重庆市气功研究会成立，为发掘古代功法，曾计划与我的学生张鉴若共同整理出版此书，后由于会务繁忙等多种原因，因循未果。一九八八年秋，重庆市医学情报研究所副所长吴德华、曹江同志，得闻其事，愿襄其成，共同努力，始得如愿出版。

洗髓易筋经属少林正宗功法，习之者甚众，然世多流传易筋经，以求外壮神勇，而洗髓经渐渐失传，因此，世人多不得全功。鉴于易筋经在民间流传较广，经历代气功师口传心授，逐渐演变成不同的流派，功法各异。为使习练本篇功法的同仁，不囿于一己之私，故将有代表性的易筋经功法两种，附于下篇，以供演习易筋洗髓功夫时之参考，我想这对习练易筋经者是不无补益的。

易筋经种类繁多，虽有繁简，均不过求体之外壮。而易筋洗髓经，独能克服专习易筋仅能外壮，只练洗髓失之枯禅之弊。我乃更名为洗髓易筋经，以别于一般易筋经，又点明此功之特点。

近年来，我和张鉴若公开传授此功，进一步证明洗髓易筋经动作虽多而不繁难，步步加功，易学易记，引人入胜；

而得气快，效果宏，可以治疗多种慢性疾病，又不会出偏差，实为一种高级秘功。

我国著名科学家钱学森对气功的科学研究主张分两步走：第一步将气功功法、练功心得和练功效应汇集起来，以建立唯象气功学；第二步与现代科学技术相结合，建立现代气功科学。那么，洗髓易筋经的编辑出版，就可能有益于唯象气功学大厦的建立，添上一砖一瓦。

本篇是根据清末民初周守儒、张瑶二位先贤所编《增演易筋洗髓内功图说》一书改编而成，原书无标点，给阅读造成了一定的困难，现根据文义和练功体会加以标点，以便减少阅读练功时的困难。文章的断句我们力求准确，鉴于水平有限，难免有错讹之处，请读者细心揣摩，批评指正。

原书引经据典，旁征博引，兼收并蓄，不免留下一些时代的痕迹。作者为了引起读者的兴趣，有的典故、解释是否可靠或有据可查，尚待进一步研究。总之在阅读这部书时，应当具备批评的眼光，取其精华，弃其糟粕，这才是我们发掘传统文化时应当具备的态度。

项扬惠

1989年11月于重庆市气功研究会

## 原叙一 张瑶序

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，依次授之，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，藏于其棧。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，由道而佛之捷径，岂区区却病延年所能尽其功效哉。（庚年岁秋九月门人张瑶艺耘敬述）

## 原叙二 周守儒序

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，友朋妻孥之属望，圣贤先儒之陶鎔，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。

癸巳秋间，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，颇觉病去癰除，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。爰叙进道颠末，于简端云时。（乙未孟夏中旬古渝后学周述官谨序于士隐斋中）

### 原叙三 增演易筋洗髓经合编序

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，难寻次第，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，依图演说，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》<sup>(1)</sup>

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。

---

注（1）：颜曰：《增演易筋洗髓内功图说》，指书名。

## 原叙四 李卫公序

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，乃溶蜡满注而四著故也。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，莫非筋连络周身，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。口传秘密，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，岂惟小技？！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，不落世务，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，俾知颠末。企望学者，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？！（时唐贞观二载春三月三日李靖药师甫序）

## 原叙五 牛将军序

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！领致此函，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，果为奸相所搆。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，庶免妄传之咎，可酬对少保于天上矣。（时宋绍兴十

二年鄂鎮大元帥少保岳麾下宏毅將軍牛皋鶴九甫序)

# 目 录

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 前言.....             | 项扬惠 (1) |
| 原叙一 张瑶序.....        | (1)     |
| 原叙二 周守儒序.....       | (2)     |
| 原叙三 增演易筋洗髓经合编序..... | (4)     |
| 原叙四 李卫公序.....       | (5)     |
| 原叙五 牛将军序.....       | (7)     |

## 上篇 原理源流篇

|                  |      |
|------------------|------|
| 第一章 原理源流篇.....   | (1)  |
| 一、易筋洗髓名义.....    | (1)  |
| 二、易筋洗髓并行不悖说..... | (2)  |
| 三、易筋洗髓经后跋一.....  | (3)  |
| 四、易筋洗髓经后跋二.....  | (4)  |
| 五、易筋洗髓经后跋三.....  | (4)  |
| 第二章 易筋经总论.....   | (5)  |
| 一、易筋经总论原文.....   | (5)  |
| 二、膜论.....        | (6)  |
| 三、内壮论.....       | (8)  |
| 四、揉法.....        | (9)  |
| 五、采精华法.....      | (9)  |
| 第三章 洗髓经总义.....   | (11) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 一、洗髓经序           | (11) |
| 二、洗髓经总义原文        | (12) |
| 三、无始钟气篇第一        | (13) |
| 四、四大假合篇第二        | (13) |
| 五、凡圣同归篇第三        | (13) |
| 六、物我一致篇第四        | (14) |
| 七、行住坐卧篇第五        | (14) |
| 八、洗髓还原篇第六        | (15) |
| 第四章 洗髓易筋与各家学说的关系 | (16) |
| 一、三教参悟说          | (16) |
| 二、三教分合异同源流考      | (16) |
| 三、道宜参阅金刚心经说      | (17) |
| 四、道宜参证儒书丹书医书说    | (18) |
| 第五章 养身养心论说       | (19) |
| 一、原生论            | (19) |
| 二、养身养心论          | (20) |
| 三、动静互根说          | (20) |
| 四、正道旁门辨          | (21) |
| 五、内外功辨           | (22) |
| 六、元精元气元神辨        | (23) |
| 七、元精次第采补法        | (23) |
| 八、炼元丹说           | (24) |
| 九、养婴辨            | (24) |
| 十、返归说            | (25) |
| 十一、运气说           | (26) |
| 十二、气为官骸使说        | (27) |
| 十三、气有度数证         | (27) |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 十四、心有日月证·····      | (28) |
| 第六章 练功歌诀·····      | (29) |
| 一、行功始末·····        | (29) |
| 二、起功诀·····         | (29) |
| 三、收功诀·····         | (29) |
| 四、呼吸论·····         | (29) |
| 五、呼吸总诀·····        | (30) |
| 六、呼吸诀次第·····       | (30) |
| 七、呼吸诀又诀·····       | (30) |
| 八、呼吸轻重次序·····      | (30) |
| 九、应响歌·····         | (31) |
| 十、行功存想要诀·····      | (31) |
| 十一、七字真言·····       | (31) |
| 第七章 练功注意事项及效验····· | (33) |
| 一、功贵得传·····        | (33) |
| 二、功宜按步·····        | (33) |
| 三、功宜有恒·····        | (33) |
| 四、功宜知避·····        | (34) |
| 五、平时念头·····        | (34) |
| 六、功有六益·····        | (34) |
| 七、功有十验·····        | (34) |
| 八、功有三不思·····       | (35) |
| 九、物有三练·····        | (35) |
| 十、物有二聚·····        | (35) |
| 十一、人有三伤·····       | (35) |
| 十二、人有九损·····       | (35) |
| 十三、程效限期·····       | (35) |

## 中篇 功法篇

|      |              |       |
|------|--------------|-------|
| 第一章  | 正身图说 (1~27势) | (37)  |
| 第二章  | 侧身图说 (1~8势)  | (47)  |
| 第三章  | 半身图说 (1~27势) | (51)  |
| 第四章  | 屈身图说 (1~8势)  | (61)  |
| 第五章  | 折身图说 (1~16势) | (64)  |
| 第六章  | 扭身图说 (1~18势) | (70)  |
| 第七章  | 倒身图说 (1~6势)  | (77)  |
| 第八章  | 翻身图说 (1~13势) | (79)  |
| 第九章  | 行身图说 (1~34势) | (83)  |
| 第十章  | 坐身图说 (1~49势) | (96)  |
| 第十一章 | 定身图说 (1~8势)  | (110) |
| 第十二章 | 卧身图说 (1~10势) | (114) |
| 第十三章 | 韦驮劲十二势图说     | (118) |
| 第十四章 | 十二大劲图说       | (122) |
| 第十五章 | 立八段锦图说       | (127) |
| 第十六章 | 坐十二段锦图说      | (130) |
| 第十七章 | 操腹九冲图说       | (135) |

## 下篇 辅助功法及附录功法

|     |               |              |
|-----|---------------|--------------|
| 第一章 | 达摩易筋经 (1~18势) | (项扬惠整理)(140) |
| 第二章 | 熊氏易筋经 (1~14势) | (151)        |
| 第三章 | 外功汇纂          | (162)        |
| 一、  | 外功汇纂序         | (162)        |
| 二、  | 分行外功诀         | (163)        |
| 三、  | 气血说           | (165)        |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| (一) 却病延年歌·····          | (166) |
| (二) 神仙起居法·····          | (166) |
| (三) 释门如字诀·····          | (166) |
| (四) 吐纳解·····            | (166) |
| (五) 呼吸解·····            | (166) |
| 四、气功术语名词汇释·····         | (167) |
| 五、丹经比喻实指录·····          | (168) |
| 六、丹经比喻名目·····           | (169) |
| 第四章 内功汇纂·····           | (177) |
| 一、内功行功要诀·····           | (177) |
| (一) 汇辑易筋洗髓内功支流图说序·····  | (177) |
| (二) 易筋内壮图说序·····        | (177) |
| (三) 内壮神勇后行说·····        | (178) |
| (四) 初月行功法·····          | (178) |
| (五) 二月行功法·····          | (178) |
| (六) 三月行功法·····          | (179) |
| (七) 四月行功法·····          | (179) |
| (八) 行功轻重法·····          | (179) |
| (九) 用功浅深法·····          | (179) |
| (十) 两肋内外功分·····         | (179) |
| (十一) 木杵木槌说·····         | (180) |
| (十二) 石袋说·····           | (180) |
| (十三) 五、六、七、八月行功法·····   | (180) |
| (十四) 九、十、十一、十二月行功法····· | (180) |
| (十五) 下部行功法·····         | (181) |
| (十六) 主神气说·····          | (182) |
| 二、内功导引解·····            | (182) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| （一）任督二脉图说辨····· | （182） |
| （二）通关说（运功）····· | （183） |
| （三）通关诀（定功）····· | （183） |
| （四）内功导引释疑·····  | （184） |
| （五）玉环穴说·····    | （185） |

## 第五章 让千古神功为中华腾飞服务

### ——少林嫡传功法洗髓易筋经初探

|       |         |       |
|-------|---------|-------|
| ····· | 项扬惠 张鉴若 | （186） |
|-------|---------|-------|

# 上篇 原理源流篇

## 第一章 原理源流篇

### 一、易筋洗髓名义

筋，为连络形骸之物，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，并音姚，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，小畜而大畜，颐养与井养兼施，未济既济，有震无兑，有益无损，噬嗑需讼，师遁夬姤，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？

## 二、易筋洗髓并行不悖说

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，皆非佛之全功也。

易筋，佛之节目。洗髓，佛之究竟。无节目，不可入道。无究竟，何由证因。以易筋、洗髓歧视之，固非。即以易筋先洗髓，洗髓统易筋，皆误。行易筋不可离却洗髓工夫，行洗髓原为收束易筋工夫。其道一而分，其功两面合，其效一而神，其理两而化。易筋、洗髓具有并行不悖，相与有成之妙。

故十二图中，所列行功次第，导引逆流，搬运存养，规模皆合。易筋、洗髓，错综变易而兼行之。运中有定，定中

有运，一动一静互为根，一阴一阳之谓道。阴阳相摩，八卦相荡，二经浑然一太极图矣。

### 三、易筋洗髓经后跋一

易筋洗髓二经，并十二图，如来真谛，祖师秘传，后进未学，何敢妄赞一辞。然斯道自初祖流传，僧俗祖师，如后五祖及般刺密谛，徐鸿客、虬髯、李药师、岳鹏举、牛鹤九、马僧、金环女僧、周嘉福、徐全来、周斌、潘伟、王老莲、空悟和尚，诸老宗师，皆有增益，演传大道，果得少林嫡派，不背师传，摩挲日久，中有心得，传笔注释，不无小补。兹增演易筋洗髓内功图说一书，本少林静一老师而传。原名增益易筋洗髓内功图说，皆历代僧俗祖师，增益集成，义蕴虽该，理多奥隐，文多梵音，不演以华言，初学难解，纵有其书，无由播传。余得传时，师曾授意于余，口讲指画，命余演说，意谓有心得后，无妨增演而发明之，以昭来学。余不才多负师命，而凡有所得，罔不考证，前型申言其义，未敢杜撰一字。所有增益演说处，胥证以释门藏典及各语录，参以道藏大成，百子全书及各家丹经全集，合以医经，针灸脉穴，儒家易理性理等书，凡有与斯道合者，汇而辑之，演说广义，推阐其旨。颜书曰：增演易筋洗髓内功图说。非关工夫真正实际，一切劝道赞道，禅语佛偈，文词诗歌，悉扫而空。非若别种释部，专侈空谈，罕露真机，几于把断要津，使金钵盂暗沉海底也。是书明度金针，实皆黄庭要道，心传衣钵，已驾仙佛梯航，语浅近义精深。学者字字体贴，图图留心，朝夕行持，永无间断。浅之可却病延年，深之可羽化飞仙，粗之可强精壮力，精之可入圣超凡。健步轻身，犹其余事，出神入定乃证全功。诃可与六花技、海字

功、十二劲、鹿鹤龟蛇五禽等图倒观哉?!是非聪明正大，素有根基，而又久于其道者，不能辨此!

#### 四、易筋洗髓经后跋二

前李卫公序至采精华法，是易筋经，翻译洗髓经序至翻译经义后跋，是洗髓经。二经所以合纂者，以易筋主运，定镇之；洗髓主定，运导之。舍定求运，搬运难运。舍运求定，欲定难定。先定后运，一运即定。先运后定，无定不运。专运落外壮，专定落枯禅。即运即定，即定即运，乃能运定。行动第次，虽先运后定，非运运定用，不相辅行也。至于十二图势，已隐括于二经之内。故列二经于十二图前，而合编于一卷中云。

#### 五、易筋洗髓经后跋三

前译经文，后译名义。文言各异，意义不二。达摩梵音，法空华语。空诸所有，不即不离。人若执经，终不通移。分门别户，殊途异趋，同己则许，异己则毁。在教泥教，老死范围。如此之人，迂而且鄙。坐井观天，螭蛄为期。祖师圆通，东游西归。只履独步，熊耳灭迹。不惟空尘，且并空理。无挂无碍，得大自在。噫嘻无师，天纵生知。生于默识，幼而颖异。少游印度，穷诸教义。不泥言筌，提倡宗旨。时来东土，直指性地。解缠出缚，天人师资。感祖洪慈，遗兹妙谛。后之见者，慎勿膜视。

## 第二章 易筋经总论

### 一、易筋经总论原文

译曰：佛祖大意，谓登正果者，其初基有二：一曰清虚，一曰脱换。能清虚则无障，能脱换则无碍。无障无碍，始可入定出定矣。知乎此，则进道有其基矣。所云清虚者，洗髓是也，脱换者易筋是也。

其洗髓之说：谓人之生感于情欲，一落有形之身，而脏腑骸悉为滓秽所染，必洗涤净，无一毫之瑕障，方可步超凡入圣之门。不由此，则进道无基。所言洗髓者，欲清其内，易筋者，欲坚其外。如果能内清静外坚固，登寿域在反掌之间耳，何患无成。

且云：易筋者，谓人身之筋骨，由胎禀而受之。有筋弛者，筋挛者，筋靡者，筋弱者，筋缩者，筋壮者，筋舒者，筋劲者，筋和者，种种不一，悉由胎禀。如筋弛则病，筋挛则瘦，筋靡则痿，筋弱则懈，筋缩则亡，筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康。

若其人，内无清虚而有障，外无坚固而有碍，岂许入道哉？！故入道，莫先于易筋以坚其体，壮内以助其外，否则道亦难期。

其所言易筋者，易之为言，大矣哉！易者乃阴阳之道也。易即变化之易也。易之变化，虽存乎阴阳，而阴阳之变化实存乎人。弄壶中之日月，搏掌上之阴阳，故二竖系之

在人，无不可易。所以为虚为实者，易之；为刚为柔者，易之；为静为动者，易之。高下者易其升降，后先者易其缓急，顺逆者易其往来，危者易之安，乱者易之治，祸者易之福，亡者易之存，气数者可以易之挽回，天地者可以易之反复，何莫非易之功也。

至若人身之筋骨，岂不可以易之哉？！然筋人身之经络也，骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉，而为精神之外辅。如人手之能摄，足之能履，通身之活泼灵动者，皆筋之挺然者也，岂可容其弛挛靡弱哉？而病瘦痿懈者又宁许其入道乎？佛祖以挽回斡旋之法，俾筋挛者易之以舒，筋弱者易之以强，筋弛者易之以和，筋缩者易之以长，筋靡者易之以壮，即绵泥之身可以立成铁石，何莫非易之功也，身之利也，圣之基也。此其一端耳。

故阴阳为人握也，而阴阳不得自为阴阳，人各成其人，而人勿为阴阳所罗。以血气之躯而易为金石之体，内无障，外无碍，始可入得定去，出得定来。然此着功夫，亦非细故也。而功有渐次，法有内外，气有运用，行有起止，至药物器制，节候岁月，饮食起居，始终各有征验。入斯门者，宜先办信心，次立虔心，奋勇坚进，如法行持而不懈，自无不立跻圣域矣。

殷刺密谛曰：此篇就达摩大师本意，言易筋之大概，译而成文，毫不敢加以臆见或创造一语。后篇行功法则具详原经译义，倘遇西竺高明圣僧，再请琢磨可也。

## 二、膜论

夫人之一身，内而五脏六腑，外而四肢百骸；内而精气与神，外而筋骨与肉，共成一身也。如脏腑之外，筋骨主

之，筋骨之外，肌肉主之；肌肉之内，血脉主之，周身上下，动摇活泼者，此又主之于气也。是故修养之功，全在培养血气者，为大要也。即如天之生物，亦各随阴阳之所至而百物生焉，况于人生乎？况于修炼乎？且夫精气神为无形之物也，筋骨肉乃有形之身也，此法必先炼有形者为无形之佐，培无形者为有形之辅，是一而二，二而一者也。

若专培无形而弃有形，则不可。专炼有形而弃无形，更不可。所以有形之身必得无形之气相倚，而不相违，乃成不坏之体。设相违而不相倚，则有形者亦化而无形矣。是故炼筋必须炼膜，炼膜必须炼气。然而炼筋易而炼膜难，炼膜难而炼气更难也。先从极难极乱处立定脚跟，后向不动不摇处认斯真法。务培其元气，守其中气，保其正气、获其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，降其浊气，闲其邪恶不正之气，勿伤于气，勿逆于气，勿忧思悲怒以损其气。使气清而平，平而和，和而畅达，能行于筋，串于膜，以至通身灵动，无处不行，无处不到。气至则膜起，气行则膜张。能起能张，则膜与筋齐坚固矣。如炼筋不炼膜，而膜无所主，炼膜不炼筋，而膜无所依。炼筋炼膜而不炼气，而筋膜泥而不起，炼气而不炼筋膜，而气痿而不能宣达流串于筋络。气不能流串，则筋不能坚固，此所谓参互其用，错综其道也。俟炼至筋起之后，必宜倍加功力，务使周身之膜皆能腾起，与筋齐坚着于皮，固于内，始为子母各当。否则筋坚无助，比如植物无土培养，岂曰全功也哉？！

般刺密谛曰：此篇言易筋以炼膜为先，炼膜以炼气为主。然此膜人多不识，不可为脂膜之膜，乃筋膜之膜也。脂膜腔中物也！筋膜骨外物也。筋则联络肢骸，膜则包贴骸骨。筋与膜较，膜软于筋，肉与膜较，膜劲于肉，膜居肉之内，骨

之外，包骨衬肉之物也。其状若此，行此功者，必使气串于膜间，护其骨，壮其筋，合为一体，乃曰全功。

### 三、内壮论

内与外对，壮与衰对。壮与衰较，壮可久也。内与外较，外勿略也。内壮言坚，外壮言勇，坚而能勇是真勇也，勇而能坚是真坚也，坚坚勇勇，勇勇坚坚，乃成万劫不化之身，方是金刚之体矣。凡炼内壮，其则有三：一曰守此中道，守中者，专于积气也。积气者，专于眼耳鼻舌身意也。其下手之要，妙于用揉，其法详后。凡揉之时，宜解襟仰卧，手掌着处，其一掌下胸腹之间，即名曰中。惟此中乃存气之地，应须守之。守之之法，在乎含其眼光，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，逸其身劳，锁其意驰，四肢不动，一念冥心，先存想其中道，后绝其诸妄念，渐至如一不动，是名曰守，斯为合式。盖揉在于是，则一身之精气神俱注于是，久久积之，自成庚方一片矣。设如杂念纷纭，驰想世务，神气随之而不凝，则虚其揉矣，何益之有。二曰，勿他想，人身之中，精气神血不能自主，悉听于意，意行则行，意止则止。守中之时，意随掌下，是为合式。若或驰意于各肢，其所凝积精气与神，随即走散于各肢，即成外壮，而非内壮矣。揉而不积，又虚其揉矣，有何益哉。三曰，待其充周。凡揉与守，所以积气，气既积矣，精神血脉悉皆附之。守之不驰，揉之且久，气惟中蕴而不旁溢，气积而力自积，气充而力自周。此气即孟子所谓，至大至刚，塞乎天地之间者，是吾浩然之气也。设未及充周，驰意外走，散于四肢，不惟外壮不全，而内壮亦属不坚，则两无是处矣。

般刺密谛曰：人之初生，本来原善。若为情欲杂念分

去，则本来面目，一切抹倒。又为眼耳鼻舌身意，分损灵犀，蔽其慧性，以致不能悟道，所以达摩大师面壁少林九载者，是不纵耳目之欲也。耳目不为欲纵，猿马自被其锁绊矣。故达摩大师得斯真法，始能只履西归，而登正果也。此篇乃达摩佛祖心印，先基真法，在守中一句，其用在含其眼光七句。若能如法行之，则虽愚必明，虽柔必强，极乐世界，可立而登矣。

#### 四、揉法

夫揉之为用，意在磨砺其筋骨也。磨砺者，即揉之谓也。其法有三段，每段百日。一曰，揉有节候。如春月起功，功行之时，恐有春寒，难以裸体，只可解开襟，次行于二月中旬，取天道渐和，方能现身下功，渐暖乃为通，便任意可行也。二曰，揉有定式。人之一身，右气左血，凡揉之法，宜从身右推向于左，是取推气入于血分，令其通融。又取胃居于右，揉令胃宽，能多纳气。又取揉者，右掌有力，用而不劳。三曰，揉宜轻浅。凡揉之法，虽曰人功，宜法天义，天地生物，渐次不骤，气至自生，候至物成。揉若法之，但取推荡，徐徐来往，勿重勿深，久久自得，是为合式。设令太重，必伤皮肤，恐生斑疹。深则伤于肌肉筋膜，恐生热肿，不可不慎。

#### 五、采精华法

太阳之精，太阴之华，二气交融，化生万物。古人善采咽者，久久皆仙。其法秘密，世人莫知，即有知者，若无坚志，且无恒心，是为虚负，居诸而成之者少也。凡行内炼者，自初功始，至于成功，以至终身，勿论闲忙，勿及外事。若

采咽之功，苟无间断，则仙道不难于成。其所以采咽者，盖取阴阳精华，益我神智，俾凝滞渐消，清灵自长，万病不生，良有大益。其法：日取于朔，谓与月初之交，其气方新，堪取日精。月取于望，谓金水盈满，其气正旺，堪取月华。设朔望日，遇有阴雨，或值不暇，则取初二、初三，十六、十七，犹可凝神补取。若过此六日，则日昃月亏，虚而不足取也。朔取日精，寅卯时高处默对，调匀鼻息，细吸光华，令满一口，闭息凝神，细细咽下，以意送之，至于中宫，是为咽。如此七咽，静守片时，然后起行，任从酬应，毫无妨碍。望取月华，亦准前法，于戌亥时采吞七咽，此乃天地自然之利，惟有恒心者，乃能享用之，亦惟有信心者，乃能取用之。此为法中之一部大功，切勿忽误也。

### 第三章 洗髓经总义

#### 一、洗髓经序

易筋洗髓具非东土之文章，总是西方之妙谛，不因祖师授受，予安得而识之？又乌自而译之也哉？！我祖师大发慈悲，自西徂东，餐风宿露，不知几历暑寒，航海登山，又不知几历险阻，如此者岂好劳耶？悲大道之多歧，将愈支而愈离，恐接绪之无人，致慧眼之淹没。遍观诸教之学者，咸逐末而忘本，每在教而泥教，谁顺流而穷源，忽望霞旦，白光灼天，知有载道之器，可堪重大之托，此祖师东来之大义也！

初至陕西敦煌，遗留汤钵于寺。次及中州少林，面壁趺跏九年，不是心息参悟，亦非存想坐功，总因因缘未至，姑静坐久留，以待智人参求耳。及祖师示人为第一义谛，闻者多固执宿习，不能领略，再请，予何人斯，幸近至人，耳提面命，顿超无上，正传正觉，得易筋洗髓二帙。洗髓义深，精近无基，初学难解，其效亦难，至是为末后之究竟也。及其成也，能隐能显，串金透石，脱髓圆通，虚灵长活，聚而成形，散则为风，然未可一蹴而至也。易筋义浅，入手有据，初学易解，其效易臻，堪为筑基之初起。是必易筋之功竟，方可因之洗髓。予得师传，习易筋已效，将易筋原本一帙，藏之少林壁间，俟有缘者得之。惟洗髓一帙，附之衣钵，远游云水，后功行至，果获奇应，曾不敢轻易告人，又

恐久而失传，辜负祖师西来之意。于是不揣鄙陋，译为汉语，止求不悖经文，不敢致饰章句，依经详译于后，并为序言于前，以俟智者之玩味而有得也。（释慧可谨序）

## 二、洗髓经总义原文

如是我闻时，佛告须菩提，易筋功已竟，方可事于此。此名静夜钟，不得人间事。白日任匆匆，务忙衣与食。三餐食既竟，放风水火讫。抵暮见明星，燃灯照暗室。晚习功课毕，将息临卧具。大众成鼾睡，忘却生与死。明者独惊醒，黑夜暗修为。抚体叹今昔，过去少一日。无常来迅速，身同少水鱼。显然如何救，福慧何日足？四恩未能报，四缘未能离，四智未现前，三身未皈一。默观法界中，四生三有备。六根六尘连，五蕴并三途。天人阿修罗，六道各异趋。二谛未能融，方度未能具。见见非是见，无明未能息。道眼未精明，眉毛未落地。如何知见离，得了涅槃意。若能见非见，见所不能及。蜗角大千界，螭眼纳须弥。昏昏醉梦间，光阴两俱失。流浪于生死，苦海无边际。如来大慈悲，演此为洗髓。须俟易筋后，每于夜静时。两目内含光，鼻中运息微。腹中觉空虚，正宜纳清煦。朔望及二弦，二分并二至。子午静守功，卯酉干沐浴。一切为心造，炼神竟虚静。常惺惺不昧，莫被睡魔拘。夜夜常如此，日日须行持。惟虚能容纳，饱食非所宜。谦和保护身，恶厉宜紧避。假借可修真，四大须保固。柔弱可持身，暴戾灾害逼。渡河须用筏，到岸方弃诸。造化生成理，从微而至著。一言透天机，渐进细寻思。久久自圆满，未可一蹴企。成功有定限，三年九载余。从容在一纪，决不逾此期。心空自身化，随意任所之。一切无挂碍，圆通观自在。隐显度众生，弹指超无始。待报四重恩，

永灭三途苦。后人得此经，奉持为宗旨。择人相授受，叮咛莫轻视。

### 三、无始钟气篇第一

宇宙有至理，难以耳自契。凡可参悟者，即属于元气。气无理不运，理无气莫著。交并为一，分之多莫可离。流行无间断，万物依为命。穿金与造石，水火可以并。并行不相害，理与气即是。生处伏杀机，杀中有生意。理以气为用，气以理为体。即体以显用，就用以求体。非体亦非用，体用两不立，非理亦非气，一言透天机，百尺竿头步，原始更无始，悟得其中意，方可言洗髓。

### 四、四大假合篇第二

元气久氤氲，化作水火土。水发崑崙巅，四达坑井注。静坐生暖气，水中有火具。湿热乃蒸腾，为雨又为露。生人又生物，利益满人世。水久澄为土，火乃气之燠。人身小天地，万物莫能比。具此幻化质，总是气之余。本来非我有，解散还太虚。生亦未曾生，死亦未曾死。形骸何时留，垂老后天地。假借以合真，超脱离凡类。参透洗髓经，长生无尽期。无假不显真，真假浑无际。应作如是观，真与假不二，四大假合形，谁能分别此。

### 五、凡圣同归篇第三

凡夫假作真，美衣为体饰。徒务他人观，美食日复日。人人皆如此，碌碌一身世。不暇计生死，总被名利牵。一朝神气散，油尽而灯灭。身尸埋坟野，惊魂一梦撮。万苦与千辛，幻境无休歇。圣人独认真，布衣而蔬食。不贪以持己，

岂为身口累。参透天与地，与我本一体。体虽有巨细，灵活原无异。天地有日月，人身两目具。日月有晦明，星与灯相继。纵或星灯灭，见性终不没。纵成瞽目人，伸手摸着鼻。通身俱是眼，触着知物倚。此是心之灵，包罗天与地。能见不以目，能听不以耳。心若能清静，不为嗜欲逼。自知原来处，归向原来去。凡夫与圣人，眼横鼻长直。同来不同归，因彼多外驰。若能收放心，提念生与死。趁此健身躯，精进用心力。洗髓还本原，凡圣同归一。

## 六、物我一致篇第四

万物非万物，与我同一体。幻出诸形相，辅助成生意。有人须有物，用作衣与食。药耳及器皿，缺一即不备。飞潜与动植，万类为人使。造化恩何鸿，妄杀即暴戾。蜉蝣与蛇蝇，朝生暮死类。龟鹤麋与鹿，食少而服气。竟得多历年，人何不如物。只贪衣与食，妄却生与死。苟能绝嗜欲，物我皆一致。

## 七、行住坐卧篇第五

行如盲无杖，内观照性分。举足低且慢，踏实方更进。步步皆如此，时时戒急行。世路忙中错，缓步保平安。住如临崖马、亦如到岸舟。回光急返照，认取顿足处。不离于当念，存心勿外务。得止宜知止，留神守空谷。立定勿倾斜，形端身自固。耳目随心静，止水与明镜。事物任纷纷，现在皆究竟。坐如邱山重，端直肃容仪。闭口深藏舌，出入息与鼻。息息归元海，气足神自裕。浹骨并治髓，出神先入定。卧如箕形曲，左右随其宜。两膝常参差，两足如钩钅。两手常在腹，扪脐摸下体。举丸时挣搓，如龙戏珠势。倦则侧身

睡，睡中自不迷。醒来方伸脚，仰面亦不拘。梦觉浑不异，九载微实际。超出生死关，究竟如来意。行住坐卧篇，只此是真谛。

## 八、洗髓还原篇第六

易筋功已毕，便成金刚体。外感不能侵，饮食不为积。犹恐七情伤，元神不自持。虽具金刚相，犹是血肉躯。须照洗髓经，食少多进气。搓摩干沐浴，按眼复按鼻。摸面又旋耳，不必以数拘。闭眼常观鼻，合口任鼻息。度数暗调和，身定神即定。每日五更起，吐浊纳清煦。开眼即抽解，切勿贪酣睡。厚褥趺坐，宽解腰中系。右膝包左膝，调息舌抵腭。胁腹运尾闾，摇肩手推肚。分合按且举，握固按双膝。鼻中出入绵，绵绵入海底。有津续咽之，以意送入腹。叩牙鸣天鼓，两手俱掩脐。伸足抵其趾，出入六六息。两手按摩竟，良久方盘膝。直身顿两足，洗髓功已毕。徐徐方站起，行稳步方移。忙中恐有错，缓步为定例。三年并九载，息心并涤虑。浹骨更恰髓、脱谷飞身去。渐几浑化天，末后究竟地。即说偈曰：口中言少，心头事少，腹里食少，自然睡少。有此四少，长生可了。

## 第四章 洗髓易筋与各家学说的关系

### 一、三教参悟说

三教书籍，言异旨同，修士勿成门户之见。相类者，宜参观。不相类者，亦当善悟。悟理之文，有可资于治平之用。经济之学，有足取为修养之法，互相考证，获益匪浅。如株守一家、即抹杀一切，定非通儒。演说二经，语语皆本，口传心授，间有采之别集者，皆三教先哲旧说，非出臆造云然也。

### 二、三教分合异同源流考

道释二家，今世多知二而一。惟儒与释，判然两途。其不能合者，由后学分门别户致之耳。读孔氏书者，记诵词章无论也。即讲实学，亦多争立功名，轻视修养，高谈性命，无益身心，不知六经四子书，所载养身养心之谓何也。读释老书者，演法持戒无论也。即讲性定，亦每专求修炼，不顾家国，实宗杨墨。托言释道，不知道藏佛藏所载慈悲誓愿之谓何也。二者皆偏，孔圣非无修养，释道非无事功，异曲同工，异派同源。同者格致诚正之功，异者修齐治平之迹，其实一理也。粤稽混沌初开，自盘古以迄三代，中国并无儒道之分，凡学道之士，无一非读五帝三王时书，皆儒也，即道也。道家甚称黄帝彭祖，老聃之学孔子亦尝采取之窃比

之，访问之，赞叹之，何尝攻辩。至汉天师出，而儒道始分焉。不知天师道也，亦儒也。分之者，后世之立宗派也。又秦汉以前，中国疆域不广，只占天下十分之二，沙海外数千百国，孔教难及，天生然灯，演教中古，次出释迦，宣化西域，授受相传二十八代，至达摩祖师来游东土。外夷佛教分支，有黄教红教之别，达摩祖师坐化西归。中国佛教别派，有临济，曹洞之分，亦如儒有南北学，汉宋学，道有正一派，龙门派之类也。种种流派，法异旨同，派分道合，其一生万，万合一之，理俱无殊，不主中道，能传之远而且久乎？其间不过各宗各派，各有异同，各守各传，各有得失。有精粗纯驳之分，有浅深真伪之别，皆未可厚非也。今三教并立，鲜能贯通，主此奴彼，主彼奴此。讲修炼者，呼儒家为俗，守章句者，目释道为谬。自相高尚，互相攻击，甚至同室操戈，后先矛盾，真可笑也！约而言之：儒曰执中，释曰守中，道曰玄中，非三教一贯而何？故操觚斯道，不得不合三教之理而言，非故以释道之法，混乱圣经也。抑思圣人之言，无所不包，释道身心性命之学，又奚不可摘取，而证明乎？！

### 三、道宜参阅金刚心经说

释门经论语录三藏之书，连编累牍，广舌宣扬，多铺陈事迹，追溯渊源，侈谈因果，推广慈悲，宏扬誓愿，穷极神通。于下手修炼功夫，洗伐毛髓，火候或散见，或连及，零星琐碎，难使牟尼一串，惟金刚般若波罗密经，及般若波罗密多心经，专言禅理，包罗禅功。于修身养心，次第功行，深而著简，而该然灯明度，一一皆与易筋洗髓相合。参互考订，以穷其究竟，始见佛氏修持，别无他说，道出一辙，不

## 二法门。

### 四、道宜参证儒书丹书医书说

释氏之书，文本梵语，理尚虚无，不译以儒家文字难明，不参以丹医二经无徵。谨按易筋洗髓，译在南北朝。时语言文字，多古音古义，非证以十三经，及周秦诸子，隋唐以前训诂音韵等书，不能通晓，故末附翻译音译一卷。而其谈性理，又多与周易、大中、孟子动心，尽心章、相出入。谈性功，又多与仪礼、礼记、论语、乡党篇相表里，故宜与儒书参证。又按东西方言，与华夷人称之脏腑，筋络官骸，穴窍名号不同，既译以华文，不参以丹经医经，纵二经理明法备，亦不能明析血脉气息流通之路，关窍穴道导引之方，又何由知下手节目工夫，河车搬运法门，运定圆觉火候。所以于翻译音译后，胪列三教应证书目，又摘丹经譬语，作实指录一篇。学者两两相稽，万无不明斯道也。

## 第五章 养身养心论说

### 一、原生论

人自阴阳五行所化，父精母血所成。五官百脉皆归有用，意欲念虑，毕效其能，此万物之灵也。然当太极初生之始，不特无精无气，而并无形无声，所谓先天也。至气凝而精始结，精结而神乃生，神生而气日足，气足而精愈固，精固而神更旺于无穷矣。所以在母怀中，得气血以养之，胎渐次成形，形渐次鼓气，气渐次有知觉运动，胎足而后身出，此先天之后天，后天之先天也。其两仪所化之精气，五行本体所化之脾胃肝肺肾，皮肤精骨髓妙用，所化之喉舌唇牙齿，耳目口鼻心，皆未充实，男必待精液满，女必待天癸至，然后五脏六腑，毫发孔窍，十二经络之禀于阴阳五行，父精母血者乃得大成，此谓后天也。先天固藉后天养，后天又藉天地五行，所生之物养，果能顺时而行，处处咸宜，人人皆有古皇之寿。无如后世天时人事，与上古异。其中不无气禀所拘，人欲所蔽，起居不时，饮食不节等弊，故有寿夭强弱之别。虽死生大数，权由天命，而在生强弱，亦任人为。在昔古皇先圣，知赋畀有殊，则贤愚各别，不能尽人引之入道，因设针灸砭石汤药诸法治之。然医家有泻无补，有补无泻，万难并行。以故仙佛家始创为导引服气之法，亦顺天地生成之理而行，以补先后阴阳之不足，其实与儒家之修身养心，医家之攻散泻补，名异理通，途殊效同。条目次第，

已详备于散论总歌及各图中。能依准绳，日行一二次，永无间断，百日后可终身不药矣。终身行之不衰，其功效更非浅鲜也。余浅识窃取，不明后验，然就现身观之，甫行一年，老病全失，烟瘾断除，步履殊强，饮食差健，精神气力较前四十年判若天渊，即此境界，已有仙凡之别。回忆前之烟酒场中光景，真不啻在孽海魔界中也。今梦初觉，始悟降衷之由，因泚笔而识之以自警。

## 二、养身养心论

养身之术，其法最多，然庸而正，微而显，粗而精者，莫妙于易筋洗髓内功图说。按之儒道，养身各节，名异实同。儒家尽心知性，是以一气贯三才也。道家修真养性，是以一气化三清也。释家明心见性，是以一气成三宝也。效虽大，而其功即系于身，存于心。心一不净，身之五官百体，皆为情欲所役，运不能使清浊分，定不能使阴阳和。是以养身莫先于养心，养心莫妙于素定。平素能守，此心不失其正，则静焉，不至沉于昏，动焉，不至邻于茫。纯乎天理，毫无人欲，即事物杂投，朋从往来，行所无事，闲居独处，屋漏尔室，罔有怀惭。动能主静，即静能生动，养身养心之道得矣。世之声色货利，平日萦绕吾身心者，不皆有若无，无若有，色即空，空即色乎？老子抱一为天下式，不外此理。果使此心在身，不即不离，时酿太和，临时行动，运定自旋转中节。大学云：正心，中庸云：慎独，孟子曰：寡欲，其功皆在于平时。修士欲知悟命，先加省于身心可。

## 三、动静互根说

动静不失，人所易明。动静互根，人多不觉。天运行动

也，而四方不移，四序不乱，静主焉。地持载静也，而人物代谢，五宝环生，动使焉。日月盈亏，而终归圆满，星宿飞度，而终归本位，胥不外动静互根也。而人亦何独不然？！修士既讲求此道，最宜先明动静之理，动静之用，动静互根之法，动静互根之效，方可入门。使动而不静，如浮萍飞羽，无所定止，精必耗，气必摇，而神必茫。静而不动，如朽木死灰，毫无生机，精必顽，气必馁，而神必倦。惟按增益易筋洗髓内功全图行之，行住坐卧，屈伸俯仰，皆动静不失其所居。并动中有静，静中有动。动中求静，无动不静。动极生静，阳极生阴，静中求动，无静不动，静极生动，阴极生阳，欲使阴阳无偏枯，动静安可偏胜乎？！以动化静，以静运动，合乎阴阳，顺乎五行，运乎五脏，达乎六腑，贯乎三焦，活乎五官穴道，关节经络，血脉筋骨，皮肉毫毛，孔窍偏体，周身无微不入，无处不通。互根而生，造化无穷。精气为物，游魂为变，如日月之代明，寒暑之往来，天道之循环，阴阳之递嬗，贯四时而不凋，历万世而不朽，岂仅补不足，泻有余。去旧坐新，实内充外，杜外感之诸邪，消内生之百病云尔哉！其用莫妙于盈者消之，虚者长之。一阴一阳，以一上一下运之。一往一复，以一屈一伸引之。一清一浊，以一升一降还之。其静也，专其动也，直有大生之象。其静也，翕其动也，辟有广生之功，是皆动静也，是皆动静互根之用也。动静可歧而二之乎。

#### 四、正道旁门辨

养身一道，如烧石炼汞，服食探补之说，在人身外求之，稍有知识，因知为旁门。而不知受不真。以伪传伪者，又有四焉：其太过者，如不分清浊，将逼气过关，不明升

降，采药非品，此卤莽行事，助长类也。如血脉未和，即便静养，关窍未通，即使既济，此高谈玄理，默生类也。坐此成疾，反言出病，逼成幻境，谎言神通，是皆自误误人之类。若作五禽鹿鹤龟蛇等图，坐八锦，行八锦，立八锦，海字劲，十二大劲等功，虽属易筋摘出之法，而或未得真传，调息不匀，致使水不济火，火不济水，道虽正而法不当，亦无益有损，又如齐立静坐，自谓出于神传，待坐立多时，使其自然静极而动，动极而静，是窃洗髓而未得其要也。虽无大坏，亦难见功，意想神驰，又恐入魔，虚悬无据，终非实理。可见取之身外，非道；取之身内，而不自然，久无效验，亦非道。此篇所载，皆出自然不待勉强，而又有一定不易法门，显而不晦，愈引愈深，简而不漏，愈行愈妙，运定之节目，功夫无所不备，圆寂之神通，法力循序，可臻行之，而有益无损，久之而其妙莫名。苟日新又新，精微奥妙，有不可言传，真可谓夫妇之愚，可以与知，及其至也，虽圣人亦有所不知焉已。

## 五、内外功辨

凡行内功，多借外辅，由内达外，内壮而外无不坚。行外功，多假内助，由外及内，外壮而内，久必伤。大凡丹经，外运行于内，而内导引者，内功也。内导引于外，而外运行者，外功也。他如全取于外，不问乎内，外功中外功之外也。纯求于内，不顾其外，内功中外功之外也。行功至骨节灵通，气息调匀，饮食增多，精神倍出，时内外之间，不可不辨，三乘之等，仙凡之界，全判于此，行道者岂可忽诸！

## 六、元精元气元神辨

所谓元精，非津液脂髓之精。元气，非呼吸吐纳之气。元神，非知觉运动之神。元精顺可生子，逆可成仙。能采阴阳之菁英，结成为精，生亦能变化无穷，神通广大，但落于有形，终属后天之物。上清世界难容，生时不过能养性灵，去后不过能保躯壳。至若元气，元神，既经元精，存养多年，功行圆满。神用之，则放大光明，亿万化身；敛之则如混沌一元。气用之，则风云雷雨，变态无端，藏之，则与太虚一体。元精足，获元气元神。不能随元气送元神上升。丹家所以炼元精者，为养元气元神故也。就即生时观之，元气元神，活活泼泼，虚虚实实，不即不离，极明极灵。元神为元精主宰，元气作元精驱使，神气之重，更不待辨而可明矣。

## 七、元精次第采补法

人聚五行之精而生，必藉五行所化而养。人身之有元精，如五谷中之有稻米。种于春，长于夏，结实于秋，得纯阳之气，又根养于水，花扬于午，藉水火既济而生，炼以三伏烈日之气而成，所以养人之物，稻米为上，足补人身阴阳结成之元精。至五行所化，青黄赤白黑，咸苦酸辛甘之物。五行所属，东西南北中之产，皆非纯阴纯阳，辅助元精则可，生养元精，则不能。可用以治五脏六腑十二经络之病，不能补元阳真阴之不足。元精未曾炼到蒸之为液，敛之为髓，散之为体，浸之为血，化之为气，用之为神时候，正宜努力加餐，必待元精充实，始减去五味，每日素餐。渐至元精凝结，可撤去蔬菜，专食熟饭。久久元精灵活，渐有生发，即可炼精。熟米凉水，淘净瓦器盛贮，瓦盖紧覆，毋使出气，弥封笋缝，下以柴火薰之，浅水烘干，每食以胡麻松子下之，

先熟食，后冷餐，渐渐生食，渐渐减食，渐渐专食胡麻松子，渐渐减食胡麻松子，渐渐不食，方能辟谷，服气不食。若有麦无稻，先调和后，净面先荤食，后素食，先菜下、后胡麻松子下，减食，熟食，熟食、冷食、不食，次第同，功夫至此，已到中乘。到底不懈，足登上乘。世人一念于道，动欲辟谷，即求代餐，致生怪疾，是循末忘本之故也。

注：文内胡麻松子服食法，详食物本草内。

## 八、炼元丹说

古仙佛所炼之丹，人皆谓为元精，纯阳菩提，舍利子等物。不知此乃仙佛所炼后天金丹，非先天元丹。先天元丹者，昇之降衷，禀之父母，无影无形，无声无臭，极诚极明，至虚至灵。不炼后天金丹以辅之，则渐失于昏，渐至于无。故藉后天以补先天，即以先天统属后天。若第以精气所结为元丹，亦无灵有象之顽物耳！安能出入由己，生死如归哉？是必炼谷化精，炼精化气，炼气化神，结成金丹，以善养元丹，于活泼泼地静待天命，安能脱化？斯古仙佛上乘功夫。

## 九、养婴辨

养婴之法，修养与胎养不同。胎养之婴，精成形而神具焉。修养之婴，神入定而气送焉。胎养之婴，藉气以聚神，以活。修养之婴，藉精以蓄气，以导。胎养者，由气生精，由精生神。修养者，以气敛神，以神调精。胎养之婴成有神，御气以送精，所以先出者为精，是因先天而有后天也。修养之婴，以气炼精而存神，所中主者为神，是以后天而补先天也。常人不知护蓄，成人后精必亏，气必馁。归时，精

气落，神与具散，而入于鬼。修士善于保重，成功后精必凝，气必结。归时，精完气升，神随之出而存其灵。礼记所谓，魂气升于天，形魄归于地。中庸所谓弗见弗闻，体物不遗者，皆此意也。要何由能出？其体至轻，其用至灵，以气之至轻，送神之至灵，自与轻清上浮之天契合。无闲安能不出入上清乎？要之，要之能出，必由定之能入，定之能入，必由运之能久，要由昏而明，明而清，清而轻，轻而虚，虚而灵，灵而神。斯与天地合撰，日月合明，四时合序，鬼神合吉凶矣。尽人合天，舍此何从。其理精粹，其事平庸，人习焉不察，遂忽焉不觉耳！慎毋惑于旁门左道，从身中有形之精为要也。有形之精，在身中是一块血肉，非轻清之品，如何能到上清世界？！世俗所称肉身成圣，是以肉身修成圣人，拔宅飞升，是合一宅而飞空上升耳。岂身与宅可安置于上界哉？！纵世有传说！皆后人附合之词也。揆之于理，万难取信。

## 十、返归说

人生世间，无论贤愚仙凡，富贵贫贱，俱有返归之期。儒家谓之全终，释家谓之坐脱，道家谓之羽化。圣贤仙佛，全始全归，志气清明，故上而伸之为神。庸愚昏暗，气尽力竭，神志仿佛，故退而归之为鬼。神鬼关头，在此攸分。此时固宜仔细把握，而平日尤当时时警觉，念念不忘，寡尤寡悔，寡过寡欲，保身有方，养身有术，日新又新，永无间断，阳之精聚，阴之灵结，纯阴纯阳，菁华积而成为轻清上浮气象，则元神主宰，返本归原，身至阳极阴极之区，毫无损折，何难与仙佛圣贤，同拜金母木公也哉？！若不明修炼，清浊混身，不特不能使纯阳之气升而又升，直接上清，纯阴

之气降而又降，下临无地，即此半阴半阳之世，恐亦难保长生矣！

## 十一、运气说

修养必先运气者，盖以气为精神枢纽，并为一身枢纽耳。精之在身，如水之在地。精之发源于天河，注于脏腑，达于肢体，如水之发源于崑崙，散于沟渎，会于河海。身之有神，是运气化精之主宰。而气则如二气之流行于四时，分散于四方，下降上腾，清升浊降。阳之积而成日，阴之凝而成月。日月运行，一寒一暑，能使形形色色，化生无穷，始而复终，终而复始，生机遂以不绝。人若知导引诸法，虽起居饮食，偶失时节，一为吸浊呼清，俾轻浮重凝，而血脉筋络通达无滞，则窈窕玲珑，节节流通，亦能使寒热瘟疫化为乌有。至功力已到，搬运渐熟，呼吸顷刻，上至天庭，下堕海底，中及四肢，三焦谐畅，百体调和，纵有微恙，登时即除，安能为殃？譬之阳极阴极之时，郁而积为烈风迅雷，阴云淫雨，雪雹酷日之灾。一经二气运行，分阴分阳，终无天昏地惨，天崩地裂之变，久仍归于阴阳平而四时和也。天地之气，岂自开辟，即失其常哉。亦由人心不古，呼吸达天，天人相应，积而生变，所以上古天时与晚近不同。皇初人寿与后世不同，坟典所在，不尽荒谬妄诞也。人能运气生精，使精生神，则五脏六腑十二经络，以及四肢百体，毫毛皮肤，皆有光天化日气象，无峰巒昏迷境界，不亦羲皇上人哉？！谚语云：人亦小天地，洵不诬也。古仙人云：服气不死。又曰：还丹永命，气是添年药，心为使气神，若知行气诀，便是学仙人。皆为导引逆流而发也。修炼之士可不留心于呼吸哉？！

## 十二、气为宫骸使说

身有三宝，曰精气神，而气尤一身至宝。人身五官百脉、知觉运动，精聚之，神主之、气用之。不知运法，清浊莫辨，精顽神昏。故古仙人服气，必先运气，运气始能分气，分气始可服气，服气乃能炼气，炼气方能和气，和气方可定气，溯先天而后天。身心俱是父母一气所感，天地一气所结，感而结成，始有胎婴，乃精也。是由气生精之证也。胎在母腹，渐渐长成，始有知觉，乃神也。是又由精生神之证也。由先天而后天，分身而出，饮食渐加，渐长渐强，是运气化谷之证也。成人之后，精髓渐满，即能生育，是运气化精之证也。弱冠以往，知识渐开，童心渐失，恃强好胜，心花怒放，志虑心思，于斯为密。功名事业，在此立基，是运气化神之证也。常人不知运化填补之法，随禀赋以顺时令，故气有时而衰，精有时而亏，神有时消磨殆尽，亦随精而滞，气而散。即有存者，内损外颓，宫骸皆疵。得此传，而依图顺，功无间断，则重如艮山，轻如巽风，温润如兑泽，迅速如雷，乾坤坎离，生生不绝，寄生则精足神完，而气弥纶以贯之。脱化则精凝神出，而气升腾以送之。诚而退，通而复，复而通，通而诚，阴阳相摩，八卦相荡，日月运行，寒暑迭更，出入由己，隐现随心。放之则弥，卷之则藏，不垢不净，不生不灭，臻斯纯境，一气所结，气为一心妙用，气即为百体驱策也已。

## 十三、气有度败证

丹经谓，一气运行，出入身中，一时凡一千一百四十五息，一昼夜计一万三千七百四十息。出入之息，以踵存于至深渊之中，气行无间，绵绵若存，寂然不动，与道同体。若盛

气哭号扬声，喊诵吹笛。长歌多言伤气，皆非养生之道。故功行呼吸，出入不可不以缓急、度数为要。

#### 十四、心有日月证

心有日月，其说非妄。古仙云：凡存心中有日象，大如钱，在心中赤色有光芒，从心中上出喉，至齿间不出，回环胃中，如此良久，临目存见心中，胃中分明，乃吐气，咽液三十九遍。日出时，日中时行之，一年除疾，五年身有光彩，十八年得道。日中行无影，辟百邪千灾之气。常存日在心，丹在泥丸中。昼服日，夜服月。服月法，存月光芒白色，从脑中入喉又复至齿而咽入胃。一云常存月，一月在十五日以前服，十日以后不服。月减光芒损天气，故即止也。

## 第六章 练功歌诀

### 一、行功始末

起功时，要调息定气，一志凝神。引功时，要起脚挂指，离地乘空。收功时，要清升浊降，关透脉通。前九图通关分气。正身图运气还方，惟定身图转运辘轳，搬运河车，采药炼丹，和神养性，出定入定，浑然太极，升则醍醐灌顶，降则丹穴充盈，散则遍及六合，卷则紧藏筒中，行持无间，妙绪莫名。

### 二、起功诀

环拱立身直如松，脚根虎膝莫漏空，两耳垂肩鼻对胸，合眼平视一尺中。

### 三、收功诀

九转丹成得气清，坎离交媾两仪生，纵横上下归存养，运定功全缓缓行。

### 四、呼吸论

呼吸与吐纳有异，呼吸是吸下呼上，吐纳是吐出纳入。吐纳可分清浊，而不可合阴阳；呼吸可合阴阳，而并可分清浊。易筋洗髓功夫吐纳少，呼吸多，先吐纳后呼吸。呼吸有顺有逆，顺以运一身清气，逆以合两仪清气。用法次第，规

模，详各图说，及歌诀中。

## 五、呼吸总诀

一吸通关，一呼灌顶，一屈一伸，一浊一清。雷鸣地震，清浊攸分。一升一降，一阳一阴。上下顺逆，阴阳交生。河车搬运，辘轳时行。三百六五，运炼丹成。

## 六、呼吸诀次第

一呼水生，一吸火聚。再吸再呼，火腾水起。三度交关，坎离相济。吸七呼七，周而复始。二七十四，重复不已。三七二一，三复功毕。九九八一，纯阳至极。运行三百六十五气，往来不穷，周天之纪，先吸后呼，达摩真谛。图曰呼吸，俗语如此。导引内功，呼吸第一。无多无少，不徐不疾。气不可凑，志不可移。亦不可馁，无过不及。出入不闻，定气调息。

## 七、呼吸诀又诀

入手起功，漫用呼吸。未纳菁英，先吐浊积。一吐一纳，生新去余。行至坐身，乃用呼吸。学成之后，清浊分析。初势即毕，呼吸如式。恐有阻碍，酌量追逼。一图数图，多寡不拘。俟浊尽净，呼吸随及。纯清无浊，功起即起。

## 八、呼吸轻重次序

呼吸之法，由微而大，由大而化。起功，静生动，缓缓呼吸；打坐，静生动，极又动生静，绵绵呼吸。入定后，动极、静极、动静互根，不觉呼吸。自然呼吸。不觉者，化其有。自然者，化其无。微无内又无不著。大无外又无所见。

究竟之地，浑化之天。无忘无助，无声无臭，致中致和，是其至处。

## 九、应响歌

合掌拱立心不摇，左右舒伸肝肺调。双手插云理三焦，仰面朝天固肾腰。曲肱折臂和脾胃，河车运动坎离交。屈伸俯仰功行满，皮肤筋骨髓坚牢。鹊桥尾闾呼吸应，关锁孔窍与毫毛。鼓动喉舌唇牙齿，能使天河倒涌潮。导引逆流周复始，汲精补髓饮醇醪。搬弄耳目口鼻心，清升浊降长复消。龙行虎奔百脉运，旋转日月神致飘。运化精气神三昧，穴道关窍拥风涛。顺逆枢纽交相构，无根水火润而烧。气生精又精生气，心自明兮神自昭。凝神屏气要活泼，出定入定性陶陶。督任玉环频影照，药物火候元命苞。强筋壮骨犹小效，灵丹一粒种心苗。

## 十、行功存想要诀

黄庭上应泥丸宫，鹊桥尾闾窍玲珑。牙叩齿关舌抵腭，唇包口合喉漏空。龙行虎奔眼耳送，通关灌顶意相从。脏腑筋络随势走，关节孔窍气使通。吸浊呼清回环转，上升下降顷刻逢。九转丹成身入定，精足神完气盈充。若有若无归圆觉，虚灵活泼满苍穹。夹脊双关容易上，重楼气海皆崆峒。绛宫腰肾随能透，天柱玉枕讵难冲。神庭出入须仔细，脐下丹田是化工。水火发生任督处，坎离交关头顶中。意至气至针谁度，达摩心传造化功。

## 十一、七字真言

七字真经，妙谛传心。一曰恭敬，恭敬则诚。二曰清

静，清静则存。三曰洁净，洁净则明。四曰切近，切近则真。五曰精进，精进则深。六曰穷尽，穷尽则纯。七曰究竟，究竟则神。毋为异惊，毋使奇争。可名非名，官止神行。明明浑浑，玄妙之门。

## 第七章 练功注意事项及效验

### 一、功贵得传

古今求道者众，而得道者累世不一见。非道不可仰企也，由渡水不知津，登山不识径，欲臻彼岸，跻绝顶难矣。是欲求其道，当先明其法。欲明其法，必先得其传。何也，图中庄严法相，固显而易见，而其中之体势气数，吐纳呼吸，屈伸上下，升降顺逆，起止旋转，错综变换，导引流，存想运定，与夫汤洗搓揉，采补捣炼诸法，差若毫厘，谬以千里。不经师传授，摹仿行之，未必穴道针对，天骨开张，经络关窍，毫无阻滞，阴阳水火两无偏废也。师心自用，贻累勿怪。既得其传，又遇高明，宜无常师，以补不逮。切忌一得自鸣，耻于请教，遂执一境以自封焉。

### 二、功宜按步

十二图式，是就人之行住坐卧，挨次运运，而寤俯仰拂扬之法，愈进愈紧，规矩准绳，井井有条，纤毫无紊。若不寻次第，鹵莽造次，颠倒错乱，不惟无益，而反有损，行功者切忌之。

### 三、功宜有恒

凡行功至百二十日后，便觉加餐健步，长气增神，发体壮力，添液生精，明目达聪，开胃醒脾，强筋坚骨，皆初验

也。行持不懈，更有进境。总期自然，不可助长。至于调息轻重，呼吸长短，运力大小，导气缓急，采药之多寡，相济之安勉，导引之迟速，动静之得失，出入之定移，不可蹴至。深者见深，浅者见浅。功夫至此未可言传，神而明之，存乎其人。然自初觉至化境，功夫不外一志凝神，原始要终八字。儒曰：尽心知性。释曰：明心见性。仙曰：修真养性。胥是道也，舍是别求，中道而止，不专心致志，安得上乘？！是必探取三昧，常守三宝，一贯三才，斯能脱胎换骨，伐毛洗髓。既志于道，又胡旋作旋援耶？至道难求，得之而废，半途止一篑，与求之弗得等耳，岂不惜哉！

#### **四、功宜知避**

行功凡遇疾风迅雷，暴雨闪电，黄沙大雹，虹见雾重，日食月食，严寒盛暑，天变地震，疫气妖气，邪魔怪异，狎褻闹攘，臭秽腥膻，五浊杂气，郁热伏室，暖阁露宿，灶前灵房，重伤将便，大醉过饱，以及男女房事前后一时，女子胎前八月，产后四十日，万不可行！行之无益有损，觉道者不可不思。

#### **五、平时念头**

心不外用，神不外驰，意有所注，气有所归。

#### **六、功有六益**

调和血脉，细腻皮肤，强壮筋骨，增长气力，健旺精神，涵养性灵。

#### **七、功有十验**

寒暑不入，疾病不生，颜色不老，强健不衰，冻饿不迫，生育不灭，战斗不憚，虎狼不惧，刀斧不伤，水火不损。

#### **八、功有三不思**

精足不思淫，气足不思食，神足不思睡。

#### **九、物有三练**

鹿练精，龟练气，鹤练神。

#### **十、物有二聚**

虎能聚阳，蛇能聚阴。

#### **十一、人有三伤**

过虑伤精，多言伤气，久视伤神。

#### **十二、人有九损**

喜极损肺，怒极损肝，哀极损肠，惧极损胆，饱极损胃，饿极损脾，情极损肾，动极损阴，静极损阳。

#### **十三、程效限期**

仙佛得道，少年中年老年不一。道同一源，人各万殊。有禀赋强者，有禀赋弱者；有根基深者，有根基浅者；有人缘厚者，有人缘薄者；有得传早者，有得传晚者；有明道速者，有明道迟者；有行功急者，有行功缓者；有大数宜长者，有大数宜短者；有已成而留于世者，有成后而复出于世者；证果先后，不等火候，次第宜知，程效限期。七日曰来

复，二七曰反复，三七曰三复，七七曰重复。九日曰阳明息，二九曰阳明复，三九曰阳明回。一曰三阳回、九九曰阳明极。六十日曰半丹，一百二十日曰全丹。百日曰筑基，十二月依次曰度。总名一年曰小周天。三年曰小成，九年曰大成，十二年曰一纪，亦曰大周天。三十年曰一世，六十年曰一甲。以七数推之，七月日月来复，十四月日月反复，二十一月日月三复，四十九月日月重复。七年曰年来复，十四年曰年反复，二十一年曰年三复，四十九年曰年重复，七十年曰大来复。以九数推之，九月曰少阳息，十八月曰少阳复，二十七月曰少阳回，八十一月曰少阳极。九年曰太阳息，十八年曰太阳复，二十七年曰太阳回，八十年曰太阳极，九十年曰大成会，百年曰圆满会，百二十年曰大纪会，又曰重甲会。功以一百二十年为满。上品根基，百日筑基，三年辟谷，一纪飞升，至速也。下此成期不等，至缓者亦万无有经百二岁而不成者也。此期未得，加加前进，以待后期。若始勤终怠，功荒末路，初是转非，业败垂成。情牵意移，功用别途，志满气盈，效期旦夕，皆与为山九仞，终亏一簣等也。百年修持，何苦废于一旦哉？！

## 中篇 功法篇

### 第一章 正身图说 (1~27势)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. 环拱正立势    | 15. 三才通气第五势  |
| 2. 献杵起功势    | 16. 三才通气第六势  |
| 3. 出爪亮翅势    | 17. 三才通气第七势  |
| 4. 双凤朝阳势    | 18. 三才通气第八势  |
| 5. 飞鹰展翅势    | 19. 三才通气第九势  |
| 6. 双手托塔势    | 20. 三才通气第十势  |
| 7. 三峰峙立势    | 21. 三才通气第十一势 |
| 8. 龙探右爪势    | 22. 三才通气第十二势 |
| 9. 龙探左爪势    | 23. 三才通气第十三势 |
| 10. 横肱蹲立势   | 24. 三才通气第十四势 |
| 11. 三才通气第一势 | 25. 献杵还原势    |
| 12. 三才通气第二势 | 26. 仰面朝天势    |
| 13. 三才通气第三势 | 27. 拱立归位势    |
| 14. 三才通气第四势 |              |

#### 初势吐纳说

第一图环拱正立势是为吐浊纳清而设，恐人过了一日，

宿了一夜中，有起居不洁，饮食不精，致生浊气，故先以吐纳分之；第二势起功，始作呼吸，说中所谓出者，非下吸也，

乃吐出浊气也。所谓入者，非上呼也，乃纳入清气也，凡行功一度，俱宜准此。



图 1

### 正身图二十七势

1. 环拱正立势。凡行功时要将脚跟靠紧，脚尖立地，左手阳掌，右手握固，安放黄庭之上，两膝直立，竖起脊梁，使耳对肩，鼻对胸，合眼收神，平视不出一尺之外，牙关扣紧，舌抵上腭，气由鼻出，然后调息定气，一志凝神，计气出入三口，开步献杵，由此起功（图 1）。

2. 献杵起功势 此势直立腰膝，高耸脊梁，脚跟离地、脚尖挂地，两手向前回抱合掌，指尖齐于鼻尖，仍计气呼入三口，顺势推出，再作下势。其余耳鼻相对，收视、扣齿、抵腭诸法同前（图 2）。



图 3

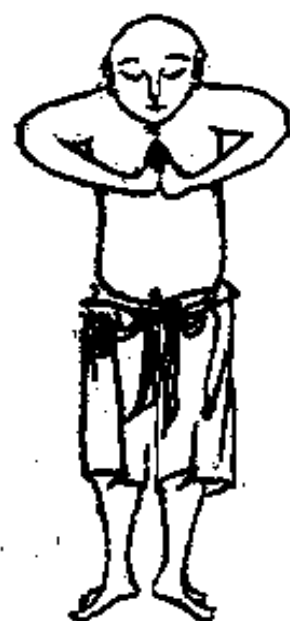


图 2

3. 出爪亮翅势。此势将手尽力推出，掌立腕直，平与肩齐，两掌底与两肩角对。计呼吸三口，平收掌回原状作下势。余法同前（图 3）。

4. 双凤朝阳势。此势将两腕曲折依膀，使腕膀平肩，掌向上立，如双凤朝阳之势。计呼吸三口后，两掌依身向左右排开作下势。余法同前（图4）。



图4



图5

5. 飞鹰展翅势。此势将两掌排开，两掌上立，肩膀肱腕平直，如飞鹰展翅之势。计气毕，两掌缓缓托上作下势。余法同前（图5）。

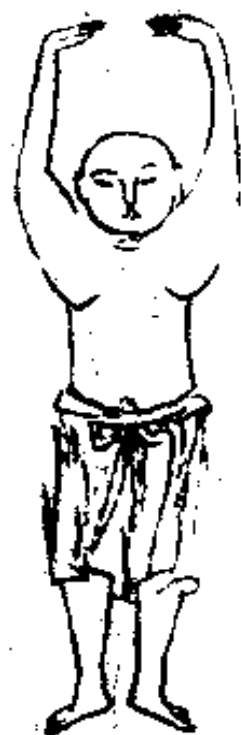


图6

6. 双手托塔势。此势将两手向上托去，两掌心朝上，两掌背下对两肩窝，掌上如托塔负重之势。计气毕，将两掌随左右肩角顺下，作下势。余法同前（图6）。



图 7

7. 三峰峙立势。此势将两掌顺左右势直下，向外直立至两肩角，膀肱曲折，两腋挟紧，使三腕天骨开张，掌并头如三峰峙立之状。计气毕，左手抱身，右肱横前作下势。余法同前（图 7）。



图 8

8. 龙探右爪势。此势将左手由前操抱后身背右扇子骨，复将右膀前撑，右肱横前，掌如探物未得之状，齐与肩平。计气毕，顺势将右手抱身，左手横前作下势。余法同前（图 8）。



图 9

9. 龙探左爪势。此势操抱撑横探齐俱同前势，但其法移右于左耳。凡作二势，探右爪，头眼向左，导气左旋；探左爪，头眼向右，导气右旋。各计呼吸，势毕将两手收回至颈项横肱作下势。余法同前（图 9）。

10. 横肱蹲立势。此势将掌心向下，掌背向上，指尖相对，肱与膀依，膀与肩直，左右一撑，呼吸一口，依身顺作下势。余法同前（图10）。



图10

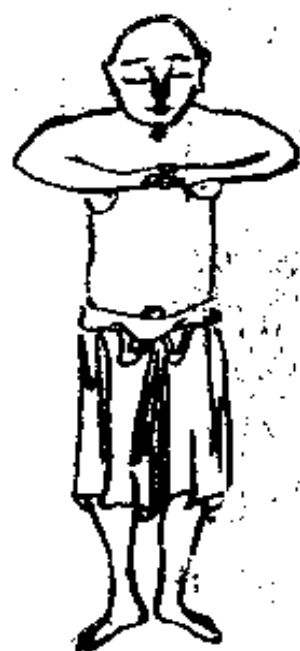


图11

11. 三才通气第一势。此势就前势将两手十指尽力叠交在颈项间，呼吸一口作下势。余法同前（图11）。



图12

12. 三才通气第二势。此势就前势依身顺势尽力直肱按下丹田，呼吸一口作下势。余法同前，（图12）。



图13

13. 三才通气第三势。此势就前势将两手向前直起对肩，阳掌向前力撑一手，呼吸一口作下势。余法同前(图13)



图14

14. 三才通气第四势。此势就前势伸膀直肱，将两掌向外平，尽力朝两边一排，呼吸一口作下势。余法同前(图14)。



图15

15. 三才通气第五势。此势就前势将两手阳掌直分至背后，仍伸膀直肱，将两手指在后叠交，阳掌向上，阴掌向下，尽力在后向下一掷，呼吸一口作下势。余法同前(图15)。

16. 三才通气第六势。此势就前势从背后伸膀直肱，挨身向前直起平肩，指仍叠交，掌心向怀尽力前推，呼吸一口作下势。余法同前（图16）。



图16



图17

17. 三才通气第七势。此势就前势将掌翻转，掌心向外尽力前撑，呼吸一口作下势。余法同前（图17）。

18. 三才通气第八势。此势就前势伸膀直肱，将两手直分作一字平肩，平倒两掌，十指向前，掌心向左右之外，尽力一排，呼吸一口作下势。余法同前（图18）。



图18



图19

19. 三才通气第九势。此势就前势将两手从两腋耳边顺势插上，以膀伸肱直，掌立为合式，掌心向内，掌背向外，中空不过一尺，尽力向上指，呼吸一口作下势。余法同前(图19)。



图20

20. 三才通气第十势。此势就前势将两手指叠交，掌心朝下，掌背朝上，往上一托，呼吸一口作下势。余法同前(图20)。



图21

21. 三才通气第十一势。此势就前势伸膀直肱，顺势放下，平与肩齐，十指仍交，肩角与前腕仍对，尽力向前一推，呼吸一口作下势。余法同前(图21)。

22. 三才通气第十二势。此势就前势将两手翻转，十指仍交，平与肩齐，掌心向外，掌背向内，尽力前推，呼吸一口作下势。余法同前（图22）。



图22

23. 三才通气第十三势。此势体态气数与三才通气第四势同（图23）。

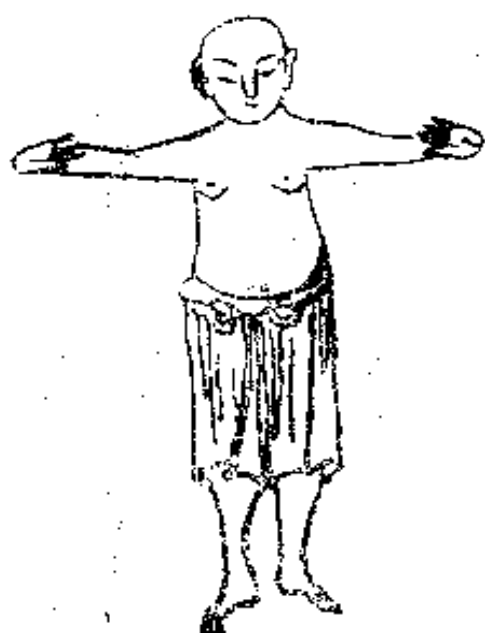


图23

24. 三才通气第十四势。此势就前势伸膀直肱，两掌直分至后，复伸膀直肱，使掌心朝上，掌背朝下，十指叠交，在后往下一掷，呼吸一口作下势。余法同前（图24）。



图24

右三才通气十四势是使三焦通达。凡在天庭上，地库下，人身中之窍，皆当以气贯之，故名三才通气，图行至此，

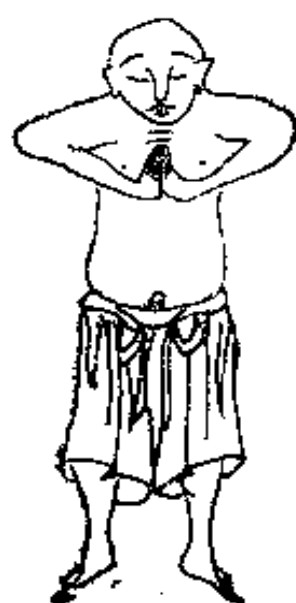


图25

身中上自泥丸，下至尾闾，中及四肢之关窍穴脉网络，莫不节节玲珑，窍窍灵通，此正身图中绝妙法门，学道者慎毋忽诸。

25. 献杵还原势。此势就前势伸膀直肱，由后转前，曲腕回抱合掌，还献杵起功之势，呼吸一口作下势。余法同前（图25）。

26. 仰面朝天势。此势就前势将脚跟挨地立定，缓缓将头向后倒，面朝天，合掌，随之两目反视，顺势呼吸三口，导气逆行，不可过倒，以仰面朝天为度。呼吸毕，缓缓顺势回转，再作下势。余法同前（图26）。



图26



图27

27. 拱立归位势。此势就前势缓缓顺势回转，初如献杵还原之势，平气一口，再如环拱正立之势，又平气一口，然后一呼一吸，调息定气，正身图全接作侧身图势。余诸法悉皆同前（图27）。

## 第二章 侧身图说 (1~8势)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. 独手擎天势 | 5. 白鹤闪翅势 |
| 2. 翻手拔刀势 | 6. 献杵团结势 |
| 3. 开弓打弹势 | 7. 仰面朝天势 |
| 4. 一字平肩势 | 8. 拱立归位势 |



图28

1. 独手擎天势。此势就前势，将两脚相依，站如丁字，左手叉腰下股上大骨间，右手从右股间，伸膀直肱逆撑而上，至头顶面，即随右手朝天，仰观掌背，使上右掌背对右脚背，目注神凝，呼吸三口，导气逆行，而脚跟两膝及左肱左膀亦须正直，不可放松，呼吸毕顺作下势(图28)。



图29

2. 翻手拔刀势。此势就前势将右手着力绕头一转，由前转后，由后顺前至右肩窝处，即将右手握拳，一呼一吸，使气一提一平，顺作下势。余法同前(图29)。



图30

3. 开弓打弹势。此势就前势将左手放开，平掌顺势伸膀直肱，向左逆撑高与肩平，又随势收回，两脚换丁字向左，然后立定脚跟，竖起滕腰脊，将左曲腕与右平掌向两边一撑，如开弓状，头向左旋，目注左掌，右曲腕与左掌相对，壹志凝神，呼吸三口导气顺行毕，将右拳打出，顺作下势。(图30)。

右三势毕，又由左独手擎天，右翻手拔刀，开弓打弹，然后功全，其诸法皆同。唯手脚掌拳头眼与气前向右者换左，前向左者换右耳，至于上身皆宜正直，左右不可偏废，六势毕顺作下势。

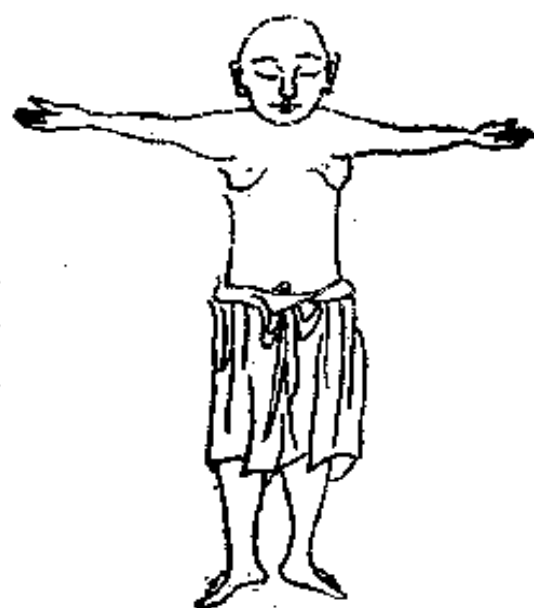


图31

4. 一字平肩势。此势就前势将拳打开，将掌放平，脚跟立地，掌心向下，掌背朝上，尽力向左右一撑，呼吸一口，顺作下势。余法同前（图31）。

5. 白鹤闪翅势。此势就前势脚跟离地，伸膀直肱，将两阴掌平肩按下，上身随之隔地尺余，呼气一口，随即伸膀直肱，翻阳掌提上平肩，直撑如前，吸气一口，复按复起，连依三次。余皆同前（图32）。



图32



图33

6. 献杵团结势。此势俟闪翅起立直撑后，将两掌向前回抱，呼吸一口，使气团结如献杵起立之状，再作下势。余法同前（图33）。

7. 仰面朝天势。此势与正身图中仰面朝天法同（图34）。



图34

8. 拱立归位势。此势与正身图中拱立归位法同(图35)

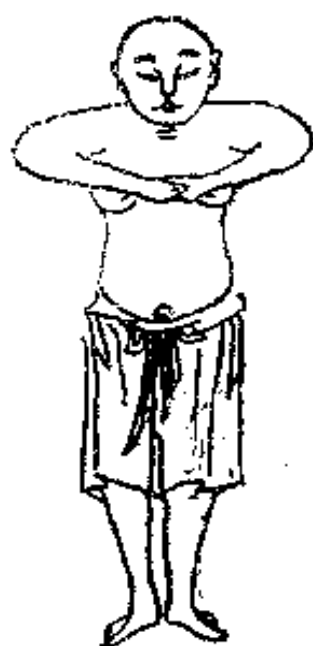


图35

### 第三章 半身图说 (1~27势)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1. 马上献杵势  | 15. 向前提缰势   |
| 2. 马上抛缰势  | 16. 向前抛缰势   |
| 3. 马上收缰势  | 17. 左右分缰势   |
| 4. 马上振衣势  | 18. 马上攀杨第一势 |
| 5. 马上整盔势  | 19. 马上攀杨第二势 |
| 6. 马上乘风势  | 20. 向前提缰势   |
| 7. 向左勒马势  | 21. 向前抛缰势   |
| 8. 向右勒马势  | 22. 左右分缰势   |
| 9. 马上横肱势  | 23. 向后正鞍势   |
| 10. 马上交关势 | 24. 马上献杵归原势 |
| 11. 向前正鞍势 | 25. 起立朝天势   |
| 12. 向前抛缰势 | 26. 献杵还原势   |
| 13. 左右分缰势 | 27. 拱立归位势   |
| 14. 向后正鞍势 |             |



图36

1. 马上献杵势。此势将脚跟立地，下身如骑马势，上身如正身图中献杵势，气数诸法皆同（图36）。

2. 马上抛缰势。此势就前势将两手推出，如抛缰势，下身如骑马状，气数诸法同前（图37）。



图37



图38

3. 马上收缰势。此势就前势收回，两掌如马上收缰状，类正身图中双凤朝阳势，余气数诸法悉同前（图38）。

4. 马上振衣势。此势就前势向左右立掌打开，如马上振衣状，类正身图中飞鹰展翅势。余气数诸法悉同前（图39）。



图39



图40

5. 马上整盔势。此势就前势逆翻两掌向上，如马上整盔状，类正身图中双手托塔势，余气数诸法悉同前（图40）。

6. 马上乘风势。此势就前势将两掌顺势放下至两肩角，如乘马遇风，以便驰驱之意，类正身图中三峰峙立之势，余气数诸法悉同前（图41）。



图41



图42

7. 向左勒马势。此势上身如正身图中龙探右爪势，下身本图中之骑马势，合而观之，不啻向勒马状，所有呼吸气数，凝注导引诸法，亦悉与龙探右爪同（图42）。

8. 向右勒马势。此势与向左勒马势相同，惟方向相反而已（图43）。



图43



图44

9. 马上横肱势。此势上身如正身图中横肱蹲立势，下身如本图中骑马势，其余气数诸法悉同前（图44）。

10. 马上交关势。此势就前势将两掌十指尽力双叠交于颈项间，呼吸一口作下势。余法同前（图45）。

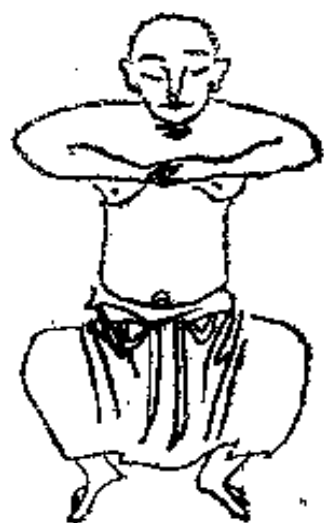


图45

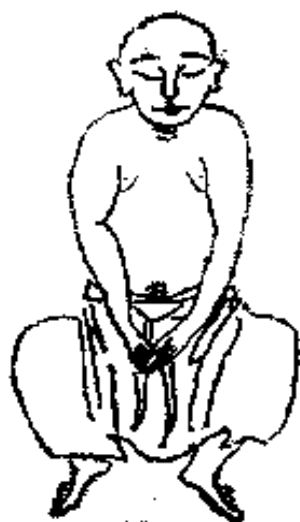


图46

11. 向前正鞍势。此势就前势依身顺势伸膀直肱，尽力按下至丹田，呼吸一口，如在马上向前正鞍之势。余法同前（图46）。

12. 向前抛缰势。此势就前势将两手向前伸膀肱直起对肩，阳掌向前立撑一手，呼吸一口，如在马上向前抛缰一般。余法同前（图47）。



图47



图48

13. 左右分纒势。此势前势将两手阳掌尽力排开，倒掌一撑，如马上向左右分纒之势，呼吸一口顺作下势。余法同前（图48）。

14. 向后正鞍势。此势就前势将两手阳掌直分至背后，仍伸膀直肱，将十指在后叠交，阳掌向上，阴掌向下，尽力在后向下一掷，如在马上向后正鞍之势，呼吸一口。余法同前（图49）。



图49



图50

15. 向前提纒势。此势就前势，从后伸膀直肱，挨身向前，直起平肩，指仍叠交，掌心向怀，尽力前推，如在马上向前提纒之势，呼吸一口，顺作下势。余法同前（图50）。

16. 向前抛繩勢。此勢就前勢將掌翻轉，掌心向外，尽力前撐，亦如在马上向前抛繩之勢，呼吸一口，順作下勢。余法同前（图51）。



图51



图52

17. 左右分繩勢。此勢与本图中前左右分繩法同（图52）。

18. 马上攀楊第一勢。此勢就前勢將两手从两腋，耳边顺势插上，以膀伸肱直，立掌变为合掌，掌心向内，掌背向外，中空不过一尺，尽力上指，如在马上欲攀杨柳之勢，呼吸一口，順作下勢。余法同前（图53）。



图53

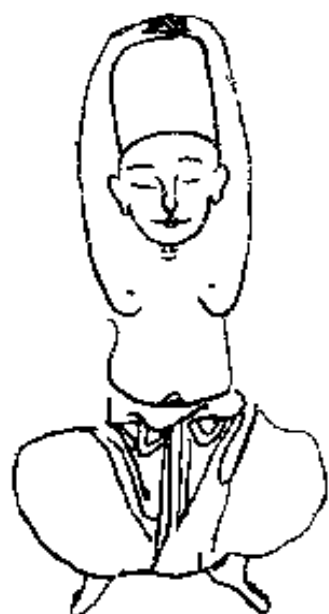


图54

19. 马上攀杨第二势。此势就前势将两手十指叠交，掌心朝下，掌背朝上一托，如在马上攀着杨柳之状，呼吸一口，顺作下势。余法同前（图54）。



图55

20. 向前提缰势。此势就前势伸膀直肱，顺势放下，平与肩齐，十指叠交，肩角与前腕相对，尽力向前一推，亦如在马上向前提缰之势，呼吸一口，顺作下势。余法同前（图55）。



图56

21. 向前抛缰势。此势与本图中前抛缰法同（图56）。

22. 左右分纒勢。此勢与本图中前左右分纒法同（图57）。



图57

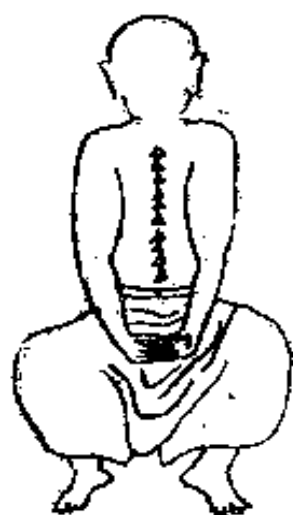


图58

23. 向后正鞍勢。此势体态气效与前向后整鞍势同（图58）。

24. 马上献杵归原势。此势与本图中马上献杵法同（图59）。



图59



图60

25. 起立朝天势。此势就前势将脚跟立地，使膝直腿伸，腰脊耸，然后呼吸导气，由脚尖上行过鹊桥，翻泥丸至尾闾为一转，又由尾闾度丹田逆提至泥丸为一运，仰面三次，呼吸三口。仰逆诸法与正身图中仰面朝天同（图60）。



图61

26. 献杵还原势。此势与正身图中献杵还原法同（图61）。

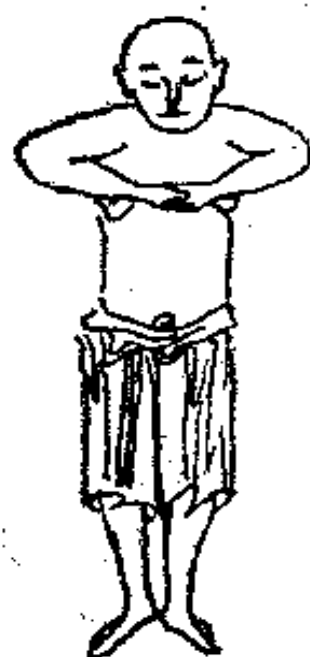


图62

27. 拱立归位势。此势与正身图中拱立归位法同（图62）。

## 第四章 屈身图说 (1~8势)

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1. 马上献杵势     | 5. 三盘落地势 |
| 2. 马上打恭势(上图) | 6. 献杵还原势 |
| 3. 马上打恭势(下图) | 7. 仰面朝天势 |
| 4. 左右排闾势     | 8. 拱立归位势 |



图63

1. 马上献杵势。此势与半身图中马上献杵法同(图63)。

2. 马上打恭势(上图)。此势就前势将合掌初放在神庭上,呼吸一口;次推上泥丸宫,呼吸一口;然后由泥丸向上尽力一撑,如打恭在上状,呼吸一口,顺作下势。余法同前(图64)。



图64



图65

3. 马上打恭势（下图）。此势就前势合掌打恭至地，膀伸肱直，腰立头正，向下一撑，呼吸一口，复起还马上献杵状，又呼吸一口，再作下势。余法同前（图65）。

右马上打恭二图，三上三下其功乃全，每体势气数上下悉同，其图仅列二势者，省笔也。

4. 左右排闼势。此势就前势将两掌顺势分开，掌心向背，掌背向前，两边俱与肩齐，尽力排闼，呼吸一口；然后将两掌平平收回至两乳旁，阳掌向下，阴掌向上，着力一提，又呼吸一口，顺作下势。余法同前（图66）



图66



图67

5. 三盘落地势。此势就前势缓缓挨身顺势放下至地，上要头正腰立，下要指挂腿屈，手要膀伸肱直，呼吸毕仍起作排闼合前一势，交互各行三次，然后复起排闼，收回两掌，回抱合掌还原。其余诸法悉皆同前（图67）。

6. 献杵还原势。此势与半身图中马上献杵还原法同（图68）。

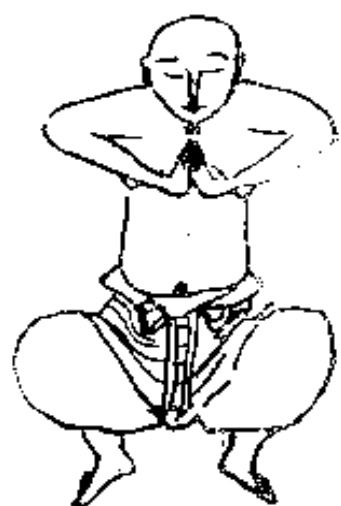


图68



图69

7. 仰面朝天势。此势与正身图中仰面朝天法同（图69）。

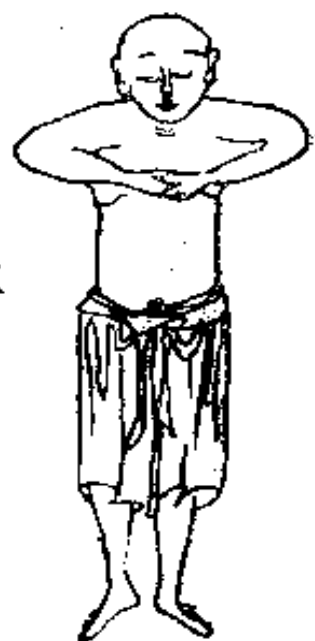


图70

8. 拱立归位势。此势与正身图中拱立归位法同（图70）。

## 第五章 折身图说（1～16势）

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 马上献杵势 | 9. 踏云拨雾势  |
| 2. 伏耳抱柱势 | 10. 托天镇地势 |
| 3. 稽首崩角势 | 11. 四肢通关势 |
| 4. 倒运河车势 | 12. 悬吊如钟势 |
| 5. 昂头掉尾势 | 13. 直立如松势 |
| 6. 合掌定气势 | 14. 献杵还原势 |
| 7. 伸手舒脉势 | 15. 仰面朝天势 |
| 8. 提空起立势 | 16. 拱立归位势 |

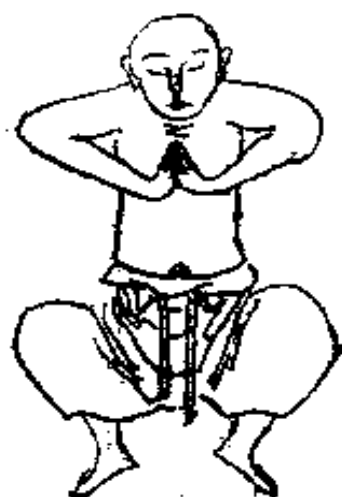


图71

1. 马上献杵势。此势与前图马上献杵法同（图71）。



图72

2. 伏耳抱柱势。此势就前势将两掌头按伏两耳，两耳中三指紧按天柱，正身平视，一志凝神，呼吸一口，顺作下势。余法同前（图72）。

3. 稽首崩角势。此势就前势缓缓着力，将头下按至膝间，如稽首崩角状，膝腿直伸，足尖挂地，呼吸三口，顺作下势（图73）。



图73



图74

4. 倒运河车势。此势就前势将两掌放松，由后颈项挨身顺下至两足边，搬脚对立，两折皆直，俯首凝注，呼吸三口，倒运河车（图74）。

5. 昂头掉尾势。此势就前势将两手十指尖挨着脚十趾尖，尾掉头昂，神凝目注，呼吸三口，顺作下势（图75）。



图75



图76

6. 合掌定气势。此势就前势将两脚移开，足尖挂地，身随头起立，合掌定气，呼吸一口，顺作下势。余法同马上献杵势（图76）。



图77

7. 伸手舒脉势。此势就前势将两手打开，舒畅血脉，立掌左右，皆与肩齐，呼吸一口。诸法同马上振衣势（图77）。

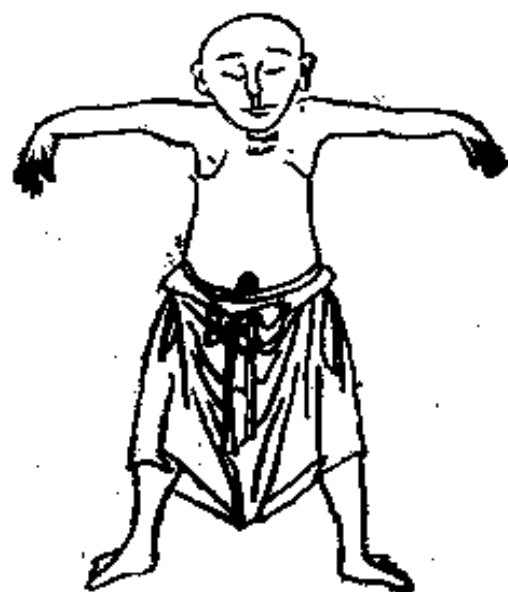


图78

8. 提空起立势。此势就前势仍足趾挂地，上下直立，掌背向外，掌心向内，垂两掌平肩尽力上提，呼吸一口。余法同前立身势（图78）。



图79

9. 踏云拨雾势。此势就前势将两掌心逆翻至顶，交叉顺势着力，向左右拨开，以膀伸肱直为度，而上下身直，足仍离地，恍如踏云拨雾之状。其余气数诸法悉皆同前（图79）。

10. 托天镇地势。此势就前势仍是尖挂地，上下身直，将两掌心翻转，排左右朝天尽力往上一撑，上托下镇，呼吸一口。余法同前（图80）。



图80



图81

11. 四肢通关势。此势就前势仍足趾挂地，将两手向左右排开，阳掌向外、阴掌向内，使左手与右脚对，右手与左脚对，然后四肢一撑，呼吸一口，顿作下势。余法同前（图81）



图82

12. 悬吊如钟势。此势就前势仍是趾挂地，将两手收至头顶，合掌直伸，悬吊如钟，呼吸三口。余法同前(图82)。



图83

13. 直立如松势。此势就前势将两足收回，足跟相挨，仍起脚离地，上下一撑，直立如松，呼吸三口。余法同前(图83)。



图84

14. 献杵还原势。此势就前势仍足趾挂地，将合掌缓缓放下平肩，呼吸三口。余法与前图中立身献杵还原同(图84)。

15. 仰面朝天势。此势与侧身图中仰面朝天法同（图85）。



图85

16. 拱立归位势。此势与侧身图中拱立归位法同（图86）。



图86

## 第六章 扭身图说 (1~18势)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 马上献杵势 | 10. 左拽牛尾势 |
| 2. 左旋回抱势 | 11. 右拽牛尾势 |
| 3. 左旋提空势 | 12. 献杵还左势 |
| 4. 左旋伏地势 | 13. 献杵还右势 |
| 5. 回抱还左势 | 14. 献杵还中势 |
| 6. 右旋回抱势 | 15. 插足腾空势 |
| 7. 右旋提空势 | 16. 仰面朝天势 |
| 8. 右旋伏地势 | 17. 献杵还原势 |
| 9. 回抱还右势 | 18. 拱立归位势 |

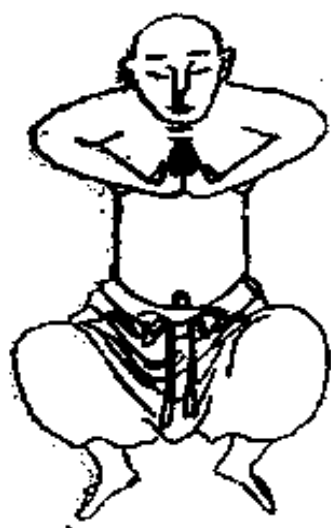


图87

1. 马上献杵势。此势与折身图马上献杵法同(图87)。

2. 左旋回抱势。此势就前势将头身扭转向左，左脚腕曲，左足趾挨地，右脚腕伸，右脚挂指，腿似半弓，足势丁字，腰立头直，回抱齐鼻，凝神注目，呼吸一口，耳肩鼻心亦针缝相对(图88)。



图88

3. 左旋提空势。此势就前势倒掌回抱作提空势，呼吸一口。余法同前(图89)



图89

4. 左旋伏地势。此势就前势将两手曲肱，两掌心打开，收回抓肩，挨身翻掌按下，随身至地，以十指蹲踞，左脚顺转挂指与右脚一顺，肢撑头扬，注目凝神，呼吸三口。余法同前(图90)。

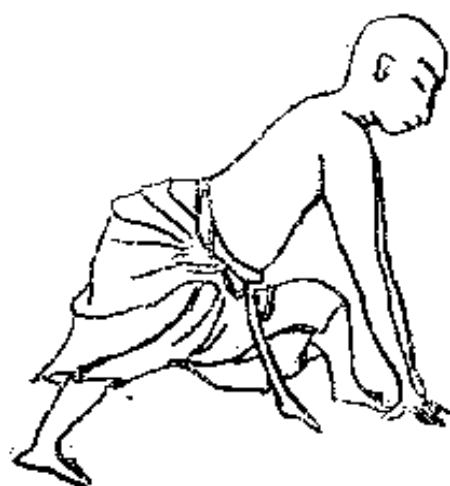


图90



图91

5. 回抱还左势。此势就前势缓缓直起，还左旋回抱势，呼吸一口。法悉同前（图91）。



图92

6. 右旋回抱势。此势就前势缓缓将头身旋右，左脚换如右，右脚换如左。气数诸法皆与左旋回抱同（图92）。



图93

7. 右旋提空势。此势气数诸法与左旋提空同（图93）。

8. 右旋伏地勢。此勢氣數諸法與左旋伏地同(圖94)。



圖94

9. 回抱還右勢。此勢氣數諸法與回抱還左同(圖95)。



圖95

10. 左拽牛尾勢。此勢就前勢將兩手握拳，復扭頭身旋左，使左肱向上曲扭，左拳底與兩目相對，右手下曲扭，右拳頭與右足右股相對，作左倒拽牛尾狀，兩腳與左旋回抱勢同，呼吸三口，換右作下勢(圖96)。



圖96



图97

11. 右拽牛尾势。此势就前势将手脚头身换右，气数诸法悉同（图97）。



图98

12. 献杵还左势。此势就前势收回手脚，端正头身，下身脚尖挂地如骑马状，左肱屈转挨身，平胸立掌；右肱曲转挨身，平掌放于立掌下，掌背朝上，平气一口，换右作下势。余法与马上献杵还原同（图98）。

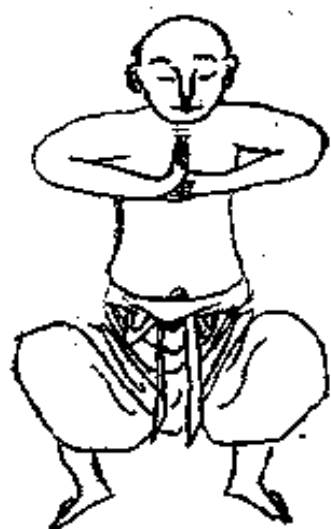


图99

13. 献杵还右势。此势就前势左掌换如右，右掌换如左，气数诸法悉同前势（图99）。

14. 献杵还中势。此势与马上献杵还原同（图100）。



图100



图101

15. 插脚腾空势。此势就前势脚仍挂地，缓缓立起，作插脚腾空之状，呼吸一口。其诸法与正身正图中献杵还原同（图101）。

16. 仰面朝天势。此势与前图中仰面朝天法同（图102）。



图102



图103

17. 献杵还原势。此势与前图中献杵还原法同（图103）。

18. 拱立归位势。此势与前图中拱立归位法同（图104）。

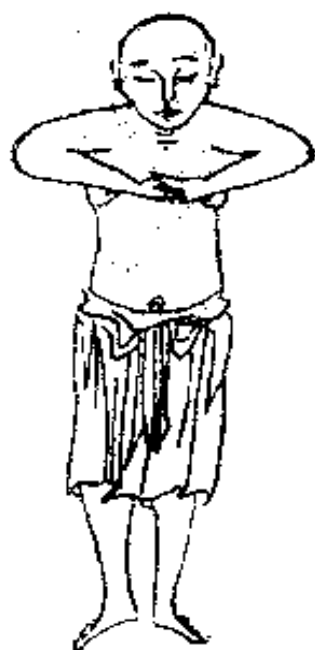


图104

## 第七章 倒身图说 (1~6势)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 马上献杵势 | 4. 左鼎足舒身势 |
| 2. 合掌平胸势 | 5. 右鼎足舒身势 |
| 3. 四肢投地势 | 6. 投地还原势  |



图105

1. 马上献杵势。此势侧形与折身图中马上献杵法同 (图105)。

2. 合掌平胸势。此势就前势将两合掌收回挨胸，呼吸三口作下势。余法同前 (图106)。



图106

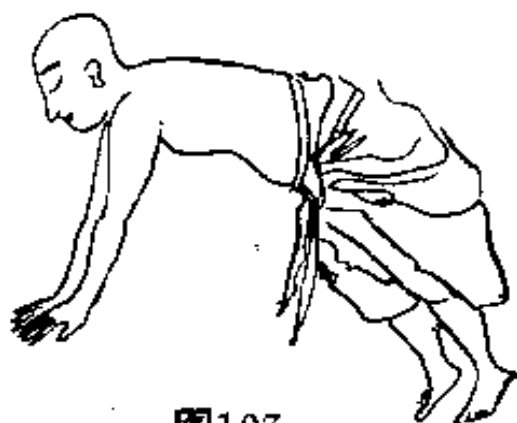


图107

3. 四肢投地势。此势就前势将两掌挨身分开放下，向前至地与两脚配，脚尖手指一齐挂地，四肢蹲踞，昂头上视，注目凝神，呼吸三口，先呼后吸，导气翻行逆升，倒运河车顺作下势（图107）。

4. 左鼎足舒身势。此势就前势将左脚向前中立，以脚尖挂地合两手如鼎脚之势，然后将左脚直伸，脚与头平，腰背股膝一齐直撑，呼吸三口，使气由脚根直冲泥丸下转脚跟，三度气毕顺作下势（图108）。



图108

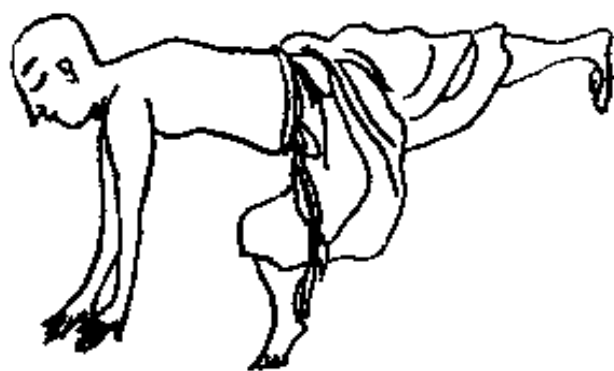


图109

5. 右鼎足舒身势。此势左脚换右脚，右脚换左脚。余法同前（图109）。

6. 投地还原势。此势就前势还四肢投地之原状，其体势呼吸悉与四肢投地法同（图110）。



图110

## 第八章 翻身图说(1~13势)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 空中跌坐势   | 8. 马上打恭向下势 |
| 2. 翻身蹲踞势   | 9. 三起三跌势   |
| 3. 左抵脚鼎立势  | 10. 起立三推势  |
| 4. 右抵脚鼎立势  | 11. 仰面朝天势  |
| 5. 翻身还原势   | 12. 献杵还原势  |
| 6. 合掌平胸势   | 13. 拱立归位势  |
| 7. 马上打恭向上势 |            |



图111

1. 空中跌坐势。此势就前势将后两脚向前插于两手间，将两手移后至股间，以两脚十指斜挂于地，两跨排开，使两脚根相挨，头直身立，眼光平视，一志凝神，呼吸三口，顺作下势（图111）。

2. 翻身蹲踞势。此势就前势将两手足排开，手足指俱挂地，翻身尽力一撑，膝与面平，如前倒身蹲踞状，呼吸三口，导气逆行顺作下势（图112）。



图112



图113

3. 左抵脚鼎立势。此势就前势将右脚移中，挂指合两手如鼎脚状，左脚尽力向前直抵，眼注脚背，呼吸三口，换作下势（图113）。

4. 右抵脚鼎立势。此势就前势将左脚换如右脚，右脚换如左脚，呼吸度数诸法悉同前（图114）。



图114



图115

5. 翻身还原势。此势与翻身蹲踞法同（图115）。

6. 合掌平胸势。此势就前势将两脚收回，起脚离地，腿曲身直，合掌平胸，眼光平视，呼吸三口、顺作下势（图116）。



图116

7. 马上打恭向上势。此势就前势仍脚尖挂地，将合掌向上直撑，如在马上打恭状，气亦随之，速作下势（图117）。



图117



图118

8. 马上打恭向下势。此势就前势仍足尖挂地，眼光平视，合掌直撑向下，气亦随之，顺作下势（图118）。

9. 三起三跌势。此势就前势垫脚起立，合掌如正身图中献杵起功状，呼吸一口竖脊曲膝，合掌随下，两手肱至两膝间，复起立合掌如前，三起三跌，起跌一次呼吸一口，每一次将合掌收回为一部功，至第三次收回平胸，再一跌一起，顺作下势（图119）。



图119



图120

10. 起立三推势。此势就前势仍脚尖挂地，正身直立合掌平胸，呼吸一口，缓缓将合掌推出，又呼吸一口，推至三次圆满，如正身图中献杵起功状，呼吸一口，使脚根挨地作下势（图120）。



图121

11. 仰面朝天势。此势与前图中仰面朝天法同(图121)。



图122

12. 献杵还原势。此势与前图中献杵还原法同(图122)。



图123

13. 拱立归位势。此势与前图中拱立归位法同(图123)。

## 第九章 行身图说(1~34势)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 左独步瀛洲势   | 18. 右转轳轳第四势 |
| 2. 右独步瀛洲势   | 19. 右转轳轳第五势 |
| 3. 右御风著步势   | 20. 左插脚乘空势  |
| 4. 左御风著步势   | 21. 右插脚乘空势  |
| 5. 俯掌顿脚势    | 22. 顶上圆光上势  |
| 6. 宛转舒眉第一势  | 23. 顶上圆光下势  |
| 7. 宛转舒眉第二势  | 24. 游鱼摆翅后排势 |
| 8. 宛转舒眉第三势  | 25. 游鱼摆翅前分势 |
| 9. 宛转舒眉第四势  | 26. 游鱼摆翅后捶势 |
| 10. 左转轳轳第一势 | 27. 游鱼摆翅前推势 |
| 11. 左转轳轳第二势 | 28. 阳掌还原势   |
| 12. 左转轳轳第三势 | 29. 阴掌还原势   |
| 13. 左转轳轳第四势 | 30. 顺掌还原势   |
| 14. 左转轳轳第五势 | 31. 握掌还原势   |
| 15. 右转轳轳第一势 | 32. 顺气归田势   |
| 16. 右转轳轳第二势 | 33. 叉手还原势   |
| 17. 右转轳轳第三势 | 34. 拱立归位势   |

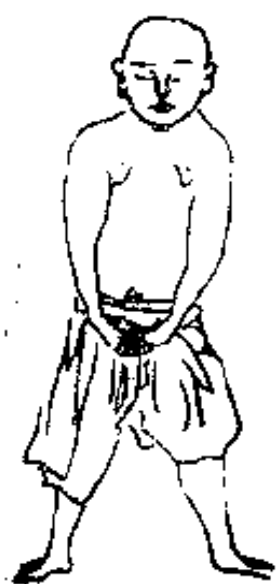


图124

1. 左独步瀛洲势。此势身正头立，眼光平视，伸膀直肱，十指相叉，阳掌向上，右脚稳地，左脚曲膝向右一提，尽力向左一踢，呼吸一口，只动左脚，周身不移，接作下势（图124）。

2. 右独步瀛洲势。此势左换右，右换左，连踢四十五次，呼吸四十五口，顺作下势（图125）。



图125

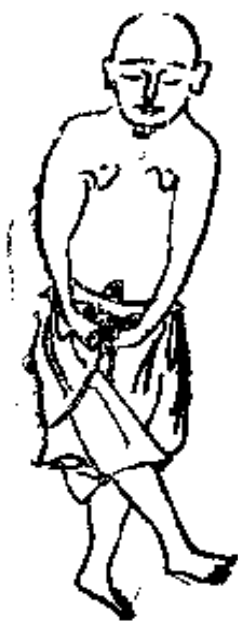


图126

3. 右御风著步势。此势将左脚稳地，右脚由稳地处弯环挨左脚背顺势向前一蹬，周身不移，呼吸一口，接作下势。身掌诸法悉同前（图126）。

4. 左御风著步势。此势左脚挨如右，右脚挨如左，连蹬三十六次，合前独步瀛洲四十五共得九九之数，每一次呼吸一口，行功毕缓作下势（图127）。



图127



图128

5. 俯掌顿脚势。此势将两脚挨紧，阳掌转朝下按，足尖一起，足跟一顿，一起一顿，一呼一吸，共二十一次，正身平视。诸法悉同前（图128）。



图129

6. 宛转舒眉第一势。此势将两手相叉，阳掌向内，挨身向上至两眉间，始掌如握眉，呼吸一口，接作下势（图129）。



图130

7. 宛转舒眉第二势。此势将两拳所握之眉翻扬向外，尽力舒开，呼吸一口，接作下势（图130）。

8. 宛转舒眉第三势。此势就前势竖起脊梁，曲膝下桩，后脚稳前脚垫，两拳握眉，回肱一排，呼吸一口，接作下势（图131）。



图131



图132

9. 宛转舒眉第四势。此势就前势将两拳尽力一撑，亦如舒眉状，其桩势气数悉同前（图132）

右宛转舒眉四势毕为一次，向左一次向右一次为一轮，左右交互行三轮功始毕，图势缺左右交互三轮者，为省笔也。

10. 左转轳轳第一势。此势将右脚斜站，左脚平出，使右脚跟横对左脚尖头，身随斜，两手伸膀直肱，阳掌朝上，尽力一撑，呼吸一口，接作下势（图133）。



图133

11. 左转轳轳第二势。此势就前势将两掌朝上握紧，伸膀直肱，翻转拳头，往下一挪至两股间，呼吸一口，接作下势（图134）。



图134

12. 左转轳轳第三势。此势就前势将两拳翻转朝上提，紧挟两腋，膀与股对，肱与拳平，呼吸一口，接作下势（图135）。



图135



图136

13. 左转轳轳第四势。此势就前势将左脚收回，在右脚后以脚尖挂地，右脚不动，两拳翻顺随身下柱往下一锤，呼吸一口，接作下势（图136）。



图137

14. 左转轳轳第五势。此势就前势将两脚稳地斜站，腰身起立，往上一伸，两手握拳往下一锤，呼吸一口，换作下势（图137）。



图138

15. 右转轳轳第一势。此势如左转轳轳第一势状，右脚换左，左脚换右，头身拳掌俱右向，体势气数则皆同（图138）。

16. 右转轳轳第二势。此势如左转轳轳第二势状，脚身拳掌体势换向 右，气数同（图139）。



图139



图140

17. 右转轳轳第三势。此势如左转轳轳第三势状，脚身拳掌体势换向 右，气数同（图140）。

18. 右转轳轳第四势。此势如左转轳轳第四势状，脚身拳掌体势换向 右，气数同（图141）。



图141



图142

19. 右转轳轳第五势。此势如左转轳轳第五势状，脚身拳掌体势换向右，气数同（图142）。

按古人左右轳轳转法，先左转，后右转，名单轳轳，左右同转，名双轳轳，照图以左右交互行三转，方合左右轮转之法。



图143

20. 左插脚乘空势。此势起功站定脚跟，竖起脊梁，两手握拳，膀肱下垂，耳肩鼻胸各相对，眼光平视，牙关扣紧，鹊桥高架，呼吸三口，然后将左脚提起上前一步站稳，左膝一撑，呼吸一口，右脚随提，换作下势（图143）。



图144

21. 右插脚乘空势。按此势合后势，一名日月图，又曰太极图，其调息、定气、一志、凝神与诸势同，惟收神一法，合眼瞪目，俱从其便，但眼观界限近不在一尺内，远不逾五尺外，斯为合法（图144）。

此势就前势将右脚换如左，左脚换如右，体势气数皆同，左右交互，缓行一百步，一步一呼吸、急行一百步，两步一呼吸，复缓行一百步，一步一呼吸，共三百步，呼吸二百五十口为一盘。

右插脚乘空二势行功至此，下台旋转而行，或丹台下不便行，先后一时择地行之，可另择一时行之亦可，随行行之皆无不可。

22. 顶上圆光上势。此势如环拱正立势站法，但两手握拳下垂，俟气定将两手挨身由脐下交互而上至顶，如圆光状，呼吸一口，顺此接作下势（图145）。



图145

23. 顶上圆光下势。此势就前势将在顶两手，又交互而下至脐下，亦如圆光状，呼吸一口，导气回旋，连作三次，呼吸三口，两手下垂还原，顺作下势（图146）。



图146

146)。

24. 游鱼摆翅后排势。此势就前势将两手握拳，挨身向后，两边阳拳一排，吸气一口，速作下势（图147）。

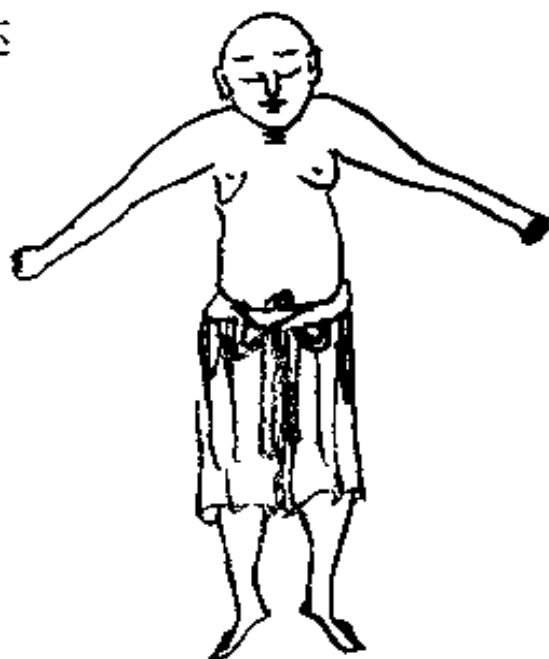


图147

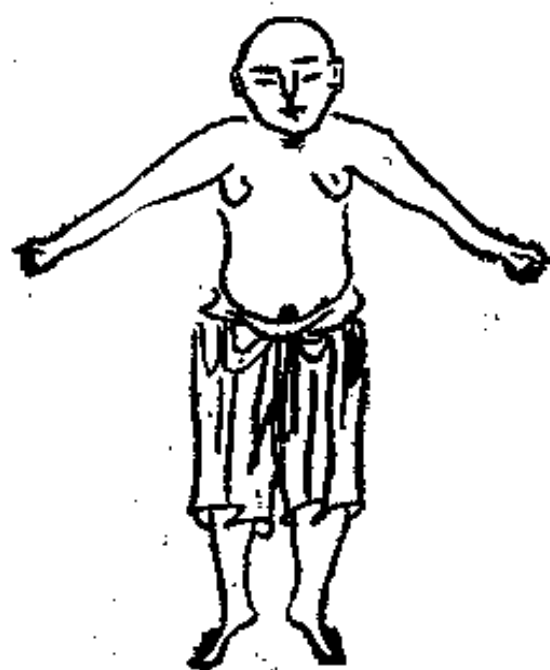


图148

25. 游鱼摆翅前分势。此势就前势将两手握拳，挨身收回转向前面，阳拳从中往两边一分，呼气一口为摆翅一度，连摆三度，其功始毕（图148）。



图149

26. 游鱼摆翅后捶势。此势就前势将两手握拳，伸膀直肱，挨身顺势向后再一捶，呼吸一口，速作下势（图149）。



图150

27. 游鱼摆翅前推势。此势就前势仍伸膀直肱，将两手握拳，挨身顺势向前一推，吸气一口，再捶再推，三捶三推，三推三呼三吸，缓作下势（图150）。

28. 阳掌还原势。此势就前势伸膀肱，将握拳打开、阳掌向外，往下一垂，头身往上一伸，呼吸一口，顺作下势（图151）。



图151



图152

29. 阴掌还原势。此势就前势伸膀直肱翻阴掌向外，往下一垂，头身往上一伸，呼吸一口，顺作下势（图152）。



图153

30. 顺掌还原势。此势就前势将两掌心向内，往下一垂，头身往上一伸，呼吸一口，顺作下势（图153）。



图154

31. 握掌还原势。此势就前势将两手握拳，顺势往下一垂，头身往上一伸，呼吸一口，顺作下势（图154）。



图155

32. 顺气归田势。此势就前势将右掌按黄庭上，左掌按脐轮下，以右掌当中，从上推至脐下，即以左掌随从脐下，由左边运上至黄庭上，又顺推至脐下，脐下右掌亦随从脐下由右边运上至黄庭上交界处，再推再运，推运一轮，呼吸一口，推运二十一次，呼吸二十一口，随推随运，顺所运清气尽归丹田，使之团结，俟作坐功，运充脏腑（图155）。



图156

33. 叉手还原势。此势就前势将两手叉两股上大骨处，大指在前，四指在后，呼吸一口，顺作下势（图156）。



图157

34. 拱立归位势。此势就前势将两手收回，环拱还原气海，坐下呼吸三口，由急而缓，行身图毕，接作坐功（图157）。

## 第十章 坐身图说(1~49势)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 握固思神势     | 22. 三焦达利第十二势  |
| 2. 合掌跌跏势     | 23. 三焦达利第十三势  |
| 3. 双手推门势     | 24. 三焦达利第十四势  |
| 4. 一团和气势     | 25. 左摘星换斗第一势  |
| 5. 伸肱理脉势     | 26. 左摘星换斗第二势  |
| 6. 虚托开胃势     | 27. 左摘星换斗第三势  |
| 7. 负重固液势     | 28. 右摘星换斗第一势  |
| 8. 舒肝理肺左势    | 29. 右摘星换斗第二势  |
| 9. 舒肝理肺右势    | 30. 右摘星换斗第三势  |
| 10. 盘坐横肱势    | 31. 一字通关阴掌势   |
| 11. 三焦达利第一势  | 32. 双手虚托势     |
| 12. 三焦达利第二势  | 33. 平心下气势     |
| 13. 三焦达利第三势  | 34. 双手再托势     |
| 14. 三焦达利第四势  | 35. 一字通关阳掌势   |
| 15. 三焦达利第五势  | 36. 收气回抱势     |
| 16. 三焦达利第六势  | 37. 一字通关阴掌还原势 |
| 17. 三焦达利第七势  | 38. 收抱还原势     |
| 18. 三焦达利第八势  | 39. 十字通关下手势   |
| 19. 三焦达利第九势  | 40. 十字通关阴掌势   |
| 20. 三焦达利第十势  | 41. 十字通关回抱势   |
| 21. 三焦达利第十一势 | 42. 十字通关阳掌势   |

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 43. 十字通关交抱势   | 47. 十字通关叉手势 |
| 44. 十字通关阴掌还原势 | 48. 叠掌定气势   |
| 45. 十字通关握拳势   | 49. 握固还原势   |
| 46. 十字通关收拳势   |             |

按坐功图式，以两足背交叠两腿上为天盘，一名双打。膝腿未熟者，单打膝亦可，单打膝皆不能，暂作地盘，以两足按下交叠盘坐，久之可以一足抵腿缝，一足翻驾腿上，作单打膝，俟腿渐熟，缓缓再将抵腿之足，仍翻驾腿上，作双打膝，以成天盘，斯合坐势，然不可勉强，循序渐进，万无不上兜率天者。



图158

1. 握固思神势。此势将左脚掌驾右腿上，右脚掌驾左腿上，左阳掌平胸，右手握固放左掌上，竖起脊梁，眼光平视，耳肩鼻胸遥遥相对，牙关扣紧，鹊桥高驾，呼吸之间，出下入上，九图运功在此一聚。前则运精化气，此则运气归神，气三度开起下势（图158）。

2. 含掌跌跏势。此势盘脚同前，上身如正身图中献杵起功，呼吸三口，使气凝聚五脏（图159）。



图159



图160

3. 双手推门势。此势盘脚同前，上身如正身图中出爪亮翅状，双手阳掌向前作推门势，呼吸三口，使气会通百脉（图160）。



图161

4. 一团和气势。此势盘脚同前，上身如正身图中双凤朝阳状，呼吸三口，使气活活泼泼，和顺一团（图161）



图162

5. 伸肱理脉势。此势盘脚同前，上身如正身图中飞鹰展翅状，呼吸三口，伸肱理气，贯注百脉（图162）。

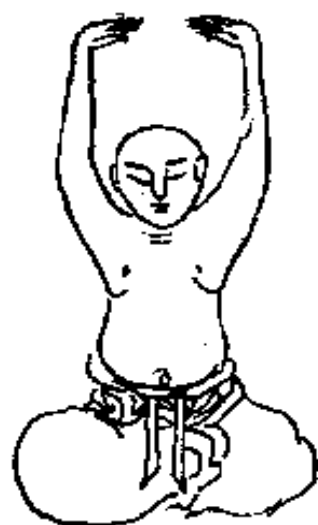


图163

6. 虚托开胃势。此势盘脚同前，上身虚托向上，如正身图中双手托塔状，呼吸三口，使胃气开畅（图163）。



图164

7. 负重固腋势。此势脚同前，上身如正身图中三峰峙立状，将两掌翻朝向上，如负重托物，呼吸三口固两腋（图164）。



图165

8. 舒肝理肺左势。此势盘脚同前，上身如正身图中龙探右爪状，呼吸三口，以理肺气（图165）。



图166

9. 舒肝理肺右势。此势盘脚同前，上身如正身图中龙探左爪状，呼吸三口，以舒肝气（图166）。



图167

10. 盘坐横肱势。此势盘脚同前，上身如正身图中横肱蹲立状，呼吸三口，使气回旋于四肢（图167）。



图168

11. 三焦达利第一势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第一势，呼吸一口，使气凝聚于上焦（图168）。



图169

12. 三焦达利第二势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第二势，呼吸一口，使气贯注于下焦（图169）。



图170

13. 三焦达利第三势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第三势，呼吸一口，使气蕴蓄于中焦（图170）。



图171

14. 三焦达利第四势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第四势，呼吸一口，使中焦开畅（图171）。



图172

15. 三焦达利第五势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第五势，呼吸一口，使气又由中焦降至下焦(图172)。



图173

16. 三焦达利第六势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第六势，呼吸一口，使气又由下焦翻上中焦(图173)。



图174

17. 三焦达利第七势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第七势，呼吸一口，使气贯满于中焦(图174)。



图175

18. 三焦达利第八势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第八势，呼吸一口，使气散注于中焦(图175)。

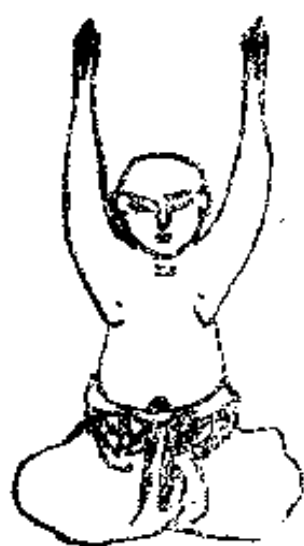


图176

19. 三焦达利第九势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第九势，呼吸一口，使气又由中焦冲运于上焦（图176）。



图177

20. 三焦达利第十势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第十势，呼吸一口，使轻清之气上浮于上焦（图177）。



图178

21. 三焦达利第十一势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第十一势，呼吸一口，使纯阳之气归位于中焦（图178）。



图179

22. 三焦达利第十二势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第十二势，呼吸一口，使纯阳之气充盈于中焦（图179）。



图180

23. 三焦达利第十三势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第十三势，呼吸一口，使纯阳之气散满于中焦（图180）。

24. 三焦达利第十四势。此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第十四势，呼吸一口，使重浊之气下降于下焦（图181）。



图181



图182

右三焦达利十四势，虽与正身图中三才通气十四势，并半身图中马上交关下十四势同，而前者是运气流通，中者是运气贯注，此势是运气归位，功分三等，理归一贯，行功至此，纵横上下，无不入妙矣。

25. 左摘星换斗第一势。此势盘脚同前，上身如侧身图中独手擎天势向左，呼吸三口，引气左升（图182）。

26. 左摘星换斗第二势。此势盘脚同前，上身如侧身图中翻手拔刀势向右，呼吸三口，导气右旋（图183）。



图183

27. 左摘星换斗第三势。此势盘脚同前，上身如侧身图中开弓打弹势向右，呼吸三口，挽气和肝（图184）。



图184

28. 右摘星换斗第一势。此势盘脚同前，上身如左摘星换斗第一势向右，呼吸三口，引气右伸（图185）。



图185

29. 右摘星换斗第二势。此势盘脚同前，上身如左摘星换斗第二势向左，呼吸三口，导气左旋（图186）。



图186



图187

30. 右摘星换斗第三势。此势盘脚同前，上身如左摘星换斗第三势向左，呼吸三口，挽气润肺（图187）。

摘星换斗六势是法飞星过度，以呼吸导引上浮，清气轮转于天盘之上，故名摘星换斗。

31. 一字通关阴掌势。此势盘脚同前，上身就前势将两阴掌朝上，往两边平平尽力一伸如一字状，呼吸一口，以通中焦关窍（图188）。



图188

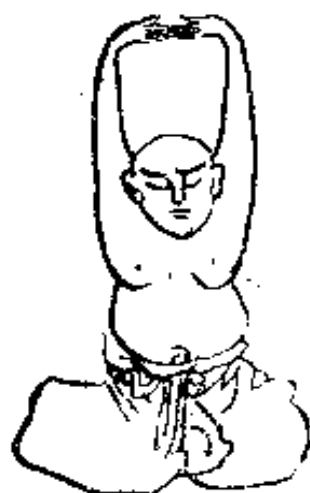


图189

32. 双手虚托势。此势盘脚同前，上身就前势将两掌虚虚托起，呼吸一口，使气通上焦关窍（图189）。

33. 平心下气势。此势盘脚同前，上身就前势将两掌挨身放下，叠放两脚交加处，平心下气，呼吸一口，使气由上焦通下焦关窍（图190）。



图190

34. 双手再托势。此势就前势将两掌再覆顶门向上，虚虚托起，呼吸一口，使气通上焦关窍（图191）。

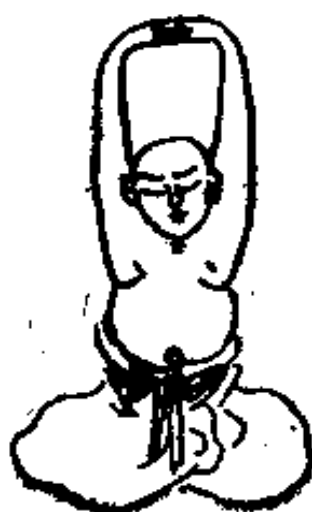


图191

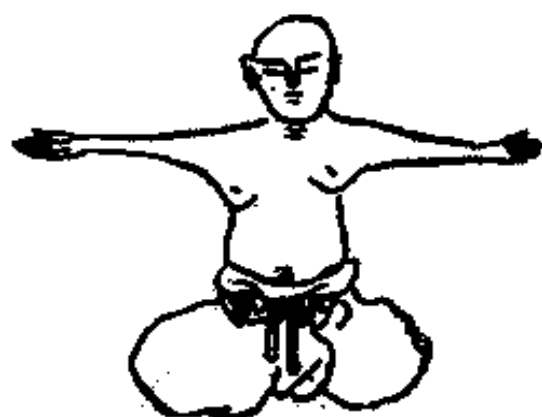


图192

35. 一字通关阳掌势。此势就前势将两手伸膀直肱，顺势放下，阳掌朝上，平肩往两边一撑，亦如一字状，呼吸一口，使气由上焦通中焦关窍（图192）。

36. 收气回抱势。此势就前势将两掌收回，叠放两脚交加处，呼吸一口，使气由中焦通下焦关窍（图193）。



图193



图194

37. 一字通关阴掌还原势。此势就前势将两手伸膀直肱，又往两边抬起分开，阴掌朝上，阳掌朝下，平肩尽力作一字一撑，呼吸一口，使气由下焦通中焦关窍（图194）。



图195

38. 收抱还原势。此势如前势收气回抱势，将气分三次，缓缓坐下，每坐下一次，呼吸一口，共坐下三次，呼吸三口，使三焦之气各还原地（图195）。

39. 十字通关下手势。此势就前势将两阴掌向前垂下，挨身架十字，尽力往两边分开至肩，随分随上，呼吸一口，使气斜开周身关窍（图196）。



图196



图197

40. 十字通关阴掌势。此势就前势伸膀直肱，将两阴掌往两边尽力一排，呼吸一口，使气横开周身关窍（图197）。

41. 十字通关回抱势。此势就前势将两掌挨身架十字垂下，收回曲肱抱肩，坐下气海，呼吸一口，使气透周身关窍（图198）。



图198

42. 十字通关阳掌势。此势就前势将两手换作阳掌，平胸向前驾十字，尽力往两边一排，呼吸一口，使气横开周身关窍，复两手平肩阳掌朝上，尽力往两边一撑，呼吸一口，使气横舒周身关窍（图199）。



图199



图200

43. 十字通关交抱势。此势就前势将两手顺阳掌驾十字平胸，收回抱肩，坐下气海，呼吸一口，使气横透周身关窍（图200）。

44. 十字通关阴掌还原势。此势就前势将两手阴掌朝上平肩，驾十字打开至肩，手与肩平，竖起脊梁，往两边尽力一撑，呼吸一口，使气上通下透，各还本部（图201）。



图201



图 202

45. 十字通关握拳势。此就前势将两掌握拳，伸肘直肱平肩，尽力往两边一抵，呼吸一口，以闭周身关窍（图202）。

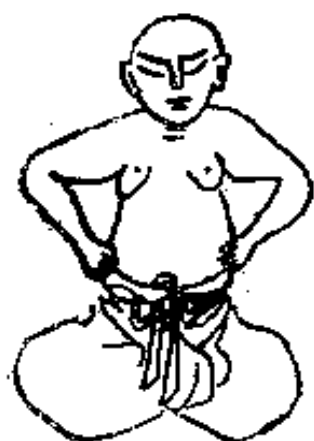


图203

46. 十字通关收拳势。此势就前势将两拳顺肩收回，顿放两股上大骨处，呼吸一口，以关周身关窍（图203）。



图 204

47. 十字通关叉手势。此势就前势将两拳两掌换作叉放原处，大指在前，四指在后，呼吸一口，以锁周身关窍（图204）。



图205

48. 叠掌定气势。此势就前势将两掌收回，叠放两脚交加处，以定神气（图205）。

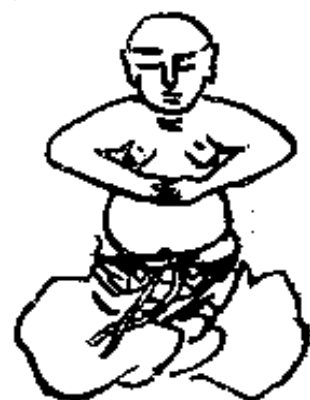


图 206

49. 握固还原势。此势掌上操拳，右拳左掌，环拱平胸，呼吸三口，仍还握固思神之原坐功毕矣，毋庸下坐，接作定功（图206）。

## 第十一章 定身图说（1～8势）

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1. 定气和神势 | 5. 龙行虎奔势     |
| 2. 旋转日月势 | 6. 汲精补髓势     |
| 3. 倒涌清泉势 | 7. 返本还原势     |
| 4. 返观内照势 | 8. 养婴归原入定出神势 |

凡行动至此图时，水火既济，坎补离填，采炼功毕，最宜久坐。运几多时，定亦几多时，大约运一下钟，定亦一下钟，运一枝香，定亦一枝香，作此势坐时，运未到者，补运之定，有移者，随止之，久久浑噩，太极一团，默念、存想、呼吸、俱化精气神，三宝觉入，即色即空，不见实见境界，斯能养婴入定，归原出神，运定余功。

按定身图八势，是涵养性灵，全收前坐立行止，升降抑扬，屈伸宛转，运定之效，万不可轻易行之，行功至此，须屏绝念虑，洗涤心胸，耳不闻，目不见，心无所思，无一挂碍。惟知以所运之气，归蓄三焦，旋转黄庭，意之所至，气之所至，采药炼丹，养婴入定，全赖于此。返本还原，成真证果，实基于此，此时不能调息定位，一志凝神，则心必走着，气难内积，将见前之运动，皆成外壮，岂不惜哉，然亦不可十分着意，贵无妄无助，不粘不脱，亦离亦合，妙极趣极，心经所谓，色不意空，空不异色，色即是空，空即是色者，即此境界也。学道之人，平时细心体之，临时一心向之，过时又回心审之，日久功深，不特易筋换骨，即伐毛洗

髓，亦无难亦。

1. 定气和神势。此势与坐身图中握固思神势同，但气穴要使之微闭，则气始定。神光要使之内敛，则神始和，一呼一吸，吸降呼升，三呼三吸，缓作下势（图207）。

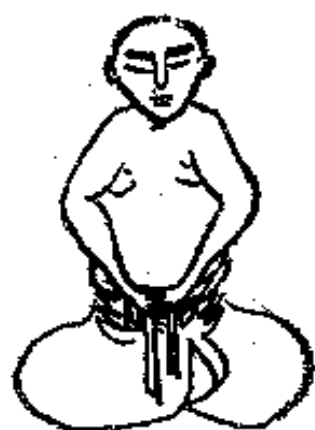


图207



图208

2. 旋转日月势。此势立身盘脚俱与前同，拳掌安放亦无异。将气海坐下，使气穴微闭，两眼左转二十一轮，呼吸二十一口，吞津三度，右转二十一轮，呼吸二十一口，吞津三度，再作下势（图208）。



图209

3. 倒涌清泉势。此势双叠两脚，竖起脊梁，高驾鹊桥，合眼平视，拳掌安放两脚交叉处，吸下呼上，呼吸三口，导引黄河，逆流冲动督任，倒涌天梯，醍醐灌顶，水帘不绝，再作下势（图209）。

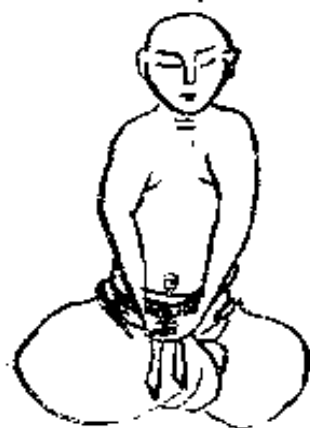


图 210

4. 返观内照势。此势盘脚立身，拳掌安放悉如前法，呼吸之间，吸则眼观鼻，鼻观心，心观肾，呼则冲督任，上天梯，翻泥丸，不可失意，亦不可十分着意，太急难到，太缓必滞，不疾不徐，呼吸三口，自能内观脏腑（图210）。



图211

5. 龙行虎奔势。此势紧闭牙关，高驾鹊桥，气海坐下，缓缓呼吸二十一次，每七次吞津三口，使龙行虎奔，三三九口毕，换作下势（图211）。

6. 汲精补髓势。此势两脚舒伸。两掌盖膝，吸降呼升，呼吸三口，使所运津液之精气血之精，上补神髓，开启性灵（图212）。



图212



图213

7. 返本还原势。此势曲肱将两脚收回，两脚掌合抵，两手伸膀直肱合掌交叉，紧抱两脚十指，坐下气海，缓缓呼吸七口，吞津三度，使胎婴团结，返本还原（图213）。

8. 养婴归原入定出神势。此势坐法与定身第一图同，但呼吸至此，愈隐愈微，不惟无声，并若无气，浑浑噩噩，杳杳冥冥，一尘不染，万象皆空，胎婴所在，活活泼泼，有我无我，出入悉定，万化之源，太初之本（图214）。



图214

偈曰：行功至斯，无生无死，定而不定，出入由己，观自在相，神婴脱体，洗髓功深，天灵盖启，混沌一元与天地匹，浑化无边，究竟得止，圆觉功夫，权輿在此。

## 第十二章 卧身图说（1～10势）

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. 左伏身侧卧势 | 6. 右屈膝侧卧势  |
| 2. 右伏身侧卧势 | 7. 左如弓侧卧势  |
| 3. 左坦腹侧卧势 | 8. 右如弓侧卧势  |
| 4. 右坦腹侧卧势 | 9. 左坦腹仰卧势  |
| 5. 左屈膝侧卧势 | 10. 右坦腹仰卧势 |

卧身图说明：凡作睡功，不必拘定，头顶北，面朝西，一脚屈，一脚伸，曲肱作枕，诸法总须 鞠躬 屈膝，紧闭牙关，高驾鹊桥，合眼收光，返观内照，一志凝神，调息定气，吸降呼升，万缘屏除，一心皈命，混混沌沌，无梦无惊，方可使河车运动，督任交通，坎离既济，阴阳相生，当亥子丑寅四时，最宜安息，升降清浊，使心肾交关，百脉朝会，此四时不睡，水谷之精，不能化津升腾天顶，贯注周身，虽酣终日，卧亦奚益焉，天气下降，地气上腾，日月往来，阴阳交构正在此四时。修炼家千万不可失此机会，此小周天也。至于睡法图有十式，随择一图睡之，俱可旋转车轮，切忌如尸仰卧，伏地覆卧。

又佛传睡功有扣脐摸腹，挣搓睾丸，揉擦下体诸法，宜于初睡醒时行之，欲睡时只宜作卧身图式，千万不可运动脐腹、睾丸、下体等处，恐功未到睡后走丹。

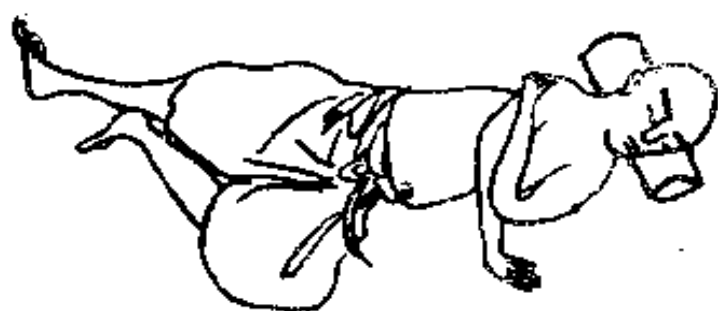


图215

2. 右伏身侧卧势。此图头向右卧，右脚屈左脚伸，右手抱肩，左手覆按席上，侧身伏席卧（图216）。

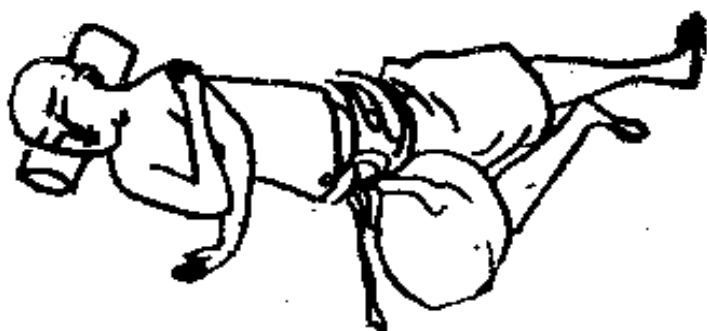


图216

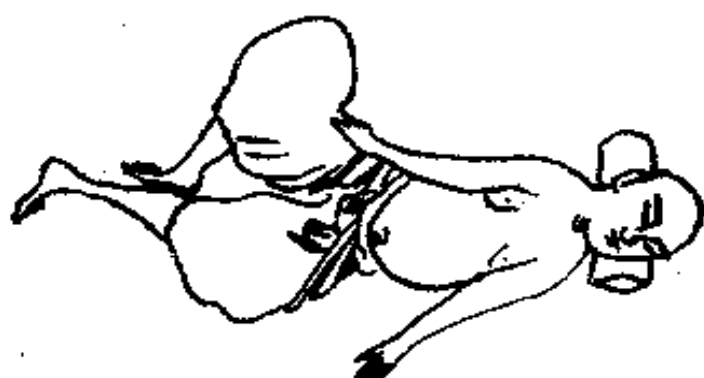


图217

3. 左坦腹侧卧势。此图头向左卧，左脚伸右脚屈立，左手仰放席上，右手覆按右腿，坦腹侧身向上面卧（图217）。

4. 右坦腹侧卧势。此图头向右卧，右脚伸左脚屈立，右手仰放席上，左手覆按左腿，坦腹侧身向上面卧（图218）。



图218

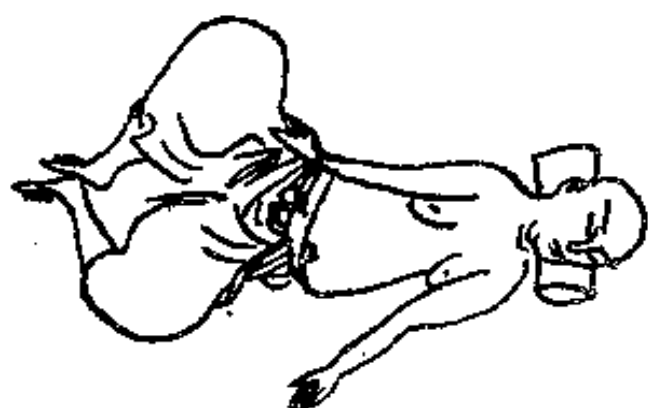


图219

6. 右屈膝侧卧势。  
此图头向右卧，右脚屈放席上，左脚屈立，右手伸放席上，左作覆按左腿，坦腹侧身向上，面卧（图220）。

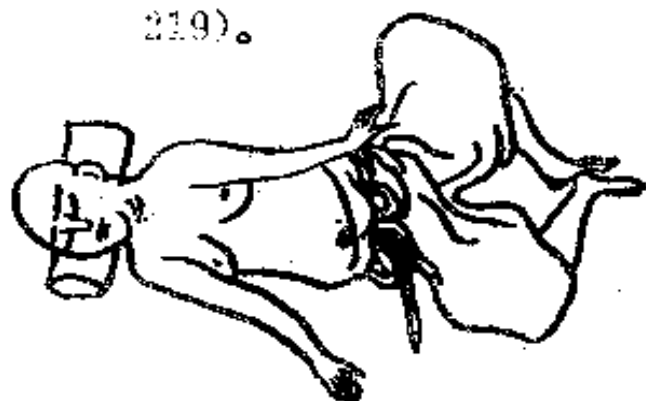


图220



图221

5. 左屈膝侧卧势。  
此图头向左卧，左脚屈放席上，右脚屈立，左手伸放席上，右手覆按右腿，坦腹侧身向上面卧（图219）。

7. 左如弓侧卧势。  
此图头向左卧，左脚屈放席上，右脚仍屈如左脚叠放左脚上，阳物肾囊用手兜出，使两胯不相挨，左手抱肩，右手覆按上，如弓侧卧（图221）。

8. 右如弓侧卧势。  
此图头向右卧，右脚屈放席上，左脚仍屈如右腿，叠放右脚上，阳物肾囊用手兜出，不使两胯相挨，右手抱肩，左手覆按席上，如弓侧卧（图222）。



图222



图 223

9. 左坦腹仰卧势。此图头微向左而坦腹仰卧，以左脚交右脚上，两手握拳安放两股，虽仰，微侧向右，身左，气不舒时，宜睡此势，平时少用(图223)。

10. 右坦腹仰卧势。此图头微向右而坦腹仰身卧，以右脚交左脚上，两手握拳按放两股，虽仰，微侧向左，身右，气不舒时，宜睡此势，平时少用(图224)。



图224

行功说明：

凡睡，衣宜解，带宜松，床求平坦，被无覆头，枕不可过高，亦不可过低，以头居肩中为度，手不可抱头，亦不可放骨缝处，以阻气道，两胯宜微开，使肾囊阳物不压，斯为合法。

## 第十三章 韦驮劲十二势图说

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1. 韦驮献杵第一势 | 7. 九鬼拔马刀势 |
| 2. 韦驮献杵第二势 | 8. 三盘落地势  |
| 3. 韦驮献杵第三势 | 9. 青龙探爪势  |
| 4. 摘星换斗势   | 10. 卧虎扑食势 |
| 5. 倒拽九牛尾势  | 11. 打躬势   |
| 6. 出爪亮翅势   | 12. 掉尾势   |



图225

### 1. 韦驮献杵第一势（图225）

立身期正直，环拱手当胸，气定神皆敛，心澄貌亦恭。



图226

### 2. 韦驮献杵第二势（图226）

足指挂地，两手平开，心平气静，目瞪口呆。

### 3. 韦驮献杵第三势（图227）

掌托天门目上观，足尖著地立身端。  
力周髀胁浑如植，咬紧牙关不放宽。  
舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安。  
两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。



图227



图228

### 4. 摘星换斗势（图228）

只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸。  
鼻端吸气频调息，用力收回左右侔。



图 229

### 5. 倒拽九牛尾势（图229）

两髀后伸前屈，小腹运气空松；  
用力在于两膀，观拳须注双瞳。



图230

6. 出爪亮翅势 (图230)

挺身兼怒目，推手向当前；  
用力收回处，功须七次全。

7. 七鬼拔马刀势 (图231)

侧首弯肱，抱顶及颈；自头收回，  
弗嫌力猛；左右相轮，身直气静。



图231



图 232

8. 三盘落地势 (图232)

上腭坚撑舌，张眸意注牙；  
足开蹲似踞，手按猛如犁；  
两掌翻齐起，千斤重有加；  
瞪睛兼闭口，起立足无斜。

9. 青龙探爪势（图233）

青龙探爪，左从右出；修士效之，  
掌平气实；力周肩背，围收过膝；  
两目注平，息调心谧。



图 233



图 234

10. 卧虎扑食势

（图234）

两足分蹲身似倾，  
屈伸左右腰相更。  
昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平。  
鼻息调元均出入，指尖著地赖支撑。  
降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

11. 打躬势（图235）

两手齐持脑，垂腰至膝间；头惟探胯下，  
口更啖牙关；掩耳聪教塞，调元气自闲；  
舌尖还抵腭，力在肘双弯。

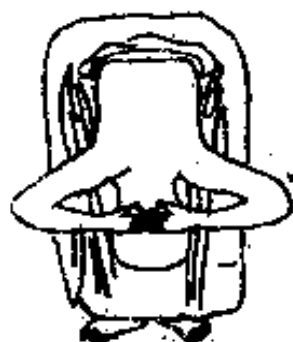


图235



图236

12. 掉尾势（图236）

膝直膀伸，推手自地；瞪目昂头，  
凝神一志；起而顿足，二十一次；  
左右伸肱，以七为志；更作坐功，  
盘膝垂毗；口注于心，息调于鼻；  
定静乃起，厥功维备；总考其法，  
图成十二；谁实贻诸，王代之季；  
达摩西来，传少林寺；有宋岳侯，  
更为鉴识；却病延年，功永与类。

## 第十四章 十二大劲图说

凡行练力功夫，须于静处面向东立，静虑凝神，通身不必用力，只须使其气贯两手，若一用力，则不能贯两手矣。每行一式，默数四十九字，接行下式，毋相间断。行第一式，自觉心思法则俱熟，方行第二式。速者半月，迟者一月，各式俱熟，其力自能贯上头顶，此练力练气，运行易筋脉之法也。务须严谨有恒，戒酒色，日夜行五六七次，工无间断，食饭四五顿，专心练习至百日，能长千斤之力，此指少壮者言也。即软弱无力之人，亦可练至五六百斤，倘年老精气不足者，肯如法操练，日行二三次，亦能健食延年，除一切疾病，真神妙也。



图237

### 第一式（图237）

面向东立，目上视，两脚站平，宽与肩齐，不可参差，两手垂下，肘微曲，掌背朝上，掌心朝下，指尖仰翘朝前，默数四十九字，每数一字，指尖朝上翘，掌想朝下按，如此四十九翘，四十九按，四十九宫也。

### 第二式（图238）

前式数字毕，将十指卷曲为拳，拳背朝前，以两大拇指朝身，每数一字拳一紧，大拇指一翘，数四十九字，即四十九紧，又即四十九翘也。



图238



图 239

### 第三式（图239）

前式数字毕，将大指叠在掌心，捏紧为拳，趁势往下一伸，肘微曲，两拳虎口向前，每数一字，拳加一紧，亦数四十九字，四十九紧也。

### 第四式（图240）

前式数字毕，将臂平抬，拳伸向前，与肩齐平，两肘微曲，虎口朝上，两拳相距尺许，数一字，拳一紧，数四十九字。



图240



图241

### 第五式（图241）

前式已毕，即按此势将两臂竖起，虎口向后，手臂不可贴头，拳紧如前，数四十九字。



图242

### 第六式（图242）

前式已毕，即接以两拳下对耳一寸远，以虎口向两肩，数一字拳一紧，想前两肘尖往后用力，数四十九字。

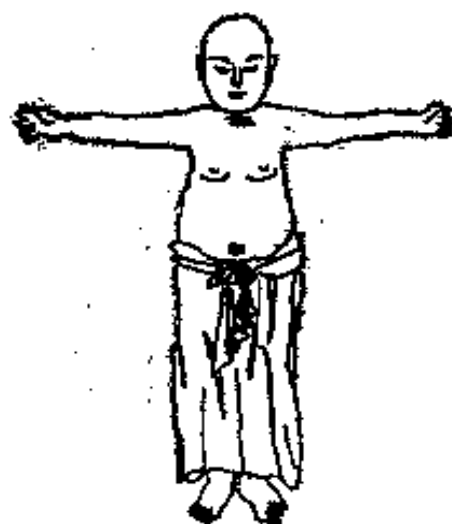


图243

### 第七式（图243）

前式已毕，将身往后一仰，以脚尖离地为度，趁势将两手分开，直与肩齐，虎口向上，数一字，拳一紧，想两拳往后排，胸微向前合，数四十九字。

第八式（图244）

前式已毕，将两手收回，两拳向前合对，与第四式相同，而不同者，手直肘不微曲，拳相近，只离五六寸远，数一字，拳一紧，亦合，数四十九字。



图244



图245

第九式（图245）

前式已毕，将两拳收回两乳之上，即抬起翻拳，向前起对鼻准头、拳背、食指、大节骨去鼻准二三寸，数一字，拳一紧，数四十九字。

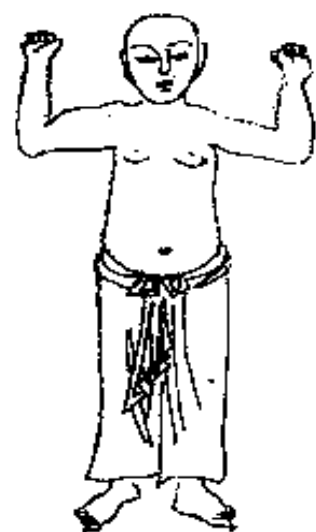


图246

第十式（图246）

前式已毕，将两手分开，虎口对两耳，如山字形，每数一字，拳一紧，拳想上举，肘想往外抵合，数四十九字。

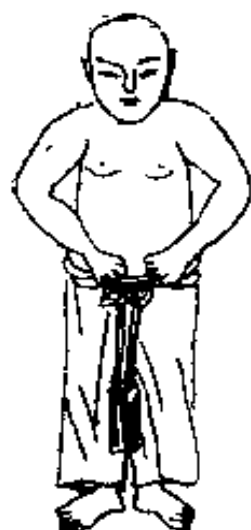


图247

### 第十一式（图247）

前式已毕，将拳翻转至脐下两膀，以两食指大节离脐一二分远，数一字，拳一紧，数四十九字毕，吞津三口，随气送至丹田。

### 第十二式（图248）

吞津吸气毕，不数字，两手松开，手垂下，复掌齐向上，三端与肩平端时，脚后跟微起，以助其力，如端重物状，拳亦往上三举，肘亦往下三扎，两脚六跌全功。

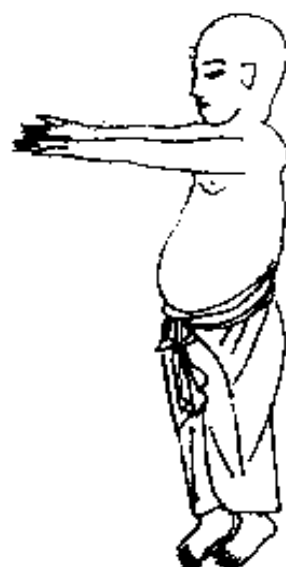


图248

## 第十五章 立八段锦图说

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 两手托天理三焦 | 5. 摇头摆尾去心火 |
| 2. 左右开弓似射雕 | 6. 背后七颠百病消 |
| 3. 调理脾胃须单举 | 7. 攒拳怒目增气力 |
| 4. 五劳七伤往后瞧 | 8. 两手攀足固肾腰 |



图249

1. 两手托天理三焦（图249）

2. 左右开弓似射雕（图250）



图250



图251 .

### 3. 调理脾胃须单举 (图251)

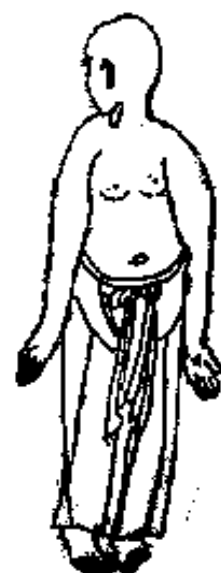


图252

### 4. 五劳七伤往后瞧 (图252)



图253

### 5. 摇头摆尾去心火 (图253)

6. 背脊七颠百病消 (图254)



图254



图255

7. 攢拳怒目增气力 (图256)



图256

8. 两手攀足固肾腰 (图256)

## 第十六章 坐十二段锦图说

### 十二段锦总诀

闭目冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，  
两手抱昆仑，左右鸣天鼓，二十四度闻。  
微摆撼天柱。赤龙搅水津，鼓漱三十六，  
神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔。  
闭气搓手热，背摩后精门。尽此一口气，  
想火烧脐轮。左右辘轳转。两脚放舒伸，  
叉手双虚托。低头攀脚频，以候神水至，  
再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，  
咽下汨汨响，百脉自调匀。河车搬运毕，  
想发火烧身，旧名八段锦，子后午前行，  
勤行无间断，万病化为尘。

以上系通身合总，行之要依次序，不可缺不可乱，先要熟记此歌，再详看后图及各图详注，各诀自无差错，十二图附后。

### 十二段锦第一图（图257）

闭目冥心坐，握固静思神。

此图盘腿而坐，紧闭两目，冥亡心中杂念。凡坐要竖起脊梁，腰不可软弱，身不可依靠，握固者，握手牢固，可以闭关却邪也。静思者，静息思虑而存神也。



图257



图258

### 十二段锦第二图（图258）

叩齿三十六，两手抱崑崙。

上下牙齿相叩作响，宜三十六声，叩齿以集牙内之神使不散也。崑崙即头，以两手十指相叉，抱住后颈，即用手掌紧掩耳门，暗记鼻息九次，微微呼吸不宜有声。

### 十二段锦第三图（图259）

左右鸣天鼓，二十四度闻。

记算鼻息出入各九次毕，即放所叉之手，移两手掌擦耳，以第二指叠在中指上，作力放下第二指，重弹脑后，要如击鼓之声，左右各二十四度，两手同弹共四十八声，仍放手握固。



图259



图260

# 十二段锦第四图 (260)

微摆撼天柱。

天柱即后颈、低头扭颈，向左右侧视，肩亦随之左右摇摆，各二十四次。

# 十二段锦第五图 (图261)

赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔。

赤龙即舌，以舌顶上腭，又搅满口内上下两旁，使水津自生，鼓漱于口中三十六次。神水即津液，分作三次，要汨汨有声吞下，心暗想，目暗视，所吞津液直送至脐下丹田，龙即津，虎即气，津下去气自随之。



图261

# 十二段锦第六图 (图262)

闭气搓手热，背摩后精门。

以鼻吸气闭之，用两掌相搓擦极热，急分两手磨后腰上两边，一面徐徐放气从鼻出，精门即后腰两边软处。以两手磨二十六遍，仍收手握固。



图262

十二段锦第七图（图263）

尽此一口气，想火烧脐轮。

闭口鼻之气，以心暗想，运心头之火，下烧丹田，觉似有热，仍放气从鼻出，脐轮即脐丹田。



图263



图264

十二段锦第八图（图264）

左右辘轳转。

曲弯两手，先以左手连肩圆转三十六次，如绞车一般，右手亦加之，此单转辘轳法。

十二段锦第九图（图265）

两脚放舒伸，叉手双虚托。

此势放开所盘两脚，平伸向前，两手指相叉，反掌向上，先安所叉之手于头顶，作力上托，要如重石在手托上，腰身俱著力上耸，手托上一次，又放下安手头顶，又托上，共九次。



图265



图266

## 十二段锦第十图（图266）

低头攀足频。

以两手向所伸两脚底作力扳之，头低如礼拜状十二次，仍收脚盘坐，收手握固。

## 十二段锦第十一图

（图267）

以候神水至，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀。

再用舌搅口内，以候神水满口，再鼓漱三十六，连前一度，此再二度，共三度毕，前一度作三次吞，此两度作六次吞，共九次吞，如前咽下，要汨汨响声，咽津三度，百脉自周遍调匀。



图267

## 十二段锦第十二图（图268）

河车搬运毕，想发火烧身，旧名八段锦，子后午前行，勤行无间断，万病化为尘。

心想脐下丹田中，似有热气如火，闭气如忍大便状、将热气运至谷道，即大便处，升上腰间、脊背、后颈、脑后、头顶上，又闭气从额上两太阳耳根、前两面颊，降至喉下、心窝、肚脐、下丹田止，想是发火烧通身皆热。



图268

## 第十七章 操腹九冲图说

### 操腹运功

佛传操腹法亦运功也。然此九冲按摩图略有变化，习内功者，多采之，常用之。若内功已得，不假外运，惟积气时亦兼用。亦遇有病时，即患处如法运之，最为神妙。

又用按摩操腹法、先运后卧、先卧后运俱可。但运前睡法与运后睡法，总须于前卧身图中择一势睡之，方保无患。

却病延年法，操揉按摩图。



第一图（图269）

以两手中三指按心窝，由左顺揉团转二十一次。

图269



图270

第二图（图270）

以两手中三指，由心窝顺揉而下，且揉且走，揉至腋下高骨为度。



图271

第三图（图271）

以两手中三指，由高骨处向两边分揉而上，且揉且走，揉至心窝，两手交接为度。



图272

第四图（图272）

以两手中三指、由心窝向下直推至高骨二十一次。

第五图（图273）

以右手由左绕摩脐腹二十一次。



图273



图274

第六图（图274）

以左手由右绕摩脐腹二十一次。



图275

第七图（图275）

以左手将左边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定用右手中三指，自左乳下，直推至腿夹二十一次。



图276

#### 第八图（图276）

以右手将右边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定用左手中三指自右乳下，直推至腿夹二十一次。

#### 第九图（图277）

揉摩毕，遂趺坐，以两手大指押膝旁、四指拳曲分按两膝上，两足十趾亦稍钩曲，将胸自左转前，由右归后，摇转二十一次毕，又照前自右摇转二十一次。



图277

前法如摇身向左，即将胸肩摇出左膝前，向即摇伏膝上向右，即摇出右膝，向后即弓腰后撤，总不以摇转满足为妙，不可急摇，休使著力。

凡揉腹时，须凝神净虑，于矮枕平席正身仰卧，齐足屈趾，轻揉缓动，将八图挨次做完为一度，每逢做时，连做七度毕，遂起坐摇转二十一次。照此清晨睡醒时做为早课，午申做

为午课，晚间临睡时做为晚课。日三课为常，倘遇有事，早晚两课，必不可少。初做时一课二度，三日为一课五度，再三日为一课七度，无论男女皆宜，惟孕者忌之，切记切记。

### 全图说

全图则理备，化生之微，更易见也。天地本乎阴阳，阴阳主乎动静，人身一阴阳也。阴阳一动一静也，动静合宜，气血合畅，百病不生，乃得尽其天年，如为情欲所牵，永违动静。过动伤阴，阳必偏胜；过静伤阳，阴必偏胜。且阴伤阳无所成，阳亦伤也，阳伤而阴无所生，阴亦伤也。既伤矣，生生变化之机已塞，非用法以导之，则生化之源无由启也。揉腹之法，以动化静，以静运动，合乎阴阳，顺乎五行，发其生机，神其变化，故能通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，消内生之百病。补不足，泻有余，消长之道，妙应无穷，何须借烧丹药，自有却病延年之效耳。

# 下篇 辅助功法及附录功法

## 第一章 达摩易筋经（1～18势）

（项扬惠整理）

达摩易筋经是易筋经的一种，是一种健身的硬气功。重庆地区练这种功法比较有经验的蔺君平老师，一九三七年、一九四〇年曾在重庆一园大舞台（现人民剧场）表演过汽车过腹。据当时目击者回忆，他与一般汽车过腹表演的方法不一样。一般表演汽车过腹，是人睡卧在平地上，肚腹上覆以大木板，汽车轮子从木板上压过。而蔺君平本人讲：达摩易筋经不盖以木板，汽车轮子直接从腹上辗过去。并说：达摩易筋经效果来得快，来得扎实，久练可以达到身体坚如铁石。现在整理、介绍的达摩易筋经练功方法，就是根据蔺君平老师讲授的。

达摩易筋经共有十八个架势，每个架势包含几个小动作，姿势比较简单，易学易记。十八个动作的名称如下：

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. 苏秦背剑 | 8. 通身劲   |
| 2. 双凤朝阳 | 9. 单 坠   |
| 3. 铁喉贯顶 | 10. 二仙传道 |
| 4. 抓风亮掌 | 11. 海底捞月 |
| 5. 单鞭救主 | 12. 饿虎扑食 |
| 6. 韦陀亮杵 | 13. 禅 定  |
| 7. 白鹤亮翅 | 14. 太子劲  |

15. 观音坐莲

17. 护心劲

16. 顶 功

18. 双 坠

### 一、达摩易筋经的呼吸法

达摩易筋经之所以效果来得快而扎实，主要在于呼吸有它的特点。它是口进鼻出。进气后、闭嘴、吞气，以意引气达于丹田。然后，呼气。从进气到呼气毕，整个过程中，都要提肛压腹。

达摩易筋经吸气一开始动作就要用劲用力。呼气时同样要用劲用力。劲为内劲，力为量力。每个动作比太极拳动作刚劲，比长拳柔韧。练功时，全神贯注，意守丹田，眼球鼓突。

#### 第一个架势——苏秦背剑

人直立、两脚跟脚尖并拢，眼平视，意守丹田。呼吸一两口气后，左手握拳置于背后臀部。右手成掌，指尖朝下，掌心朝前，手臂伸直。左手不动，右手往上提，手移动即进气。提至腰际，吸气毕，即变掌为拳，握拳时要用爆发力。

同时闭嘴，吞气，俟气达丹田后，右手松拳为掌，从下往左绕，划一圆圈，右掌从右肋用劲，用力往前推出，同时用鼻呼气。如此循环，遍数不限，以自己体力能支持为度。右边做后，改为左边，一切姿势均和右边相同，惟方向不同。左右不可偏度，两边做的遍数应一样（图278、279）。

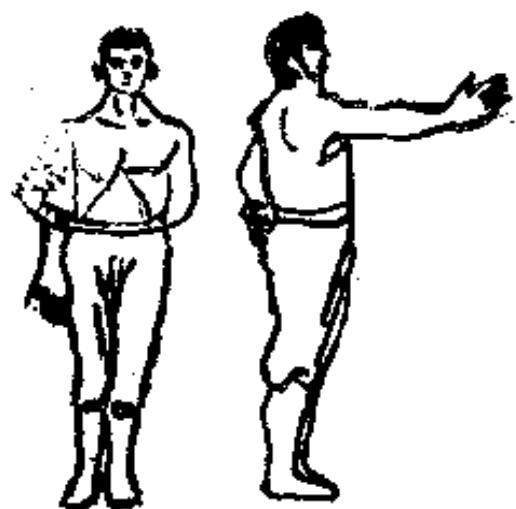


图278

图279

## 第二个架势——双凤朝阳

1. 两脚张开与肩宽、两手朝前平伸，掌心向上；两眼平视，神意注守丹田。

2. 两掌往回收，置于腰际两侧，两掌移动即进气，进气完，两掌用爆发力握拳，然后吞气，以意引气，气达丹田。

3. 气达丹田后，两手成掌在胸前互绕，然后用力，用劲往前推出，推出即出气。出气毕，恢复起始姿势，再作第二遍。

如是反复循环，以体力能支持为度（图280、281）。



图280



图281



图 282

## 第三个架势——铁喉贯顶

1. 两脚下蹲，两手握拳，屈肘，两拳并置于头额。

2. 两脚尖立起，上身不动。脚尖立起即进气，进气完，吞气，以意引气达丹田。

3. 气达丹田后，两脚跟往下落，还原为起始姿势。两脚跟下落即出气。

如是循环练习，以体力能支持为度（图282）。

#### 第四个架势——抓风亮掌

1. 弓箭步，如果是左弓箭步，则左手握拳置于腰际，右手成掌，从右腰际往左绕腹平划弧线往回收，连续绕两遍。手移动即进气。



图283

2. 进气完手即变掌为拳，置于腰际。握拳时用爆发力。然后就吞气，以意引气，达于丹田。

3. 气达丹田后，右手松拳为掌，掌心向上，由胸前用劲、用力往身前推出。掌移动即出气。

如是反复练习，以身体能支持为度。如果出右弓箭步，则手的姿势方向相反，应左右交换练习，不可偏废（图283）。

#### 第五个架势——单鞭救主

1. 骑马桩，左手握拳置于腰际，右手平伸直，掌心向下，两眼平视。

2. 右手掌往上翻转，翻动即进气。进气完就吞气，以意引气，达于丹田。

3. 气达丹田后，手掌又由上往下翻转，转动即出气。

如是循环练习，以体力能支持为度。左右手应交换练习，不可偏废（图284）。

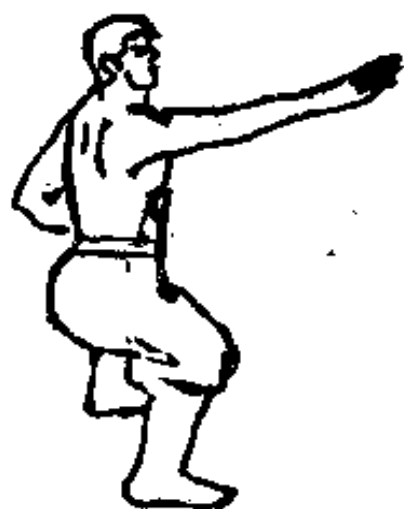


图284

### 第六个架势——韦陀亮杵

1. 两脚张开成骑马桩。两手用力握拳，拳背相接、置于小腹下。

2. 两脚尖立起，两拳往上提至小腹，两拳背紧贴。手、脚移动就进气。

3. 进气完，即吞气，以意引气，达于丹田。气达丹田后，两脚跟下落，两拳仍紧贴往下落至小腹下。下落即出气。

如是反复练习，以体力能支持为度（图285）。



图285

### 第七个架势——白鹤亮翅

1. 两脚并立，身子正直，两眼平视，两手成掌置于两胯，掌心朝前，指尖朝下。意守丹田。

2. 两手从体侧成弧形往上绕，两手至头顶，然后用爆发力，变掌握拳。两手上绕即进气。握拳后，吞气，以意引气，达于丹田。

3. 气达丹田后，松拳为掌，两手往上绕至头顶左右往体侧分开，下落，还原为起始姿势。手往上绕即出气。

如是循环反复，练至体力能支持为度（图286）。



图286

### 第八个架势——通身劲

1. 骑马桩，两手成掌，掌心向上，中指尖相接，置于小腹。



图287

2. 两手掌往上提，移动即进气，提至乳际，吸气完。然后吞气，以意引气，达于丹田。

3. 气达丹田后，两掌翻转朝下，往下落，下落即出气，落至起始姿势，出气完。

如是循环反复，练至以自己体力能支持为度（图287）。

### 第九个架势——单坠

1. 两掌着地，两脚并拢，如卧虎撑姿势。然后以一掌和一脚着地，身子侧卧，另一掌上举。

2. 上举的手掌往下收，移动即进气，下收于腰进完气。然后用爆发力变掌为拳，吞气，以意引气，达于丹田。

3. 气达丹田后，松拳为掌又往上举。移动即出气，手伸直，还原为起始姿势，进气毕。

如是循环反复，以体力能支持为度。然后换方向，姿势动作与另一方向一样。左右均要练习，不可偏废（图288）。

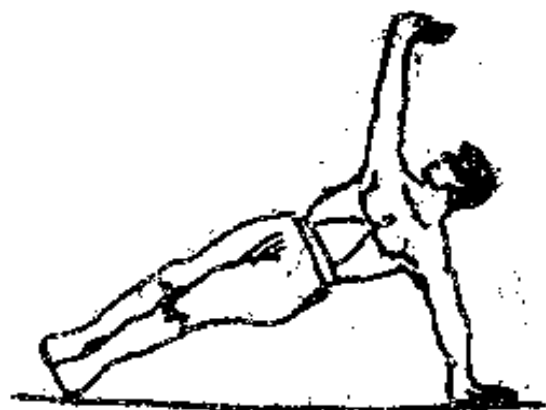


图288

### 第十个架势——二仙传道

1. 骑马桩。一手握拳，置于腰际。另一手成剑指，从体侧往前平伸。剑指下落，然后又往回收，至腰际。剑指移动即进气，至腰际进气完。

2. 进气完就变剑指为拳，置于腰际，然后吞气，以意引气，达于丹田。

3. 气达丹田后，又变拳为剑指，往身前平伸，手前伸即出气，手伸直出气完。

如是循环反复，以体力能支持为度（图289）。



图289

### 第十一个架势——海底捞月

1. 骑马桩。一手握拳置于腰际。一手成掌往下插。动作开始，下插手掌往上舀，手移动即进气，手掌继续往上提，至胸腋窝掌上翻，直至头顶，眼往上瞧着手掌，至此进气完。

2. 进气完，就吞气，以意引气，达于丹田。

3. 气达丹田后，手腕往下，手掌下插。移动即出气，手插至起始姿势，出气完。

如是循环反复，以体力能支持为度（图290）。



图290

## 第十二个架势——饿虎扑食

1. 弓箭步。两手成掌，垂于身体两侧，两掌往体前上举，移动即进气，两掌举至头顶又往下落至两肩，进气完。



图291

2. 两掌落至两肩，即变掌为拳，往体前上方往下回收于身体两侧，如起始姿势。移动即出气。

如是循环反复，以体力能支持为度。然后变换方向，左右练习，不可偏废（图291）。

## 第十三个架势——禅定

1. 人身子朝前，一脚着地，另一脚脚尖着地，两脚靠拢和两膝紧靠，一手握拳，置于腰际。一手成掌，掌心向上，平端于腰际。用掌往上腹绕过，然后掌心朝下，从胸前平回收至腰际，手心又朝上，又往上腹绕过，翻掌，掌心朝下，又从胸前平收回腰际，移动即进气。

2. 进气完，用爆发力收掌成拳。吞气，以意引气，达于丹田。

3. 气达丹田后，松拳为掌，往体前伸，移动即出气。出气完，又做第二遍。

如是反复练习，以体力能支持为度。然后变换方向，左右不可偏废。（图292、293）。



图 292 图293

#### 第十四个架势——太子功

1. 骑马桩。一手握拳，置于腰际。一手成剑指，下垂于肾囊。剑指从肾囊沿小腹往上提。移动即进气。提至肚脐，往腰眼移，然后，剑指朝上举至头顶。进气完。

2. 进气完，吞气，以意引气，达于丹田。

3. 气达丹田后，剑指随即从头顶往下，沿身子正中，直插至肾囊之下。剑指移动即出气。出气完又练习第二遍。

如是循环练习，以体力能支持为度。然后换手，左右不可偏废（图294）。



图294

#### 第十五个架势——观音坐莲

1. 两脚跟相靠，两脚尖外摆，成八字形，身子下蹲，两手成掌合十。身子不动，两脚尖徐徐立起，立起即进气。

2. 进气完就吞气，以意引气，达于丹田。

3. 气达丹田后，脚跟往下落，下落就出气。出气完，又练习第二遍，至体力能支持为度（图295）。



图295

### 第十六个架势——顶功

1. 人面墙而立，距离约三市尺左右。然后用头心顶墙，两手成掌下垂。

脚尖立起，头沿墙移动，从顶心移至前额，同时两掌往上提至腰际。移动即进气。

2. 进气完，两掌用爆发力握拳。吞气，以意引气，达于丹田。

3. 气达丹田后，松拳为掌，手往下落。头从前额沿墙移至顶心。移动就出气。出气完又练习第二遍，至体力能支持为度（图296）。



图296

### 第十七个架势——护心功

1. 人两脚张开，比肩约宽。用一木棒，顶端呈圆球形，放于心窝。两手成掌，垂放腿侧。然后脚尖立起，两手上提、移动即进气。两手提至腰际，进气完。

2. 进气完，两手用爆发力握拳。吞气，以意引气，达于丹田。

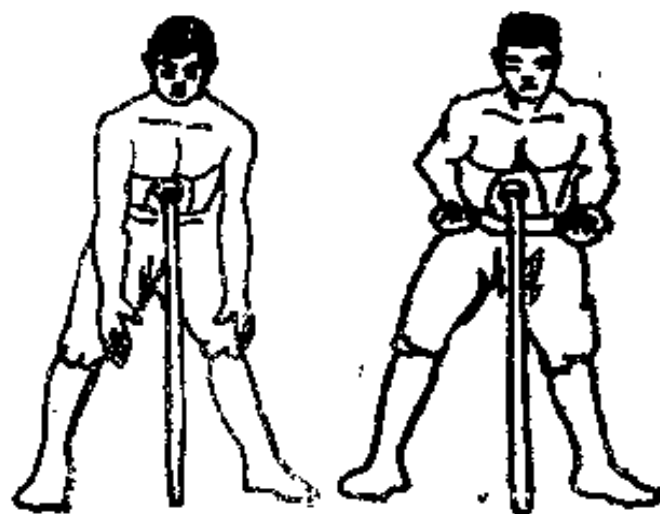


图297

图298

3. 气达丹田后，两脚跟下落，两手松拳为掌。移动即出气。出气完又练习第二遍。

如是反复练习，以体力能支持为度（图297、298）。

## 第十八个架势——双坠

1. 成卧虎式。身子往上提，成弓形，移动即进气。进气完，吞气，以意引气，达于丹田。

2. 气达丹田后，身子往下沉。移动即出气。出气完又练习第二遍。

如是反复练习，至体力能支持为度（图299、300）。

自此达摩易筋经练习完毕。



图299



图300

## 二、练习达摩易筋经注意事项

1. 应遵守循序渐进原则，初练时应分成六段练习，即每三个架势为一段。十八个架势练完后，每次练习每个架势可由少到多增加遍数。由于此功耗体力，应严格掌握运动量，不宜过累。

2. 开始练功，应严忌房事三月。功练成后，也应节制性生活。

3. 开始练此功，一般人都习惯于吞气，往往练功时，口干舌燥，气吞不下去，久了也就习惯了。此功吞气是关键，应注意掌握。

4. 练功成后，切忌随便出手，以防伤人，切忌切忌。

## 第二章 熊氏易筋经（1～14势）

### 一、熊序

余家世代弓刀，以武职居官时，有将门之誉，或言祖屋使然。余十七岁春光，先伯任粤督标后营守备，请新年酒，当筵对众宾客言，人云将门无弱子，今观儿辈诚风水尾矣。余在座闻之，敢怒不敢言。先父时已弃武就文，在闽为候补道，不乐居官，归作田舍人矣，见余怒状，曰：“你向骄，不然，习易筋经正合时矣。”余遂矢志从先父学易筋五周年，至二十二岁时，能抱考试武科三百斤石加三张刀共六百斤，在三丈径之场内，行二十周。以此知腰力有如此矣。又以三指捻香港仙士能折，以此知指力又如此矣。然虽知力之暴长如此，究未明其所以然。于是先父将所然之法说明。然后知练力先要练气，力从气中生。余今年七十有五，皮肉幼滑不露筋骨，人或不信余之真实年岁，李子佩弦从余习此法，并志在广传此法，已为之作各式于后，以飨学者，又请余弁言，故为之略述原起如此。有人见余老且健，也问余养生术，余有《浪淘沙》一阙附录于下：

行橐懒攫钱，倦即高眠。冬吟白雪夏吟蝉。渡海登山无定着，随意车船。旧岁古梅边，重结乡缘。田家小饮辄颓然。四百五十回轮甲子，莫问何年。（岭东梅县熊长卿序于上海南园）

## 二、陈序

余十四岁开始学拳，凡武艺书籍莫不留心，初见《易筋经》，于其命名不无疑焉。以常识未充，未敢妄事论定，私心自忖，筋亦能易乎？阅古本《易筋经》，其意“易”字是改变之意，“筋”是肌肉，“经”是方法。总言之，是改变肌肉之方法。医家生理，谓人身细胞，七年一易，是否如此，尚待证实。“易筋经”之练习，实为坐马用气运血，以“易筋经”三字统其名，未尝不可。余于一九二〇年到广州，协助地方人士成立精武体育会，由陈铁笙之介识熊长卿先生，与谈武术数日不倦，其家人子女无不精修武术，曾为余言，彼练“易筋经”，能叠骨，余甚奇之，以匆匆旅人，未求进修。长卿以善武功，年八十余始卒，足证武术之于寿命有莫大关系焉。

一九五七年，余修武术发展史，遇精武老同志李佩弦君，相谈往事甚欢。彼出熊长卿先生《易筋经》本，是为长卿家传秘本，仅传于彼，邀余作序。因复忆三十七年往事，并知易筋经对于健康之妙用，尤其熊氏家传叠骨本，令佩弦得其真传，一幸事也。李君服务精武数十年，足迹遍海内外，年五十余仍致力武化不懈，其编此书，旨在广传秘要，使此寿人寿世学术遍及于众，李君诚一新时代之武术专家也。（一九五七年三月十日陈公哲识于香港之健康村）

## 三、李序

少林易筋经，坊间刊本殊多，尝见学者得斯法之一鳞半爪，亦获奇效。是篇乃熊家嫡传，与坊间印引者迥异，盖秘本也。鄙人丙子初春，赴沪舟次遇熊君长卿，畅谈武术，忽忆友人从游熊君，习易筋经，举而相询。熊君告余曰，余

年逾稀古，而精神矍铄异常人，其致强之道，实赖易筋之功。当承示各法，数分钟内，果有特征。据谓久习此法，气力不期而自增至。彼曾以臂力指力示人。斯法之动作简单易学，第一级不费力，老弱咸宜。第二级宜力初发育之少年。第三级之练力法，数年纯功可臻力士地位。余以经验所得，常以斯法授同寅，其有患痼疾者练习数月，必收大效。因恐此道日久湮没，谨依熊氏面授家传方式，绘图说明，以供同好之研究，欲转弱为强延年益寿者，幸毋忽诸。（癸未季秋李佩弦序于羯磨草庐）

#### 四、练易筋之实效

吐纳术乃中国独有之技，是篇亦吐纳法门之一种。故练气者占多，练体者较少。查各种气功本原多从佛家传出。佛家之气功则以印度康藏为著。大密宗气功有九接风、宝瓶气、拙火定等。惟习此法要有师承及长依师，万勿以一知半解妄自练习也。至易筋练气系属粗浅功夫而矣。然数载纯功，内脏必强，气力必增，则又令一般学者发生无限兴奋。余主持广州精武体育会时，曾有几位长者研究，其中有虚不受补者，有常见头冷者，有消化不良者，有胃病肺病者，只习第一级至四式，两月内竟次第收获良好转变。后来，人各一方，数载分散，忽有相值，但均觉精神饱满。询之经过，皆云藉练易筋法不断，故战胜一切病魔，易筋功效有如是之大。诚人类健康之保障，抑亦弱者之救星也。仅述一二俾资印证。（上海精武体育会李佩弦志）

#### 五、易筋经例言

1. 第一级八式，第五、第八两式，略有动作，余式无

动作。

2. 第二级四式，一至三式均无动作，第四式动作另有说明。

3. 第三级二式，第一式无动作，第二式动作另有说明。

## 六、练易筋经注意事项

(一) 每式从九个呼吸起，至八十一呼吸止，呼吸宜慢宜长，忌急速。初学由九个呼吸起，练至纯熟无勉强，再加九个呼吸，循序渐进，切勿勉强。每一式练习完毕，略事休息，方可继练别式。因为练深呼吸绝对不可牵强。如觉疲倦即须调息后乃再继续。

(二) 初学应由第一级第一式，从九个呼吸增至九九八十一呼吸，自觉无勉强，方可学第二式。惟初学往往因习一式觉枯燥无味，则又可习一至八式，行九个呼吸，逐渐增加。每式九九八十一呼吸，但要逐渐增加，切忌急速。

(三) 呼吸须咬牙，舌舐上颚，口微开，咬牙作用系年老牙不脱。口微开乃助呼吸自然。舌舐上颚则增津液。

(四) 学习此法宜早、午、晚行之，至少每日行一次。练时需精神专一，肩下沉不挺胸。每式完毕，须缓行数步，略事休息。工作过劳不宜练习。因为无甚益处，但亦无损。总要自然，不要勉强。

(五) 运动时，凡握拳或按掌或上托或前推或左右撑掌等式，每一呼吸必加一紧。例如，握拳呼吸后，愈握愈紧直至九九呼吸完毕，乃放松。前推、上托、左右撑等式均同。

(六) 第一级练习时，不必用力，务要纯任自然，久习则气力不期而自至。第二级一至四式，乃叠骨法，熊师曾演

习此式，全身缩短五寸，据云童年苦练必能成功。各式呼吸须注意吸气下沉至丹田。

（七）第三级第一式吞阴法，童年学习，数年纯功，方易成就。第二式全练指力，腰力。各式久练，有延年益寿、转弱为强之特效。

（八）本编三级共十四式，各有不同之特点，人手一编虽可练习，但求收效迅速及易于明了，则须从师学习，注意口诀。

## 七、易筋经各级各式练习法

### 第一级第一式（图301）

双足立定宽如肩阔，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上腭，两手握拳，大拇指贴大腿，每呼吸完毕拳握一紧，勿放松，愈握愈紧，直至九九八十一次呼吸完毕，乃放松。行之数月手力自然增加。

注意：肩要沉，胸勿挺，引气下沉丹田。初练先做九次呼吸，两手即放松，以后逐渐增加，总要自然不勉强。



图301



图302

### 第一级第二式双掌下按呼吸（图302）

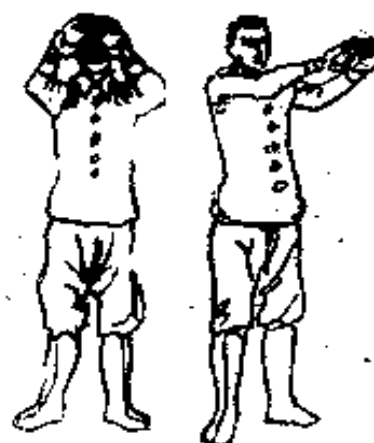
双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两手掌左右下按；每一呼吸完毕，双掌下按一次，左右手指翘起，掌越按越下，勿放松，至九九八十一次呼吸完毕，乃放松。此式亦增长手力腕力。

注意：沉肩，含胸，气沉丹田，掌下按时手指翘起。

### 第一级第三式双掌前推呼吸（图303、304）

双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两掌前推，大拇指与食指指尖相对成三角形；每一呼吸完毕，双掌向前推出，手指同时拗入，愈推愈前，愈拗愈入，直至九九八十一次呼吸完毕，乃放松。此势增长手力与指力，如图303所示。图304为此式侧身势。

注意：手臂微曲，气沉丹田，手指拗入。



### 第一级第四式左右托掌呼吸（图305） 图303 图304



图305

双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两手掌左右平伸，用意想有重物置于两掌之中。每一呼吸完毕，用意把掌上托，只用意两掌均不动，练至九九八十一次呼吸为止。此式增长臂力。

注意：沉肩，收胸，气沉丹田，双手伸平勿下堕。

### 第一级第五式双掌开合呼吸（图306、307）

双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两手合十当胸，大拇指贴身。吸气时两手分开，呼气时两手再合，练至九九八十一一次呼吸为止。此式使肺部一张一缩，对结核病有良好的效能。

注意：沉肩，含胸，气纳丹田，两手开合时手指拗出，大拇指贴身，不离肘，不提起。即合掌当胸，连续开合至如图306所示为度。

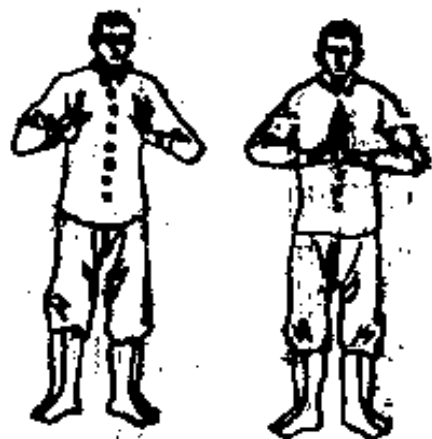


图306 图307

### 第一级第六式左右撑掌呼吸（图308）



图308

双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两掌分左右撑开，掌心向外，手指向天，指尖拗向头部；每一呼吸，双掌撑开，如是连续八十一一次呼吸，愈撑愈开，直至完毕，乃放松。此式增长臂力和腕力。

注意：沉肩，含胸，气沉丹田，指尖拗向头部。

### 第一级第七式双掌上撑呼吸（图309）

双足立定如前式，双手反掌向上撑，掌心朝天，大拇指与食指头相对成三角形，面向天吸气时牙咬紧，呼气时口张开，手向上撑高，愈撑愈上，直至八十一一次呼吸完毕乃止。此式去口臭气。

注意：气沉丹田，头上仰，眼看手背，胸腹不可凸出，手指拗落。



图309

### 第一级第八式双手下垂呼吸（图310）

双足立定如前式，牙咬紧，身变曲至九十度角，两手徐徐下垂，身下弯时呼气，起立时吸气，两手愈垂愈下，呼吸如过于急速，起立时立定可再行一呼一吸，后乃下垂，如不觉疲劳，可连续八十一一次呼吸乃止。



图310

注意：沉肩收胸，气沉丹田。双手下垂时，两肩微微松动，手要放松，勿用力。此式对腹部脂肪过剩有特效，能减少腹脂，收细腰围。如腹部脂肪过剩，每日习九九呼吸三至五次，一月可收大效。

### 第二级第一式弓步拗身呼吸左右式（图311、312）

右式（图311）是右足向右踏开一步，成右弓步式，身体向右拗后，右掌置背后，左手成圆形置额前，掌心向外，眼看左脚踵，此式站成，牙咬紧，乃行一至八十一一次呼吸，多习此式对腰痛有良好转变。左式（图312）与右式同，只左右拗身不同矣。

注意：此式乃右叠骨式，但非童年练习，必难成功。呼吸时全身均不动。



图311



图312

第二级第二式握拳上仰呼吸  
左右式（图313、314）

右式（图313）是双足如前式成右弓步，身躯挺直，右手握拳垂下，拳心向后，牙咬紧，连续呼吸八十一一次，乃放松。练颈部粗壮。左式（图314）与右式同，只左右隅反可也。

注意：此式呼吸时，全身不动，右手腕微曲收紧，头上仰，颈部紧张。



图313



图314

第二级第三式上撑下垂  
呼吸左右式（图315、316）

右式（图315）是双足如前式成右弓步，身躯挺直，右掌向上撑，掌心朝天，指向头捞下，左掌下垂，指头向地，掌心向大腿，眼平视，牙咬紧，行八十一一次呼吸乃放松。此式与第九式图有联系作用。左式（图316）与右式同，只左右隅反可也。

注意：此式呼吸时，全身不动，每一呼吸完毕须右手上撑，左手下垂，将两手拉长之意。



图315



图316

### 第二级第四式下蹲起伏呼吸（图317）



图317

双足尖贴地相距一尺二寸，两手叉腰，身体徐徐下蹲；当下蹲时，足踵离地，只用两足尖维持重心，眼平视，牙咬紧，下蹲标准至大腿水平为度，一起一伏至八十一一次呼吸为止。久练步稳肾固，至老健步无衰颓态。

注意：全套易筋经法只此式与第五、第十四式有动作。此式下蹲时呼气，起立时吸气。起时用足尖，立时足踵伏地，下蹲时足踵再离地。

### 第三级第一式吞阴呼吸（图318）

双足贴地，约距离尺余，两手置背后，右手握拳，左手握右腕，身微下蹲，两膝稍曲，眼平视，牙咬紧，舌舐上腭，连续行八十一一次，呼吸乃止。

此式童年久练必能成功。此式对肾部发育特强，成年人习之数月有不可思议之效果。此式以站桩步引气下沉至丹田，能治一切痼疾。

注意：轳道提起，气沉丹田，肾囊收缩。



图 318

### 第三级第二式俯仰呼吸（图319、320、321）

全身蹬直，足趾与手指贴地，一俯一仰连续行八十一次呼吸。重点在手，手之运用须分三式：第一式先用掌贴地活动；俟纯熟后，第二式由掌变拳，俟纯熟后，没有勉强，再用第三式由拳变指。指亦分平指和立指：平指即指甲朝上，立指即指甲朝横，全用指尖贴地。

此式用指最难，但动作一俯一仰，由少增多，循序渐进，日久功深，则不觉其难。用指先以五指，逐渐减少至一大拇指，为达到最高峰目的。

无病之人习此式，行之数月，臂力、指力、腰力不期而自至；行之年余，则指力能折铜钱。此式发展大胸筋、肩膊筋、三角筋、两头筋、前后腕腿各部均有相当发展，动作宜慢。

注意：此动作，凡患肺病、心脏病、肾病者不宜练习。



图319



图320



图321

## 第三章 外功汇集

### 一、外功汇集序

原夫，人之生死，病之轻重，必先视元气之存忘。所谓元气者，何五脏之真精，即元气之分体也。而究其本原，道经所谓丹田，难经所谓命门，内经所谓七节之旁有小心。阴阳开辟存乎此，呼吸出入系于此。无火而能百体皆温，无水而令五脏皆润。此中一线未绝，则生气一线未亡，胥赖于此。人之脏腑、经络、血气、肌肉，一有不通，外气干之则病。古仙人创为按摩导引等法，所以利关节，和气血，使速去邪，邪去而正，自复正复，而病自愈。平日尤重存想，乎丹田欲使本身自有之，水火得以相济，则神旺气足，邪不敢浸，与其待病痛临身，呻吟求活，莫若常习片刻之功，以防后来之苦。虽寿命各有定数，而体气常获康强于平时矣。兹编摘取内功图法，参之医经各集，而略为增删。凡于五官四体，各有所宜。按摩导引，列为分行，外功任人择取行之。俾得照依次序，遍及周身。此法尽人可行，随时可作，功简而效，效神而速。不须侈谈高远而却病延年，实皆信而有征。即十二图中所载功夫，与老子、赤松子、钟离子所载节目，胥不外此。诚能日行一二次，无不身体轻健，百病皆除。久之翔洽太和，共登寿域，不甚善乎。爰泚笔而为之记。

## 二、分行外功诀

1. 心功：凡行功时，先必冥心息思，虑绝情欲，以固守神气。

2. 身功：盘足坐时，宜以一足跟抵肾囊根下，令精气无漏；垂足平坐，膝不可抵肾子，不可著在所坐处。凡言平坐高坐皆坐于榻椅上；凡行功毕，起身宜缓缓舒放手足，不可急起；凡坐宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。

3. 首功：两手掩耳，即以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨作响声，谓之鸣天鼓，却风池邪气；两手扭项，左右反顾肩膊，随转二十四次，除脾胃积邪；两手相叉抱项，后面仰视，使手与项争力。去肩痛目昏，争力者，手著向前项即著力向后。

4. 面功：用两手相摩使热，随向面上高低处揩之，皆要周到，再以口中津，唾于掌中，擦热揩面多次。凡用两手摩热时，宜开口鼻气摩之，能令皱斑不生，颜色光泽。

5. 耳功：耳宜按抑左右多数，谓以两手按两耳轮，一上一下摩擦之。所谓营治城郭使人听彻；平坐伸一足，屈一足，横生两手，直竖两掌，向前若推门状，扭颈项左右各顾七次。能除耳鸣。

6. 目功：每睡醒切勿开目，用两大指背相合擦热，揩目十四次，仍闭目暗转，转眼珠左右七次，紧闭少时，忽大睁开，能保持神光，永无目疾；一用大指背向掌心擦热亦可；用大指背曲骨重按两眉旁小穴，三九二十七遍，又以手摩两目额上，及旋转耳行三十遍。又以手逆乘额，从两眉间始以入脑后发际中二十七遍，仍须咽液无数，治耳目能清明；用手按目之近鼻两眦（即眼角），闭气按之，气通即止，常行之能洞观一切；跪坐以两手据地，回头用力视后面

五次，谓之虎视，除胸臆风邪，亦去肾邪，地一作床。

7. 口功：凡行功时必须闭口，口中焦干，口苦涩，咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食，乃热也。宜大张口呵气十数次，鸣天鼓九次，以舌搅口内咽津，复呵复咽，候口中清水生，即热退脏凉，又或口中津液冷淡无味，心中汪汪，乃冷也。宜吹气温之，候口有味，即冷退脏暖，每早口中微微呵出浊气，随以鼻吸清气咽之；凡睡时宜闭口，使真元不出，邪气不入。

8. 舌功：舌抵上腭，津液自生，再搅满口，鼓漱三十六次，作三口吞之，要汨汨有声，在喉谓之漱口，灌溉五脏，可常行之。

9. 齿功：叩齿三十六遍，以集心神；凡小便时，闭口紧咬牙齿，能除齿痛。

10. 鼻功：两手大指背擦热，揩鼻三十六次；视鼻端默数出入息；每晚覆身卧，暂去枕，从膝湾反竖两足向上，以鼻吸纳清气四次，又以鼻出气四次，气出极力后，令微气再入鼻中收纳，能除身热背痛。

11. 手功：两手相叉，虚空托天按顶二十四次，除胸膈邪；两手一直伸向前，一曲回向后，如挽五石弓状；除臂液邪；两手相捉为拳，捶臂膊及腰腿，又反手捶背上各三十六次，去四肢胸臆邪；两手握圈，曲肘向后顿掣七次。头随手向左右扭，能治身上火丹疙瘩；两手作拳，用力左右虚筑七次，能除心胸风邪。

12. 足功：正坐伸足低头，如礼拜状，以两手攀足心十二次，能去心包络邪；高坐垂足，将两足跟相对扭向外，复将两足尖相对扭向内，各二十四遍，能除两脚风气；盘坐以一手提脚趾，以一手指脚心涌泉穴（风湿皆从此出），至热止，后

以脚趾略动转数次，能除湿热健步；两手向后据床跪坐一足，将一足用力伸缩各七次，左右交换，治股膝肿；徐行手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏手，右前左后，除两肩邪。

13. 肩功：两肩连手左右轮转，为转轳各二十四次，先左转后右转曰单轳，左右同转曰双轳；调息神思，以左手擦脐十四遍，右手亦然，复以两手如数擦胁，连肩摆摇七次，咽气纳于丹田，握固两手，复屈足侧卧，能免梦遗。

14. 背功：两手据床，缩身曲背，拱脊向上十三举，除心肝邪。

15. 腹功：两手摩腹，移行百步，能除食滞；闭息存想丹田，火自下而上，遍烧其体。

16. 腰功：两手握固，挂两肋肋，摆摇两肩二十四次，能除腰肋痛并去风邪；两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门，即背下腰软处。

17. 肾功：用一手兜裹外肾两子，一手擦下丹田，左右换手各八十一遍，诀云：一擦一兜，左右换手，九九之数，其阳不走；临睡时，坐于床，垂足解衣，闭息，舌抵上腭，目视顶门，提缩谷道，如忍大便状，两手摩擦两肾腧穴各一百二十次，能生精固阳，除腰痛稀小便。

以上分列各条，随人何处有患，即择何条行之，或预防无患之先者，亦随人择取焉。大抵世人以经营职业者，既不暇行倚恃壮盛者，又不肯行，直至体气衰惫，终不及行，殊为可惜也。

### 三、气血说

休宁汪氏曰：人身之所恃以生者，此气耳，源出中焦，

总统于肺，外表于表，内行于理，周通一身，顷刻无间，出入升降，昼夜有常，何尝病于人哉。及至七情交致，五志妄发，乖戾失常，清者化而为浊，行者阻而不通，丧失获卫而不和里，失营运而弗顺气，本属阳，反胜则为火矣。人身之中，气为卫，血为营。经曰：营者水谷之精也、调和五脏，洒陈于六府，乃能入于脉也。生化于脾，总统于心，藏受于肝，宣布于肺，施泄于肾，灌溉一身。目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能摄，掌得之而能握，足得之而能步，脏得之而能液，腑得之而能气，出入升降，濡润宜通，靡不由此也。饮食日滋，故能阳生阴长，取汁变化，而赤为血也。注之于脉充则实少，即濡生旺，则六经恃此长养，衰竭则百脉由此空虚。血盛则形盛，血弱则形衰。血者难成而易亏，不可善养乎。

### （一）却病延年歌

饿来餐，倦来觉，醒即起，食莫饱，腥膻浊，菜蔬好，无嗜好，无烦恼，欲宜节，酒宜少，性无拘，颜不老，长生法，悟须早。

### （二）神仙起居法

行住坐卧处，手摩胁与肚，心腹痛快时，两手复下踞，踞之彻膀腰，背拳摩肾部，才觉力倦来，即使家人助，行人不厌烦，昼夜无穷数，岁久积功成，渐入神仙路。

### （三）释门如字诀

行如风，立如松，坐如钟，卧如弓。

### （四）吐纳解

气由鼻出谓之吐，气由鼻入谓之纳。吐惟细细，纳惟绵绵。

### （五）呼吸解

下而击之谓之吸，逆而行之谓之呼，吸应于底，呼应于顶。

注：下击者，气由正面降下而击也。逆行者，气由背面逆而上冲也。凡用呼吸，无论行往坐卧，颠倒顺逆，皆须使底对乎巅，其气始便于转环。

#### 四、气功术语名词汇释

佛——佛觉也，西方之圣人，自觉觉他，普度众生者。

须菩提——华言空生，又善吉善现。

少水鱼——是日已过，命亦随灭。如少水鱼，斯有何乐。大众当勤如救头，然但念无常，慎勿放逸此晚课，做策语也。

两足——福足，慧足，福谓天人；福报慧，谓大圆镜智。

四恩——天地造化恩，父母生育恩，君王水土恩，师长训导恩。

四缘——饮食、衣服、卧具、医药。

四智——大圆镜智，平等性智，妙观察智，成所足智。

三身——清静法身，圆满报身，百千亿化身。

四生——胎生、卵生、湿生、化生。

三有——欲有、色有、无色有。

六根——耳、眼、鼻、舌、身、意。

六尘——色、声、香、味、触、法。

三途——地狱、饿鬼、畜生。

六道——仙道、佛道、人道、鬼道、地狱道，畜生道。

二谛——真谛、俗谛。

六度——布施、持戒、精进、忍辱、禅定、智慧。

四大有三——地水火风，天地水火，水火土气。

涅槃——涅而不生、槃而不灭。又曰：诸佛不出世，亦无有涅槃。

天人阿修罗——谓修造人天无疆之乐也。一日富乐同天而无天行也。

道眼眉眼——偷心死尽眉毛落（伐毛之谓也），道眼精明鼻孔穿（任督通关河车，洗髓之谓也）。

见离——见见之时，见非是见，见犹离见，见不能及。

无明——知见立知，即无明本，知见离见，即无漏涅槃。

蜗角螭眼——蜗牛角上三千界，螭眼内须弥山。

苦海——苦海无边，回头是岸。

恶厉紧避——八风之邪谓之虚，皆当谨避。

渡河到岸——渡河须用筏，到岸不须船。

生死去来——本无生死，实没去来，脱体风流，纵横自生。

默观法界——山河天眼里，世界法身中。

只履独步东游西归——达摩不东来，五祖不西天。

达摩——梵语达摩，华言法空，不立一法，不舍一法，言事理浑化无边也。

## 五、丹经比喻实指录

佛教道经各有比喻，取比不明，日穷丹录，不知所指，无从参悟，亦徒望洋兴叹。尔今将佛经道经，取比语言，于翻译音释后，分门别类，实指其喻之所在，以便修炼家互相参悟，一见了然，不至千人万想，愈悟愈歧。当在佛祖道祖之日，非故为秘密也。有西竺之名如此者，有前代之名如此者，有非取比不能明其所以然者，有必待借喻而始见，与阴阳五行，三才一贯者，不曲为比喻，道何能明人，不悟道，未经师友口讲指授，华夷之音义，莫辞古今之变易，莫知方音之异同，莫辨多目为荒唐妄诞之书。即有性相近者，或仅能持诵，或误道入旁，皆不能得其真正法门，又安望起大坚

固，生大智慧，而到无上菩提之岸哉，况禅机玄语，隐奥恒多，不切按之罔知，取义爰举，历代宗师，口传真诀，指明比喻，胪列于左。

## 六、丹经比喻名目

坎水离火——坎离非有形，水火乃无形水火，无形水火藉有形水火以引之，有形水火赖无形水火以生之，有形无形之物，得之有意无意之间。

水——精，火——气。

风——水火相聚而成者，所以贯通血脉，导引逆流者，也与俗谓小便为水，大便为火，下部出气为放风者，不同。

土——鼻鼻属上形之始，生土能合，阴阳生万物，故息调于鼻。

主人翁——神。

壶中日月——谓身中阴阳也，与身中日月不同。

掌上阴阳——谓握修炼之术于掌上，以升清降浊，分阴分阳也。

药物有三——漱液、咽津、采精华。

火候有二——有运气火候，有定气火候。

结胎养婴——指神言。

雷鸣——指腹鸣言，亦有指下部出气；言者，以雷出地奋故也。

地震——指下部出气而言。

小天地——谓人一小天地，天指上身，地指下身。

三才——上泥丸，下尾闾，中黄庭合言之，身之上中下也。

河车——谓气道如河中水车之迴环也。

辘轳——谓气之上下顺逆，纵横变换，必借枢纽，如吸水之有辘轳也。辘轳者，系汲水器而为之，转环也。

炉火——谓气也，有吐纳之气，有呼吸之气，有吐纳多而呼吸少者，有吐纳少而呼吸多者，有微吸缓呼者，有大吸长呼者，上下顺逆，纵横变换，确有增无减，不急不徐时候，故又名火候。

三分文火七之武火——谓呼吸之间十分工夫，七分紧，三分松；又有谓心血能生神，肾精能生气，文火也；又有以立基之功计之，谓前七十日武火，后三十日文火。

外鼎炉——首腹。

内鼎炉——泥丸、丹田。

后三关——尾闾、夹脊、玉枕。

上鹊桥——印堂内面通鼻窍之处。

下鹊桥——魄门之尽处。

二度——上下鹊桥之总名，以其俱属漏地也。

天河玄沟关渡——皆气道总名，以其药不易行，故喻之。其实是身中生成之道路耳。

统言三关——一是以炼精化气为初关，炼气化神为中关，炼神还虚为上关。

三关三候——是以得药为第一关，炼已为第一候；还丹为一关，温养为一候；脱胎为一关，乳哺为一候；以法身之法度言之，非以色身之道路言之也。

玄牝——人身中生成道路，有一窍无以名之，强名之曰玄牝之门，乃遂日生气之根，百脉聚会之原，阴阳交媾之所，药火发生之地。此窍一开，百脉皆开；此窍一闭，百脉皆闭。丹道自始自终不可稍离，因字样过多减而名之曰玄门。玄窍以其有动有静，故分别有内有外气机未动之时，名

曰外玄关；气机既动以后，名曰内玄关，其言玄关，专指气机初动而言，其言玄牝，乃心息相依，神气混合，气机之将动而言，其实即一处也。不过于动静之间，变出许多名色，分出若干作用耳。又玄类黄属土在中，牝为母善养能育，曰玄牝者，谓其为结铅生汞之处也，实即任督之会也。

铅——精之精也，又精之结也。先天之铅，真阴真阳；后天之铅，精髓津液生于性，医核之曰肾。

汞——津液之精，即精髓之精，气血之精。阴阳之精也。生于情，俗通谓之精。

合按之，铅为金之精，汞为水之精，以属土之，鼻息调之。上能生精金之铅，铅能生精水之汞，而其中有气运之，则水火自动，又不相克，五行真得相生之理，配之八卦，以各安方位，去坎中真阳，填离中真阴，自然坎离交，而阴阳合矣。

龙——精，虎——气。

又有谓：龙——汞，虎——铅；又有谓龙，心中之神也；虎，肾中之气也。以神之性属龙，气之用如虎也。

长生果——精之津液，津液之精。

丹——先天丹为神，后天丹为精，先天丹，魂气所结而成也；后天丹，铅汞所结而成也。

结胎——谓凝其神；养婴——谓活其神。

脱换有两等——先脱胎换骨；后脱骨换相。

清虚有二境——先清明虚空；后清轻虚灵。

乾坤——一阴阳也，又乾首坤腹也。

先后天——先天谓有身以前，后天谓有身以后，又中无形而虚灵者，为先天身中有形而知觉者，为后天。总之，先天在无始无极处，后天在元始太极时，举凡先天之先，后天

之后，后天之先。先天中有后天，后天中有先天，由先天而后天，由后天而先天，先天非先天，先天即后天，后天非后天，后天即先天，后天非后天，后天即先天等语，皆本此推之。

内外交修，性命双修——皆指身心并养言。

真子时——天骨开张之时，又心肾相交之会也。

真冬至——一阳发生之时，又百脉来复之初也。

刻漏——谓呼吸以呼吸之调，如定刻之铜壶滴漏，点点无差，不疾不徐也。

小周天——谓一呼一吸行遍周身，如常人过一月之久，行一小周天。然又谓为默运十二时后之名。

大周天——谓行动一次，遍及周身三百六十五度，息如常人，过一年之久，行一大周天。然古仙所谓五百年、一千年、三千年、一万年、一万二千年、十二万年等语，皆本此推之。

易卦取譬——多本易汉学名义之意。

支干所属——甲乙、寅卯、未丙、丁巳、午火、庚申、辛酉、金土、癸亥、子水、辰戌、丑未、戊己土。

五行相生——金生水，水生木、木生火、火生土、土生金。

五行相尅——金尅木、木尅土、土尅水、水尅火、火尅金。

十干十二支取义——多取属五行，惟子多指一阳发生之时，午多指一阴初生之时，卯多指六阳时中，酉指六阴时中，亦有指子午卯酉行功者，阅时宜细思文义。

精气神分先后天——贯注遍体，后天精生发无穷，先天精吐纳呼吸，后天气，运转循环，先天气知觉智慧，后天神，清虚性灵先天神。

炼丹——修炼之家所以借丹比喻者，以炼丹之法与炼道同，炼丹下有炉，上有鼎，中有药，加以文武火候，药物气水即能上升而下降，然未有不借铅生汞，借汞结丹者，案其中清浊、升降、阴阳配合，大有造化生成之理，故修士炼形、炼精、炼气、炼神皆取譬于此，非炼有形之丹而服之也。有形之丹，可以治病，可以助力，而万不能脱胎换骨，伐毛洗髓，导引性真，入定出定，一身以外无金丹，其诚然欤。

内鼎——指丹田之气。

外鼎——指丹田之形。又有谓气为外鼎，神为内鼎者。

古仙云：前对脐轮，后对肾中间，有个真金鼎是也。

炼己——炼己之己，非谓戊己之己，乃自己之己，修炼之士，用自己药火，炼自己先后天所有之真精、真气、真神，以还其本来之己，故曰炼己。

结胎养婴——皆喻言也。云结胎者，不过取其精不外溢，气不外散，神不外走，运于腔中，如结胎一般；云养婴者，结胎以后，运起无根水火，使精有所注，气有所归，神有所主，活活泼泼，如养婴一般，入得定来斯出得定去。入来则乳哺气法，出去则解脱无拘，仙凡两途，任气所之，皆自结胎养婴得来。人不善悟，多以为借气炼精以为胎，胎在腹中炼成婴儿，久久功满，自然出现，此不通之论，毋为所惑。

沐浴——非专谓涤面澡身之类，如调息，每自六阴六阳时中，即是沐浴身体，沐浴药物，沐浴性灵之时，不但十二时，当卯酉之时，正常人涤面澡身之时也，故取比沐浴。总之，运是助沐浴之功，定是神沐浴之用。然涤面澡身，修炼家亦宜勤宜密，以除尘垢外浊。

温养——在沐浴后坐定行功至此，自能通慧，知当如何温养，不待作为，然其温养之法，不外呼吸，特调息之间，贵温习不已，绵延不绝，若有若无，入定出定耳。

退阴符进阳符——退阴符者，谓不使相火妄动，以阴气为用，由阴器走泄，进阳符者，谓必使君火温养，以阳神作主，运元阳来复。

三光——谓眼口耳也。

三田——脑为上田，心为中田，海为下田。

子室——丹田。

赤龙——舌。

白金黄金——旌阳真君云，先取白金为鼎器，以气言，言炼气为炼气化神之用，古以黑铅喻肾，肾中发生真气，取之而喻曰，取白金有此，白金之元气是得长生，超劫运之根本，故先取为鼎器以安元神也。又有曰：分明内鼎是黄金白金，内有戊土之黄色，故亦称曰黄金，与上喻同，要之言白言黄者，皆言肾中所还之气是也。

崑崙——首。

醍醐——未采时，是精生之津；方炼时，是津返之精；灌溉后，是精结之精。

橐籥——炼丹之妙法，即升降之消息，古人喻巽风，又喻以橐籥，是即往来之呼吸也。

中宫——炼丹之所，天心居焉，人若晓中宫之消息，则丹自成中，非中外之中，玄关消息之中，包罗者广。

刁圭——两土相接因名曰圭，其中有守定规矩，制伏丹砂，真金之气还入五内，故曰刁圭。

姹女——自己阴汞之精灵而最神，案六书统姹女古通，参同契河上篇，姹女得火则飞，谓姹女丹汞也。

黄芽——先天真一铅气炼此为基，汞自不逸，以阴阳配合，所使若黄婆，则中宫戊己土化为脾中涎是。

符候——符者信也，候者时者，一年七十二候，攒簇于一日一时之内，一月有六候，一候有三符，善调匀者，止用一符之速，半个时辰，即是一阳来复之候，故曰符候。

泥丸——脑髓正中，其软如泥，其坚如丸。

神庭——即顶门，俗谓命心。

鹊桥——舌抵颚而驾之也，一名水帘。

重楼——咽下至两乳上是。

绛宫——两乳中间。

黄庭——当心之际，非心之中，所谓无形之心是也。

气穴——黄庭下，脐轮上皆是，一名气海。

丹田——脐轮下端对命门处。

尾闾——尾椎骨上窝宛，宛如闾处。

夹脊——尾闾上端。

两肾——夹脊上端。

双关——由两肾中直上至肩脊第一，顾皆是。

命门——两肾中间。

精门——两肾则边软处即是。

玉枕——即枕骨。

天柱——玉枕下肩脊第一，顾上是。

天河——鹊桥上端。

玄沟——导引道路。

关渡——鹊桥、任督、尾闾皆是。

黄河——取其发源，崑崙水自天上来也。

金乌——日中之象谓真阳也。

玉兔——月中之象谓真阴也。

注：与丹经所谓身中日月，眼中日月不同。曰性、曰命、曰真、曰灵——皆谓神也。

魂——性；魄——身。

三昧——精、气、神，又谓一即有二，遂至于三，言三即昧在其中，佛法有游戏三昧，又有三昧神通禅。

三宝——佛法僧，佛即神法，即气僧，即精也。

佛门之降魔杵，道门之斩仙剑——皆谓调息定心之法，逐邪荡秽之方也。

上列丹经比喻名目，皆本师承口授而切指之实录之，非出臆度以自欺欺人也。同道者能细心体会，互相印证，不使左道旁门迷乱耳目，庶几大道明而大功有成。

## 第四章 内功汇集

### 一、内功行功要诀

#### (一) 编辑易筋洗髓内功支流图说序

编中所辑易筋洗髓支流，皆十二图中摘出，功夫兼有内功者也。至于专求外壮，毫无内功，未尝采入。但行住坐卧运定之法，惟各擅长，其用法得力不一，如十二大劲，专求运力；韦驮劲十二势，专求易筋；立八段锦，专求运动血脉；坐十二段锦，专求洗髓。未知能分清浊，利阴阳、转枢轴，运河东否。按摩揉腹一法，由外运内，又难于见效。此六家功夫，虽兼有内功，仍用呼吸存想，何若十二图之运定法全。然此数家，各有专门名家，久久精习，永无间断，亦能壮力强体，却病延年，永葆长生。故附录于十二图后，以备截取。但行功亦须师传口授，方免入旁，俱未可师心求之，汇此以博传者之一助云尔。

#### (二) 易筋内壮图说序

该序是篇原载易筋末卷，兹列于十二图说后，以是编多外运搓揉捣炼之法，既易筋洗髓，兼行纯乎三宝，主宰理气运行，与专习易筋不同，参以外运，易于动念，恐难入理，爰各为一卷，修炼家择取用之，以助内壮；无拘行功前后，平时闲暇，俱可采用，或择一年专习更妙，然皆须入法，不可次造，用时亦须心不外驰，气不外散，志无他用，注意毋求外壮，一落外壮，终无内壮，兼求外壮，内脏难充，功成而

强盛，不久专求内壮，外效虽缓，功成而铁石不磨。圣凡之界，实判于此。篇内虽有外功、余勇各条，亦道家末技，附于篇后。若专心于是，纵有奇验，亦勇士耳，奚足贵哉。

### （三）内壮神勇后行说

前言内壮神勇功夫，先行之，既恐误入外壮，兼行之，又虑震惊元神。不如于内功行至病去身强，内充气积，任督交通，导引路熟，河车运动，存想意纯，过后择一暇闲处，循其规矩，按其部位，一其心志，运炼一周，外壮成而内壮愈至，最为良法。

### （四）初月行功法

初行功时，当解襟仰卧，心上脐下，适当其中，按以一掌，自右向左揉之，徐徐往来均匀，勿轻而离皮，勿重而着骨，勿乱动游击，斯为合式。当揉之时，冥心内观，着意守中，勿忘勿助，意不外驰，则精气神皆附注一掌之下，是为如法火候。若守中，纯熟揉推，匀净正揉之际，竟能睡熟，更为得法，愈于醒守也。如此行持，约略一时，时不能定，则以大香二柱为则，早午晚共行三次，日以为常。如少年火盛，只宜早晚二次，恐其大骤，致生他虞，功行既毕，静睡片时，醒起应酬无碍。

### （五）二月行功法

初功一月，气已凝聚，胃觉宽大，其腹两旁，筋皆腾起，各宽寸余，用气努之，硬如木石，便为有验，两肋之间，自心至脐，软而有陷，此则是膜，较深于筋，掌揉不到，不能腾起也，此时应于前所揉一掌之旁，各开一掌，仍如前法，徐徐揉之，其中软处，须用木杵深深捣之，久则膜皆腾起，浮至于皮，与筋齐坚全，与软陷如为全功，此揉捣

之功，亦准二香，日行三次，以为掌则，可无火盛之虞矣。

#### (六)三月行功法

功满两月，其间陷处，至此略起，乃用木槌轻轻打之，两旁所揉各宽一掌处，却用木槌如法捣之，又于其旁至两肋稍，各开一掌，如法揉之，准以二香为则，日行三次。

#### (七)四月行功法

功满三月，其中三掌，皆用槌打，其外二掌，先捣后打，日行三次，俱准二香，功逾百日，则气满筋坚，膜亦腾起，是为有验。

#### (八)行功轻重法

初行功时，以轻为主，一月之后，其气渐盛，缓缓加力，渐渐加重，乃为合宜，切勿太重，以致动火，切勿游移，或至伤皮，慎之慎之。

#### (九)用功浅深法

初功用揉取其浅也，渐次加力，是因气坚，稍为增重，仍是浅也，次功用捣，方取其深，再次用打，打外虽属浅，而震于内，则属深，俾内外皆坚，方为有得。

#### (十)两肋内外功分

功逾百日，气已盈满，譬之润水平岸，一稍为决，导则奔放，他之无处不到，无复在润矣。当此之时，切勿用意，引入四肢，所揉之外，切勿轻用槌杵捣打，略有引导，则入四肢，即成外勇，不复来归，行于骨内，不成内壮矣。其入内之法，为一石袋，从心口至两肋稍，骨肉之间，密密捣之，兼用揉法，更用打法，如是久久，则所积盈满之气，循之入骨，入骨有路，则不外溢，始成内壮，内外两歧，于此分界，极难办审，倘其中稍有夹杂，若轻用引弓，努拳打扑等势，则气趋行于外，永不能复入于内矣，慎之慎

之。

### (十一)木杵木槌说

木杵木槌皆用坚木为之，降真香为最佳，文楠、紫檀次之，花梨、白檀、铁梨又次之。杵长六寸，中径五分，头圆尾尖，即为合式，槌长一尺，围圆四寸，把细顶粗，其粗之中处略高少许，取其高处着肉，而两头尚有闲空，是为合式。

### (十二)石袋说

木杵木槌用于肉处，其骨缝之间，悉宜石袋打之，取石头要圆净，全无棱角，大如葡萄，小如榴子，生于水中者，乃堪入选，山中者，燥燥则火易动，土中者，郁郁则气不畅，皆不选也，若棱角尖硬，定伤筋骨，虽产诸水亦不可选。袋用细布缝着圆筒，其大者长约八寸，其次六寸，再次五寸，空准石头，大小松松放下，大者石用一斤，其次十二两\*，小者半斤，分置袋中，以指挑之，挨次扑打，久久行之，骨缝之间，膜皆坚壮也。

\* 古秤一斤为十六两，故十二两折合现在新秤为七两半（编者注）

### (十三)五、六、七、八月行功法

功逾百日，心下两旁至两肋之稍，已用石袋打而且揉矣，此处乃骨缝之交，内壮外壮在此交界，不于此时导引向外，则其积气向骨缝中行矣，气循打处逐路而行，宜自心口打至于颈，又至肋稍打至于肩，周而复始，切不可倒打，日行三次，共准六香，勿得间断，如此百日，则气满前怀，任脉充盈，功将半矣。

### (十四)九、十、十一、十二月行功法

功至二百日，前怀气满，任脉充盈，则宜运入脊后，以充督脉，从前之气，已至肩颈，今则自肩颈照前打法，兼用揉

法，上循玉枕，中至夹脊，下至尾闾，处处打之，周而复始，不可倒行，脊旁软处，以掌揉之，或用植杵随便捣打，日准六香，共行三次，或上或下，或左或右，揉打周遍，如此百日，气满脊后，能无百病，督脉充满，凡打一次，用手遍搓，令其匀润。

#### （十五）下部行功法

积气至三百余日，前后任督二脉悉皆充满，再行此下部功夫，令其通贯，盖以任督二脉，人在母胎时，原自相通，出胎以后，饮食出入，隔其前后通行之道。其督脉自止龇，循顶行脊间至尾闾；其任脉自承浆，循胸行腹下至会阴，两不相贯合。行此下部之功，则气至可以通接，而交旋矣。行此功夫，其法在两处，其目有十段。两处者一在睾丸，一在玉茎。在睾丸，曰攢、曰挣、曰搓、曰拍；在玉茎，曰咽、曰摔、曰握、曰洗、曰束、曰养。以上十字，除咽洗束养外，余六字用手行动，皆自轻自重，自松至紧，自勉自安，周而复始，不计其数，日以六香，分行三次，百日成功，则其气充满，超越万物矣。凡攢挣拍摔握搓六字，皆手行之，渐次轻重，若咽则初行之始，先吸一口清气，以意咽下送至胸，再吸一口，送至脐间，又吸一口，送至下部行功处，然后乃行攢挣等功。握字功皆用努气，至顶方为有得，日以为常。洗者，用药水逐日荡洗，一次一取，透和气血，一取苍老皮肤。束字者，功毕洗毕，用软帛作绳，束其根茎，松紧适宜，取其常伸不屈之意。养者，功成物壮，固能惯战，然不养之，难免无虞，故又宜安闲温养，切勿驰骋多战。行满百日，久久益佳，弱者强，柔者刚，缩者长，病者康。居然烈丈夫，虽木石铁槌，亦无所惧，以之鏖战，应无敌手，以之延嗣，必种元胎，吾不知天地间，更有何药大于是法。

## (十六)主神气说

主神气者，行功时之存想呼吸也。神住于心，凝于髓；气生于肺，贯于筋；精系于肾，运于膜；血藏于肝，统于脾；力壮于骨，鼓于肤。气运神和，则精血力自长；气足神完，则精血力自充；气结神聚，则精血力自融；气和神定，则精血力自化。故修炼家以养气存神为要，以易筋洗髓为功。

## 二、内功导引解

### (一)任督二脉图说辨

任督二脉为阴阳之海，人之脉比于水，故曰脉曰海。任者妊也，凡人生育之本也。脉起于中极之下，以上毛际循腹而上，咽喉至承浆而止，此阴脉之海。督之为言都也，为阳脉之都纲，起于尾闾，由夹脊、玉枕、循顶额下鼻柱，至上龕而止，此阳脉之海，人皆知之。然前列任督二脉图，是常人生阴生阳经行道路，非修炼家导引法门。故博采医家丹家诸说于后，用备修士参悟，以知二脉起止，交会之所，错综分合之机，便于行通关逆流之法也。

玉海藏曰：阴跷阳跷同起跟中，至肩井而相连。任督脉同起中极之下，至水沟相接。

滑白仁曰：任督二脉，一源二歧，一行于身之前，一行于身之后。人身之有任督，犹天地之有子午，可以分，可以合，分之以见阴阳之不离，合之以见浑沦之无间，一而二，二而一者也。

李时珍又曰：任督二脉，人身之子午也。乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。故魏伯阳参同契云：上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居此，两孔穴

法金气亦相须。崔希范天元入药镜云：上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮，归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸，大道三章直指，云修丹之士，身中一窍，名曰元牝，正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之乡，在人身天地之正中，八脉九窍，十二经十五络，联凑虚间一穴，空悬黍珠，医书谓之任督二脉，此元气之所，由生真息之所由起，修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基也。俞琰注参同契云，人身血气往来循环，昼夜不停。医书有任督二脉，人能通此二脉，则百脉皆通。

黄庭经曰：皆自心内运天经，昼夜存之，自长生天经，吾身之黄道，呼吸往来于此也。鹿运尾闾，能通督脉，龟纳鼻息，能通任脉，故二物皆长寿，此数说皆丹家河车妙旨也。而药物火候，自有别传。

### (二)通关说（运功）

通关一法，非驾阴阳二跷不行，阴阳二跷，乃水之河车，火之轮车，一身气道之枢纽。阴跷起则后三关可直冲上顶，阳跷驾则前三关可直贯注底。翻阴跷，翻阳跷时，气又可翻下逆上。分而言之，阴跷起于根，举于足，阳跷起于肩，驾于手。合而言之，阴阳跷皆起于足，应于手。阴跷起则任督通，阳跷驾则鹊桥尾闾应，阴阳跷上下交应，则吸可到底，呼可至颠。上下顺逆，错综变换，如意运行，辘轳转而玉环活，气通关窍无阻滞，亦无障蔽。故古人云：掌合指立，阴阳跷通。

### (三)通关诀（定功）

坐定之际，检点鼻息，一吸入底，一呼即起；呼吸一周，流通灌溉；如波急流，如泉喷吸；上下回环，周流不已；悟透此法，关通窍利；先缓后急，既急复徐；徐徐导

引，源归滴滴，还本全真，无机秘密。

#### (四)内功导引释疑

前列按摩导引之法，既行之于外矣，血脉俱已流畅，肢体无不坚强，再能调合气息，运而使之降于气海，升于泥丸，则气和而神静，水火有既济之功，方是全修真养，其他玄门服气之术，非有真传口授，反无益而有损。今择其无损有益之调息，及黄河逆流二诀，随时随地可行，以助内功，附录于后，此为分行外功者，指出内功，知所选择，其实已备十二图中，每日于暇时，不必拘定子午，择一片刻之闲，使心静神闲，盘脚坐定，宽解衣带，平直其身，两手握固，闭目合口，精专一念，两目内视，叩齿三十六声，以舌抵上腭，待津生时，鼓漱满口，汨汨咽下，以目内视，直送至脐下一寸二分丹田之中。大有脾益于身心，然贵有恒，日必此时。再以心想，目视丹田之中，仿佛如有热气轻轻，如忍大便之状，将热气运至尾闾，从尾闾升至肾关，从夹脊双关升至天柱，从玉枕升泥丸少停，即以舌抵上腭，复从神庭下降鹊桥、重楼、降宫、脐轮、气穴、丹田更妙，久行亦能入胜。

按古仙有言曰：夹脊双关透顶门，修行径路此为尊，以其上通天谷，下达尾闾，要认得此为心肾来往之路，水火既济之乡。欲通此窍，先要存想山根，则呼吸之气，暂次由泥丸通夹脊，透混元而直达于命门。盖谓常人呼吸，皆从咽喉而下，至中脘而回，若至人呼吸，由明堂而上，至夹脊而流于命门，此与前说有异，然咽津为自己之气，从中而出，故存想从尾闾升至泥丸。而古仙则吸天地之气，由山根而泥丸，直达命门也。故十二图中有顺逆导气二法焉。

凡五脏受病之因，辨病之误，免病之诀，分类摘录，俾于未病之先，知所做惧，方病之际，知所治疗，而脾胃为养

生之本，当于饮食之间，加慎为要。

#### (五)玉环穴说

铜人针灸图载脏腑一身穴道，有玉环穴，余不知玉环在何处。张紫阳、玉清、金华秘文论神仙结丹处曰：心下肾上，脾左肝右，生门在前，密户居后，其运如环，其白如绵，方圆径寸，蓄裹一身之精粹，此即玉环。医者论，诸种骨蒸有玉房，蒸亦是玉房，其处正与脐相对，人之命脉根蒂也。

## 第五章 让千古神功为中华腾飞服务

### ——少林嫡传功法洗髓易筋经初探

项扬惠 张鉴若

一九八九年的春天，巍巍太行山麓的卧牛城——河北省邢台市，掀起了学习洗髓易筋经的热潮。

洗髓易筋经相传是古印度高僧达摩东渡中国，留下的一种健身术。此功法在它的诞生地河南嵩山少林寺已经失传，而远离少林寺二千多里的西南重镇——重庆却保存着这部功法的完整文献和该功法的继承人。笔者就是应河北省气功科学研究会、邢台市气功科学研究会的邀请，把这一千古神功又介绍给祖国北方的同胞，使故物重光，为增强人民体质、建设四化，振兴中华服务。经过近一月的教与学，邢台市已经成立洗髓易筋经研究组，担负起普及的任务。千里的冀中大平原，北到长城外的承德，南到邯郸，都撒下了“洗”功的火种。

笔者有幸在抗日战争前，从师习练“洗”功，获益匪浅。抗战军兴，重庆成了大后方政治、经济、文化、军事的中心，屡遭日机狂轰滥炸，“洗”功习者也星飞云散，笔者当时也参加了中国共产党领导的革命斗争，在那大动乱的年代，“洗”功逐渐濒于失传。

一九五九年反右倾斗争时，笔者被错误批斗后，下放农村劳动，继又长期从事报纸的夜间编辑工作，为适应繁重的体力

劳动和阴阳颠倒而又紧张的夜间工作，冒着可能被打成反革命的风险，偷偷地重新坚持“洗”功的练习。正是由于坚持了这部功法的习练，不仅顺利地度过了六十年代初期的大饥荒，而在文革浩劫中也适应了在农村扛木夯石的重体力劳动，也胜任了长达二十多年的夜编工作。与我一起从事夜间新闻战斗的复旦同窗好友，早已物故，而我虽年近七旬，犹能强饭健步，精力旺盛地担任重庆市气功研究会的组织、传功、科研和培育新闻人才的繁重工作。有时连续工作三十多个小时而不晕不累，也可以酣睡二十四小时而不食不起。这不能说不归诸于“洗”功的锻炼功效。

际《洗髓易筋经》正式出版之机，我们愿意把多年来习练“洗”功的肤浅体会，以及这部文义艰深，内容丰富的古典气功专著，从其功史、功理、功法、功效等作一初步的介绍。如能对阅读此书，或习练“洗”功者起一点响导的作用，则我们就心满意足了。

## 一、

《洗髓易筋经》成书于十九世纪末，距今近百年了。该书正式出版于一九三〇年，已经六十年了。

《洗髓易筋经》原名《增演易筋洗髓内功图说》。作者周守儒，四川省巴县人，生于清光绪年间，由于体弱多病，先随松山陈老师习少林神功，得《内功图说》一册。复又受氏于嵩山少林寺空悟禅师，得《增益易筋洗髓内功图说》，是书有六卷，每卷又分上下，共为十二卷，有图而无文字解说。

空悟禅师尽得少林之术，是达摩嫡派，尤精于易筋洗髓，为周氏口传心授，使其深悉箇中三昧。临别，并嘱周守

儒功夫学成后，可将自己心得“增演妙谛”，以之造福人群，不能视为“独得之奇秘”而不授人。周氏习此功仅年余就身强力壮，痼疾全愈，谨记师嘱，在空悟禅师所遗原书基础上，旁征博引，阐发奥义，积数年之功，而成此书，原书分为十八卷，订为十册，并亲自书写三部，备以传世。

《洗髓易筋经》在近代气功著作中，是一部较为完整、全面、系统地阐述功理、功法，而不可多得的珍贵文献资料。

中国气功典籍，浩如渊海。由于时代的限制，叙述多玄而难明，禅机隐语，扑逆迷离，使人如坠五里雾中。周书一扫前人陋习，力求“文不加饰，词不求工”，使“上智下愚，俱能了了”。于每图之后，注明姿势运行，气数升降，初学者亦能看图学功。全书无一禅机隐语，说理朴实，淡而弥真。

这部气功著作内容丰富，原书约十万字，插图三百多幅。除洗髓易筋经外，还收集了洗髓易筋经支流功法，为十二大劲、韦驮十二劲、操腹九冲图、立八段锦和坐十二段锦等作为“洗”功的补充。另外还介绍了“利关节，和血气”，去邪复正的古按摩导引求，法简易行，功效宏伟。近人谷岱峰所著之《保健按摩》，可能导源于此。书中部分功法，曾散见于一些小册子，但多不完备，而此书所载功法系统全面，可识庐山真面目。

这部书不但内容丰富，功法精微，而且还具有一定的学术价值。作者将儒、道、释三家气功理论，融而为一，深入浅出，把以往难于捉摸的“天机”，明白浅显地泄露给“人间”。作者认为：儒、道、释书籍“其用多异，其体实同；其法多殊，其旨相类”。儒家书籍主张性理、性功，道家书

籍标为玄理、玄功，而佛教经典曰禅理、禅功，名虽有三，而理实惟一。儒家修养强调“执中”，道家修炼注意“玄中”，佛家修持突出“守中”，三者均不外身心性命之学。古之仙佛，不过常人中具有大智慧，大才能，大功德者而已。作者并力图以中医的经络、气化理论，来解释气功的机理，以指导气功的锻炼。

作者为了帮助后学者能读懂此书，还将古气功典籍中的隐喻，分别加以浅释，使能理解，连一些生僻文字的音读，也加以介绍注明，真可谓苦口婆心，体贴入微。为了让人扩大视野知所借鉴，还列举了有关佛家经典，道家丹书，儒家书目和中医书籍名目，多达六十多种。在上世纪末，本世纪初，此书可以说是一部气功大全，保存了不少珍贵的资料。

在中国古代的文献资料中，往往文不加标点，容易产生歧义。因此，我们在整理编辑《洗髓易筋经》一书时，对原文进行了标点，以便学功者阅读。同时，也对全书的结构重新进行了组合，把理论和功法分开，使之一目了然。以便由此在古籍的整理中作一点初步的尝试。

## 二、

洗髓易筋经功分十二部，前九部为运功（即动功），后三部为定功（即静功），共二百二十四个姿势。姿势虽多而不繁难，循序渐进，由浅入深，起功、收功均有定式，亦不难记忆。易学易练，气感强，得气快，收效速。此功内外兼修，身心同养，性命双修。小成，御邪疗疾；中成，延年益寿；大成，开发人之潜能。今将此功原理，概述如下：

此功的最大特点：融易筋、洗髓为一体。易筋经、洗髓经均创自达摩，名为上下两部。昔人有谚云：得易筋经，可

以强筋壮骨；得洗髓经可以成仙成佛。故习易筋经者多，习洗髓经者少，因前者易而后者难。实则两经并行不悖，分练各有所偏弊，合练则互为补益。专习易筋经，仅能增力，则成外壮；专习洗髓经，仅能养心，易成枯禅。易筋中亦能洗髓，洗髓中亦能易筋。

此功总的要求是运中有定，定中有运，运定结合。一至九部功法是运中有定，以运为主。十至十二部功法是定中有运，以定为主。运，易筋也，定，洗髓也。筋者，人身之筋络，骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉，故人肩能负重，手能提物，足能走路，周身活泼灵动，均赖筋之功能。髓者，出入灵明之区，为神，为思想，洗髓即洗心，亦即一般练功者常说之性。性即今之大脑思维。易筋以坚其体，洗髓以固其内，两者不能偏离。

此功之另一特点，是以中医经络的走向，气血的运行来指导气息的升降，身体的曲折旋转，手足的推挽开合，使气血流通，关窍通利，达到祛病强身的目的。故在一至六部功中，姿势多要求合掌定气，脚尖挂地，因人身之阴跷、阳跷均起于足，应于手。立起脚跟，脚趾着地，阴跷起，而任督二脉通；阳跷起，则鹊桥（印堂内面通鼻窍之处）、尾闾空。阴阳二跷乃气道之枢纽，阴跷起，则后三关可直冲上顶；阳跷起，则前三关可直贯注底。以现代医学观点来看，踮起脚跟，脚趾着地，双掌合十，可以使手足的血液微循环加强，从而改善人体的内脏功能，推迟衰老。

书中所载“应响歌”，实际就是效应的叙述，说明姿势要达到调整机体的具体目的。现摘引如下，并试为之注释。

“合掌拱立心不摇，左右舒伸肝肺调，双手插云理三

焦，仰面朝天固肾腰，曲肱折臂和脾胃，河车运动坎离交，屈伸俯仰功行满，皮肤筋骨髓坚牢”。

掌合指立是为通阴阳二跷之经脉，其功效已如前述。双手左右平伸，或往一侧旋转，是舒肝气，理肺气。双手插云即双手上举，引轻清之气上升，让纯阳之气下降，而调整三焦。仰面朝天，在前九部动功中，除第七部倒身图无此姿势外，其余八部功均有。肾为先天之本，而腰又为肾之腑，可见此功之重视锻炼腰肾，以增强人体之根本。弯曲手臂是为了调理脾胃，增强人的消化功能。“河车（指气道如河中水车之回环）运动坎离交”，指气机运行而达到取坎填离，水火既济，即心肾相交。屈伸俯仰的锻炼，可以使皮肤筋骨坚强。

### 三、

洗髓易筋经如何锻炼？结合我们自己练功和教功的体会，谈点肤浅的意见。

在传功过程中，我们通常将十二部功分两个阶段来教。即先教学前六部功法，待学者练习半年打好基础后，再进而传授后六部功法。

教授前六部功时，强调不意守，不导引，以防学习不当而出偏差。但所谓不意守，并非无意守，而是不死守，是活守，是意随手走。这样就可以避免意守不当，意念过强而引起头紧胸闷等气功偏差。

在教授后六部功时，又分为两步：第一步，学七至九部动功时，则强调吸气下沉丹田，呼气贯丹田，意也守丹田，使气蓄丹田；第二步，即传授三部静功时，则要求一吸通关，一呼灌顶，转运橛驴，搬运河车，采药炼丹，和神养

性。

十二部功学完以后，可以运功和定功分开练，即早上练运功，晚间练定功。如条件许可也可一次练完，但时间太长，一般大约练完一遍需要三个小时。

如工作学习紧张，也可以选择十二部功中的某几部功来练，但必须动静结合，以动为主。而且要持之以恒，勿使三天打鱼，两天晒网。

气功，从某种意义上说，就是以意识调节为主的一种运动。离开意识，不配合呼吸的运动，只能是体操；没有动作仅强调呼吸，则是西方的深呼吸。

无论练运功或定功，均要求心不外用，神不外驰，意有所注，气有所归。要排除杂念，放松肢体，调匀呼吸。在练定身图时，更要含其眼光，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，逸其身劳，锁其意驰，四肢不动，一念冥心，先存想其中道，后绝其诸妄念，渐至如一不动，则一身之精气神皆注于一处。

练静功时，对呼吸的要求是：起功时，是由静生动，要缓缓呼吸。坐练久了，静极生动，动极了又生静，要绵绵呼吸。逐渐动极、静极，动静互根，进一步达到不觉呼吸，自然呼吸的境界。不觉呼吸是化其有，自然呼吸是化其无，也就是若存若忘，无声无闻的状态。

练气功切忌意念过强，刻意追求外景，否则易出偏差。练功必须持之有恒，行持不懈，总的要求是顺其自然，不可助长。无论练功达到何种层次，必须遵守“一志凝神，原始要终”八字。专心致志，采取三昧（即精、气、神），常守三宝（亦精、气、神），一贯三才（三才是上泥丸、中黄庭、下尾闾，合言身之上中下也），就能脱胎换骨，洗髓伐毛。

练功时如遇疾风迅雷，暴雨闪电，黄沙大雹，虹现重雾，日蚀月蚀，天变地震等气候，就应停止练功。在吵闹、污秽、浊气弥漫的环境也不宜练功。在重伤将便，大醉过饱，以及性生活后均不可练功。妇女怀孕期间和产后四十天均不能练功。

#### 四、凡习练此功或阅读此书者，请千万不要忽略附录——末

卷，即本书的下篇。末卷内容包括梵语的翻译，解释字句的音义音读和道家丹经中常见的比喻，仔细研究，不仅对于习练，阅读洗髓易筋经功和对书的掌握、理解可以起到老师的指点作用，而且对进一步阅读佛语、道藏和丹书均能有所帮助。现姑为之介绍一二，而窥其一斑。

卷末《丹经比喻实指录》篇云：“佛经道经各有比喻。取比不明，日穷丹录，不知所指，无从参悟，亦徒望洋兴叹尔。今将佛经道经取比语言，于翻译音释后，分门别类，实指其喻之所在，以便修练家互相参悟，一见了然，不至千人万想，愈悟愈歧”。这般话点明了作者的一片拳拳之心，并焚膏继晷，将历代宗师口传真诀中的比喻加以注释，使隐语不隐，禅机不玄，只要细心参证，左道旁门之述，绝不能乱耳迷目，而悟进境之途。

坎为水、离为火。周氏注释云：“坎离非有形水火，乃无形水火。无形水火借有形水火以引之，有形水火赖无形水火以生之。有形无形之物，得之有意无意之间”。然而又对什么是水，什么是火？作精辟的阐述。“水精、火气”。水火如何能起作用？靠风。风是使水火相聚而成的媒介，有了风就可贯通血脉，导引逆流。读了这三个比喻的解释，不仅

知道坎离即水火，水火即精气，精气相聚即为风等的比喻，而且也了解到先天之元精、元气赖后天的精气以为引导，而后天的精气又赖先天的元精元气以生发，有形、无形得之于有意和无意之间。有意无意是真意，是把握意念的分寸，对于练功时意念的掌握是很有帮助的。

古代的修练家，每每谈到“结胎养婴”，胎婴具体为何物时，往往产生疑问。周氏将胎婴注释为神。他进一步解释说：“结胎养婴、皆喻言也。云结胎者不过取其精不外溢，气不外散，神不外走，运于腔中，如结胎一般。云养婴者，结胎以后，运起无根水火，使精有所注，气有所归，神有所主，活活泼泼，如养婴一般。入得定来，斯出得定去。入来则乳哺有法，出去则解脱无拘。仙凡两途任气所之，皆自养婴结胎得来。人不善悟，多以为借练精气以结胎，胎在腹中炼成婴，久久功满，自然出现。此不通之论，勿为所惑”。寥寥一百八十个字，就将修练家的最高追求，也是最难达到的“养婴归原，入定出定”的境界，说得清清楚楚，并对“结胎养婴”的错误主张而予以批判，斥之为“不通之论”。

目前，气功界有少数人，在气功热中，常发狂论，似为惊世骇俗，实则故弄玄虚，抬高身价，以之作为发财致富之手段。如有人实指其妄，则以特异功能为其挡箭牌，遮羞布。有一气功师常对人言，他早已结胎养婴，其“圣婴”以成形，并能离体为人诊病、治病。真耶、谬耶？谁能见之？如真能见“圣婴”之形，又能体“圣婴”治病之福，余亦当拜倒菩提之下，以祖师师之。惜乎！此人治病，疗效不高，既无人证，更无科学之证，让人如何相信？与“皇帝的新衣”愚人骗人，实则一途耳。

阙阿水之高足，名气功师姜立中曾对余言：其师之死，

死于欲其元婴出窍未成。如是言可信，盖即死在刻意追求，而出了气功偏差。元神、化身为道家修炼之目的，以成真人，仙人。即令如此，道家四九天劫，每每也流于形神俱灭，也不能逃脱死生，纵令圣婴有据，又有何贵重意义？！而佛家认为空色不二，色即是空，空即是色，色不异空，空不异色，本无生死，何惜生死，圣婴之说，亦见其妄。

周守儒解释炼丹、结丹，良力扫迷信、玄学之误。他解释：“先天之丹为神，后天之丹为气。先天丹魂气所结而成也，后天丹铅汞所结而成也”。又解释炼丹为：“修炼之家所以借丹比喻者，以炼丹之法与炼道同，炼丹下有炉，上有鼎，中有药，加以文武火候，药物气水，即能上升而下降。然未有不借铅生汞，借汞结丹者。案其中清浊升降，阴阳配合，大有造化生成之理。故修土炼形，炼精，炼气，炼神，皆比喻于此，而非炼有形之丹而服之也。有形之丹可以治病，可以助力，而万不能脱胎换骨、伐毛洗髓、导引性真、入定出定。一身以外无金丹。其诚然欤？”

同样，二百多个字就把丹、炼丹、结丹说得清清楚楚，无非就是说明丹也好，炼也好，结丹也好，都不外乎人之精气神，而精化之，气导之，神主之，俱在内鼎（指丹田之气），外鼎（指神。气为内鼎，神为外鼎）中运气定气而已，故言“一身以外无金丹”，即通过锻炼能达到精满，气足，神旺，少病不病，获上寿而去。

练气功出偏差，常云走火入魔。火是火候，魔是幻境。书中对火候的解释也很精当，如能了解掌握，可以避免出偏差。“火候有二：有运气火候，有定气火候”。“炉火，谓气也。有吐纳之气，呼吸之气。有吐纳多而呼吸少者，有吐纳少而呼吸多者，有微吸缓呼者，有大吸长呼者，上下顺

逆，纵横变换，确有增无减，不疾不徐时候，故名火候”。火候就是掌握呼吸。“三分文火，七分武火，谓呼吸之间十分工夫，七分紧，三分松”，也就是说，紧为武火，松是文火。“又有谓心血能生神，武火也；肾能生精生气，文火也。又有以立基之功计也，谓前七十日武火，后三十日文火”。明了火候的实质，就能易于掌握火候，把握呼吸的规律，就可防止偏差的出现。

## 五、

洗髓易筋经从其功效来看，可以说是一种医疗保健气功，健美功，也是一种可以进入气功高层次的高级气功。如果能结合揉功，做到易筋先炼膜，炼膜又以炼气为主，气至则膜起，气行则膜张，能起能张，则膜与筋齐坚齐固，可以易血肉之躯，为金刚不坏之体，是则又为武术的高级内功。

气功师张某，习练洗髓易筋经十余年，不仅寒暑不入，疾病不生，皮肤细腻，颜色不老，强健不衰，而且可以透视人体内脏，远距离发功给人治病，可以望气，能看见常人见不到的人身上发出来的健康之气和病气。由于他结有内丹，以外气为人治病，疗效特好。一九八九年四月，我们在邢台市教授洗髓易筋经，有一个学员练功仅十几天，就能看见别人手上、头上放出的乳白色的气，说明洗髓易筋经可以激发人体的特异功能。

为了印证洗髓易筋经的功效，根据练功者的反映，“洗”功对糖尿病、慢性肝炎、风湿、骨质增生、坐骨神经痛、前列腺炎、神经衰弱、哮喘、肺气肿、腰腿痛、痔疮、便秘、抽风等多种疾病，均有较好的疗效。下面摘引部分坚持“洗”功修炼者的来信，供大家参考。

邢台钢铁厂设计室张某来信说：我本人是慢性肝炎患者，学习（洗功）前，浑身乏力，消化一般，经常失眠，在家里不能帮助做家务活（因为人特别累）。经过学习，我吃得香，睡得熟，每天除坚持干满八小时工作外，晚上还要到厂以外的地方练气功，来回走十四里路，一点也不感到累，精神愈来愈好。……

邯郸地区魏县老干局离修干部武某说：经过学习后，我原前的坐骨神经痛完全消失，饭量大增，身体强壮，单腿一口气可向上跳二十四级楼梯，实为练气功的好处。……

邢台长征一厂幼儿园张某（女）说：我先学的是捧气贯顶法，形神桩，虽说气感也不小，但是并没有解决我本身的疾病。我有好几种病：（1）脑神经不好（十年了），有时晚上睡不好觉。（2）心脏不好（二年了），不断犯病。

（3）右腿膝关节痛（七年了），尤其是每年夏季痛得利害。（4）抽风（十三年了）。我被这几种病折磨的十分苦恼。但自学了洗髓易筋经以后，我的身体很强壮，去掉了以上几种老毛病。现在我的脑神经非常好，心脏病从未犯过。右腿关节也不疼了，并在今年夏天也敢穿裙子了。使我最高兴的是去掉了我的抽风病。以前我心情一不高兴，不管在什么场合，就不由自主地摔在地上，抽搐起来，抽风一次，两天也上不了班，浑身无力，又肚痛。可几个月了，我再也未犯这种病了！……

张某说：我练洗髓易筋经功法已有三个多月了。我感觉这个功法很好，气感强，得气快，练功三个月，身体大有好转。以前我患有风湿病，手、腿关节痛，腰痛，一遇变天，痛得更利害。可是今年夏天，天气这样潮湿，我的病没有原先那么痛了。患了二十六年的坐骨神经痛，过去怎样治也从未见

轻些，我认为活不了多久，可是，练功以后，坐骨神经痛也大有好转。……

崔某（女，六十岁）是邢台市某中学的老师，患有严重的冠心病、高血压，她来信说：“初学练功时，两个脚底板很疼，每练完一部功法浑身无力，很疲劳。为了学好功，我不松劲，一直坚持练下去，十多天以后，几部功连续做下来，要花三十多分钟。可是，不但两只脚不痛了，每次练完功后，全身轻松，疲劳感也消失了，并且有了能发外气的感受。

……

邢台砂轮厂财务科副科长高某说：练了三个月的洗髓易筋经，使我有以下收获：（1）此功得气快，气感强，能强壮身体。通过苦练功法后，感到两手内劳宫穴往外放热气，气感特别大。在练功时，感到有点累，但是练完此功法后，却轻松愉快，腿上有劲，走路轻快。（2）没练功前，经常患感冒、头痛、胸闷等病，练了此功后，一次也没有感冒、头痛，胸闷也逐步好了，增加了食欲，充足了睡眠。

……

邢台长征汽车厂一分厂李某说：我在一九八八年先后学过形神桩，严新的电视录相，对我多年便秘、神经衰弱、前列腺炎等病症都有明显好转。今年四月中旬，我学了洗髓易筋经功后，觉得此功得气快，气感明显，练功四个月，日渐感到从两腿到全身轻松有力。……我从不间断练功，自感晴天练功舒服，阴雨天有点气闷。在练功中有以下几点情况：（1）六月中旬以前，不断出现两眼角有发痒难忍之感。（2）在近四个月，右目右侧白眼球膜内先后三次严重充血，一般在四至六天内逐渐消失。左目左侧白眼球上眼膜内先后两次轻微充血。（3）在五月下旬，右脚四、五小趾间长出直径六毫

米一疙瘩，一周内消失脱皮。右脚四趾尖和两腿及两上肢出现过少量小红点，特别是现在两肋和胸部有三十多个小红点，但并无不舒服之感……可能是“气”在除病。（4）最近练第一步功时，神庭穴上部发际处，有小虫爬动感。……

邢台市工商银行西大街办事处施某说：通过三个多月洗髓易筋经功的锻炼，我认为此功法很好，我的收获是：（1）我的腰部骨质增生，通过练功基本痊愈。（2）原来吃饭不多，现在能吃了。（3）原来一天工作后有些劳累，练功后身体很轻松愉快。……

邢台地区邮电局张某说：今天向老师汇报一下我母亲的病情，她已基本恢复健康。九十一岁在病危中的老人，得到您们远距离发功治病，才两个多月的时间，就能恢复，这真是奇功奇效！现在她老人家生活能自理，能到大街上东走西串，而且还能干一些轻微的劳动。……现在汇报一下练功情况：她每日坚持练习功法，至少一遍，从未间断。在练功中，她自觉气感不小。她的风湿病大有好转，以前遇有天气变化时，她就全身骨节痛，串着痛，难受得很。今年天气变化时，她少有感觉，已没有什么痛苦。她那二十多年历史的坐骨神经痛，也有较大好转，痛苦大大减轻。她现在练功中小腹发热，腹内稍有气动，练功毕后，精神饱满，全身轻松有劲。

靳某（女）说：（1）每次练功三十分钟以上，一天练两遍，在一小时以上。初练此功时一个月以内，两腿疲劳，二个月后，感觉全身轻松。（2）今年七月，天气炎热，练功虽汗流夹背，但不感到热，反而很舒服。（3）未练功前，背部有酸疼感，练功后，做到运河车时，背部发热，此后酸疼减轻。（4）从六月份起，两腿与脚的大、中趾，时有热

感，很舒服。两手食、中指、无名指感到发胀。(5)最近练功时，两腿内似虫爬动发痒，摸起又抓不着。……

靳某说：最近练功感到印堂部位有凉气冒出。练功时能看到自身周围和别人身上的气，尤其是自己印堂处的气柱（白光）更为明显。近来全身不时有热的感觉，但很舒服，一天有十几次，一热上来，全身微微出汗。脊背肝俞穴下一点有一块鸡蛋大的面积，时常酸痛，不知是何原因？……

邢台百货商场陈某（女）三十六岁。一九八四年八月，先后经邢台矿务局医院，石家庄市河北省医院，以及北京中国医学科学院肿瘤医院B超、肝扫描检查出：肝内有二个肿瘤，分别为 $4.3 \times 5.2\text{cm}$ ， $1.2 \times 1.2\text{cm}$ ，确诊为肝内血管瘤。未遵医嘱动手术，而是随人学练气功，每年检查，肿瘤继续发展。一九八八年十月，在北京复查，结果为 $5.5 \times 5.6\text{cm}$ ， $5.4 \times 4.6\text{cm}$ ，说明肿瘤每年都在增长。一九八九年四月十六日、二十三日，听了四川重庆两位气功大师的带功报告，发了功后，人很舒服，四月二十五日在邢台市中医院检查结果，两瘤分别为： $4.5 \times 4.1\text{cm}$ ， $4.4 \times 3.6\text{cm}$ ，比原来缩小了一公分。之后，坚持练功，每天晚上静坐，至一九八九年九月初，经医院检查，肝内血管瘤均已消失。

洗髓易筋经功效的确明显，限于篇幅，兹不再赘。