

易  
筋  
經

易筋經序上卷

後魏孝明帝太和年間達摩大師自梁適魏面  
壁于少林寺一日謂其徒衆曰盍各言所知將  
以占乃詣衆曰各陳其進修師曰某得吾皮某  
得吾肉某得吾骨惟於慧可曰爾得吾髓云云  
後人漫解之以爲入道之淺深耳蓋不知其實  
有所指非漫語也迨九年功畢示化塋熊耳山  
脚乃遺隻屨而去後面壁處碑砌壞于風雨少

林僧修葺之得一鐵函無封鎖有際會百計不能開一僧悟曰此必膠之固也宜以火函遂開乃鎔蠟滿注而四着故也得所藏經二帖一日洗髓經一曰易筋經洗髓經者謂人之生感於愛欲一落有形悉皆滓穢欲修佛諦動障真如五臟六腑四肢百骸必先一一洗滌淨盡純見清虛方可進修入佛智地不由此經進修無基無有是處讀至此然後知向者所謂得髓者非

譬喻也。易筋者謂髓骨之外皮肉之內莫非筋連絡周身通行血氣凡屬後天皆其提挈借假修真非所贅勩立見頽靡視作泛常曷臻極至。舍是不爲進修不力無有是處讀至此然後知所謂皮肉骨者非譬喻亦非漫語也。洗髓經帙歸于慧可附衣鉢共作秘傳後世罕見惟易筋經留鎮少林以永師德第其經字皆天竺文少林諸僧不能徧譯間亦譯得十之一二復無至

人口傳秘密遂各逞巴意演而習之竟趨旁徑  
落于枝葉遂失作佛真正法門至今少林僧衆  
謹以角藝擅場是得此經之一斑也衆中一僧  
具超絕識念惟達摩大師旣留聖經豈惟小技  
今不能譯當有譯者乃懷經遠訪遍歷山嶽一  
日抵蜀登峨嵋山得悟西竺聖僧般刺密諦言  
及此經並陳來意聖僧曰佛祖心傳基先于此  
然而經文不可譯佛語淵奧也經義可譯通凡

達聖也乃一一指陳詳譯其義且止僧於山提  
挈進修百日而凝固再百日而充周再百日而  
暢達得所謂金剛堅固地馴此人佛智地洵爲  
有基筋矣僧志堅精不落世務乃隨聖僧化行  
海嶽不知所之徐鴻客遇之海外得其秘諦旣  
授于虬髯客虬髯客復授于予嘗試之輒竒驗  
始信語真不虛惜乎未得洗髓之秘觀遊佛境  
又惜立志不堅不能如僧不落世務乃僅借六

易解經  
花小技以勛伐終中懷愧歉也然則此經妙義  
世所未聞謹序其由俾知顛末企望學者務期  
作佛切勿要區區作人間事業也若各能作佛  
乃不負達摩大師留經之意若曰勇足以名世  
則古之以力聞者多矣奚足錄哉

崑

唐貞觀二載春三月三日李靖藥師甫序

易筋經內外神勇序

予武人也目不識一字好弄長鎗大劍盤馬彎  
弓以爲樂值中原淪喪徽欽北狩泥馬渡河江南  
多事予因應我少保岳元帥之幕署爲裨將屢  
上戰功遂爲大將憶昔年奉少保將合出征後  
旋師還鄂歸途忽見一遊僧狀貌奇古類阿羅  
漢像手持一函入營囑予致少保邇其故僧曰  
將軍知少保有神力乎予曰不知也但見吾少



保能挽百石之弓耳僧曰少保神力天賦之歟  
予曰然僧曰非也予授之耳少保少嘗從事于  
予神力成功予囑其相隨入道不之信去而作  
人問勛業事名雖成志難竟天也運也命也奈  
若何今將及矣煩致此函或能返省獲免予聞  
言不勝悚異邛姓氏不答邛所之曰西訪達師  
子懼其神威不敢挽留竟飄然去少保得函讀  
未竟泣數行下曰吾師神僧也不吾待吾其休

矣因從襟袋中出冊付予囑曰好掌此冊擇人而授勿使進道法門斬焉中絕負神僧也不數月果爲奸相所構予心傷于少保寃憤莫伸視功勛若糞土因無復人間之想矣念少保之囑不忍負恨武人無巨眼不知斯世誰具作佛之志堪傳此冊者擇人旣難妄傳無益今將此冊傳于嵩山石壁之中聽有道緣者自得之以行進道之法門庶免妄傳之咎可酬對少保于天

上矣

皆

宋紹興十二年鄂鎮大元帥少保岳麾下宏毅蔣  
軍陰陽牛臯鶴九甫字

易筋經目錄

上卷

李靖序

牛臯序

總論

膜論

內壯論

揉法

採精華法

服藥法

內壯藥方

湯洗方

初月行功法

二月行功法

三月行功法

四月行功法

行功輕重法

用功深淺法

兩筋內外功夫

木杆木槌說

石袋說

五六月行功法

九十月十一月行功法

配合陰陽法

下部行功法

行功禁忌

下部洗藥方

用戰

內壯神勇

鍊手餘功

外壯神勇八段錦

神勇餘功

賈力運力勢法

下卷

圖勢

韋馱獻杵一

韋馱獻杵二

韋馱獻杵三

摘星換斗

出爪亮翅

倒拽九牛尾

九鬼拔馬刀

三盤落地

青龍探爪

臥虎撲食

打躬

工尾

圖說

搓膀腕法

撻鍊手足法

鍊指法

附錄

玉環穴說

打虎狀元丹

大力丸方

洗手方

本杵木槌圖

任脉圖

任脉圖說

凡廿四穴

督脉圖

督脉圖說

凡廿七穴

骨數

筋絡

氣血說

洗髓經

序

總義

無始鍾氣篇

第一

四大假合篇

第二

凡聖同歸篇

第三

物我一致篇

第四



行住立坐卧睡篇第五

洗髓還原篇第六

翻譯經義後跋

易筋經 上卷

西竺達摩祖師著

西竺聖僧般刺密諦 譯義

南洲白衣海客遊人 訂註

總論

譯曰。佛祖大意。謂登證果者。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。無障無碍。始可入定。出定矣。知乎此。則進道有其基矣。所云清虛者。洗髓是也。脫換者。易筋是也。

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。悉爲滓穢所染。必洗滌淨盡。無一毫之瑕。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。如果能內清靜。外堅固。登聖域。在反掌之間耳。何患無成。且云易筋者。謂人身之筋骨。由胎稟而受之。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。如筋強。

則病筋攣則瘦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  
人內無清虛而有障外無堅固而有礙豈許八  
道哉故八道莫先於易筋以堅其體壯內以助  
其外否則道亦難期其所言易筋者易之爲言  
大矣哉易者乃陰陽之道也易卽變化之易也  
易之變化雖存乎陰陽而陰陽之變化寔有存  
乎人弄壺中之日月搏掌上之陰陽故二豎係

之在人無不可易。所以爲虛爲實者易之。爲寒  
爲暑者易之。爲剛爲柔者易之。爲靜爲動者易  
之。卑者易其升降。先後者易其緩急。順逆者易  
其往來。危者易之安。亂者易之治。禍者易之福。  
亡者易之存。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。至若人身之筋  
骨。豈不可以易之哉。然筋人身之經絡也。骨節  
之外。肌肉之內。四肢百骸。無處非筋。無經非絡。

聯絡週身通行血脈而爲精神之外輔。如人肩之能負，手之能攝，足之能履，通身之活潑靈動者，皆筋之挺然者也。豈可容其弛攣靡弱哉？而病瘦痿懈者，又寧許其入道乎？佛祖以挽回幹旋之法，俾筋攣者易之以舒，筋弱者易之以強，筋弛者易之以和，筋縮者易之以長，筋靡者易之以壯，卽綿泥之身可以立成鐵石，何莫非易之功也。身之利也，聖之基也。此其一端耳。故陰

陽爲人握也。而陰陽不得自爲陰陽。人各成其人也。而人勿爲陰陽所羅。以血氣之軀。而易爲金石之體。內無障。外無碍。始可入。得定。去。出。得定。來。然此着功夫。亦非細故也。而功有漸次。法有內外。氣有運用。行有起止。至藥物器制火候。歲年飲食起居。始終各有徵驗。其入斯門者。務宜先辦香信。次立虔心。奮勇堅往。精進如法。行持而不懈。無不立躋於聖域者云。

般刺密諦曰此篇就達摩大師本意言易筋  
之大概譯而成文毫不敢加以臆見或創造  
一語後篇行功法則具詳原經譯義倘遇西  
竺高明聖僧再請琢磨可也



三ノ月

膜論

夫一人之身內而五臟六腑外而四肢百骸內而精氣與神外而筋骨與肉共成其一身也如臟腑之外筋骨主之筋骨之外肌肉主之肌肉之內血脉主之周身上下動搖活潑者此又主之於氣也是故修煉之功全在培養氣血者爲大要也卽如天之生物亦不隨陰陽之所至而百物生焉况於人生乎又况於修煉乎且夫精

氣神雖無形之物也。筋骨肉乃有形之身也。此法必先煉有形者爲無形之佐。培無形者爲有形之輔。是一而二。二而一者也。若專培無形而棄有形。則不可。專煉有形而棄無形。則更不可。所以有形之身。必得無形之氣相倚而不相違。乃成不壞之體。設相違而不相倚。則有形者亦化而無形矣。是故煉筋必須煉膜。煉膜必須煉氣。然而煉筋易而煉膜難。煉膜難而煉氣更難。

也先從極難極亂處立定脚根後向不動不搖處認斯真法務培其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閉其邪惡不正之氣勿傷於氣勿逆於氣勿憂思悲怒以頹其氣使氣清而平而和和而暢達能行於筋串於膜以至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齊固矣如煉筋

不煉膜而膜無所主。煉膜不煉筋而膜無所依。  
煉筋煉膜而不煉氣而筋膜泥而不起。煉氣而  
不煉筋膜而氣痿而不能宣達流串於經絡。氣  
不能流串則筋不能堅固。此所謂參互其用。錯  
綜其道也。俟煉至筋起之後。必宜倍加功力。務  
使周身之膜皆能騰起。與筋齊堅。始爲子當否  
則筋堅無助。譬如植物無土培養。豈曰全功也  
哉。

般刺密諦曰此篇言易筋以煉膜爲先煉雜  
以煉氣爲主然此膜人多不識不可爲脂膜  
之膜乃筋膜之膜也脂膜腔中物也筋膜骨  
外物也筋則聯絡肢骸膜則包貼骸骨筋與  
膜較膜軟於筋肉與膜較膜勁於肉膜居凡  
之內骨之外包骨襯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

<p>易 解 經</p>	<p>易 解 經</p>	<p>易 解 經</p>
----------------------	----------------------	----------------------

內壯論

內與外對壯與衰對壯與衰較壯可久也內與外較外勿畧也內壯言堅外壯言勇堅而能勇是真勇也勇而能堅是真堅也堅堅勇勇勇勇堅堅乃成萬劫不化之身方是金剛之體矣凡煉內壯其則有三一曰守此中道守中者專於積氣也積氣者專於眼耳鼻舌身意也其下手之要妙於用揉其法詳後凡揉之時宜解襟何



卧手掌着處其一掌下胸腹之間卽名曰中惟  
此中乃存氣之地應須守之守之之法在乎含  
其眼光凝其耳韻勻其鼻息緘其口氣逸其身  
勞鎖其意馳四肢不動一念真心先存想其中  
道後絕其諸妄念漸至如一不動是名曰守斯  
爲合式蓋操在於是則一身之精氣神俱注於  
是久久積之自成其庚方一片矣設如雜念紛  
紛馳想世務神氣隨之而不凝則虛其操矣何

益之有二曰勿他想人身之中精神氣血不能  
自主悉聽於意意行則行意止則止守中之時  
意隨掌下是爲合式若或馳意於各肢其所凝  
積精氣與神隨卽走散於各肢卽成外壯而非  
內壯矣揉而不積又虛其揉矣有何益哉三曰  
持其充周凡揉與守所以積氣氣旣積矣精神  
血脉悉皆附之守之不馳揉之且人氣惟中蘊  
而不旁溢氣積而力自積氣充而力自周此氣

卽孟子所謂至大至剛塞乎天地之間者是吾浩然之氣也設未及充周馳意外走散於四肢不惟外壯不全而內壯亦屬不堅則兩無是處矣般刺密諦曰人之初生本來原善若爲情欲雜念分去則本來面目一切抹倒又爲眼耳鼻舌身意分損靈犀蔽其慧性以致不能悟道所以達摩太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

縛矣故達摩得斯真法始能隻履西歸而登  
正果也此篇乃達摩佛祖心印先基真法在  
守中一句其用在含其眼光七句若能如法  
行之則雖愚必明雖柔必強極樂世界可立  
而登矣

揉法

夫揉之爲用意在磨礪其筋骨也磨礪者卽揉  
之謂也其法有三段每段百日一曰揉有節候

如春月起功功行之時恐有春寒難以裹體祇可解開襟次行於二月中旬取天道漸和方能現身下功漸煖乃爲通便任意可行也二曰揉有定式人之一身右氣左血凡揉之法宜從身右推向於左是取推氣入於血分令其通融又取胃居於右揉合胃寬能多納氣又取揉者右掌有力用而不勞三曰揉宜輕淺凡揉之法雖曰人功宜法天義天地生物漸次不驟氣至自

生候至物成揉若法之但取推盪徐徐來往勿  
重勿深久久自得是爲合式設合太重必傷皮  
膚恐生癰痂深則傷於肌肉筋膜恐生熱腫不  
可不慎

### 採精華法

太陽之精太陰之華二氣交融化生萬物古人  
善採咽者久久皆仙其法秘密世人莫知卽有  
知者苦無堅志且無恆心是爲虛負居諸而成

之者少也凡行內煉者自初功始至於成功以  
至終身勿論閒忙勿及外事若採咽之功苟無  
間斷則仙道不難於成其所以採咽者蓋取陰  
陽精華益我神智俾凝滯漸消清靈自長萬病  
不生良有大益其法日取於朔謂與月初之交  
其氣方新堪取日精月取於望謂金水盈滿其  
氣正旺堪取月華設朔望日遇有陰雨或值不  
暇則取初二初三十六十七猶可凝神補取若

過此六日則日昃月虧虛而不足取也朔取日  
精宜寅卯時高處默對調勻鼻息細吸光華合  
滿一口閉息凝神細細咽下以意送之至於中  
宮是爲一咽如此七咽靜守片時然後起行任  
從酬應毫無妨碍望取月華亦準前法於戌亥  
時採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乃能取用之此爲法  
中之一部大功切勿忽悞也



服藥法

煉壯之功外資於揉內資於藥行功之際先服藥一丸約葯入胃將化之時即行揉功揉與藥力兩相迎湊乃為得法過猶不及皆無益也行功三日服藥一次照此為常

內壯藥

野蒺藜

炒去刺

白茯苓

去皮

白芍藥

火煨酒炒

熟地黃

酒製

炙甘草

蜜炙

硃砂

各五兩水飛

人參

白朮土炒

當歸酒製

川芎 各一兩

共為細末煉蜜為丸重二錢每服一丸湯酒  
任下一云多品合丸其力不專另立三方任  
用

一方蒺藜炒去刺煉蜜為丸每服一錢或二錢

一方硃砂三分水飛過蜜水調下

一方茯苓去皮為末蜜丸或蜜水調下或作塊

浸蜜中久浸愈佳約服一錢

湯洗方

行功之時頻宜湯洗蓋取其鹽能軟堅功力易入涼能散火不致驟熱一日一洗或二日一洗以此爲常功成則止

地骨皮 食鹽 各宜量入煎水乘熱湯洗則血氣融和皮膚舒暢矣

初月行功法

初揉之時揀擇少年童子更迭揉之一取力小  
揉推不重一取少年血氣壯盛未揉之先服藥  
一丸約藥將化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揉之徐徐往來均勻  
勿輕而離皮勿重而着骨勿亂動游擊斯爲合  
式當揉之時冥心內觀着意守中勿忘勿助意  
不外馳則精氣神皆附注一掌之下是爲如法

火候若守中纏熟揉推勻淨正揉之際竟能睡  
熟更爲得法愈於醒守也如此行時約畧一時  
時不能定則以大香二炷爲則早午晚共行三  
次日以爲常如少年火盛只宜早晚二次恐其  
太驟致生他虞行功旣畢靜睡片時清醒而起  
應酬無礙

### 二月行功法

初功一月氣已凝聚胃覺寬大其腹兩旁筋皆

騰起各寬寸餘用氣努之硬如木石便爲有驗  
兩筋之間自心至臍軟而有陷此則是膜較深  
於筋掌揉不到不能騰起也此時應於前所揉  
一掌之旁各揉開一掌仍如前法徐徐揉之其  
中軟處須用木杵深深搗之入則膜皆騰起浮  
至於皮與筋齊堅全無軟陷始爲全功此揉搗  
之功亦準二香日行三次以爲常則可無火盛  
之虞矣

三月行功法

功滿兩月其間陷處至此畧起乃用木槌輕輕打之兩旁所揉各寬一掌處却用木槌如法搗之又於其旁至兩筋稍各開一掌如法揉之準以二香爲則日行三次

四月行功法

功滿三月其中三掌皆用槌打其外二掌先搗後打日行三次俱準二香功踰百日則氣滿筋

堅膜亦騰起是爲有驗

行功輕重法

初行功時以輕爲主必須童子其力平也一月  
之後其氣漸盛須有力者漸漸加重乃爲合宜  
切勿太重以致動火切勿游移或約傷皮慎之  
慎之

用功淺深法

初功用採取其淺也漸次加力是恩氣堅稍爲



增重仍是淺也。次功用搗方取其深，再次用打打外雖尚屬淺而震入於內則屬深。俾內外皆堅方爲有得。

兩肋內外功夫

功逾有日氣已盈滿譬之澗水平岸浮堤稍爲決道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所揉之外切勿輕用槌杵搗打畧有引導則入四肢卽成外勇不復

來歸行於骨內不成內壯矣冥入內之法爲一  
石袋自從心口至兩肋稍骨肉之間密密搗之  
兼用揉法更用打法如是久久則所積盈滿之  
氣循之入骨有此則不外溢始成內壯矣內外  
兩支於此分界極當辨審倘其中稍有夾雜若  
輕用引弓拏拳打撲等勢則氣趨行於外永不  
能復入內矣慎之慎之

木杵木槌說

木杵木槌皆用堅木爲之降真香爲最佳文楠  
紫檀次之花梨白檀鐵梨又次之杵長六寸中  
經五分頭圓尾尖卽爲合式槌長一尺圍圓四  
寸把細頂粗其粗之中處畧高少許其高處着  
肉而兩頭尙有闕空是爲合式

### 石袋說

木杵木槌用於肉處其骨縫之間悉宜石袋打  
之取石頭要圓淨全無棱角大如葡萄小如櫛

子生於水中者乃堪入選山中者燥燥則火易  
動土中者鬱匕則氣不暢皆不選也若稜角尖  
硬定傷筋骨雖產諸水亦不可選袋用細布縫  
作圓筒如木杵形樣其大者約長八寸其次六  
寸冉次五寸大者石用一斤其次十二兩小者  
半斤分置袋中以指挑之挨次撲打久久行之  
骨縫之間膜皆堅壯也

五  
六  
七  
八  
月  
行  
功  
法

功逾百日心下兩旁至兩肋之稍已用石袋打  
而且揉矣此處乃骨縫之交內壯外壯在此分  
界不於此處導引向外則其積氣向骨縫中行  
矣氣循打處遂路而行宜自心口打至於頸又  
自肋稍打至於肩週而復始切不可逆打日行  
二次共準六香勿得間斷如此百日則氣滿前  
懷任脉充盈功將半矣

九十十一十二月行功法

功至二百日前懷氣滿任脉充盈則宜運入脊  
後以充督脈從前之氣已至肩頸今則自肩至  
頸照前打法兼用揉法上循玉枕中至夾脊下  
至尾閭處處打之週而復始不可倒行脊旁軟  
處以掌揉之或用槌杵隨便擣打日準六香其  
行三次或上或下或左或右揉打週遍如此百  
日氣滿脊後能無百病督脉充滿凡打一以月  
手遍搓令其均潤

易角經  
五  
配合陰陽法

天地一大陰陽也陰陽相交而後萬物生人身  
一小陰陽也陰陽相交而後百病無陰陽互用  
氣血交融自然無病無病則壯其理分明然行  
此功亦借陰陽交互之義盜天地萬物之元機  
也如此却病凡人身中其陽衰者多患痿弱虛  
憊之疾宜用童子少婦依法揉之蓋以女子外  
陽而內陰借取其陽以助我之衰自然之理也

若陽盛陰衰者多患火病宜用童子少男益以  
男子外陽而內陰借取其陰以制我之陽盛亦  
是元機至於無病之人行此功者則從其便若  
用童男少女相間採之令其陰陽各暢行之更  
妙

下部行功法

積氣至三百餘口前後任督二脉悉皆充滿再  
行此下部功夫令其通貫益以任督二脉人在



母胎時原自相通出胎以後飲食出入隔其前  
後通行之道其督脉自上齟循頂行食間至尾  
閭其任脉自承漿循胸行腹下至會陰兩不相  
貫合行此下部之功則氣至可以通接而交旋  
矣行此功夫其法在兩處其目有十段兩處者  
一在翠丸一在玉莖在翠丸曰攢曰掙曰搓曰  
拍在玉莖曰咽曰摔曰握曰洗曰束曰養以上  
十字除咽洗束養外餘六字用手行功皆自輕

至重自鬆至緊自馳至安周而復始不計其數  
日以六香分行三次百日成功則其氣充滿超  
越萬物矣凡攢掙拍摔握搓六字皆手行之漸  
次輕重若咽則初行之始先吸二口清氣以意  
咽下默送至胸再吸一口送至臍間又吸一口  
送至下部行功處然後乃行攢掙等功握字功  
皆用努氣至頂方爲有得日以爲常洗者用藥  
水逐日盪洗一次一取透和氣血一取蒼者皮

膚束字者功畢洗畢用軟帛作繩束其根莖鬆  
緊適宜取其常伸不屈之意養者功成物壯百  
戰勝人是其本分猶恐其嫩或致他虞先用舊  
鼎時或養之養之者宜安閑溫養切勿馳騁務  
令慣戰然後能無敵矣行滿百日久益佳弱  
者強柔者剛縮者長病者康居然烈丈夫雖木  
石鐵槌亦無所憚以之鏖戰應無敵手以之採  
取可得元珠以之延嗣則百斯男吾不知天地

間更有何藥大於是法

行功禁忌

自上部初功起至此凡三百餘日勿多進內蓋此功以積氣爲主而精神隨之初功百日內全宜忌之百日功畢後方可進內一次以疏通其留澄多不過二次切不可三次向後皆同此意至行下部功時五十日間疏放一次以去其傳令生其新以後慎加保守此精乃作壯之本萬

勿浪用俟功成氣堅收放在我順施在人進內  
則其道非凡不可以價值論也

下部洗藥方

行此下部功當用藥水日日湯洗不可間斷蓋  
取藥力通氣和血蒼老皮膚又且解熱退火不  
致他變也法用

蛇床子 地骨皮 甘艸 各量用煎湯洗溫

後熱緩緩湯之日一二次以爲常則

用戰

精氣與神煉至堅固用立根基希仙作仙能勇  
精進也設人緣未了用之臨敵對壘時其切要  
處在於意有所寄氣不外馳則精自不狂守而  
不走設欲延嗣則按時審候應機而射一發中  
的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劍吹吸等功相  
間行熟則爲泥水採補最上神鋒也

丙壯神勇

壯有內外前雖言分量尚未究竟此再明之自行脇肋打揉之功氣入骨分令至任督二脈氣充遍滿前後交接矣尙未見力何以言勇蓋以氣未到手也法用石袋照前打之先用右肩以次打下至於右手中指之背又從肩背後打至大指食指之背又從肩前打至無名指小指之背後從肩裏打至掌內大指食指之稍又從肩

外打至掌內中指無名指小指之稍打畢用手  
處處搓揉令其勻和只限六香分行三次時常  
湯洗以疏氣血功畢百日其氣始透乃行左手  
仍準前法功亦百日至此則從骨中生出神力  
久久加功其臂腕指掌迥異尋常以意努之硬  
如鐵石并其指可慣牛腹側其掌可斷牛頭然  
此皆小用之未技也

鍊手餘功



行功之後餘力煉手其法常以熱水頻頻湯洗  
初溫次熱最後大熱自掌至腕皆令周遍湯畢  
不用拭乾卽乘熱擺撒其掌以至自乾擺撒之  
際以意努氣至於指尖是生力之法又以黑菘  
二豆拌置斗中以手插豆不計其數一取湯洗  
和其血氣一取二豆能去火毒一取磨礪堅其  
皮膚如此功久則所積之氣行至於手而力充  
矣其皮膚筋膜兩堅着骨不軟不硬如不用之

時與常人無異用時注意一努堅如鐵石以之禦物莫能當此蓋此力自骨中生與世俗所謂外壯迥不相同內外之分看筋可辨內壯者其筋條暢其皮細膩而其力極重若外壯者其皮粗老其掌與腕處處之筋盡皆盤結壯如蚯蚓浮於皮外而其力雖多終無基本此內外之辨也

外壯神力八段錦

內壯旣得骨力堅凝然後可以引達於外蓋以  
其內有根基由中達外方爲有本之學煉外之  
功槩此八法曰提曰舉曰推曰拉曰揪曰按曰抓  
曰盈依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成功力充  
周身用時照法取力無不響應駭人聽聞古所  
謂手托城闌力能舉鼎俱非異事其八法若逐  
字單行以次相及更爲精專任從其便

神勇餘功

內外兩全方稱神勇其功既成以後常宜演煉  
勿輕放逸一擇園木諸樹大而且茂者是得木  
土旺相之氣與衆殊也有暇之時卽至樹下任  
意行功或搥或挖或推拉踢拔諸般作勢任意  
爲之蓋取得其生氣以生我力而又取暇以成功也一  
擇山野挺立大石秀潤完好殊衆者時就其旁  
亦行推按種種字法時常演之蓋木石得天地

之鍾英我能取之良有六用稽古大舜與木石  
居非慢然也

賈力運力勢法

其法用意蓄氣周身處處初立運之立必挺直  
微頂踵無懈骨卷肱掌指稍屈兩足齊踵相去  
數寸立定兩手從上如按物難下狀凡至地轉  
腕從下托物難上過其頂兩手則又攀物難下  
而至肩際轉腕掌向外微拳之則卷肱立如初

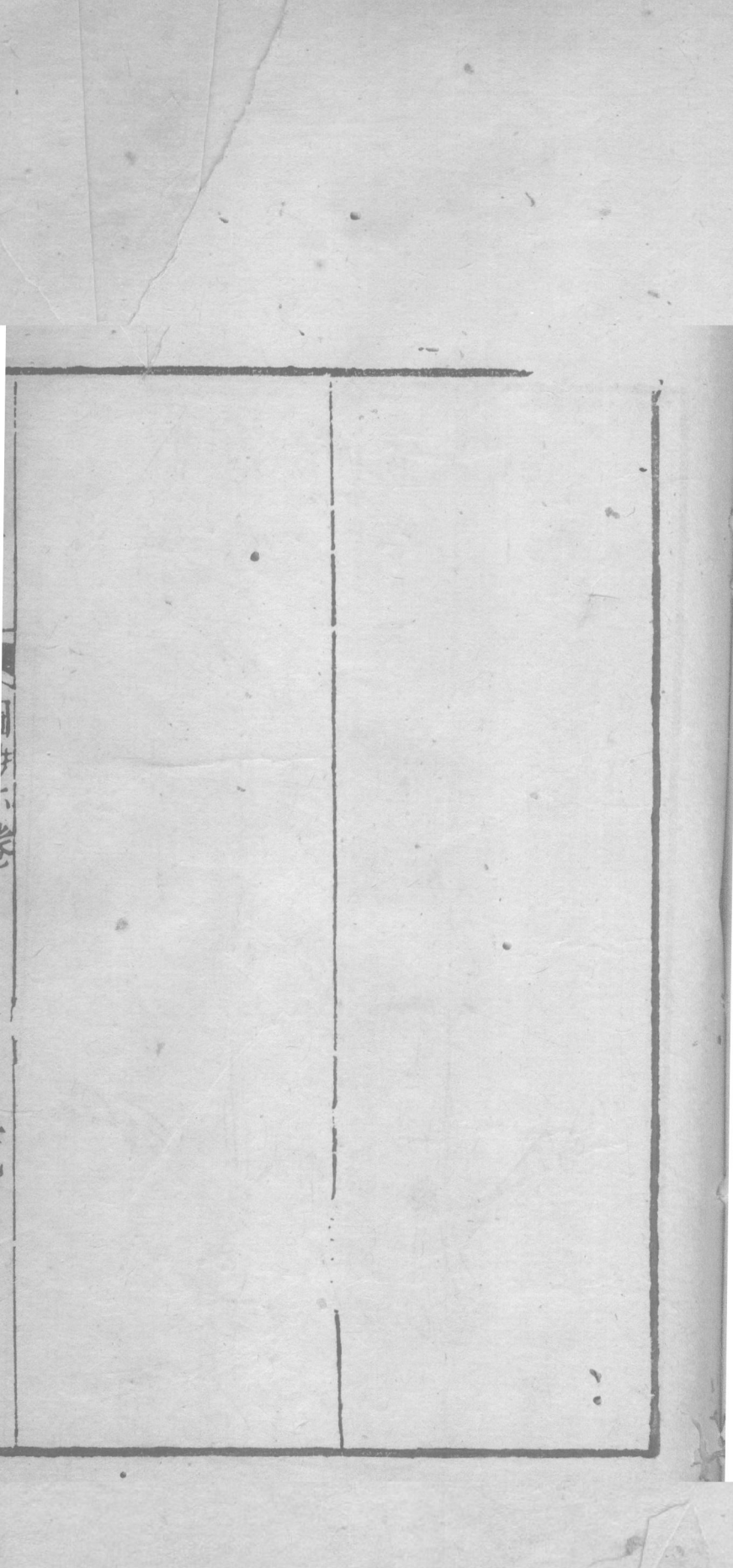
乃卷兩肱開向後者三欲令氣不匿膺間也却  
舒右肱攔之欲右者以左逮於左之爪相向矣  
如將及之則左手撐而極左右手拉而却右左  
射引滿引滿右肱卷如初矣則舒左肱攔右手  
撐左手扯且滿以右法左右互者各三之則卷  
兩肱立如初左手下附左外踝踝掌腕勁相切  
也則以右手推物使左傾傾矣顧曳之使右倚  
肩際如是者三之則右手以下以左法左推曳

之以右法者三之則卷兩肱立如初平股撥重者舉勢極則扳蓋至乳旁而攀矣握固腹則左右間不附腹也高下視臍之輪則劈右拳據右肩旁一強物至左足外踵轉腕托上托盡而肱且右則扳而下至右肩際拳之右拳據右腰眼左右互者各三之徐張後兩拳而前交又指上舉勢極則轉腕舉者掌下十指端上也扳者掌上十指端下也又掌上拱手項負筐腋下皆爲

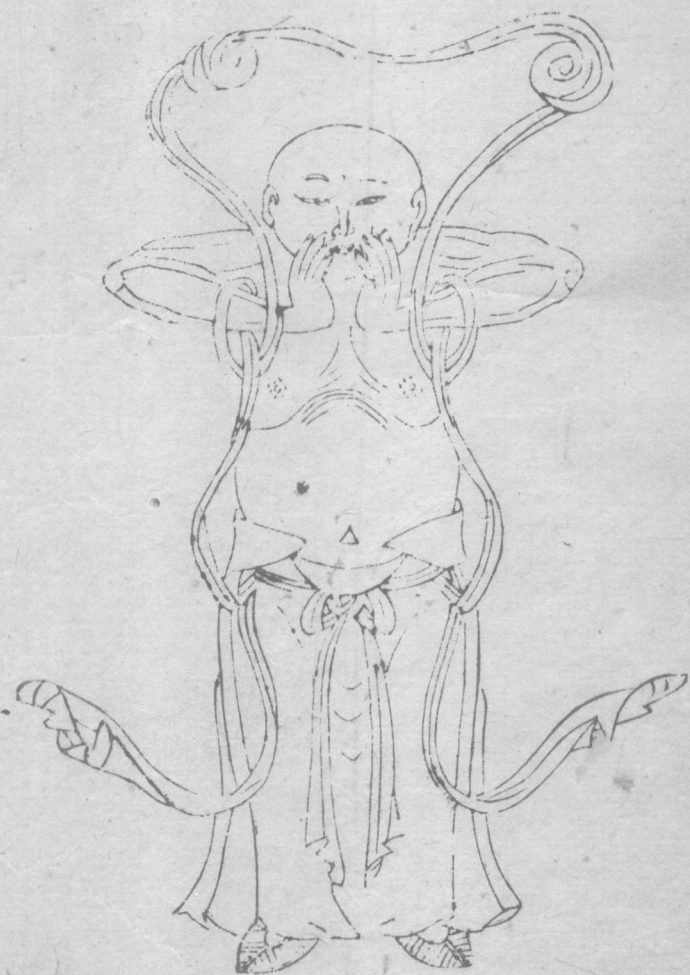
舉拔焉就其勢倒而左幾左足外地以前勢起  
倒而左右互者各三之凡人倒左者左膝微屈  
也倒右者右膝微屈也不屈者法也乃取盥湯  
壯溫者濯右手背指濡之平直右肱橫揮之而  
燥則濯左左揮右燥復左右互者各三之揮且  
數十矣自是兩肱不復卷矣乃蹙右足數十次  
乃其期蹙以其踵則抵之頸以其踵或絆之也  
則屹立斂足舉前踵頓地數十已而兩足蹲立



相去以尺乃揮右拳前擊數十左之乃仰臥復  
卷肱如立時然作振春欲起者數十而工竣焉  
凡用勢左右必以其脊但凡蓄氣必迄其功凡  
三日二三必微飲後及食後一時行之行之時  
則以拳遍自捶勿使氣有所不行時揜五指頭  
槁戶壁凡按久而作木石聲爲作屈肘前上之  
屈拳前上之臥必側面上手拳而杵席作臥因  
其左右其拳指握固



韋馱第一勢

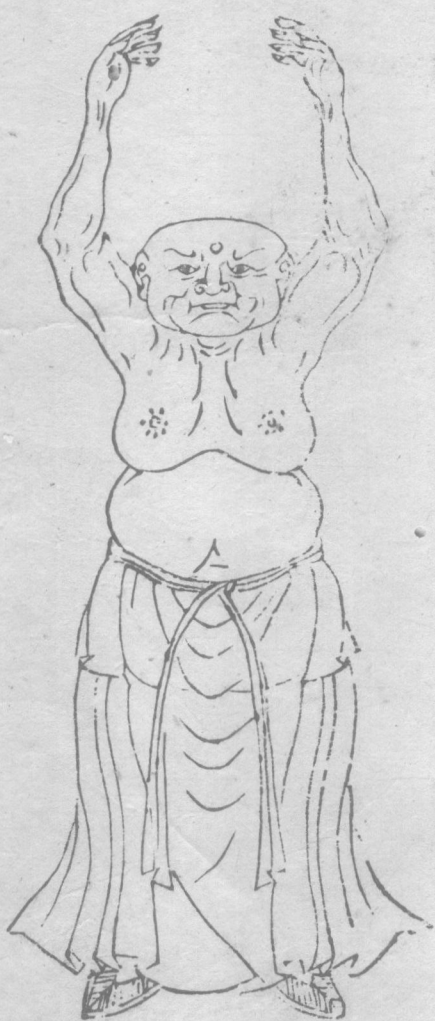


定心息氣身體立定兩手如拱心存靜極

韋馱獻杵第二勢



韋馱獻杵第三勢



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



出爪亮翅勢



掌向上分足指拄地兩脇用力並腿立直  
鼻息調勻目觀天門牙咬舌板上腭十指  
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日觀拳  
兩膀用力

九鬼拔馬刀勢



單膀用力夾抱頸項自頭收回鼻息調勻  
兩膝立直左右同之

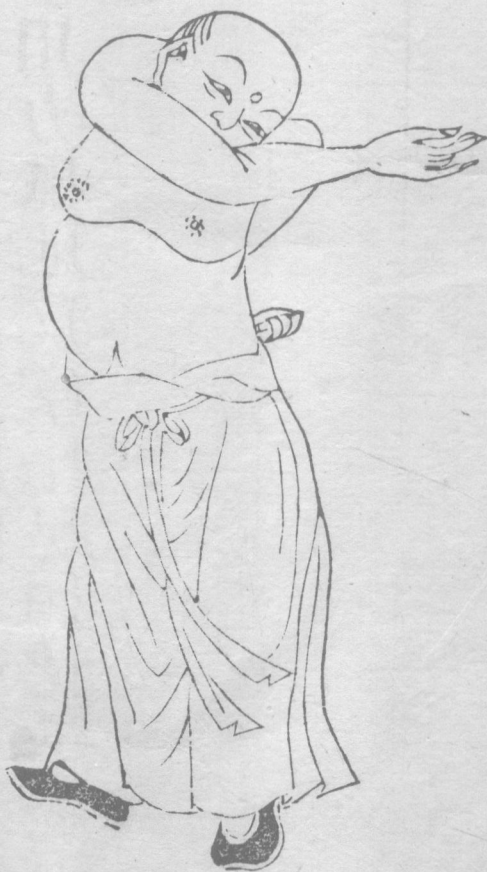
三盤落地勢



目注牙呖舌抵上腭睛瞪口裂兩腿分踈  
兩手用力抓地反掌托起如托子金兩腿  
收直

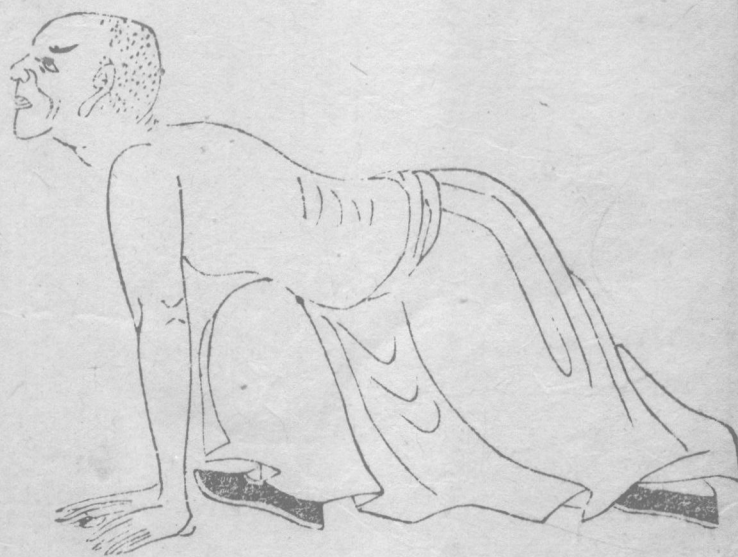


青龍探爪勢



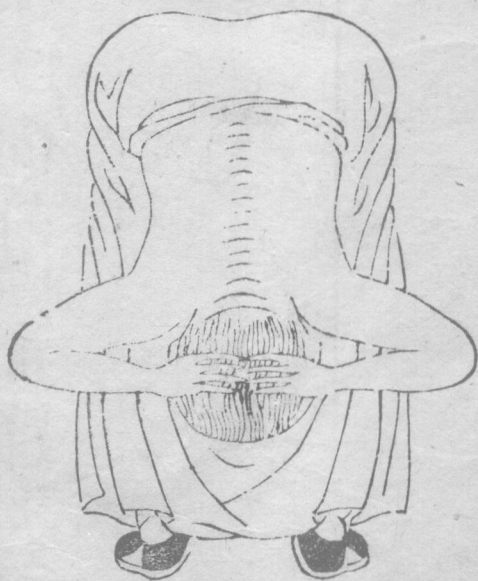
肩背用力平掌探出至地圍收兩目注平

勢食撲虎卧



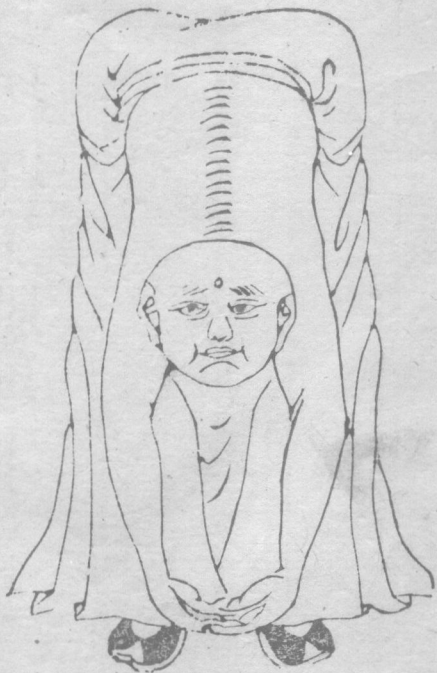
膀背十指用力兩足蹲開前跪後直十指  
拄地腰平頭昂胸向前探鼻息調勻左右  
同之

打躬勢



兩肘用力夾抱後腦頭前用力探出牙咬  
舌抵上腭躬身扭頭至腿頭耳掩緊鼻息  
調勻

工尾勢



易角系

三三

膝直膀伸躬鞠兩手交推至地頭昂目注鼻  
息調勻徐徐取入脚根頓地二十一次左  
右膀伸七次盤膝靜坐口心相注閉目調  
息定靜後起



此功昉自釋門以禪定爲主將欲行持先須閉  
目冥心握固神思屏去紛擾澄心調息至神氣  
疑定然後依次如式行之必以神貫意注毋得  
徒具其形若心君妄動神散意馳便爲徒勞其  
形而弗獲寔效初鍊動式必心力兼到靜式默  
數三十數日漸加增至百數爲止日行三次百  
二十日成功氣力兼得則可廿行二次氣力能  
凝且堅則可日行一次務至意念不興乃成

十八煉錄

搓膀腕法

行功畢先伸左膀用人以兩手合擎虎口用力  
搓之由漸而增如初搓以十數把漸加至百把  
爲度右亦如之務使兩膀手腕發熱透骨

搓煉手足

初煉量力縫做夾布口袋一個裝米砂五六十  
斤懸掛架上用功畢常用掌推拳擊足踢脚膀

務致動搖仍用拳脚踢打迎送日久漸加砂袋  
斤重

### 鍊指法

量自力之大小揀圓淨一二斤重石子一箇用  
五指抓拿撒手擲下不合落地仍用手指趕抓  
如是擲抓初惟十數次日久漸加次數暨石子  
斤數則五指自覺有力矣

又法每於坐時不拘時刻以左右五指着座微

欠身軀指自出力無論羣居獨座皆可行之日  
人自能見效

身  
身  
系

圖  
言  
久

口

易筋經附錄下卷

來章氏輯

玉環穴論

天錄識餘云銅人針灸圖載臟腑一身俞穴有玉環余不知玉環是何物張紫陽玉清金華秘文論神仙結丹處曰心下腎上脾左肝右生門在前密戶居後其連如環其白如綿方圓徑寸包裹一身之精粹此卽玉環醫者論諸種骨蒸有玉房蒸亦是玉環其處正與臍相對人之命

脈根蒂也

言鯖云一氣之運行出入於身中一時凡一千一百四十五息一晝夜計一萬三千七百四十二息至入之息以踵存於至深淵默之中氣行無間綿綿若存寂然不動與道同體若盛氣哭號揚聲吟誦吹笛長歌多言傷氣皆非養生之道遵生八牋曰凡存心中有日象大如錢在心中赤色有光芒從心中上出喉至齒間卽不出起

迴還胃中如此長久臨日存見心中胃中分明  
乃吐氣訖嚥液三十九遍止一日三爲之日出  
時食時日中時行之一年除疾五年身有光彩  
十八年得道口中行無影辟百邪千災之氣常  
存日在心月在泥丸中晝服日夜服月服月法  
存月光芒白色從腦中入喉又復至齒而嚥入  
胃一云常存月一月至十五日已前服十日已  
後不服月減光芒損天氣故卽止也



附錄經驗藥方

打虎狀元丹

人參

一兩

鹿茸

一對

硃砂

四兩

附子

三兩

遠志

八兩

牛膝

四兩

木瓜

四兩

白蒺藜

四兩

丙莖蓉

四兩

巴戟

四兩

川烏

四兩

白茯苓

四兩

杜仲

四兩

麥冬

四兩

棗仁

四兩

天冬

四兩

砂仁

四兩

蛇床子

四兩

木香

二兩

其為細末煉蜜為丸每服一錢或黃酒或鹽湯下

又方

硃砂 當歸各一兩  
白茯苓 四兩  
陳皮 四兩

甘草 三錢  
人參 五錢  
肉桂 五錢  
白朮 一兩

貝薑 四錢  
皮夏用一錢  
水泡去  
大附子 一錢  
連翹 二錢

遂仁 少許

夏加茯苓 二錢  
上行加川芎 一錢

中行加杜仲 一錢  
手行加肉桂 一錢

腿行加牛膝 一錢  
脚行加防己 一錢

紫蘇夏加五錢冬加一兩

共為細末煉蜜為丸白水下

大力丸

上蒺藜

炒半斤

全當歸

酒炒四兩

牛膝

酒炒四兩

枸杞

四兩

魚膠

四兩

續斷

四兩

補骨脂

鹽水炒四兩

兔絲餅

四兩

蛎蠟

炒黃半斤

虎頭

四兩

酥炙

要前腿骨

右藥共為細末煉蜜為丸每服三錢清晨黃

酒下

洗手仙方

川烏

草烏

南星

蛇床

各一兩

半夏

百部

花椒

狼毒

透骨草

藜蘆

龍骨

海牙

地骨皮

紫花

地丁

各一兩

青鹽

四兩

硫黃

一塊二兩

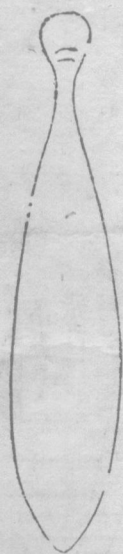
醋五碗

冰五碗熬至七碗每日盪洗止用三

料全效

歷見壯筋骨藥方率皆欲速見效妄投猛烈  
藥物雖氣力遽見增長而致戕生者頗多是  
以余抄集經驗方內擇其屢經屢驗藥性平  
溫不致決烈者錄之以爲用功之一助云爾

木槌圖



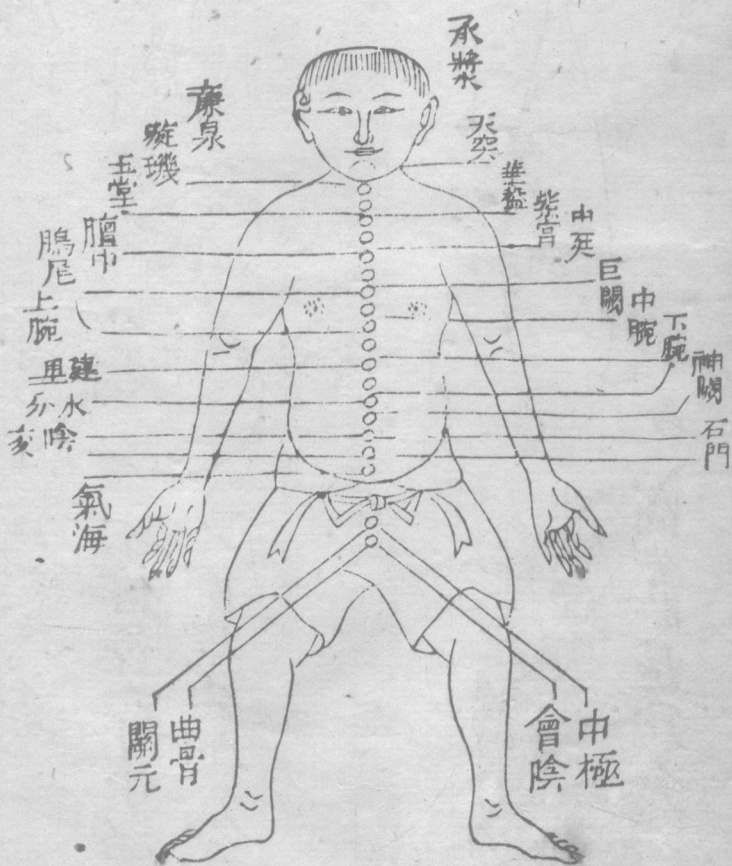
槌長一尺圍圓四寸把  
細頂粗其粗之中處畧  
高少許是爲合式

木杵圖



木杵長六寸中徑寸半  
頭圓尾尖卽爲合式

# 任脈之圖



任脉者起於中極之下以上毛際循腹裏上關  
元至咽喉屬陰脉之海也中行凡二十四穴

頤前

承漿一穴一名天池在頤前唇下陷中是陽明之會

頷下

廉泉一穴在頷下結喉上舌本陰維任脉之會仰而取之

膺膺

天突一穴一名玉戶在頂結喉下四寸宛宛中



璇璣一穴 在天突下一寸陷中

華蓋一穴 在璇璣下一寸

紫宮一穴 在華蓋下一寸六分

玉堂一穴 一名王英在紫宮下一寸六分

膻中一穴 一名包絡在玉堂下一寸六分

中庭一穴 在膻中下一寸六分

腹中行

鳩尾一穴

在蔽骨之間言其骨垂下如鳩狀故名膻前蔽骨下五分人無蔽骨者從歧骨之際下一寸是也

巨闕一穴

在鳩尾下二寸心之幕也

上腕一穴

在巨闕下一寸五分去蔽骨三寸任脉手太陽足陽明之會也

中腕一穴

在臍十四寸胃幕也三陽在脉之會謂上紀也

建里一穴

在中腕下一寸

下腕一穴

在建里下一寸足太陽任脉之會為幽門

水分一穴

在下腕下一寸

神闕一穴

在臍中

陰交一穴

在臍下一寸

氣海一穴一名映丁名下育在陰交下五分

石門一穴在臍下一寸三分照幕女子禁灸

關元一穴在臍下二寸小腸幕謂下紀也三陰任脉之中

中極一穴在臍下四寸一名元氣足三陰之會

曲骨一穴在橫骨上中極下一寸毛際陷中動脉處足厥陰之會

會陰一穴在大便前小便後一名尾翳兩陰問是也

瀕湖李時珍曰任爲陰陽之海其脉起於中極

之下少腹之內會陰之分在兩陰之間上行而外出

循曲骨橫骨上毛際上毛際至中極臍下四寸同

足厥陰太陰少陰並行腹裏循關元小臍下三寸

三陰任脈之會歷石門臍下二寸一名命門在氣海臍下一寸

半宛宛中男會足少陽衝脈於陰交當臍下一寸

口三焦循神關水分臍上一寸當會足太

陰於下腕臍上二寸歷建里臍上三寸會手太陰少

陽足陽明於中腕臍上四寸上上腕臍上五寸目闕

身筋經 附錄下卷 三

鳴尾下一寸  
鳩尾蔽骨下五分  
中庭膻中下一寸六分  
華蓋

心之幕也  
璇璣天突下一寸  
上喉嚨會陰維於天突廉

璇璣一寸  
天突下一寸  
喉嚨會陰維於天突廉

泉天突在結喉下四寸宛宛中  
上頤循承漿與

手足陽明督脉會唇下環唇上至下斷交復出

分行循面擊兩目下之中央至承泣而終目下七分

直瞳子陷凡二十七穴

難經甲乙經並無循面以下之說

任衝之則絡名曰尾翳下鳩尾散於腹寔則腹

皮痛虛則癢搔靈樞經曰缺盆之中任脉也名曰天突其側動脉人迎足陽明也

角  
給

# 督脉之圖





督脉者起於下極之腧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二  
十七穴

鼻柱下

素膠一穴

在鼻柱上端

水溝一穴

一名人中在鼻柱下人中督脉  
手陽明之交會上唇取之

兌端一穴

在唇上端

齟交一穴

在唇內齒上督任二脉之會

額上行

神庭一穴

直鼻上入髮際五分督脉足太陽

上星一穴

在神庭後入髮際一寸

顛會一穴

在上星後一寸五分

前項一穴

在顛會後一寸五分

百會一穴

一名三陽五會在前項一寸五分項中央旋手中陷容豆督脉太陽之會交

頂後至項

後頂一穴

一名交街在百會後一寸五分

強間一穴 一名大羽在後頂後一寸五分

腦戶一穴 一名迎風一名合顛在枕骨上強後一寸五分督脈足太陽之會

風府一穴 一名百本大項髮際一寸腦戶後一寸五分項大筋內宛宛中

瘧門一穴

背脊下

大頭一穴 在第一傾上陷中三陽督任所發

陶道一穴 在項大傾節下間督脈足太陽之會俛而取之

身柱一穴 在第三傾節下間俛而取之

神道一穴 在第五顛節下間俛而取之

靈臺一穴 在第六顛節下間俛而取之

至陽一穴 在第七顛節下間俛而取之

筋結一穴 在第九顛節下間俛而取之

脊中一穴 在第十一顛節下間俛而取之不可灸令人偃僕

懸樞一穴 在第十三顛節下間俛而取之

命門一穴 在第十四顛節下間俛而取之

陽關一穴 在第十六顛節下間俛而取之

腰膪一穴 在第二十一顛節下間

長強一穴 在脊骶端

瀕湖李時珍曰督乃陽脉之海其脉起於腎下

胞中至於少腹乃下行於腰橫骨圍之中央繫

溺孔之端男子循莖下至幕女子絡陰器合纂

間俱繞纂後屏翳穴 前陰後陰之間也 別繞腎至少陰

與太陽中絡者合少陰上股內廉由會陽 在陰尾尻

骨兩旁各二穴貫脊會於長強穴在骶骨端與少陰會

並脊裏上行歷腰膂二椎下中樞下十椎筋縮九

下至陽七椎靈臺六椎衝道五椎身柱三椎陶

道大椎一椎與手足三陽會合上瘞門後

入髮際會陽維入繫舌本上至風府頂後入髮

五分筋內宛會足太陽陽維同入腦中循腦戶在枕

宛中會後太陽陽維同入腦中循腦戶在枕

強問百會後後頂百會後上巔歷百會頂中央

前頂百會前顛會百會前三上星顛會前至神

庭顛會二寸齒鼻為足太陽督脉之會循額中

上顛入髮際五分為足太陽督脉之會循額中

至鼻柱經素膠鼻柱頭也水溝即人會手足陽明至

兌端在唇上端入齧交上齒縫中與任脉足陽明交會而

終凡三十一穴督脉別絡自長強走任脉者由

小腹直上貫臍中央貫心入喉上頤環唇上繫

兩目之下中央會太陽於目內眥睛明穴見陰蹻下

上額與足厥陰同會於巔入絡於腦又別自腦

下項循肩脾與手足太陽少陽會於大杼第一

椎下兩旁去脊中一寸五分陷中內俠脊抵腰

中入循齊絡腎難經曰督脉任脉四尺五寸共  
合九尺

靈樞經曰頸中央之脉督脉也名曰風府

張潔古曰督者都也爲陽脉之都剛任者妊也  
爲陰脉之妊養

王海藏曰陰躄陽躄同起跟中乃氣并而相連  
任脉督脉同起中極之下乃水溝而相接

滑伯仁曰任督二脉一源二歧一行於身之前



二行於身之後人身之有任督猶天地之有子  
午可以分可以合分之以見陰陽之不離合之  
以見渾淪之無間一而二二而一者也

瀕湖又曰任督二脉人身之子午也乃丹家陽  
火陰符升降之道坎水離火交媾之鄉故魏伯  
陽參同契云上閉則稱有下閉則稱無無者以  
奉上上有神德居此兩孔穴法金氣亦相須崔  
希範天元人藥鏡云上鵲橋下鵲橋天應星地

應潮蹠根竅復命關貫尾閭通泥丸大道三章  
直指云修丹之上身中一竅名曰元牝正在乾  
之下坤之上震之西兌之東坎離交媾之鄉在  
人身天地之正中八脉九竅十二經十五絡聯  
轉虛間一穴空懸黍珠醫書謂之任督二脉此  
元氣之所由生真息之所由起修丹之士不明  
此竅則真息不生神化無基也俞琰註參同契  
云人身血氣往來循環晝夜不停醫書有任督

一脈人能通此二脈則百脈皆通黃廷經曰皆  
目心內運天經晝夜存之自長生天經吾身之  
黃道呼吸往來於此也鹿運尾閭能通督脈龜  
納鼻息能通任脈故二物皆長壽此數說皆丹  
家河車妙旨也而藥物火候自有別傳

海藏又曰張平叔言鉛乃北方正氣一點初生  
之真陽爲母母其虫爲龜卽坎之二陰也地軸  
也一陽爲蛇天根也陽生爲子藏之命門元氣

之所繫出入於此其用在臍下爲天地之根元  
牝之門通厥陰分三岐爲三車一念之非降而  
爲漏一念之是守而成鉛升而接離補而成乾  
陰歸陽化是以還元至虛至靜道法自然飛昇  
而仙

王啟元曰腦戶乃曰脉足太陽之會故也

骨數

人有三百六十五節按周天三百六十五度男

子骨白婦人骨黑

髑髏骨男子白項及耳盆腦後共八片

蔡州人有

九腦後橫一縫當正直下至髮際別有一直縫  
婦人只六片腦後橫一縫當正直下無縫

牙有二十四或二十八或三十六胸前骨一條

心骨一片狀如錢大

項與脊骨各十二節

自項至腰共二十四椎骨上有一大鎖骨  
人身項骨五節背骨十九節舍之得二十

有四項之大髓卽在二  
十四骨之內髓音垂

肩井及左右飯匙骨各一片

左右筋骨男子各十二條八條長四條短婦人  
各十四條

男女腰間各有一骨大如掌有八孔作四行樣

手腳骨各二段男子左右手腕及左右膝筋骨

邊皆有髀骨

婦人無

兩足膝頭各有顛骨隱在其

間如大指大手腳板各五縫手脚大指并脚

第五指各二節餘十四指並三節

尾蛆骨若猪腰子仰在骨節下男子者其綴脊處凹兩邊皆有尖瓣如校角周布九竅婦人者其綴脊處平直周布六竅大小便處各一竅

筋絡

足太陽之筋起於足小指上結於踝斜上結於膝其別者結於膻膈中結於臀上挾斜上項其支者八結舌本其直者結於枕骨上頭下顏結

於鼻其支者爲目上綱下結於頰

足少陽之筋起於小指次指結外踝結於膝下  
其支者上走脾前者結於伏兔後者結於尻其  
額角交巔上下走頰結於頰

足陽明之筋起於中二指結於跗上加輔骨上  
結於膝上脾樞上脇屬脊其直者循伏兔上結  
於髀聚於陰器上腹而布至缺盆上頸挾口合  
於頰下結於鼻上合於太陽太陽爲目上綱陽



明爲目下綱

足太陰之筋起於大指之端上結於內踝其直者絡於膝循陰股結於髀聚於陰器上腹結於臍循腹裏散於胸中着於脊

足少陰之筋起於小指之下斜走內踝之下踵上於內輔之下循陰股結於陰器循脊內上至項結於枕骨與足太陽之筋合  
足厥陰之筋起於大指之上結於內踝上循脛

上結內輔之下上循陰股結於陰器絡諸筋  
手太陽之筋起於小指之上結於腕上循臂結  
於肘入結於腋下其支者上繞肩胛循頸結於  
耳後完骨其支者入耳中直者出耳上屬目外  
眦

手少陽之筋起於小指次指之端結於腕上循  
臂結於肘上肩走頸其支者入繫舌本其支者  
上曲牙循耳前屬目外眦

手陽明之筋起於大指次指之端結於腕循臂  
結於肘上臑結於髑其支者繞肩髀挾脊

手太陰之筋起於大指之上結於魚上循臂結  
肘中上臑入腋下出缺盆結髑上下結胸裏散  
貫賁下抵季肋

手厥陰之筋起於中指結於肘上臂陰結腋下  
挾脇其支者入腋散胸中結於臂

手少陰之筋起於小指之內結於銳骨上結肘

八腋挾乳裏結於胸中下繫於臍

氣血說

休寧汪氏曰人身之所恃以生者此氣耳源出中焦總統於肺外護於表內行於裏周通一身頃刻無間出入升降晝夜有常曷嘗病於人哉及至七情交致五志妄發乖戾失常清者化而爲濁行者阻而不通表失護衛而不和裏失營運而弗順氣本屬陽反勝則爲火矣人身之中

氣爲衛血爲營經曰營者水穀之精也調和五臟灑陳於六腑乃能入於脈也生泄於脾總統於心藏受於肝宣布於肺施泄於腎灌溉一身目得之而能視耳得之而能聽手得之而能攝掌得之而能握足得之而能步臟得之而能液腑得之而能氣出入升降濡潤宣通靡不由此也飲食日滋故能陽生陰長取汁變化而赤爲血也注之於脈充則實少卽瀦生旺則六經恃

此長養衰竭則百脈由此空虛血盛則形盛血  
弱則形衰血者難成而易虧可不謹養乎