

易筋經





道光三年新刊

易筋經

較勘精詳

翻刻必究

市隱齋藏

序

後魏孝明帝太和年間達摩大師自梁適魏面壁於  
少林寺一日謂徒衆曰盍各言爾所知以識爾等之  
功行若何衆述其進修師曰某得吾皮某得吾肉某  
得吾骨某得吾毛膚惟慧可能得吾髓而後人漫解  
之以爲喻入道之淺深不知實有所指非謾語也迨  
九年功畢示化葬熊耳山却乃携隻履西歸去後面  
壁處碑砌壞於風雨寺僧重修之得一石函雖無封  
鎖而百計不能開有慧可徒曰是必膠漆之固也鎔



蠟滿注遂解衆視乃藏密經二帖一名洗髓一名易筋皆天竺國文僧衆不識問有西僧能譯之者亦僅十之一二無復至人口授其秘卽所得少譯之文將以之爲皮毛乎爲嗜餘乎孰能罄會其微哉寺僧各執已見就其少譯者演習之皆視作旁門遂流於技藝而爲三昧之遊戲其了道法門亦岌岌乎將已矣於是少林僧衆僮以角技擅長是得斯經之一斑耳然此經命名曰洗髓曰易筋余思非無說也蓋其傳有在矣昔者一客問東方朔曰先生有養生訣乎

曰無他術吾能三千年一洗髓三千年一伐毛  
三洗髓二伐毛矣客以爲滑稽之戲語也孰知果存  
是事哉吾意達摩大師必得東方朔之訣者卽其問  
衆僧某得吾皮肉毛膚骨髓之說實有所指非滑稽  
談也故慧可數十年竟得其洗髓經文本寺但傳之  
衣鉢而去可登正果已了其道其洗髓之秘是以後  
世無傳焉惟易筋一經雖畱鎮山門以光師法終爲  
俗僧之武脩其西來心印法門俱目之渺渺若空言  
也後一僧遊至少林見寺僧不勇於爲善而勇於用

力各以鬪狠爲功課叩其故寺僧有表其由者出其  
經者此僧超異絕識乃悟曰達摩壁其經文欲人了  
道豈止此末技而爲遊戲哉此經雖不能盡譯其奧  
有當有譯之者乃懷經遠訪遍歷川嶽一日抵蜀登  
峨嵋山得晤西竺聖僧般刺密帝言及此經並陳來  
意聖僧曰此佛祖妙印之先基也然此經文義淵深  
皆通凡達聖之事非一時可以指陳精意乃止僧住  
於山教以進修法至百日而身極固再百日而身充  
周又百日而身如金石欲別此僧入佛而登聖哉



果志堅不落塵世乃隨聖僧化行海嶽不知所之  
洪客遇之海外得其秘諦授之虬髯虬髯又授之與  
余余嘗試之輒有奇驗始信佛語真實不虛惜乎未  
得其洗髓之秘不能遊觀佛境又惜余立志不堅不  
能如僧有不落塵世之願乃僅成六花小技而佐征  
伐之功雖一時受知遇於聖天子而取公侯祿然此  
心終爲愧歉也謹叙其由俾知顛末後之學者務期  
了道切勿效區區作人間勲業事庶不負達摩壁經  
之意亦不負余傳經之心也若曰神勇足以名世則

古之以爲者多矣奚借是哉是爲序

大唐貞觀二年三月朔三原李靖藥師甫題

序

我武人也少未深於文章好弄長槍大劔馳馬彎弓  
以爲樂值中原多故徽欽北狩泥馬渡河江南多事  
余因應少保岳元帥之命署爲裨將屢立戰功遂擢  
大將憶昔年少保奉命出征迨後旋師還鄂途中忽  
見一僧狀貌竒古類阿羅漢相手持一函入軍營囑  
余致與岳少保叩其故僧曰將軍知少保有神力乎  
余曰不知也但見吾少保能挽百鈞弓耳僧曰少保  
神力天付之歟余曰然僧曰非也余授之耳少保幼



曾從學於余神功成余囑其相隨入道不從而去作  
人間勲業事名雖成患將至嗚呼天也命也運也奈  
若何而今將及矣致此函或能返省獲免其厄亦未  
可知也余聞言不勝悚然異叩姓名不答叩所之曰  
西訪達摩師余懾其神威不敢挽留竟飄然而去少  
保得函讀未數行竟淚下曰吾師神僧也不吾待吾  
其休矣因從襟帶間出一冊付余曰好掌此冊擇人  
而授勿使進道法門斬焉而絕有負神僧也不數月  
少保果爲奸相所害余心傷少保寃憤莫伸視功

若塵土固無復人間想矣念少保之囑不忍負恨武  
人無巨眼不知斯世界誰具證道根行可傳此冊具  
藏於嵩山石壁中俟有道緣者自得之以衍進道法  
門庶免余妄傳之咎可以酌對少保於天上矣  
大宋紹興十二年宏毅將軍牛臯鶴九甫題

序

予少之時、惟耽詩書、暮年好與方外人交、暇則遊吟於海岱之間、一日至太白山、偕友人挈榼携壺於海濱、藉草而飲、遠眺霜林老葉、紅映水光、正在詩興勃發之際、忽一西羗人自西而東、經此憇息、予見其修雅可親、乃止而飲、問所之、曰膠嶗訪師、文問何長、曰神勇在座、俱茫然、請問神勇之故、曰吾並指可貫牛腹、側掌可斷牛頭、拿拳可碎虎腦、不信請試於腹、乃以木石鐵錘、令壯僕擊之、若罔知也、以巨繩繫其羣



九、綴以牛之輪、壓以巨石、曳輪而走、若馳、又繫其兩  
足、跟令三四壯者曳之、屹立不移也、衆愕然曰、有是  
哉、天付之歟、亦人力歟、曰、人也、非天也、邛其用曰、却  
病一、永不生虛疾、二、終身壯健、三、饑寒不迫、四、多男  
靈秀、五、房戰百勝、六、泥水探珠、七、禦侮不憚、八、功成  
不退、九、此皆小用者也、基之成佛了道、乃其至耳、問  
其所得、曰、吾師僧僧師神逸、有傳授、乃出書一冊、衆  
閱之、乃知神勇之由、筋可易而積力、生於積氣也、酒  
已、羗人欲去、挽之不得、曰、觀爾言、志異於衆、願以此

書贈吾訪神師頻遊佛地不暇留此也余再四思惟  
讀聖賢書五十餘年學聖賢不能至落得一迂腐老  
儒凡事斤斤論理之有無不知理之外別有天地非  
迂儒輩所能探索者此書爲藥師序藥師豈妄語哉  
蓋思上古稱有勇力者殷王受盪舟梟鳥獲孟賁夏  
育北宮黜伍子胥項籍宋亥東海壯士皆以力聞於  
世惟孔子有神勇不以力聞凡此豈皆天賦亦出於  
人爲應亦載之經籍或經秦火而失耳經云基之作  
佛此則西竺古先生之超越處非中原人所可流觀

焉者噫吾安能起衛公武穆與之共訪神僧於世外  
也哉惜吾老矣不能用且珍藏笥中俟有佛學者呈  
之以爲一助云爾

大元中統元年庚申秋九月海岱遊人題

易筋經目錄

李衛公序

牛將軍序

海岱遊人序

上卷

總論

膜論

內壯論

揉法



採精華法

服藥法

內壯丸藥方

盪洗水藥方

初月行功法

二月行功法

三月行功法

四月行功法

下卷

行功輕重淺深

兩肋內外工夫

木杵木槌式

石袋石杵式

五六月行功法

九十月十一月行功法

配合陰陽說

任督二脉說

下部行功法

行功禁忌

下部洗藥方

餘伎

內壯神勇

煉手餘功

外壯神力八段錦

神勇餘力

運力勢法

紫凝道八段  
濟一子後序

易筋經卷上

西竺聖僧般刺密帝譯義

濟一子 珊城傅金銓校正

總論

譯曰佛祖大意謂登正果者其初基有二。一曰清虛。一曰脫換。能清虛則無障。能脫換則無碍。始可入定。始可出定。知乎此則進道有基矣。所云清虛者。洗髓是也。脫換者。易筋是也。其洗髓之說。謂人之生感於



情欲一落有形之身。而臟腑肢骸。悉為滓穢所染。必

先洗滌淨盡。無一毫瑕疵之障。方可步超凡入聖之

門。不由此則進道無基。所言洗髓者。欲清其內。易筋

者。欲堅其外。果能內清虛而外堅固。登聖域在反掌

之間耳。何患無成。易筋者。謂人身之筋骨。雖由胎稟

而受之各異。有筋弛者。筋攣者。筋靡者。筋弱者。筋縮

者。筋壯者。筋舒者。筋勁者。筋和者。種種不一。悉由胎

稟。如筋弛則痿。筋攣則瘰。筋靡則痿。筋弱則懈。筋縮

則亡。筋壯則強。筋舒則長。筋勁則剛。筋和則康。若其

瘕 土緩切音滿瘕  
癱瘕四體瘕瘕

不仁也

瘕 征例切音制  
狂也

人內不能清虛而有障。外不能堅固而有碍。豈能入道哉。故人道莫先於易筋。以堅其體。壯內以助其外。否則道亦難期。所謂易筋者。易之爲言大矣哉。易者乃陰陽配合之道也。易卽變易之易也。易之變化雖存乎陰陽。而陰陽之變化實存乎人。弄壺中之日月。搏掌上之陰陽。故豎繫之在人。無不可易。所以爲虛爲實者。易之。爲寒爲熱者。易之。爲剛爲柔者。易之。爲靜爲動者。易之。高下者。易其升降。先後者。易其緩急。順逆者。易其往來。危者。易之安。亂者。易之治。亡者。易

經  
卷上

之存。氣數者可以易之挽回。天地者可以易之反覆。何莫非易之功也。至於人身之筋骨。豈不可以易之乎。夫筋。人身之經緯也。骨節之外。肌肉之內。四肢百骸。無處非筋相聯絡貫通。週行血脈。而為精神之外輔。如人肩之能負。手之能提。足之能履。通身之活潑靈動者。皆筋使之然。豈可容其弛攣靡弱哉。而痿痺者。痿懈者。又寧許其入道乎。佛祖以挽回斡旋之法。俾筋弛者易之以和。筋攣者易之以舒。筋靡者易之以壯。筋弱者易之以強。筋縮者易之以長。卽綿泥之

身可立成鐵石。何難易之。勇力身之利也。聖之基也。此其一端耳。故陰陽爲人操。而陰陽不得自爲陰陽。人各成其陰陽也。不爲陰陽所羅。以血肉之軀。而易爲金石之體。內無障。外無碍。始可人得定去。出得定來。然此功夫。實非細故。功有漸次。法有內外。氣有運用。行有起止。至若藥物。器制。節候。歲月。飲食。起居。各有証驗。入斯門者。務宜先辦信心。次立肯心。奮勇往。堅精進。如法行持。而不懈。自無不立躋聖域矣。

般刺密帝曰。此篇就達摩大師本意言。易筋大概。



譯而成文毫不敢加之意見創造一語後篇行功  
法則具詳原經譯義

膜論

夫人之一身。內而五臟六腑。外而四肢百骸。內而精  
氣神。外而筋骨肉。乃共成一身也。臟腑之外。筋骨主  
之。筋骨之外。肌肉主之。肌肉之內。血脈主之。周身上  
下。活潑動搖者。此又主之於氣也。故修煉之功。全在  
培養氣血。卽如天之生物。亦不過隨陽氣之所至。而  
百物生焉。况於人之生乎。又况於修煉乎。夫精氣神

無形物也。筋骨肉有形身也。無形者有形之本。此法必先煉無形者爲有形之培。有形者爲無形之輔。是一而二，二而一也。若能養無形而棄有形，則基於道。煉有形而存無形，則成於技。凡有形之身，必得無形之氣相倚而不相違。是故煉筋必須煉膜，煉膜必須煉氣。然煉筋易而煉膜難，煉膜難而煉氣尤難。先從極難處立定脚跟，向不動不搖處認斯真法，務在培養元氣，守其中氣，保其正氣，護其腎氣，養其肝氣，調其肺氣，理其脾氣，升其清氣，降其濁氣，避其邪惡，不

正之氣勿傷於氣逆於氣憂思怒損於氣使氣清  
而平平而和而暢達能行於筋而串於膜以致通  
身靈動無處不行無處不到氣至則膜起氣行則膜  
張能起能張則膜與筋齊堅而齊固矣若煉筋不煉  
膜而膜無主煉膜不煉筋而筋無依煉筋煉膜而不  
煉氣則筋膜泥而不起煉氣而不煉筋膜則氣委不  
能宣達流串於筋膜氣不能流串則筋不堅固此所  
謂參互其用錯綜其道也俟煉至筋起之後必宜加  
倍功夫務使周身膜皆騰起與筋齊堅固外着於皮

並堅其內。始爲了當。否則筋堅無助。譬如植木無土  
培養。豈全功哉。

殷剌密帝曰。此篇言易筋以煉膜爲先。煉膜以煉  
氣爲主。然此膜人多不知。不可爲脂膜之膜。乃筋  
膜之膜也。脂膜腔內物也。筋膜骨外物也。筋則聯  
絡肢體。膜則包貼肌骨。筋與膜較。膜軟似皮。肉與  
膜較。膜勁於肉。膜居肉之內。骨之外。乃包骨纏肉  
之物也。其狀若此。行此功者。必使氣串於膜間。護  
其骨。壯其筋。合爲一體。乃曰全功。



內壯論

內與外對。衰與壯對。衰與壯較。壯可久也。內與外較。外可畧也。蓋內壯言道。外壯言勇。道植聖基。勇僅俗務。道成百劫不化之身。力僅一時豪傑之用。懸霄漢矣。凡煉內壯者。其法有三。一曰守。此中道守中。而於積氣也。積氣端於耳目鼻舌身意也。其下手之妙。要在於揉。揉法詳後。凡揉之時。解襟仰臥。以手掌着其胸腹之間。卽含其眼光。凝其耳韻。勻其鼻息。絨其舌。氣免其身勞。鎖其意。馳四肢不亂。一念冥心。先存想。

其中道後絕去諸妄漸至六時不動。是名曰守。是云  
合式。蓋揉在於是。而守在於是。則一身之精氣神俱  
注於是。久久積之。自成庚方一片矣。設而雜念紛紜。  
馳想世務。神氣隨之而不凝。乃虛其揉矣。何益之有。  
二曰萬勿他及。人身之中。精氣與神血。不能自主。悉  
行於意。意行則行。意止則止。守中之時。意隨掌下。是  
爲合式。若馳意各肢。其所凝積精氣神髓。卽走散於  
各肢。卽成外壯而非內壯矣。揉而不積。是虛其揉矣。  
有何益哉。三曰待其充周。凡揉與守。所以積氣。氣積

則精神血脉悉附之。守之不馳。揉之且久。氣惟中蘊。而不旁溢。氣積而力自積。氣充滿而力自周遍。卽孟子所謂浩然之氣。至大至剛。塞乎天地間者。設未及充。周馳意外走散於四肢。不惟外壯不壯。而內壯亦不堅矣。

般刺密帝曰。人之初生。本來原善。苦爲情欲雜念分去。則本來面目。一切抹倒。又苦爲耳目口鼻聲意。分損靈氣。蔽其慧性。所以達摩祖師面壁少林。九載者。是不縱耳目之欲也。耳目不爲欲縱。猿馬

自被其鎖縛矣。故得斯真基之法。始能隻履西歸。  
此篇乃達摩心印真經。法在守中。一句用在會眼。  
光數句。若能如法行之。則雖愚必明。雖柔必強。極  
樂世界。可立而登矣。

揉法

夫揉爲用意磨礪其筋骨也。筋骨摩礪而後能壯磨。  
礪者卽易之之謂也。其法共三段。每段百日。一曰揉  
百節候。初春起功。初行時。其春寒難以裸體。只可解  
襟。次行二月中旬。天道漸和。方能現身。下功漸暖。方



能通便任意行也。一曰揉有定式，人身右氣左血，凡揉之法，宜從右揉向左，使氣入血分，令其通融。又取胃居於右，揉令胃寬能食。又取揉者右掌有力而用不勞。一曰揉宜輕淺，方揉之際，雖曰人功實法，天地之義，天地生物漸次，不驟氣至自生，候至物成，揉之之法，但取推盪徐徐往來，勿重勿深，久久自得，乃爲命式。設令或重必傷皮膚，恐生癩疵，深則於肌肉筋膜，恐生熱瘡，不可不慎。

採精華法

太陽之精太陰之華二氣交融是生萬類古人知之而善咽之久皆仙去其法秘密世人莫知也况無堅志無恒心是謂虛負居諸行內煉者自初功至於功成不少間斷以至於終身勿論閑忙勿論時候而採咽精華之功夫務須勤行蓋取陰陽之精英益我神智愚滯漸開清靈日長百病不生採咽之法日取於朔謂與月初交其氣新也月取於望謂金水盈滿其氣旺也設朔望值陰雨或不暇則取初二三十五六過此六日虛而不可取也取日於朔宜日初出時卽

靜對調勻鼻息細吸光華令滿口閉息凝神細細咽  
下以意送至中宮是爲一咽如此七咽靜守片時然  
後起行任從應酬望取月華亦如前法於戌亥時採  
咽七次此天地自然之利惟有恒者爲能享用之亦  
惟有信心者乃能自取之此一部大功不可忽也真  
誥曰日有九芒月有十芒故諸子有服日月芒法

### 服藥法

煉壯之功外資於揉內資於藥行功之際先取藥一  
丸服之約藥入胃將化之時卽行揉功揉與藥力兩

相迎奏乃為得法不然過猶不及皆無益也行一次服藥一次照此為常

內壯丸藥方

野蕨藜

炒去刺

白茯苓

去皮

白芍藥  
火煨

熟地黄

炙甘草

已上各

人參

白朮

土炒

全當歸

酒洗

川芎

已上各

右共為細末煉蜜丸約重一錢每服一九或湯或酒送下一云各品各九其力不專另立三方只須一味取用



一方

蒺藜炒去刺爲末。煉蜜爲丸。每服一錢。

一方

硃砂水飛。每服三分。蜜水調下。

一方

白茯苓去皮爲末。蜜水調下。或作塊浸蜜中。久服愈佳。每服一錢。

盪洗水藥方

行功之時。頻宜鹽水盪洗。蓋取鹹能軟堅。功力易入。

涼能散火不致聚熱一日一洗以此爲常功成乃止  
法用地骨皮食鹽各量用煎水乘熱盪洗則氣血融  
和肌膚踈暢

初月行功法

初行功時擇童子數人更換揉之取其力小揉推不  
重更取其少年血氣之盛未揉之先服藥一九約藥  
行之時卽行揉法揉與藥力一齊運行乃得其妙揉  
時當解襟仰臥心下臍上適當其中按以一掌自右  
向左推而揉之徃來徐徐均勻勿離皮勿亂掌勿移

動是爲合式。當揉之時，冥心內觀，守中存想，勿忘勿助，意不外馳，則精神氣息皆附注一掌之中，是爲圓正。如法火候，若守中純熟，揉推均勻，正揉之際，竟能熟睡，更爲得法。勝如醒守也。如此行持，約畧一時，不能定，則以大香二炷，寅午戌共行三次，日以爲常。如少年火盛，只宜早晚二次，其或太驟，恐致他虞。行功畢，靜睡片時，清醒而起，不悞應酬。

### 二月行功法

初功一月，氣已凝聚，胃中覺寬，其腹兩旁筋皆騰起。

各寬寸餘。用力努之。硬如木片。是其驗也。兩肋之間。自心至臍。軟而陷者。此則是膜較深於筋。掌推不及。不能騰也。至於此時。於前所揉一掌之旁。各開一掌。仍如前法。徐徐揉之。其中軟處。用杵深深搗之。久則膜自起浮。至於皮與肋齊。堅全無軟陷。始為全功。此揉此搗。亦準香二炷。日行三次。以為常則。

### 三月行功法

功滿二月。其間陷處。至此畧起。乃用木槌輕輕打之。兩旁所揉各一掌處。却用木杵。如法搗之。又於其旁



至兩肋梢各開一掌如法揉之準以二香爲則每日  
三次。

四月行功法

功滿三月其中三掌皆槌打其外二掌先搗後打  
行三次功逾百日則氣滿筋堅騰起肋膜有驗。

跋

紫疑道人曰予讀易筋經爲之三復其文見其中之德性功業一以貫之未嘗不掩卷而嘆曰大哉斯經之所蘊乎真仙佛之寶筏也然古今求道者衆而人道者累世不一見非道之不可仰企由渡水而不知津登山而不知徑欲以臻彼岸躋絕頂也難矣故佛以知慧入門老氏曰知之則泰定總之言欲奏其效必先洞明其行之之法也是經於天時之寒暑必叅之而稽其候日月之盈虛必察之而著其光慮乎器

之長短廣狹輕重尖圓難中節也爲定其規制慮乎  
材有高下恐取之者不中則也又爲精其選用藥有  
等分有定數洗煉有定法恐人失製未必調且勻其  
所謂列方而示之准則者纖毫必詳周身之上下內  
外前後左右皮膜筋骨血氣經絡之數則又有難喻  
而鮮不紊其調理者更無不盡其淺深次第使人開  
卷了然循其序而行之可以平步聖域而綽然有餘  
裕矣由是而氣盈力健骨勁膜堅爲文武神聖之奇  
男子作掀天揭地之大事業可垂手而得性功德業

非一以貫之哉。繼此功愈純而效愈進。則入水不溺。入火不焚。天不能爲之災。地不能爲之害。寒暑不能爲之賊。我命自我。立同天地。無極矣。古稱圓覺金仙。御風而行。逐氣而逍遙於雲霓之上者。此也。始知達摩大士所言。基此作佛成仙之語。爲不誣後之君子。誠不以予言爲謬。於是經真心篤好。有以服其全功。收其成效。不負聖賢相傳。引人入道之意。予更不能無厚幸云爾。





易筋經後序

順施則凡逆施則道亘古及今萬仙萬佛不能外此而別有造化順逆者陰陽也陰陽交而萬物生陰陽隔而天地否易曰一陰一陽之謂道此理之在天下薦紳先生或有能言之者慨自釋迦把斷要津金鉢盂遂沉海底釋部談空真機罕露彼人只知權韻漸三法不知精氣神三寶人皆知三教一原又孰知三教一法乎祖祖相傳同是這個惟此聖神功用運之於內則成道運之於外則成力運之以求嗣則中的

運之於御女則無敵祖師慈悲但願舉世盡成仙佛  
讀者其知所輕重矣吾聞有道之士神威懾人揭地  
掀天排山倒海叱逐風雷斡旋造化意之所至無不  
披靡力云乎哉小矣是書無刻本傳寫甚訛茲得黃  
輿山人秘本用較魯魚因付之梓以公同志

道光三年歲次癸未花朝日濟一道人傅金銓題於  
合陽丹室

易筋經卷下

西竺聖僧般刺密帝譯義

濟一子珊城傅金銓校正

· 行功輕重淺深

初功以輕爲主一月後漸可加力乃爲合宜切勿太重或致動火切勿遊移或致傷皮初功用揉取其淺也漸久加力是因氣堅而增重重仍是淺也次功用搗取其深也次之用打打外屬淺搗內屬深內外皆

堅方爲有功

兩肋內外功夫

功逾百日氣已盈滿充塞周遍譬之澗水汨岸浮堤  
稍有缺導則奔放他之無處不到無復在澗矣當此  
之時切勿用意引入四肢之外切勿用槌杵搗打畧  
有引導則入四肢卽成外勇不復歸於骨肉不成內  
壯矣入內之法乃乘石袋由心口至兩肋稍骨肉之  
間密密搗之兼用打法如是久久則其所積充滿之  
氣循之入骨入髓有路則不外溢始成內壯也內外



兩岐於此分界極當辨審中間少有夾雜若輕用引  
弓拏拳挑打等勢卽趨於外不入於內矣

### 木杵木槌式

木杵木槌皆用堅木爲之降真爲最文楠紫檀次之  
花黎白檀鐵黎又次之杵長六寸中徑半寸圓頭尖  
尾卽爲合式槌長一尺周圍四寸把細頂粗中處畧  
高少許取其高處着肉兩頭尚有閒空是爲合式

### 石袋石杵式

木槌木杵用於內處骨縫之間悉宜石袋石取圓淨

無稜角大如葡萄小如榴子生於水中者乃堪入選  
生於山中者燥燥能動火土中者鬱氣不宜暢皆不  
可用袋用細布縫作圓筒如木杵形圓其頸長約八  
寸其次六寸其次三寸石用半觔重者一觔其最觔  
半分置袋中以指挑之挨次撲打行持既久骨縫之  
間膜皆堅壯矣

五六七八月行功法

功逾百日心下兩旁至肋之梢已用石袋打而且捺  
此處乃骨之交內壯外壯於此分界能於此時不向

外引則其氣卽向骨縫中行矣氣循打處逐路而行則自心口打至頸又自肋稍打至肩周而復始不可倒行日行三次共準六香勿得間斷如此百日則氣充周行滿前懷任脉充滿矣

九十一十二月行功法

功至二百日前懷氣滿任脉充盈則宜速入脊後以充督脉從前之氣已上肩頭今則自肩頭照前打法兼用揉法上循玉枕中至夾脊下至尾閭處打之周而復始不可倒行脊旁軟處以掌揉之或用杵槌隨

便搗打日準六香共行三次上下左右揉打周遍如  
此百日氣滿脊後百病俱除督脉充滿凡打一次用  
手搓遍令其勻潤

配合陰陽說

天地一大陰陽也陰陽相交而後生萬物人身一小  
陰陽也陰陽相交而後無百病此一陰一陽互用之  
妙內而氣血交融自然無病無病則壯其理分明然  
此行功亦借陰陽交配之義是亦外助盜天地盜萬  
物之乎機也凡行此功始信却病凡人身中其陽衰

者多犯痿弱虛憊之疾宜用童女或少婦三進氣以助之蓋女子外陰而內陽借其陽以助其衰誠爲至理若陽盛陰衰多犯火病宜用童子或少男三進氣以消之蓋男子外陽而內陰借其陰以制其盛亦是予機以是補助豈止無病行此功者則從其便以童男女相兼用之令其陰陽和暢真乃予之又予妙之又妙聖神功用自臻極至

任督二脉說

任督二脉爲陰陽之海人之脉比於水故曰脉之海



任者姪也凡人生育之本也脉起於中極之下以上  
毛際循腹而上咽喉至承漿而止此陰脉之海督之  
爲言都也爲陽脉之督綱起於尾間由夾脊玉枕循  
頂額下鼻柱至上齦而止此陽脉之海人罕知之

下部行功法

積氣三百餘日前後任督二脉悉皆充滿乃行下部  
工夫令其通貫蓋任督二脉在母胎時原自相通所  
以有日廓月增愈盛出胎以後飲食出入隔其前後  
通行之路任脉自上齦循頂行脊下至尾間督脉自

承漿循行腹下至會陰兩不相貫合甚且日至於悖  
處所以有日耗月消之病行下部之功則氣至可以  
相接而交旋矣行此功夫其法在兩處一在罌丸一  
在玉莖在罌丸曰攢曰掙曰揉曰搓曰拍在玉莖曰  
咽曰洗曰握曰束曰養曰閉以上十一字除咽洗束  
養外餘七字用手行功皆自輕至重自鬆至緊自勉  
至安周而復始不記遍數日行六香三次百日成功  
則其氣充盛超越萬物凡攢掙拍揉搓握六字皆手  
行之漸次至重若咽氣初行之始先吸氣一口以意

消息咽下送至胸再吸一口送至臍又吸一口送至下部行功處然後乃行攢掙等功握字功要努氣至頂爲得力日以爲常洗者用藥水逐日盪洗洗有二意一取和血氣一取蒼老皮膚束字功畢洗畢用軟帛作繩束其莖根鬆緊適宜取其常伸不屈之意養者功成物壯鏖戰勝人是其本分猶恐其嫩先用舊鼎時或養之養者謂安閑溫養切勿馳騁多戰方能無敵功行百日久之益佳弱者強柔者剛縮者長病者康居然偉丈夫也若木石鐵槌吾何喘哉以之鏖

戰泥水探多可以得珠以之求嗣則百斯男吾不知  
天地間更有何藥復加於是此功此法信受者實乃  
宿契也豈小補哉

行功禁忌

自上部初功至此凡三百餘日勿多近內蓋此功以  
積氣爲主而精神隨之初功百日宜禁忌之百日功  
畢後可進內一次疏導其留滯多或二次萬不可三  
向後皆同行功至下部時五十日間疏放一次以去  
舊生新以後直加保養固守作壯之本萬勿浪用此

後功成氣堅收放在我順施則人逆施則道非凡寶  
可喻價也

下部洗藥方

行下部功常以藥水日日盪洗蓋取藥力通和氣血  
蒼老皮膚之義且解熱退火不致他變法用地骨皮  
蛇床子甘草三味各等分用煎湯洗先溫後熱緩緩  
盪之每日一二次日以爲常

餘伎

精氣與神煉至堅剛永固之期自有作用根基希仙



作佛能勇猛精進設人緣未了用之臨時其功要處在於意有所寄氣不外馳則精不自狂守不走失欲延嗣則按時審候應機而射百發百中無不孕者設欲鏖戰則閉氣存神按隊行兵自能無敵若於下煉之時加吞咽吹吸等功相兼行熟則爲泥水採補最上神鋒也

### 內壯神勇

壯有內外前已言矣然分量尚未究竟今再明之向行脇肋打揉之法氣入骨內致令任督二脉氣充遍

滿前後交接矣尚未見力何以言勇蓋以氣未到手也法用石袋炤前行之先向右肩以次打下至於右手中指之背又從肩背打至大指食指之背又從裏打至掌內大指食指之稍又從肩打至掌內中指無名小指之稍打畢用手處處搓揉之令其勻和日限六香分行三次時常盪洗以疎氣血功畢百日其氣始透乃行左手仍準前法此則從骨中生出神力久久加功其背腕指掌異於尋常以意努之硬如鐵石並指可貫牛腹側掌可斷牛頭努拳可碎虎脛皆小

用之未伎也

### 煉手餘功

煉手之際用功之後常以藥水頻頻盪洗初溫次熱次大熱自掌至腕皆令周遍盪畢勿拭卽乘熱擺撒其掌以至自乾擺撒之際以意努氣至指尖是生力法以黑綠二豆拌勻置斗中以手揀豆不計其數一取盪洗和其氣血一取二豆能去火毒一取磨礪堅其筋骨厚其皮膚如此功久則從前所積之氣行之於手而力充矣其皮肉筋膜與骨相著而不軟動不

用之時與常人無異用時注氣一努則堅如鐵石以  
之搏擊諸物應手而碎蓋此力自骨中生出與世人  
之外壯不同內外之分看筋可辨內壯者其筋調暢  
其皮細膩而力極大若外壯者其皮粗老其掌腕臂  
處處筋皆盤結狀如蚯蚓浮於皮外其力多輕此內  
外之辨也

外壯神力八段錦

內功既成骨力堅凝然後方可引達於外蓋以其內  
有根基由中達外有本之學也煉外之功概以八法

曰提曰舉曰推曰拉曰揪曰按曰抓曰擰於此八法  
努力行之各行一遍周而復始不計其數亦準六香  
日行三次久久功成力充周身矣用時炤法取力無  
不響應駭人聽聞所謂手托城關力能舉鼎手搭猛  
虎曳舟於陸挾輶而趨植麾於風竊舟於壑俱非異  
事其八法若逐字單行以次相及更覺精專任從其  
便

神勇餘力

內外兩全方稱神勇其功畢矣以後常宜演煉勿輕



放逸一擇園林樹木之中大而茂盛者是得旺相之  
氣暇時卽至樹下任意行功或禪或抱或推扯踢拔  
諸勢任意爲之蓋取得其精氣又取勞以生力不懈  
成功也一擇山野大石擱立秀潤光潔殊衆者時就  
其旁亦行推按種種字法常時演之

運力勢法

其法用身蓄氣處處運之挺然直立徹頂踵無懈骨  
卷肱掌指稍出兩足齊踵相去數寸立定從上如接  
物難下凡至地轉腕托物如難上也過其頂兩手稍

側又攀如難下至肩際轉腕掌內外微卷之則卷肱  
立如初乃兩肱開后者欲氣不匿胸間耳却舒右股  
攔之欲右者以左手逮乎左左之爪相向矣如將及  
之則左手撐而及左右手扯而却右左射引滿右肱  
卷之如初矣則舒左股攔之右手撐左手扯扯之且  
滿以右法左左右互者各三之則兩股立如初左手  
下附左外踝蹠掌脛競相功也則以右手推植物左  
傾傾矣故曳之使右依肩際如是者三之則右手亦  
下左手推曳之如右法者三之則卷兩手立如初平

股掇重者舉之勢極則板蓋乳旁而卷矣握附左腹  
右間不附腹也高下視臍之輪則臂右卷扼右卷旁  
一強物至左外踵轉腕托上托盡而肱且直則投而  
下至右際拳之右掌右腰眼左右互者各三之徐張  
二拳而前交叉手舉勢極則轉腕舉者掌下十指端  
上也攀者十指端下也又掌上拱着頂圓筐腋下卓  
焉就其勢倒而左入左足外以前勢起倒而互者各  
三之凡人倒左者左膝微屈不謂者法也乃取鹽湯  
洗濯右手背指濡之平直右股揮橫之燥則濯左左

揮左燥復右互者各三之計揮且數十矣自是兩股  
不復倦矣乃蹬右足數十下左亦如之數蹬以其踵  
或抵之頸以其指或插之地則屹立歛足舉踵頓地  
數十已而兩足蹲立相去以尺乃揮右掌前擊數十  
左亦如之而功竣焉凡勢左右各以其拳但凡功日  
二三必微歛後一時行時則以拳遍身捶打勿使氣  
有所息時搯五指頭搗戶壁凡按久而作木石聲焉  
坐屈上之屈拳前之臥必側面上手拳而杵席坐臥  
各因其左右拳皆握固焉





葉 馱 杵 第 一 勢

定心息氣身體立定

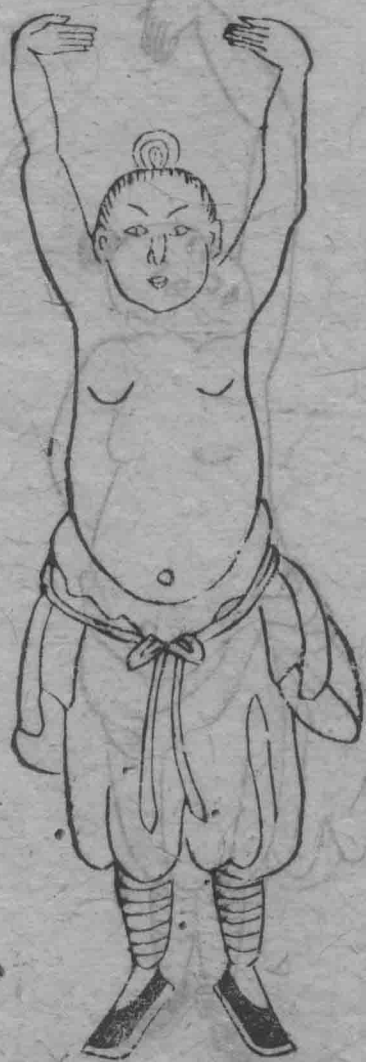


兩手如拱心存靜極

勢二第柱獻馱韋



韋馱獻杵第三勢



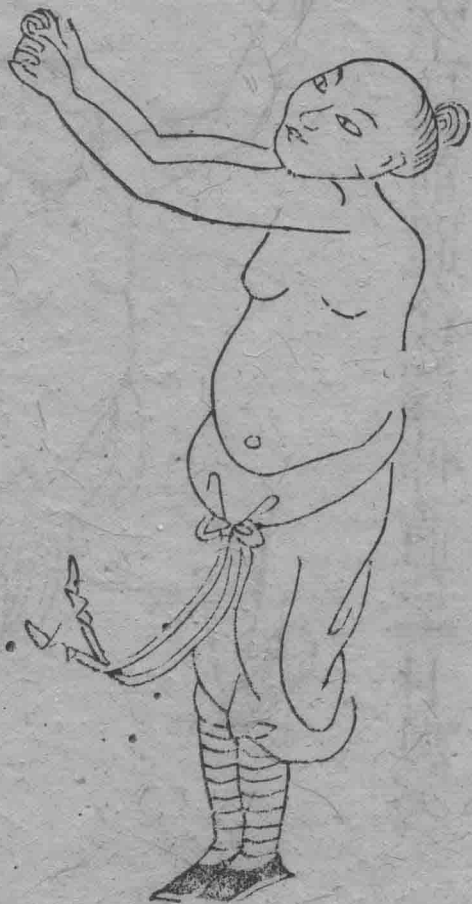
此勢與前式外同至本同  
其手高者舉不齊目  
其兩掌相與不判

摘星換斗勢

單手高舉掌須下覆目注兩掌吸氣不呼  
鼻息調勻用力收回左右同之



出瓜亮翅勢



掌向上分足指拄地兩脇用力並腿立膀鼻  
息調勻目觀天門牙咬舌扼上腭十指用力  
腿直兩拳收回如挾物然



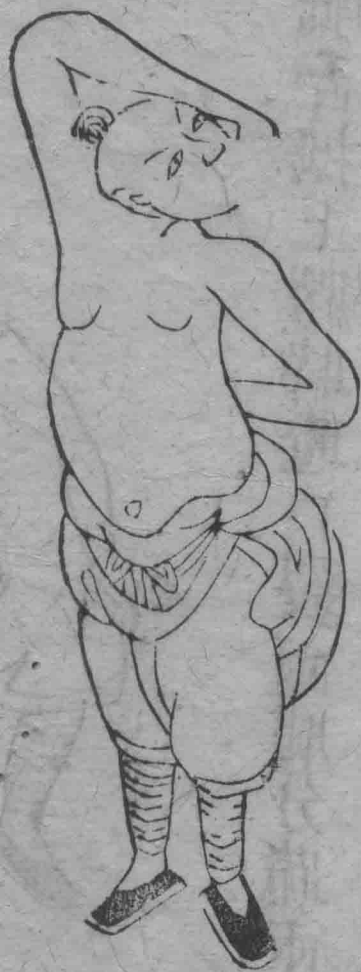
倒拽九牛尾勢

小腹運氣空鬆前跪後腿伸直二目觀拳  
兩膀用力



九鬼扳馬刀勢

單膀用力夾抱頸項自頭收回鼻息調勻  
兩膝立直左右同之



三盤落地勢



目注牙呿舌抵上腭睛瞪口裂兩腿分跪兩  
手用力抓地反掌托起如托子金兩腿收直

青龍探瓜勢

肩背用力平掌探出至地圍收兩目注平



餓虎撲食勢

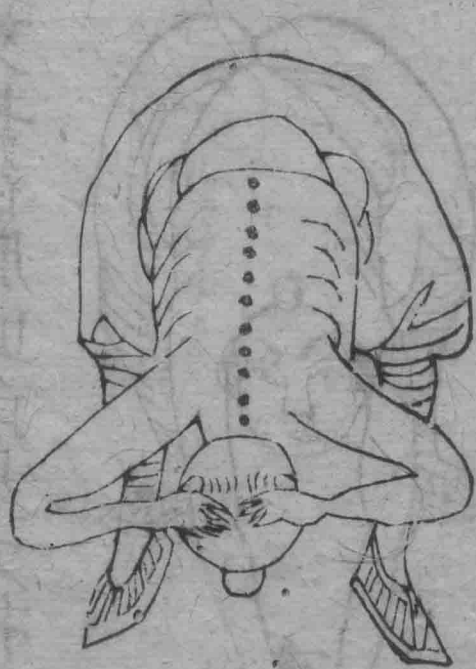
膀背十指用力兩足蹲開前跪後直十指拄地腰平頭昂胸向前探鼻息調勻左右同之





膀背十指用力兩足蹲開前跪後直十指

打躬勢



地腰平頭昂胸向前探鼻息調勻左右同之

工尾勢

兩肘用力夾抱後腦頭前用力探出牙咬調



舌抵上腭躬身伍頭至腿兩耳掩緊鼻息勻

木杵圖 木槌圖

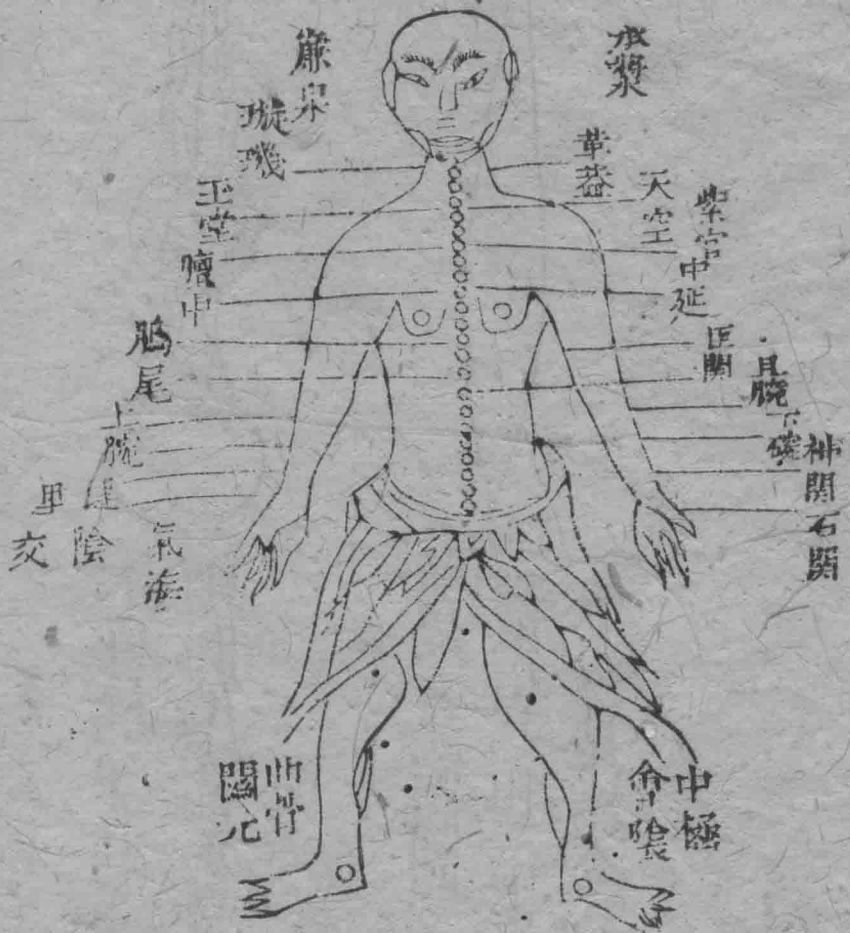


槌長一尺圍圓四寸把  
細頂粗其粗之中處容  
高少許是為合式



木杵長六寸中徑寸半  
頭圓尾尖即為合式

# 任脉之圖



# 督脉之圖





督脉者起於下極之脛並於脊裏上至風府入腦  
上巔循額至鼻柱屬陽脉之海也中行凡一脉下

十七穴

鼻柱下

素髻一穴在鼻柱上端

水溝一穴一名人中在鼻柱下人中督脉手陽明

兌端一穴之交會上唇取之在唇上端

齶交一穴在唇內齒上督在二脉之會也

洗髓經卷之一

目錄

總意

元始鍾氣篇第一

四大假合篇第二

凡聖同歸篇第三

物我一致篇第四

行住坐臥篇第五

洗髓還源篇第六

洗髓經跋

續考釋典翻譯本經梵語字義

洗髓經卷之一

濟一子珊城傅金銓較刊

總意

如是我聞時佛告須菩提。易筋工已竟。方可事於斯。此名靜夜工。不碍人間事。白日任匆匆。務忙衣與食。漚水及搬柴。送尿與送屎。抵暮見明星。然燈照暗室。晚夕工課畢。將息臨臥具。大眾咸酣寢。忘却生與死。明者獨傲醒。黑夜暗修持。撫髀嘆今夕。過了少一日。無常迅速身。同少水魚頭。然而如何救。福慧須兩足。

四恩未能答。四緣未能離。四智未現前。三身未歸一。  
默觀法界中。四生三有脩。六根六塵連。五蘊并三途。  
天人阿修羅。六道各異趣。二諦未能融。六度未能具。  
見見非是見。無明未能息。道眼未精明。眉毛未落地。  
如何知見離。得了涅槃意。若能見非見。見所不能及。  
蝸角大千界。醯眼納須彌。昏昏醉夢間。光陰兩俱失。  
流浪於生死。苦海無邊際。如來大慈悲。演此爲洗髓。  
須從易筋後。每於夜靜時。兩目內含光。鼻中微息運。  
腹中竟空虛。正宜納清照。朔望及兩弦。二分并二至。



子午守靜工。卯酉溫沐浴。一切惟心造。煉神竟還虛。  
靜中常醒醒。莫被睡魔拘。夜夜長如此。日日續行持。  
惟冀能容納。飽食非所宜。謙和護保身。虛風宜緊避。  
借假可修真。四大須保固。柔弱可持身。暴戾災害逼。  
渡河須用筏。到岸方棄之。造化生成理。從微而至著。  
一言透天機。漸進細尋思。久久自圓滿。未可一蹴至。  
成功有定限。三年九載餘。容納在一紀。決不逾此期。  
心空身自化。隨意任所之。一切無罣碍。圓通觀自在。  
隱顯度家生。彈指超無始。專報四重恩。永滅三塗苦。

後人得此經受持可奉行。擇人相授受。叮嚀視莫輕。

元始鍾氣篇

宇宙有至理。難以耳目契。凡可叅想。此卽屬於元氣。氣無理不運。理非氣莫著。交并爲一致。分之莫可離。流行無阻滯。萬物何爲命。穿金與透石。水火可相并。並行不相害。是曰理與氣。生處伏殺機。殺中有生意。理以氣爲用。氣以理爲體。卽體以顯用。就用以求體。非體亦非用。體用兩不立。非理亦非氣。一言透天機。百尺竿頭步。原始更無始。悟得其中意。方可言洗髓。

四大假合篇

元氣常氤氳。化作水火土。水發崑崙巔。四達注坑井。  
靜久生煖氣。水中有火。其濕熱乃蒸騰。爲雨又爲霧。  
生人又生物。利益人間世。水久澄爲土。火乃氣之燠。  
人身小天地。萬物莫能比。具此幻化質。總是氣之餘。  
本來非有我。解散還太虛。生是未曾生。死又何嘗死。  
形骸何留留。垂老後天地。借假以合真。超脫離凡類。  
泰透洗髓經。長生無盡期。無假不顯真。真真假假渾無隙。  
應作如是觀。真與假不二。四大假合形。誰能分別此。

凡聖同歸篇

凡人多喫假羨衣飾其體徒務他人觀羨食日復日  
人人皆如是碌碌天地間不暇計生死總被利名牽  
一朝神氣散油盡而燈滅身死埋曠野驚魂一夢攝  
萬苦與千辛幻境無休歇聖人獨認真布衣而蔬食  
不貪以持已豈爲身口累叅透天與地與我同一氣  
體雖有巨細靈明原不異天地有日月人身兩目具  
日月有晦明星與燈相繼縱或星燈滅見性終不沒  
縱成瞽目人伸手摸着鼻通身俱是眼觸着知物何  
此事心之靈包羅天與地能見不以目能聽不以耳



若能常清靜不爲嗜慾起自知原處來歸向原處去  
凡夫與聖人眼橫鼻長直同來不同歸只因多外馳  
若能收放心提念與生死趣此身色健精進用心力  
洗髓還本原凡聖許同歸

物我一致篇

萬物非萬物與我同一氣幻出諸形相輔助生成意  
有人須有物用作衣與食藥餌及器皿缺一郎不脩  
飛潛與動植萬類爲人使造化恩何洪妄殺成暴戾  
蟬蛸與蚊蠅朝生而暮死龜鶴麋與鹿食少而用氣

乃得享長年人而不如物只貪衣與食忘却身生死  
若能絕嗜慾物我皆一致

行住坐臥篇

行如盲無杖自然依本分舉步低且慢踏實方更進  
步步皆如此時時戒急行世路忙中錯緩步保安平  
住如臨崖馬亦如到岸舟迴光急返照認取頓足處  
不離於當念存心勿妄動得止宜知止留神守空谷  
坐定勿傾斜形端身自固耳目隨心靜止水與明鏡  
事物任紛紛現前皆究竟坐如山嶽重端直肅容儀

閉口深藏舌出入息與鼻息息歸元海氣足神自裕  
淡骨并洽髓教外別傳的臥如箕形曲左右隨其宜  
兩膝常參差兩足如鉤鉅兩手常在腹捫臍撐下體  
畢丸時掙搓如龍戲珠意倦則側身睡睡中不自迷  
醒來方伸足仰面亦不拘夢覺渾無異九載見端的  
超出生死關究竟如來意行住坐臥工只此是真諦

洗髓還原篇

易筋工已畢便成金剛體外感不能侵飲食不能積  
還怕七情傷元神不自持雖具金剛相猶屬血肉軀

須遵洗髓經。少食多進氣。搓摩乾沐浴。按眼復按鼻。  
摸面又撚耳。不必以數拘。閉眼常觀鼻。合口任鼻息。  
每去鼻中毛。切戒唾遠地。每日五更起。吐濁納清氣。  
開眼去小便。切勿貪酣睡。厚禱跣趺坐。寬解腰中繫。  
右膝包左膝。調息舌抵腭。脇腹運尾間。搖肩手推擗。  
分合按且舉。握固按雙膝。鼻中出入悠。綿綿入海底。  
有津續咽之。以意送入腹。叩齒鳴天鼓。兩手摩右膝。  
伸足扳其趾。出入六六息。兩手按摩竟。良久方拳立。  
左腳亦如然。按摩工已畢。徐徐方站起。行穩步方移。

忙中恐有錯。緩步爲定例。三年並九載。息心并滌慮。  
浹骨更洽髓。脫壳飛身去。漸幾渾天化。末後究竟地。

鄧說偈曰

口中言少。心頭事少。肚內食少。自然睡少。知此四少。  
長生不老。

又半偈曰

有人認得勾頭草。遍地草木都吃了。



洗髓經跋

前譯經文後譯口意文言各異意義可通梵語達華言法空諸所有見卽不離人執理不通分門別戶我慢自高同已則許異已則毀老死範圍如此之人迂而且鄙坐井觀天螻蛄爲期祖師圓通東遊西歸隻履獨步熊耳滅跡不惟空塵且更空理無罣無碍得大自在噫嘻祖師生於黔底幼而穎異少遊印度窮諸教誼不泥言筌直見淵源特來東土直指性地解纏出縛人天師資感祖洪恩遺茲妙諦後之見者

慎勿膜視

續考釋典翻譯本經梵語字

佛

佛覺也。西方之聖人。自覺覺他。普度眾生者。

須菩提

須菩提。摩訶薩。空生。又善吉。善現。三義。

晚講備錄

是日已過。命亦隨滅。如少水魚。斯有何樂。大眾當勤。如救頭然。但念無常。慎勿放逸。

兩足

福足慧足。福謂人天福報。慧謂大圓鏡智。

四恩

國王水土恩。父母養育恩。師友訓導恩。檀那喜捨恩。

四緣

飲食。衣服。臥具。醫藥。

四智

大圓鏡智。平等性智。妙觀察智。成所足智。

三身

清靜法身。圓滿報身。百千億化身。

四生

胎生 耶生 濕生 化生

三有

欲有 色有 無色有

六根

耳 眼 鼻 舌 身 意

六塵

色 聲 香 味 觸 法

三途



地獄 餓鬼 畜生

天人阿修羅

謂富樂同天而無天行也

六道

仙道 佛道 人道 鬼道 地獄道 畜生道

二諦

真諦 俗諦 謂世俗語言資生事業順正法

六度

布施 持戒 精進 忍辱 禪定 智慧

偷心死盡眉毛落道眼精明鼻孔穿

見見之時見非是見見猶離見是不能及

知見立知即無明本知見離見即無漏涇

涇而不生槃而不滅

蝸牛角上三千界蟻眼內須彌山

苦海無邊回頭是岸

八風之邪謂之虛皆宜謹避

四大

地水火風

天地水火

水火土氣

渡河須用筏到岸不須船

本無生死實沒去來脫體風流縱橫自在

山河天眼裏世界法身中

諸佛不出世亦無有涅槃

達摩不東來五祖不西天

漸幾渾化天末後究竟地

芑語達摩華言法空不立一法不捨二法言事

理渾化無邊也

勾頭草郎如意草又名莖莖菜亦名箭頭草生

四野中苗初塌地嫩時可茹葉象箭頭至初夏  
葉開掛亭其梢倒垂如鉤故名如意開花時  
豌豆及指甲草花而小有香氣結三瓣角  
老三開出子如芥子而小茶褐色能伏草木石  
片可以代穀不饑伏諸腫毒與鹽醋麵調和止  
痛散血并塗虫蛇毒急解勾脍砒黃毒自利  
他附諸篇末爲修行者告

