

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



www.mlib.com

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
张鉴若 江



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。

达摩传洗髓易筋经

——少林寺空悟禅师嫡传

刘扬惠 吴德华 编
张盛若 著 汪 江

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，兼性命双修，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，失失调养，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，病去癰除，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。

方今国不昌明，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，时在病中。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，壮年几与老年无异。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。辛壬辛卯春，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，历年余，颇觉病去癰除，精神一振，体健身强，气力渐增，月效虽不能预必，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。洗髓百篇可翻译出，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》⁽¹⁾

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，达摩大师自南天竺来，面壁于少林寺，一日谓其徒众曰：盖各言所知，各以占乃诣，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，如玉注六腑，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，百日而坚固，再百日而充周，再百日而畅达，得所谓金刚坚固地，则此入佛智地，洵为有基筋矣。僧志坚精，不落此务，乃随圣僧化行海岳，不知所之。

徐鸿客遇之海外，得其秘谛，既授于虬髯客，复授于予，尝试之，辄奇验，始信语真不虚。惜乎未得洗髓之秘，观游佛境，又惜立志不坚，不能如僧，不落世务。乃仅借六花小技，以勋伐终，中怀愧歉也。然则此经妙义，世所未闻，谨序其由，俾知颠末。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

二年鄂镇大元帅少保岳麾下宏毅将军牛皋鹤九甫序)

www.miji8.com

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、气为官僚使说·····	(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、功宜知止	(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

.....	项扬德 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。前一易而乾坤合，坎离交矣。至引伸为交易、变易、互易、参易、反易、对易、辟易、改易、平易、和易之义。更何难使剥复运，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，如来真传，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、徐金来、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，必有心得，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，又多梵音，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，意遇有心得后，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，针灸脉书，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。诂可与六花技、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，后译名号。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，殊途异趣，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，螳蛄为期。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，由于情欲，一落有形之身，而脏腑骸骨悉为滓秽所染，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。如人手之能握，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，筋靡者易之以止，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，次立决心，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，壮可入也，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，自成万劫不化之身，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。盖揉在平正，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，其用包含其眼光七句。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？盖大道之多歧，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，惟顺流而穷源，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，曾留汤钵于寺。次及中州少林，面壁趺跏九年，不是心思参悟，亦非存想坐功，总因因缘未至，姑静坐久留，以待智者参求耳。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，各忙衣与食。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，过去少一息。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，正气纳清煦。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。交并为一理，分之莫可离。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。假合以合真，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，不为嗜欲惑。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。修此健身躯，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。造化因何鸿，妄杀即暴戾。蜉蝣与蛇蝇，朝生暮死类，龟鹤康与鹿。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。搓摩于沐浴，按眼复按鼻。揉面又旋耳，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。厚褥跏趺坐，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。忙中忌差错，缓步为定例。三年并九载，息心并涤虑。浹骨更哈气，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，由后学各持门户致之耳。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，与华夷人殊之脏腑，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，而并无形无质，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，皆未开矣，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，所化之物养，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。按之佛道，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，即事物杂处，朋从往来，行所无事，闲居独处，屋漏尔室，罔有间断。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，关乎经络，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，真可谓夫知者可以言，而不可以与知，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。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。世人一忘于道，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，结阳菩提，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，于活泼泼地前生命，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！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？！世俗所谓肉身成圣，是以肉身修成圣人，拔宅飞升，是合一宅而腾空上升耳。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。儒家谓之全归，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，天崩地裂之虞，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，无峰翳昏迷境界，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，精血渐满，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。月盛光芒损天气，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。上下源逆，阴阳交生。河车搬运，辘轳时行。三百六五，运转打成。

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。亦不可缓，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。恐有浊碍，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。顺逆枢纽交相構，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，关窍孔窍气使通。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，导引流注，存想运定，与夫汤洗揉搓，采补擒炼诸法，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。切忌一得自足，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，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，惰极损肾，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，荒末路，初是转非，业败垂成。情牵意移，功用别途，去满气盈，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. 龙探爪势 | 22. 三才通气第十二势 |
| 9. 龙探爪势 | 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。

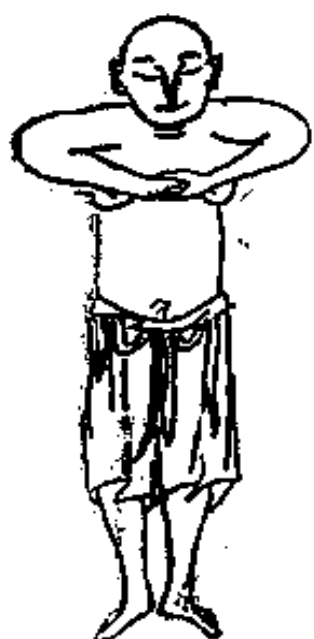


图 1

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，左手附掌，右手握固，安放黄庭之上，两膝直立，竖起脊梁，使耳对肩，鼻对脐，合眼收神，平视不出一尺之外，牙齿扣紧，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）。

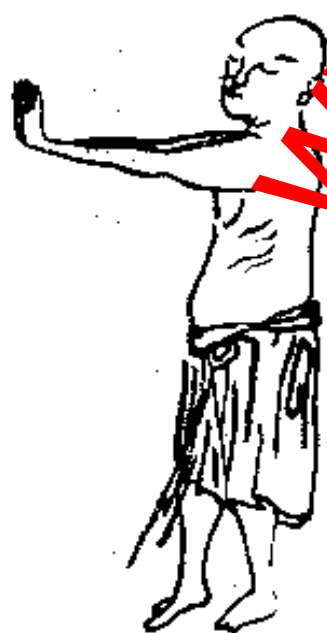


图 3

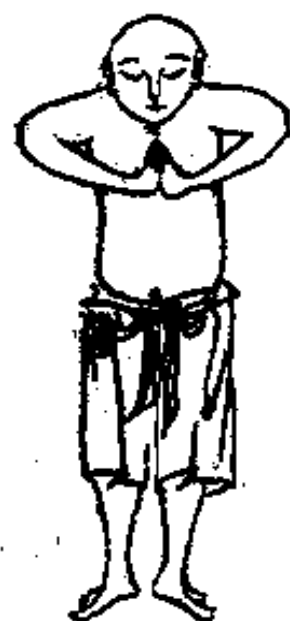


图 2

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。此势将两掌排升，两掌上立，肩膀肘腕平直，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）。

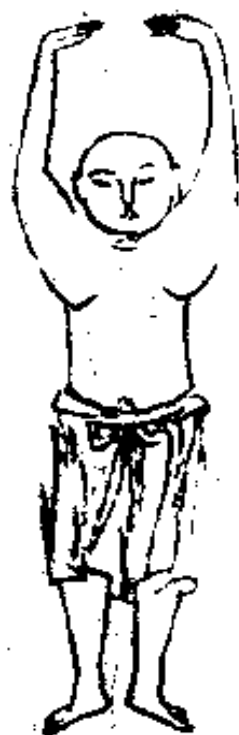


图6

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，两肘曲折，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

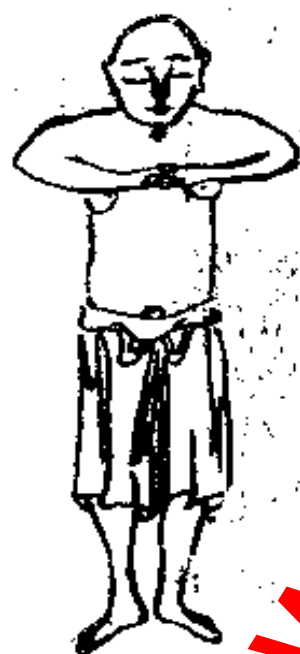


图11

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)

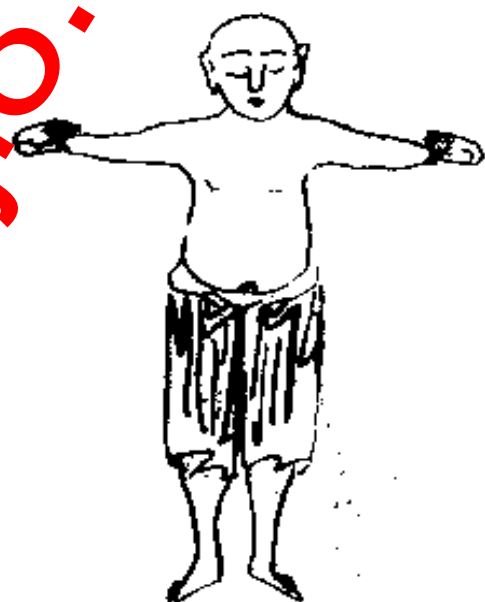


图14

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）。



图18

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。此势就前势将两手十指叠交，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)。

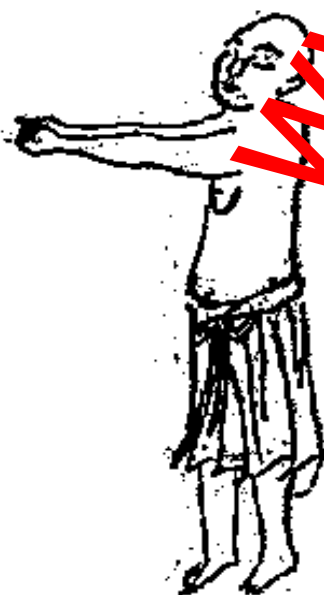


图21

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

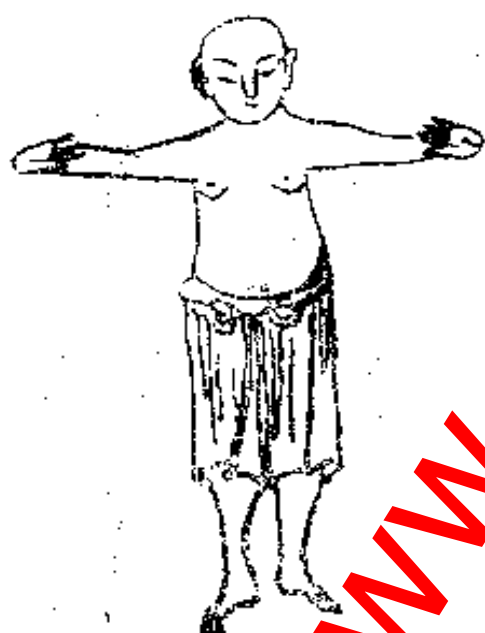


图23

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24

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）。

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，

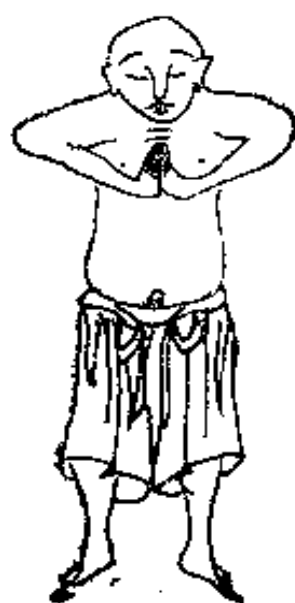


图25

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，呼吸一口住下势。余法同前（图25）。

26. 仰面朝天势。此势就前势将脚跟按地立定，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
2. 翻手拔刀势
3. 开弓打弹势
4. 一字平肩势

5. 白鹤闪翅势
6. 献杵团结势
7. 仰面朝天势
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，伸肘直肱逆撑而上，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，立志凝神，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。惟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。

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）。

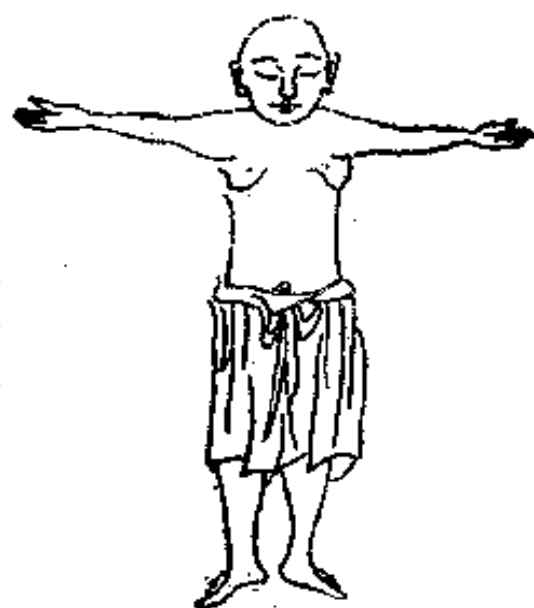


图31

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. 断杆团结势。此势候闪翅起立直撑后，将两掌向前回抱，呼吸一口，使气团结如断杆起立之状，再作下势。余法同前（图33）。



图34

7. 仰面朝天势。此势与正身图中仰面朝天法同（图34）。

8. 拱立归位势。此势与正身图中拱立归位法同(图35)

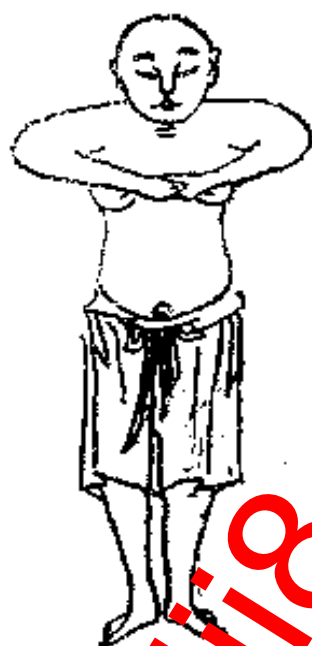


图35

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）。

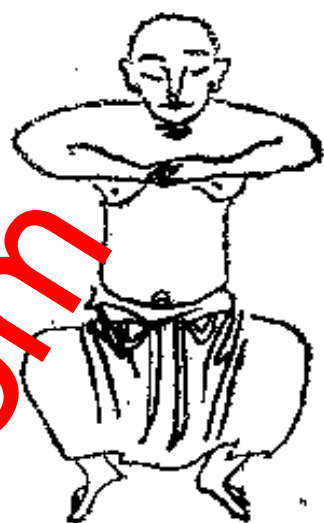


图45



图46

11. 向前正鞍势。此势就前势依身顺势伸臂直肱，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臂直起对肩，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. 向前抛缰势。此势就前势将掌翻转，掌心向外，尽力前撑，亦如在马上向前抛缰之势，呼吸一口，顺作下势。余法同前（图51）。



图51



图52

17. 左右分缰势。此势与本图中前左右分缰法同（图52）。

18. 马上攀杨第一势。此势就前势将两手从两腋，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势，呼吸一口，顺作下势。余法同前（图53）。



图53

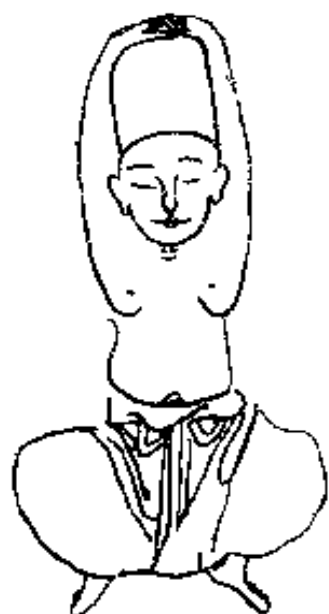


图54

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

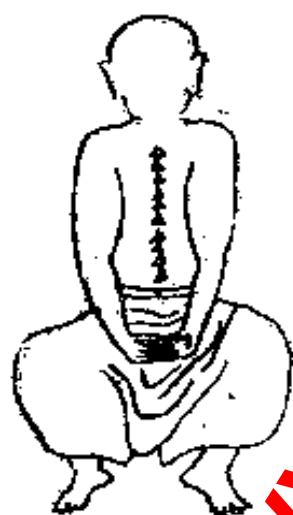


图58

23. 向后正鞍势。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转，仰面三次，呼吸三口。仰逆诸法与正身图中仰面朝朝天同（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）。

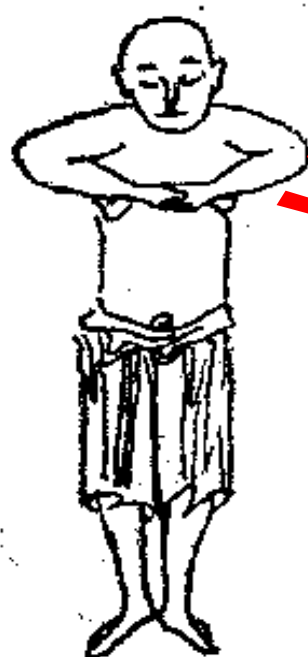


图62

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
2. 马上打恭势(上图)
3. 马上打恭势(下图)
4. 左右排闾势
5. 天盘落地势
6. 献杵还原势
7. 仰面朝天势
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，展身排闼，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）。

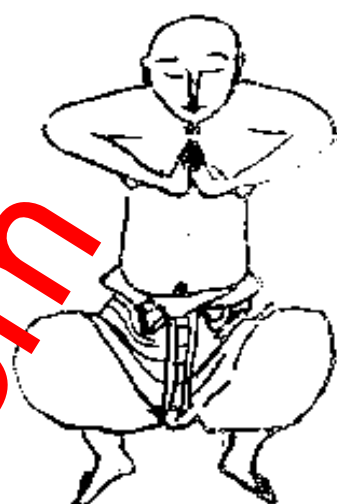


图68



图69

7. 仰面朝天势。此势与正身图中仰面朝
天法同（图69）。

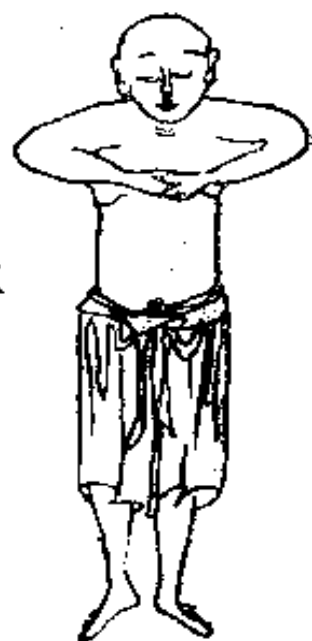


图70

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. 踏云拔雪势 |
| 2. 伏耳抱柱势 | 10. 托天撼地势 |
| 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 |

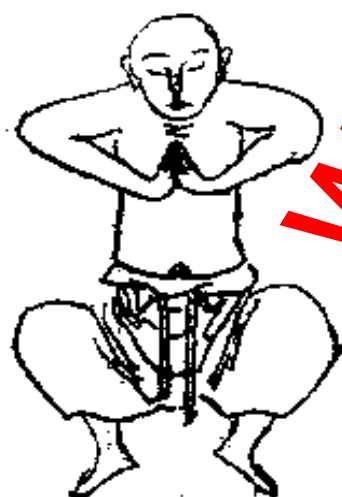


图71

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）。



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，两折臂直，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）。

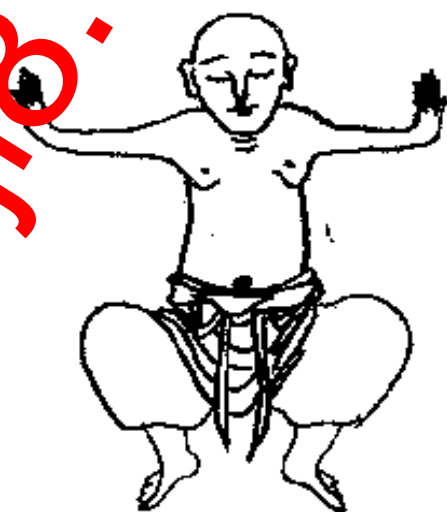


图77

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。余法同马上振衣势（图77）。

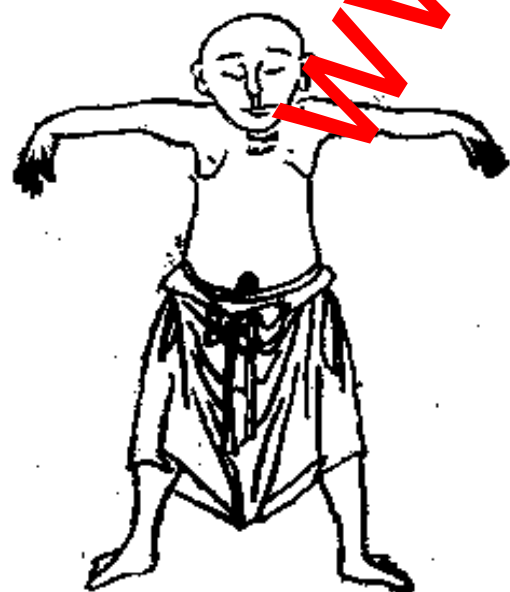


图78

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

此势就前势仍足尖挂地，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）。

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）。



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 |

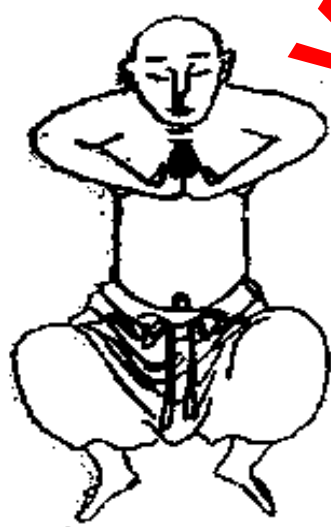


图87

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)。

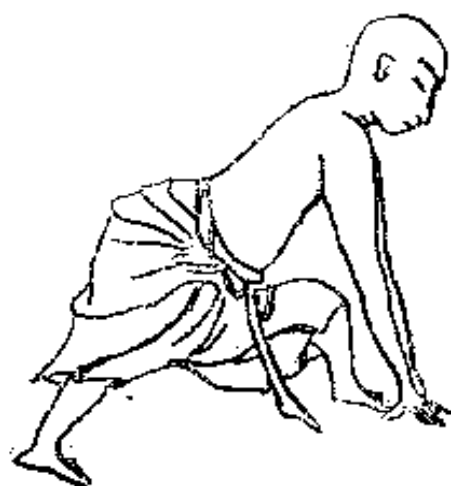


图90



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，左脚换如后，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)。

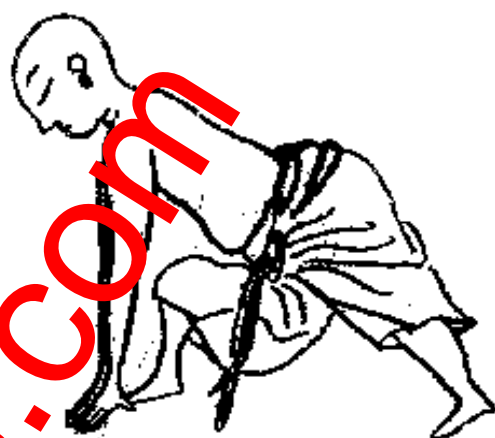


圖94

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）。

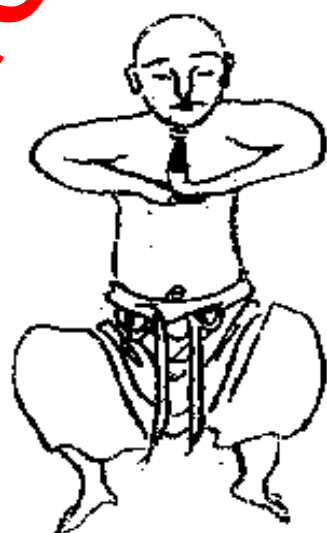


图98

12. 献杵还左势。此势就前势收利手脚，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，缓缓上起，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）。



图102

16. 仰面朝天势。此势与前图中仰面朝天法同（图102）。



图103

17. 献杵还原势。此势与前图中献杵还原法同（图103）。

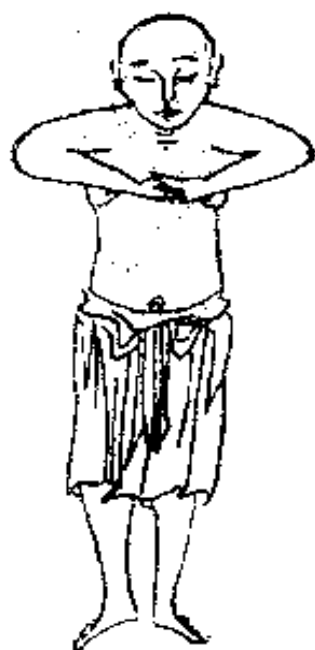


图104

18. 拱立归位势。此势与前图中拱立归位法同（图104）。

第七章 倒身图说 (1~8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 | 8. 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

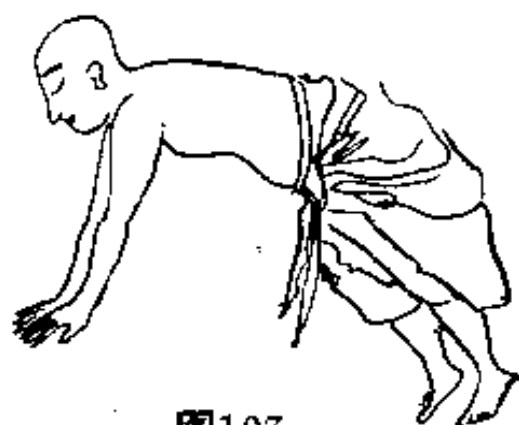


图107

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，四肢踞踞，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）。

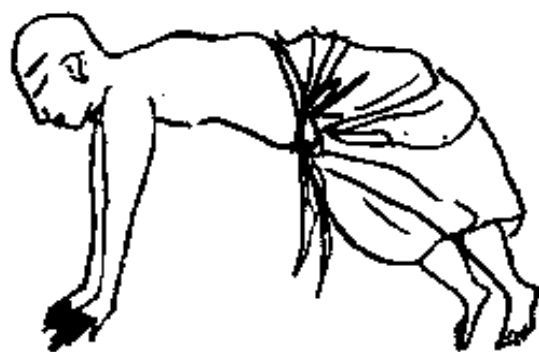


图110

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，呼吸一口竖膝曲膝，合掌随下，两手贴至两膝间，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 |

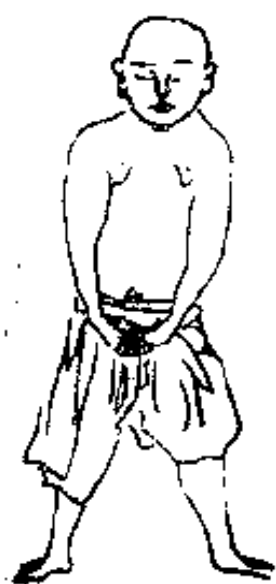


图124

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

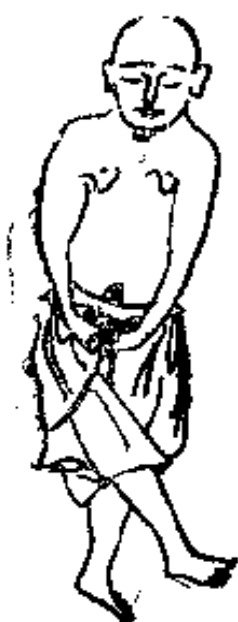


图126

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，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扳向外，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）。

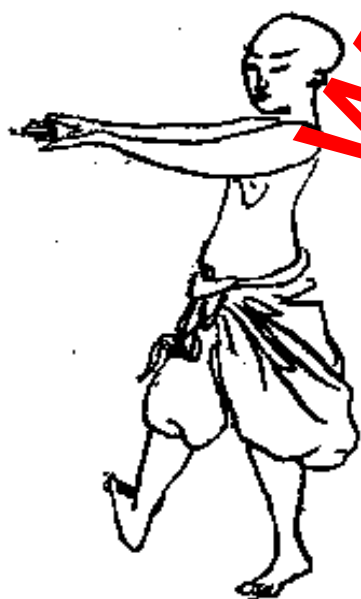


图138

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

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）。



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，膀肘下垂，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，下台旋梯而行，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



图146

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）。

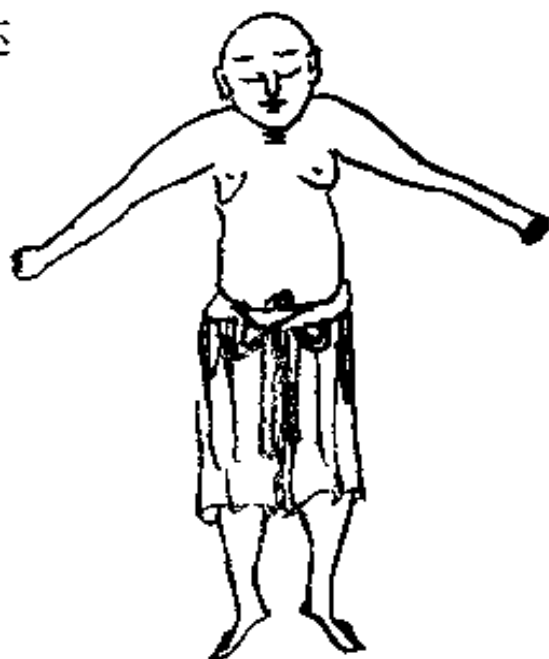


图147

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）。

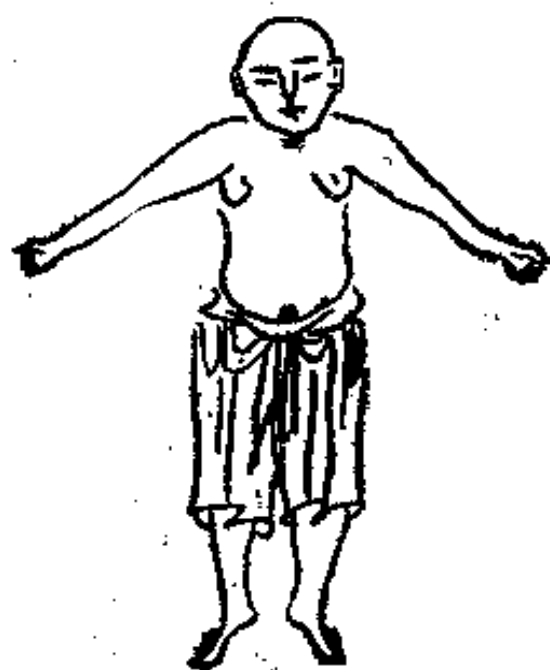


图148

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，阳拳从中间往两边一分，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）。

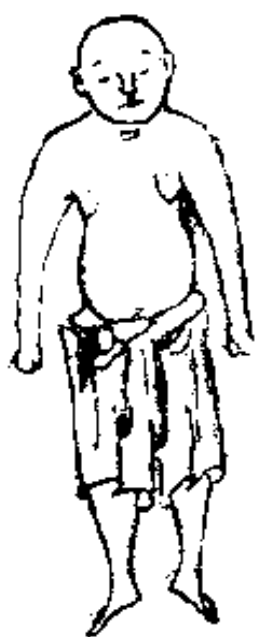


图154

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，俟作坐势，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，接作坐势（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. 合掌跌蹴势 | 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. 握固忘神势。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）。

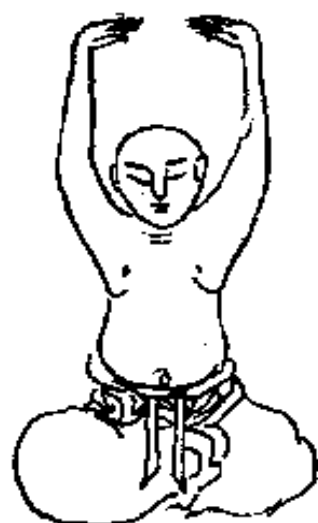


图163

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，使气又由中焦降于下焦(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)。

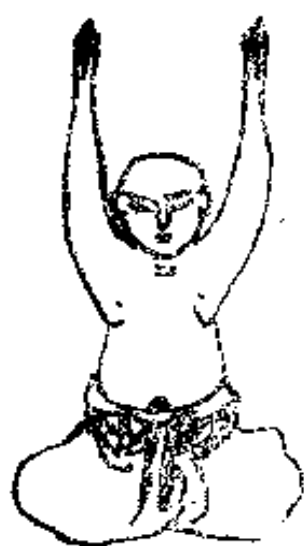


图176

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

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。



图182

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，换气和肝（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，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

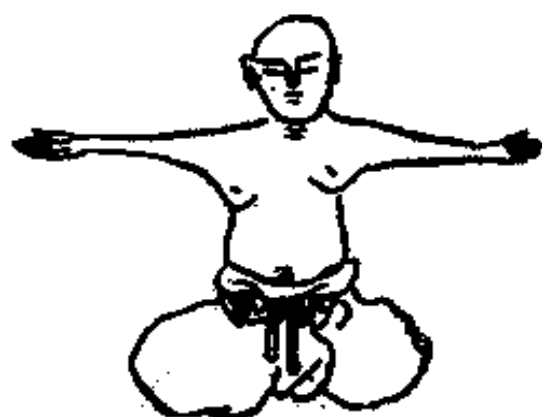


图192

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）。

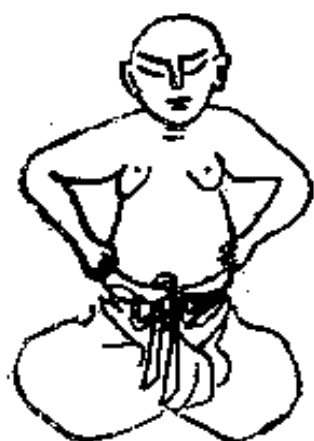


图203

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，以关周身气窍（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，以锁周身气窍（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）。

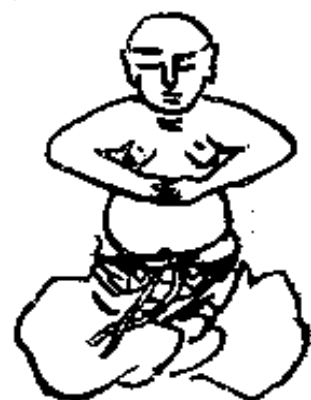


图 206

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
2. 旋转日月势
3. 倒涌清泉势
4. 返观内照势
5. 龙行虎奔势
6. 汲精补髓势
7. 返本还原势
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，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）。

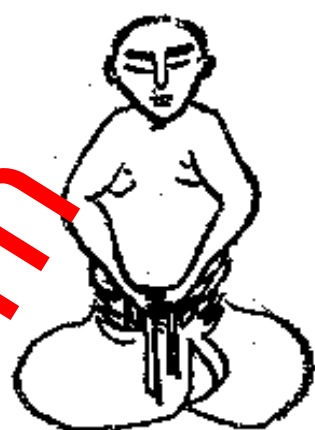


图207



图208

2. 旋身转势。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，水簾不绝，再作下势（图209）。

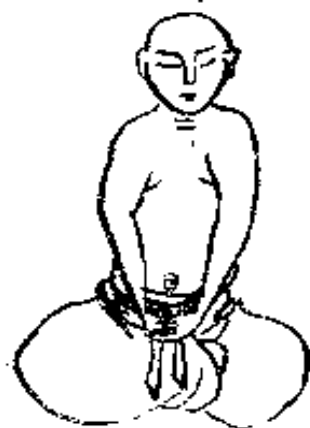


图 210

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，上补和髓，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。

www.miji8.com

第十二章 卧身图说（1~10势）

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

又佛传睡功有扪脐摸腹，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。

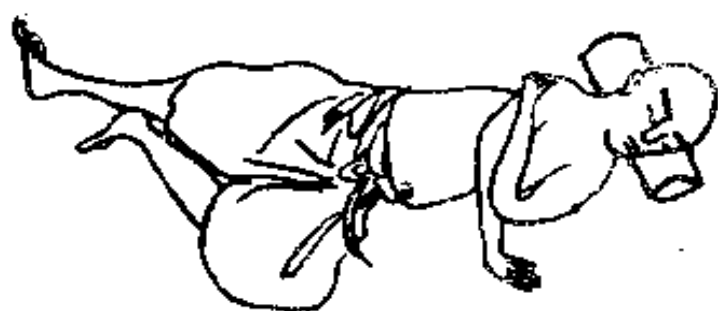


图215

1. 左伏身侧卧势。此图头向左卧，左脚屈右脚伸，左手抱肩，右手按席上，侧身伏卧床（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

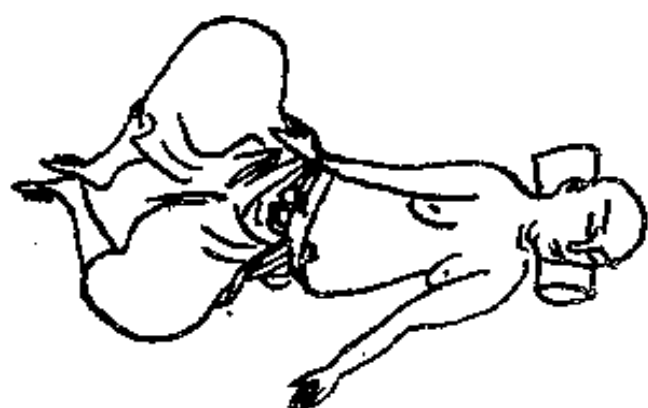


图219

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，以阻气路，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. 韦驮盘落地势 |
| 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。

力周骹胁浑如植，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。

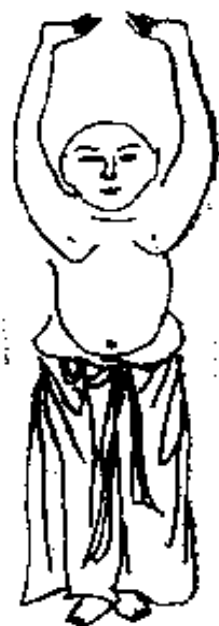


图227



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）

两骹后伸前屈，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，目头收回，
弗嫌力猛；左右相轮，身直气静。



图231

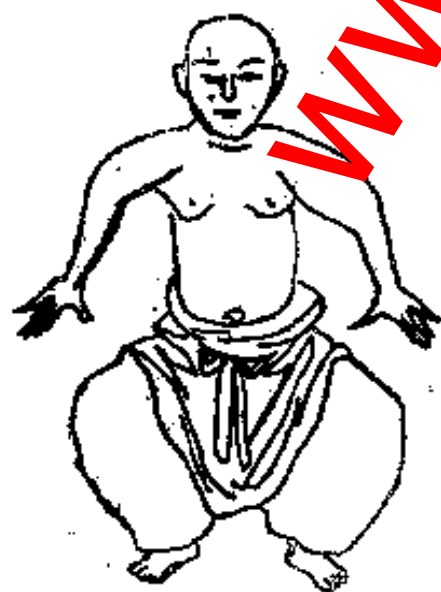


图 232

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 234

10. 卧虎扑食势

（图234）

两足分蹲身似倾
屈伸左右臂相更。

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。



图 233

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；掩耳聪参塞，调元气自闲；
舌尖还抵腭，力在膝双弯。

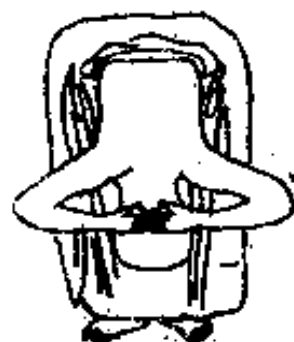


图235



图236

12. 掉尾势（图236）

膝直臂伸，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，功元与类。

第十四章 十二大劲图说

凡行练力功夫，须于静处面向东立，**静虚凝神**，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，拳背向前，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。



图240

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。

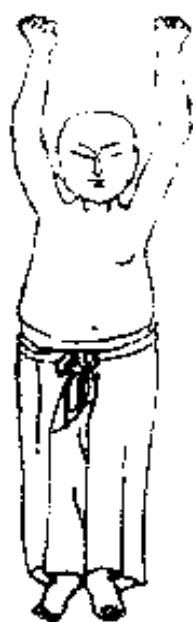


图241

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，即接以两拳平对耳一寸
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。

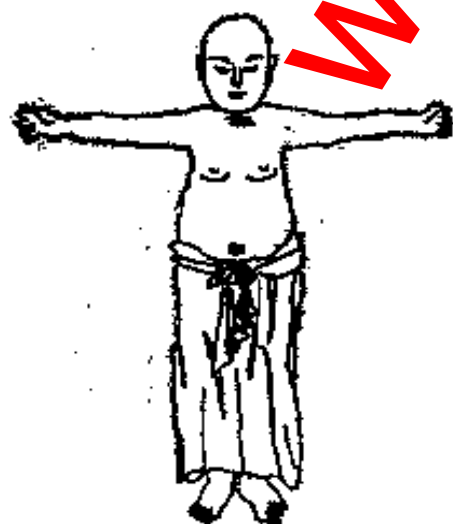


图243

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。

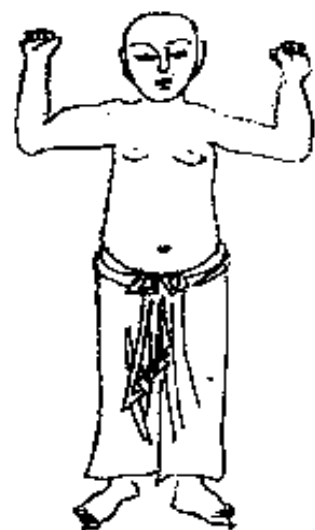


图246

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。

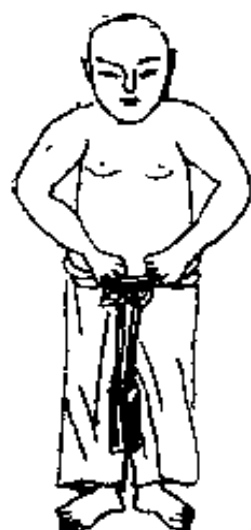


图247

第十一式（图247）

前式已毕，将拳翻转至脐下两肋，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，如举重物状，拳亦往上三举，肘亦往下三举，两脚六跌全功。

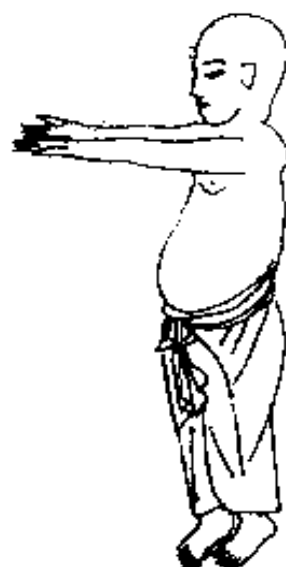


图248

第十五章 立八段锦图说

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

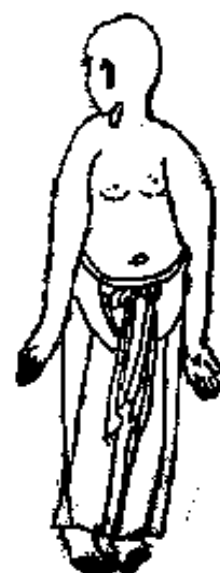


图252

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. 攒拳怒目增气力 (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，漱漱三十六，
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，舌暗视，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）

左右转轱辘转。

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，此单转轱辘法。

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为扳之，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

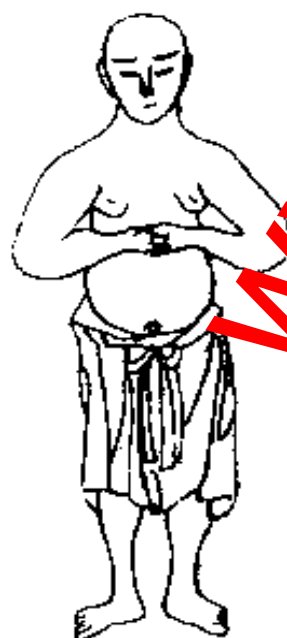
第十七章 操腹九冲图说

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，即患处加法运之，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。

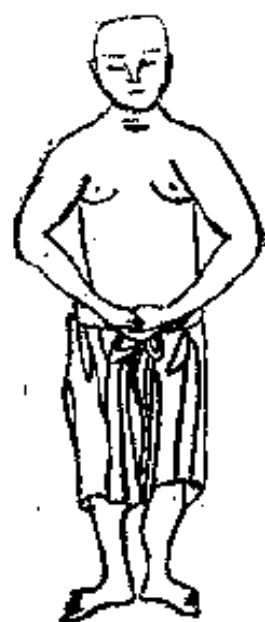


图271

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

第六图（图274）

以左手由右绕摩脐腹二十一次。



图274

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275



图276

第八图（图276）

以右手将右边软肋下腰脊处，大指向前，四指托后，轻捏定用右手三指自右乳下，直推至腿夹二十一次。

第九图（图277）

揉摩毕，遂趺坐，以两手太指押膝旁，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习方法，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，力为外力。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，使气达丹田后，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）。

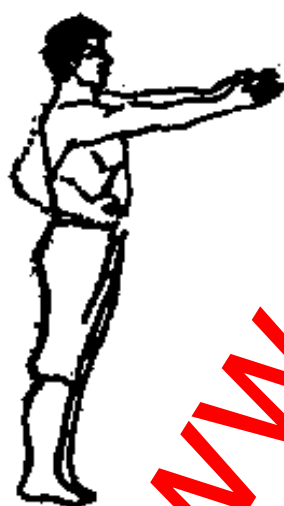


图280

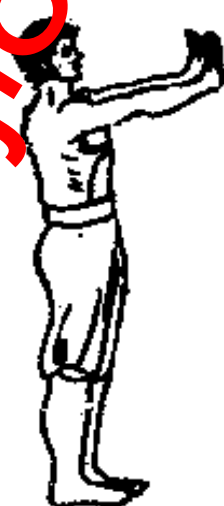


图281



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，由胸前用力，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）。

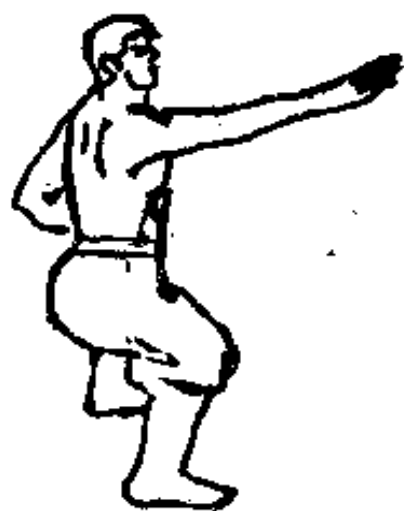


图284

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，两手成掌置于两膀，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——单掌

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，下插手掌往上提，手移动即进气，手掌继续往上提，至胸腋窝掌上部，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——禅宗

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，掌心又朝上，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——扣心功

1. 人两脚张开，比肩约宽。用一木棒，顶端呈圆球形，长约一公尺多，置于心窝。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。

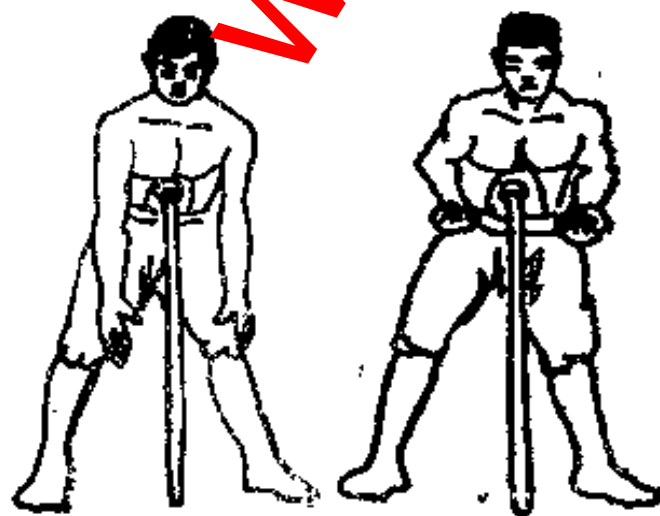


图297

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，能推举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，气从气中生。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，由陈铁笙之介绍熊长卿先生，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。六密宗气功有九接风、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）

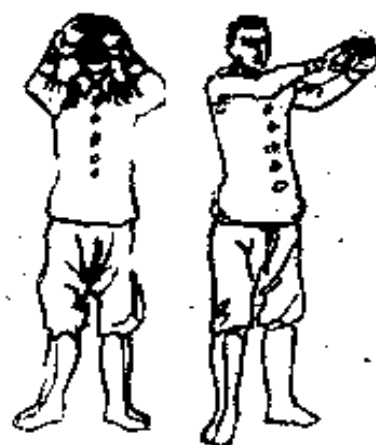
双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两手掌左右下按；每一呼吸完毕，双掌下按一次，左右手指翘起，掌越按越下，勿放松，至九九八十一次呼吸完毕，乃放松。此式亦增长手力腕力。

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。此式增长手力与指力，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，能减少脂肪，拉细腰围。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：此式乃右弓步式，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。久练步稳身固，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。起时足尖离地，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，左手握肘，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：轂道提起，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，则指力能折铜线。此式发展大胸筋、肩膊筋、三角筋、两头筋、前后腿筋各部均有相当发展，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，即元气之本体也。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融济，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。虽寿命自有定数，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：耳宜揉抑左右多数，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，口中汪汪，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，在暗咽之漱咽，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，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，为转轳轳各二十四次，先左转后右转曰单轳轳，左右同转曰双轳轳，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，移步百步，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，收汁变化，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，欲富者，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，福消天人，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、丹经比喻实指要

佛教道经各有比喻，取比不明，日穷丹录，不知所指，无从参悟，亦徒空兴叹。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，生息能合，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——指气道总名，以其药不易行，故喻之。其实是身中生成之道路耳。

统言三关——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——皆指身心并养而言。

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辰之名。

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，非谓成己之己，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，古以黑鼎喻肾，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，是津逼之精；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——尾椎骨上窝处，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，皆本师亲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) 汇编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，其用法得为不一，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，由外透内，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，功成福

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，心下脐下，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，纯然揉推，匀净正揉之际，竟能睡熟，更为得法，愈于睡中。如此行持，约略一时，时不能定，则以大香二柱为刻，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，取其深，再次用打，打外虽属浅，而震于内，则属深，使内外皆坚，方为有得。

(十)两肋内外功分

功逾百日，气已盈满，譬之涧水平岸，一稍为决，导则奔放，他之无处不到，无复在涧矣。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，把柄粗，其粗之中处略高少许，取其高处着肉，而两头尚有空，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。其督脉自止龔，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。两处者一在辜丸，一在玉茎。在辜丸，曰攒、曰捧、曰搓、曰拍；在玉茎，曰咽、曰捧、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，日准六香，分行三次，百日成功，则其气充满，超越万物矣。凡攒挣拍捧握搓六字，皆手行之，渐次轻重，若咽则行之始，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，然后乃行攒挣等功。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，至上龈而止，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，用备修持参悟，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。搬运尾闾，能通督脉，龟纳鼻息，能通任脉，故二物皆长生，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，方是正修真养，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。医书论，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杵石的重体力劳动，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，各以传世。

《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“人闻”。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，对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，姿势多要求合掌运气，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，斯至如一动不动，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经、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，目穷丹录，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，愈悟愈迷”。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，使精有所归，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。仙丹两途任气所之，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，实则虚玄虚，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，以成真入，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，用力扫迷信、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。故修士炼形，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，而精化气，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动离层次的高级气功。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，不但两只脚不疼了，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，使我有了以下收获：（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B超检查出：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： $4.3 \times 4.1\text{cm}$ ， $4.4 \times 3.6\text{cm}$ ，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。