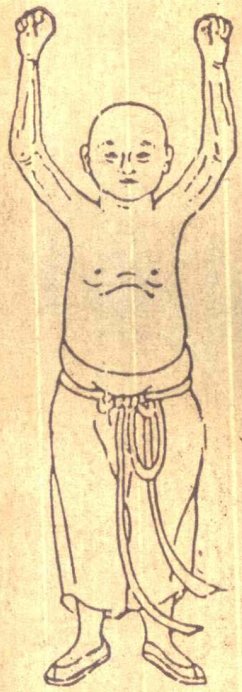
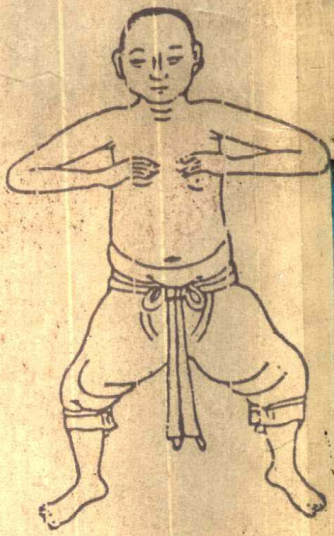
全圖易筋經

附八段錦

達摩著





全圖易筋經

內附八段錦

大文堂藏板

本书根据大文堂藏板本影印

全图易筋经

（附八段锦）

达摩著　梁士贤辑

上海古籍影印出版

（上海绍兴路 401 号）

新华书店上海发行所发行

嘉定县封浜印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32　印张 2 1/2

1988年 1月第一版　1988年 1月第一次印刷

印数 1—15000

J 219·1　定价 0·65 元

易筋經序

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

僧於破壁間搜其遺書得易筋經易筋二本者導引吐納經鳩顧引接腰體動諸関節以求雖老能令筋力易換轉衰為壯轉弱為強使引年益壽也是書雖来自西方而與我國儒者所言禮可以固人肌膚之會筋骸之束則殊途同歸猶眾山之異脈同原耳達摩為西竺名僧其術多不傳之秘今世所盛傳者椎易

筋經真榮府之全丹玉堂之秘籙也至
八段錦一書則修真之學而有窮理盡
性之功亦可與易筋經并傳不朽云
宣統三年歲次辛亥季夏朔日存養
主人梁士賢子瑜氏序




全圖易筋經

西竺達摩祖師著　高要梁士賢子瑜輯

目錄

第一套第一式
第一套第二式
第一套第三式
第一套第四式
第一套第五式
第一套第六式

第一套第七式
第一套第八式
第一套第九式
第一套第十式
第一套第十一式
第一套第十二式
第二套第一式
第二套第二式
第二套第三式

第二套第四式
第二套第五式
第三套第一式
第三套第二式
第三套第三式
第三套第四式
第三套第五式
八段錦
第一叩齒集神圖勢

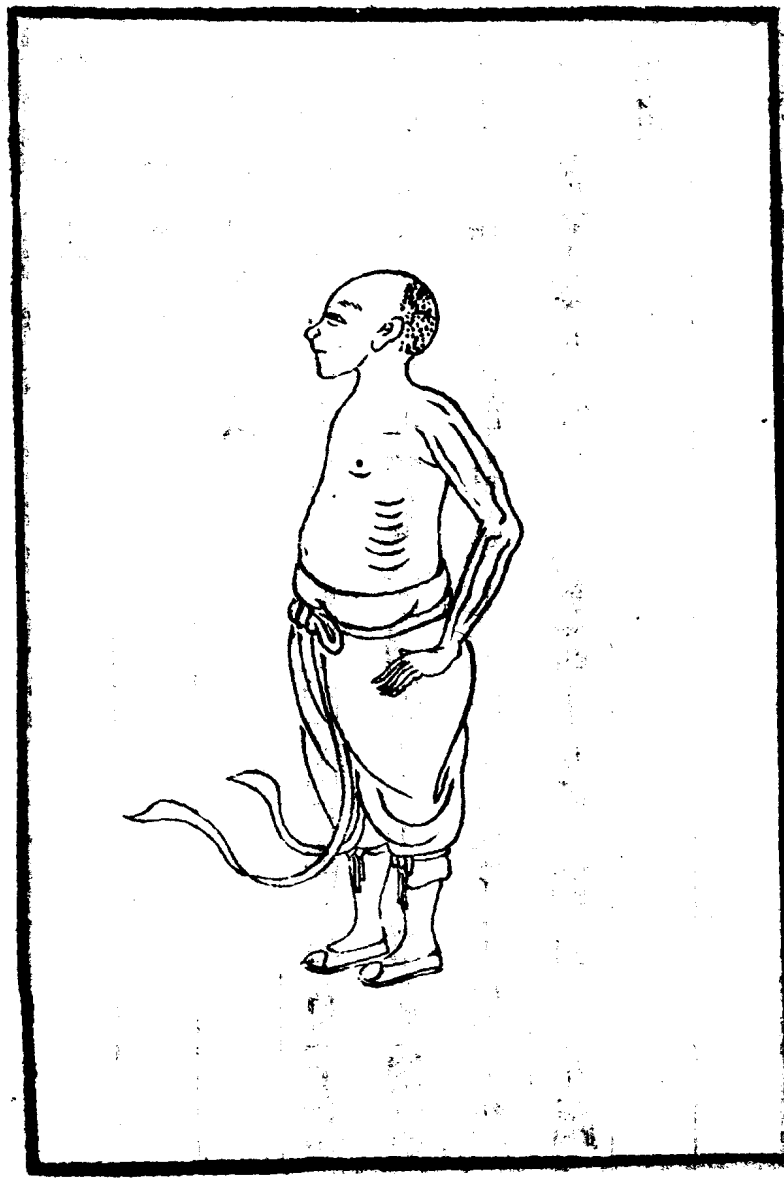
第二搖天柱圖勢
第三舌攪漱咽圖勢
第四摩腎堂圖勢
第五單鳳轆轤圖勢
第六左右轆轤圖勢
第七左右按頂圖勢
第八鈎攀圖勢
第九陳希夷左睡功圖
第十右睡功圖
附錄經驗藥方

易筋圖說

達摩著

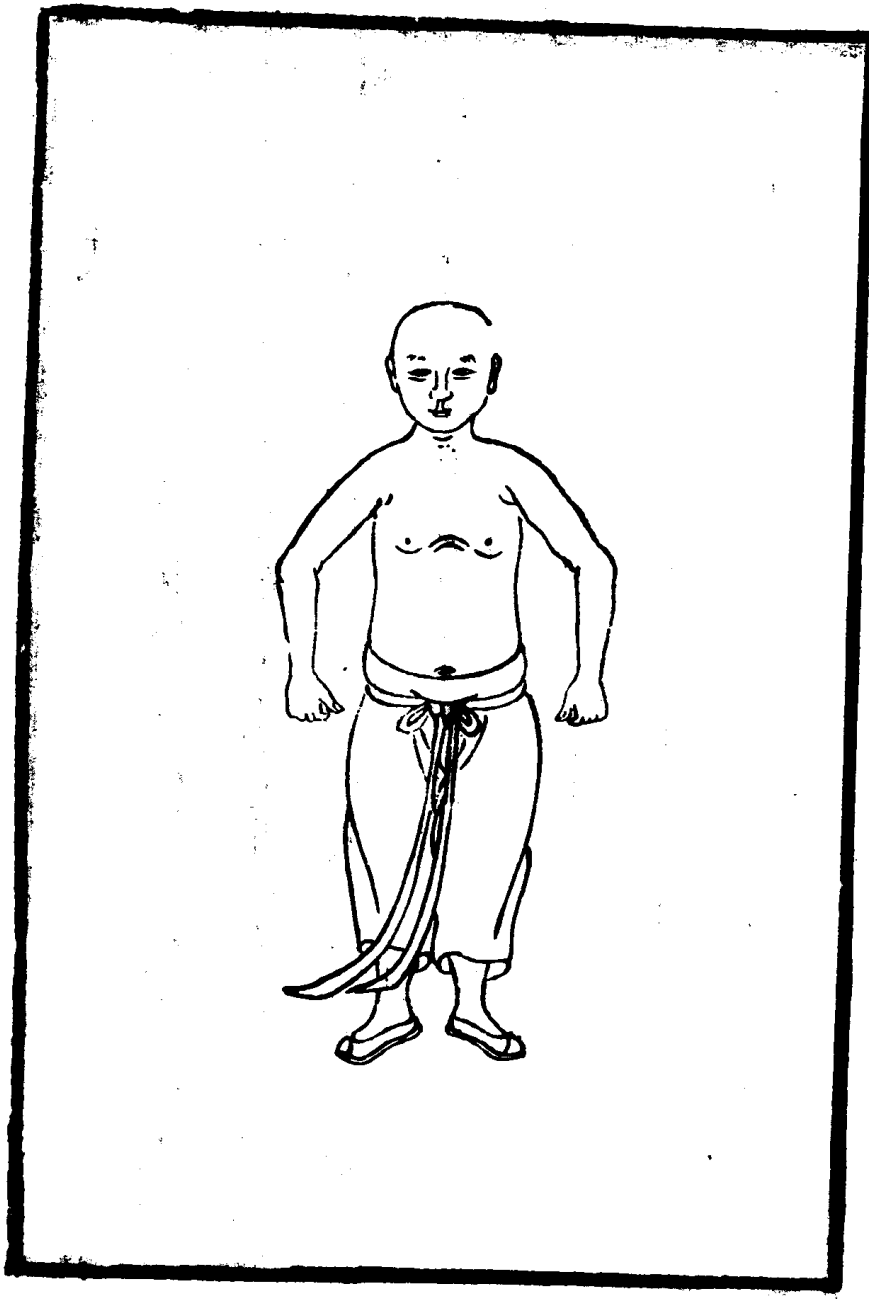
第一套第一式

面向東立首微上仰目微上視兩足與肩寬窄相齊脚站平不可前後參差兩臂垂下肘微曲兩掌朝下十指尖朝前點數七七四十九字十指尖想往上蹻兩掌想往下按數四十九字卽四十九蹻按也



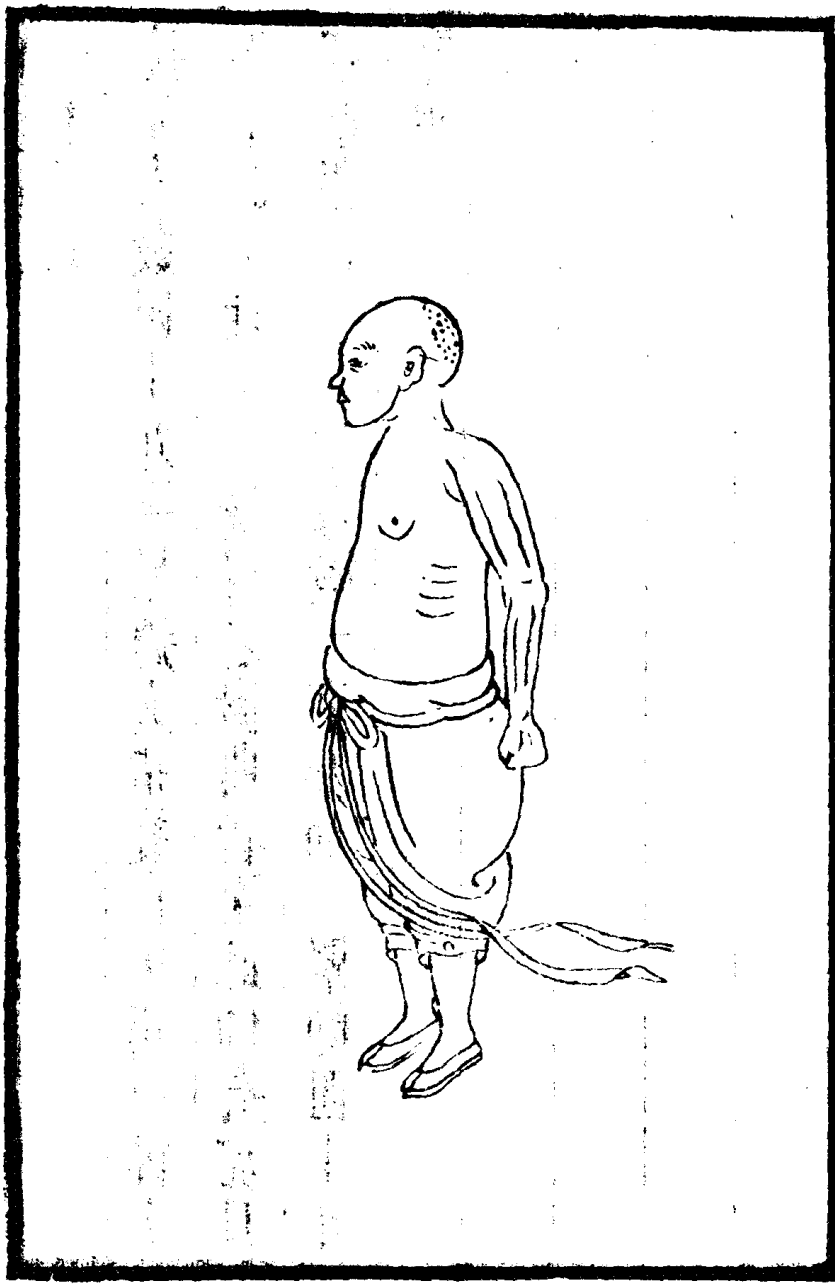
第二式

接前式數四十九字畢即將八指叠爲拳拳背朝前兩大指伸開不叠拳上兩大指蹻起朝身不貼身肘微曲每數一字拳加一緊大指蹻一蹻數四十九字即四十九緊四十九蹻也



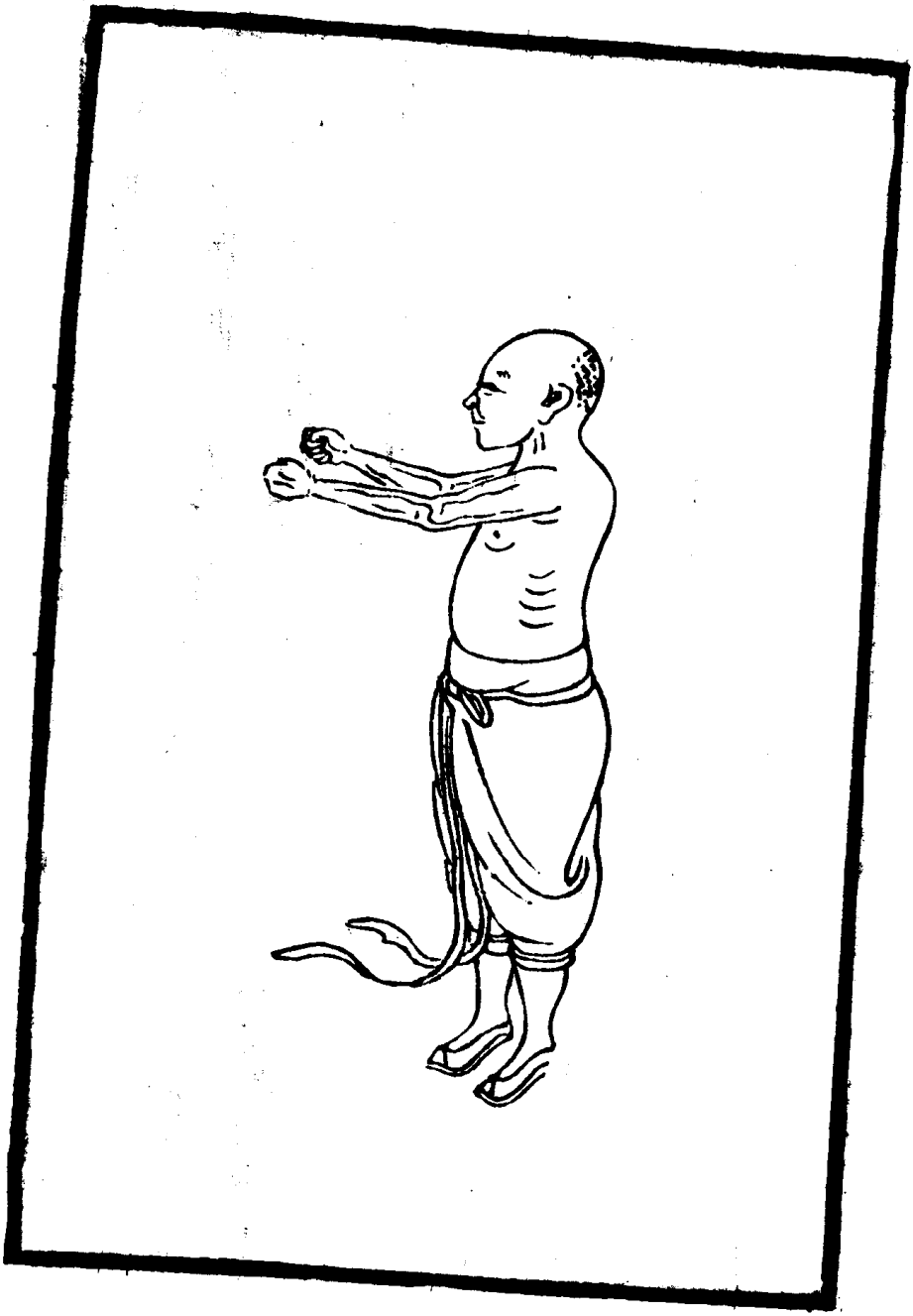
第三式

接前式數四十九字畢將大指叠在中指中節上爲拳趁勢往下一揣肘之微曲者至此伸矣虎口朝前數四十九字每數一字拳加一緊卽四十九緊也



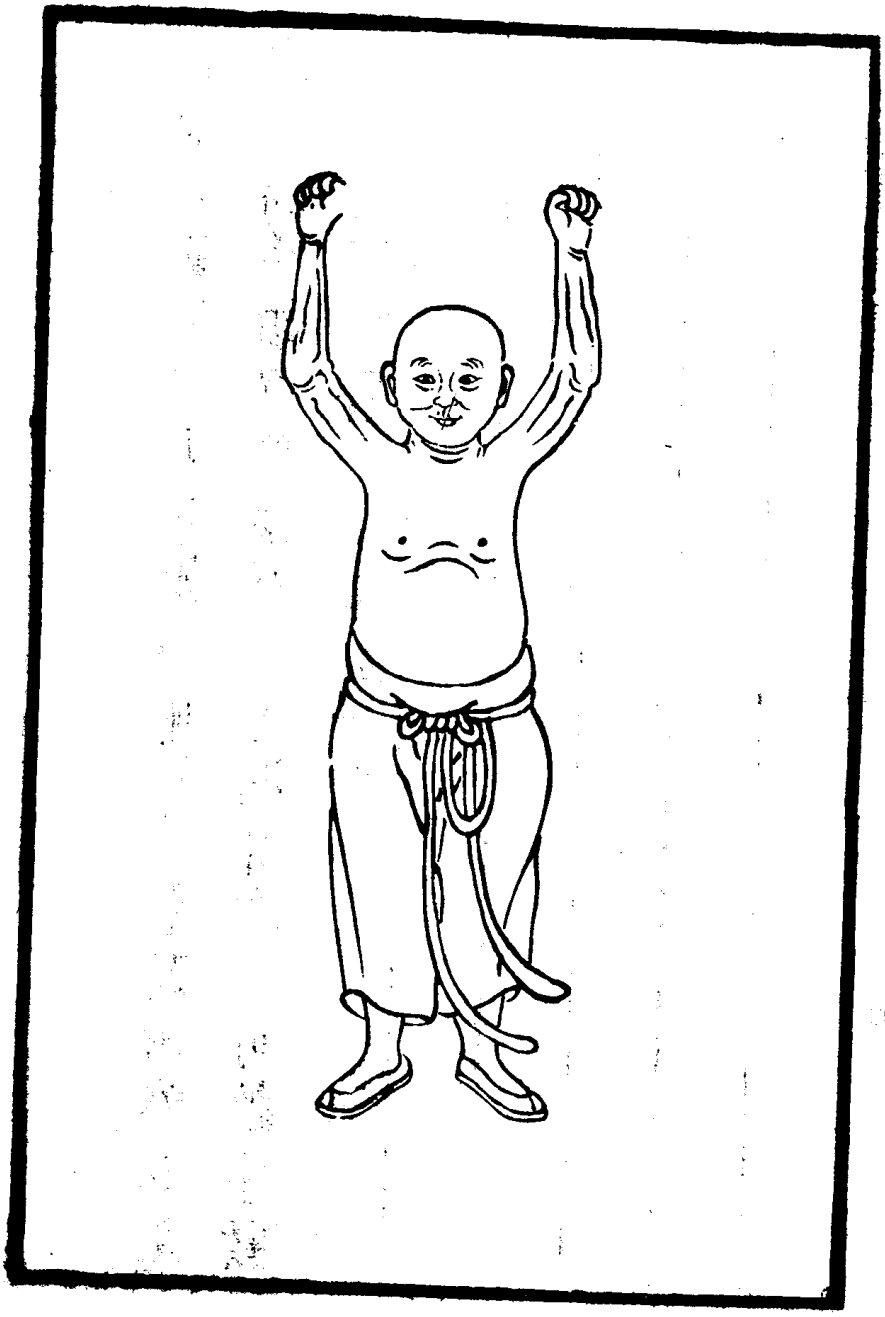
第四式

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



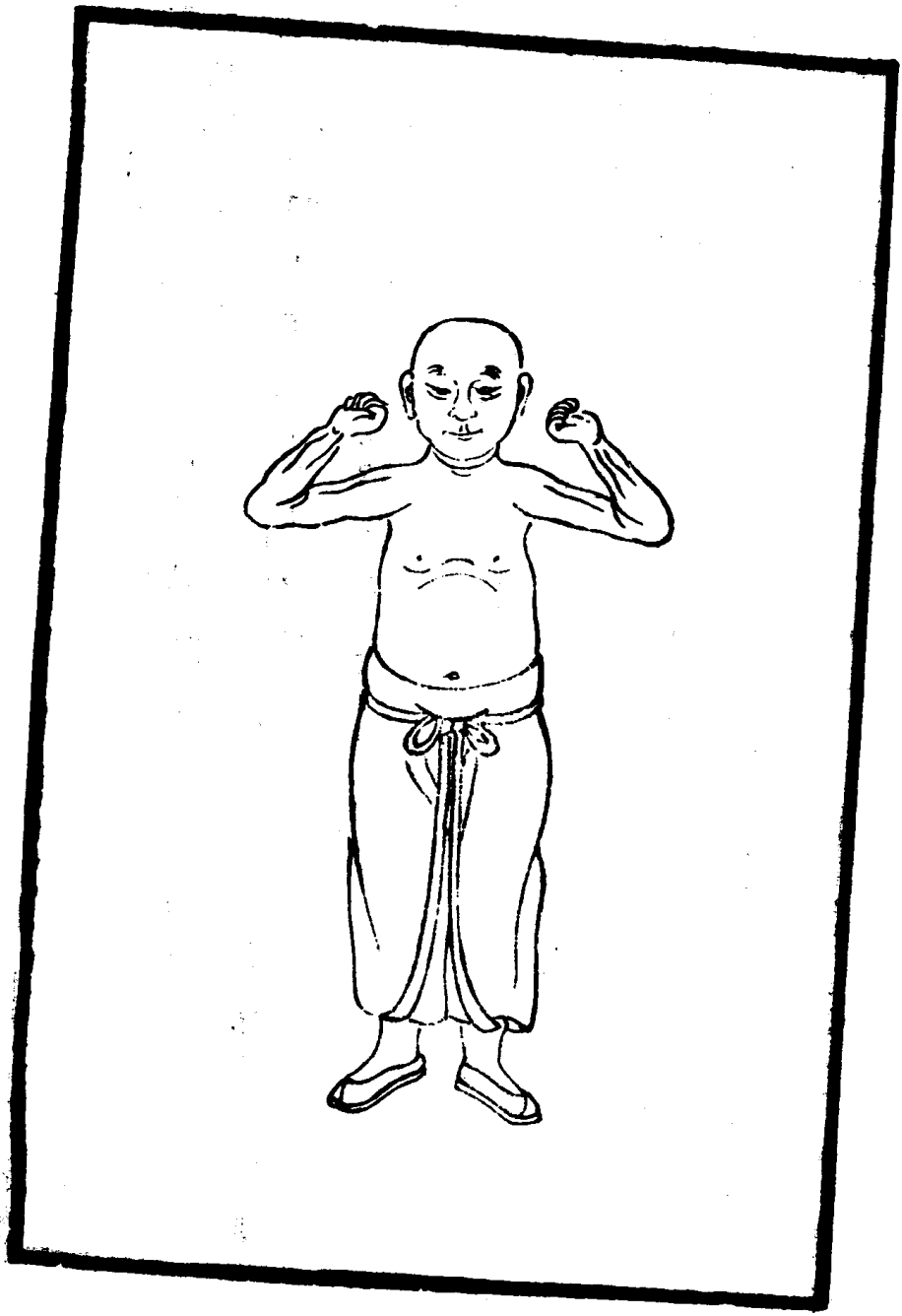
第五式

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



第六式

接前式數四十九字畢兩拳下對兩耳離耳寸許肘與肩平虎口朝肩拳掌朝前數四十九字每數一字肘尖想往後用力拳加一緊



第七式

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



第八式

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



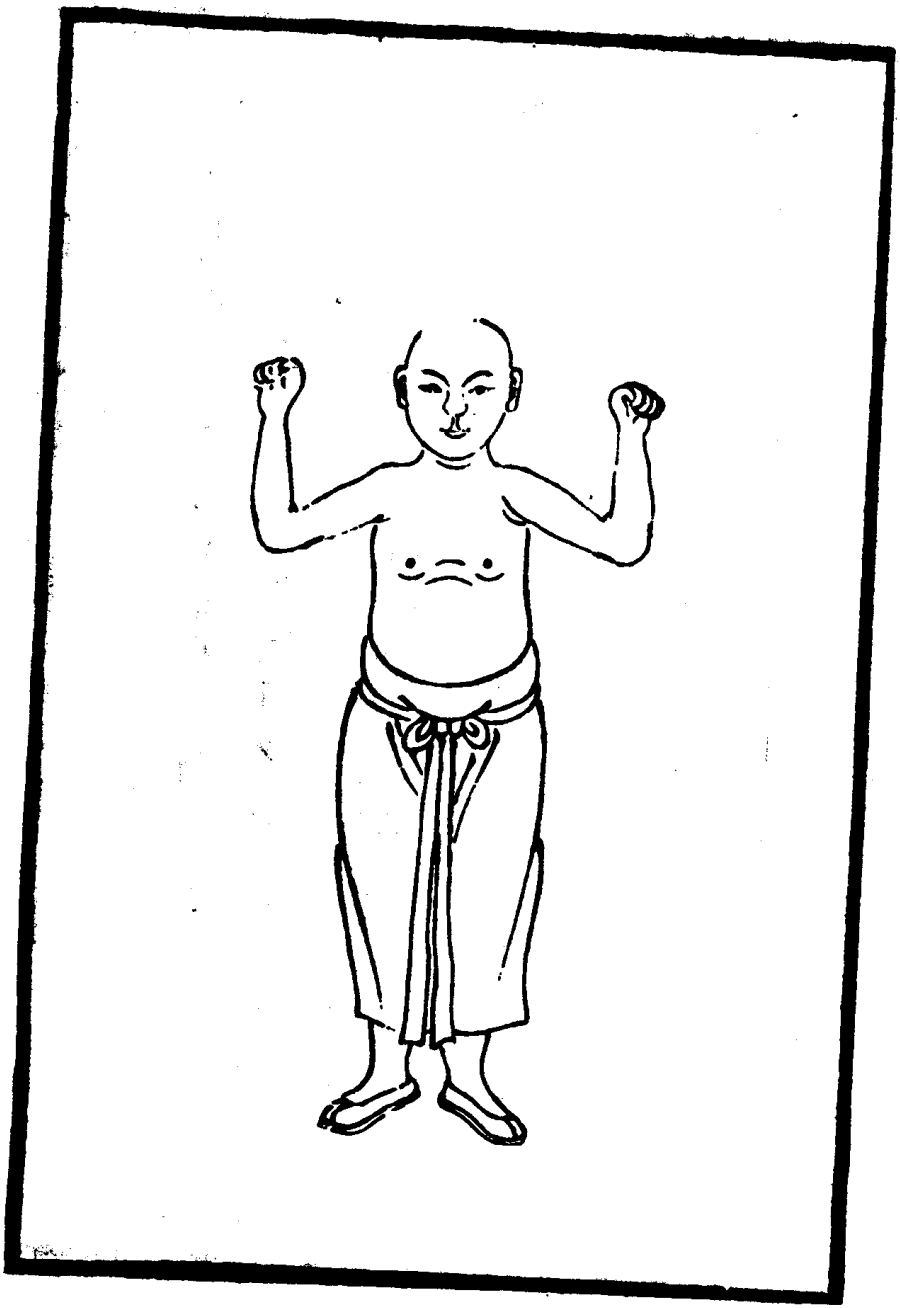
第九式

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



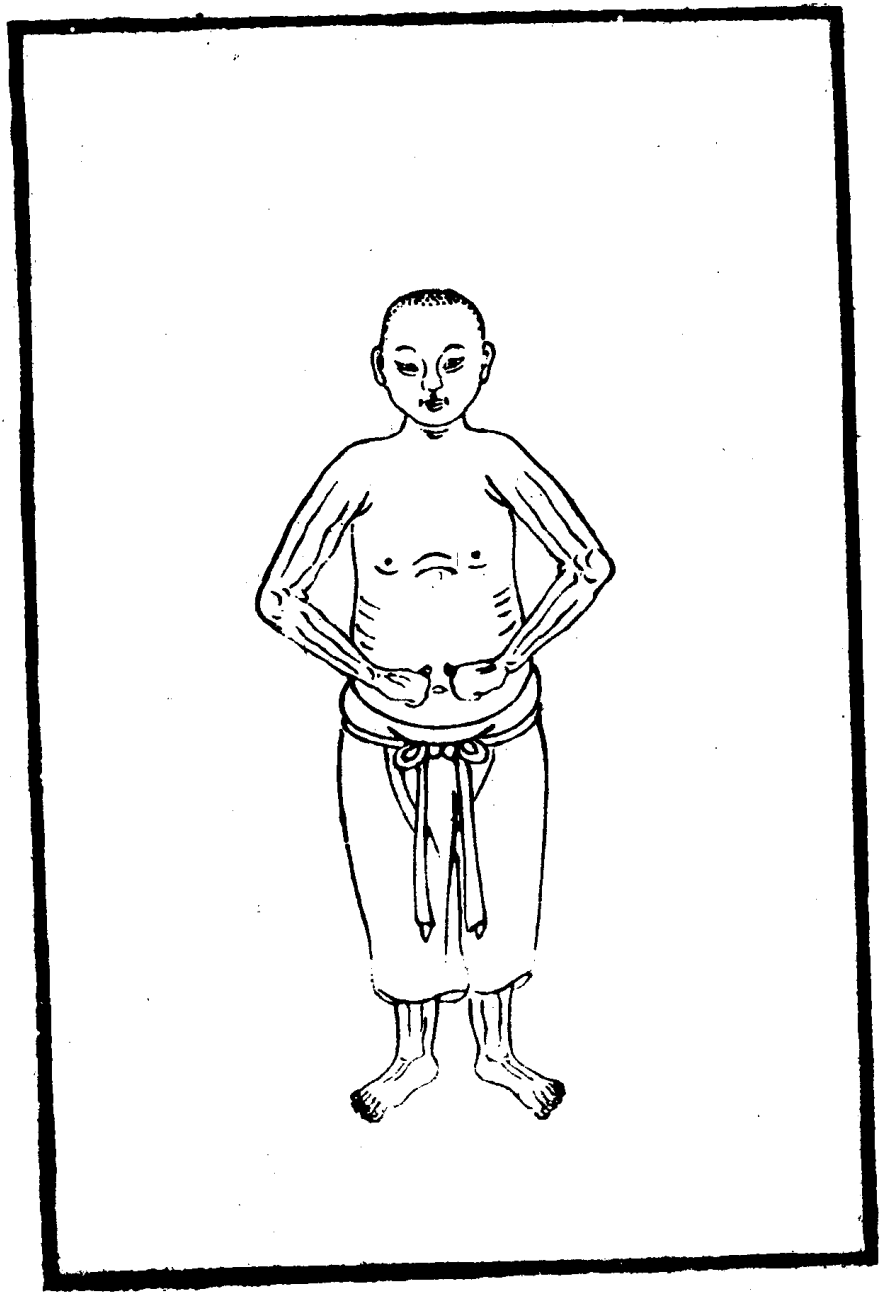
第十式

接前式數四十九字畢將兩拳離開肘與肩平兩小臂直竪起拳掌向前虎口遙對兩耳數四十九字每數一字拳加一緊想往上舉肘尖想往後用力



第十一尾一式

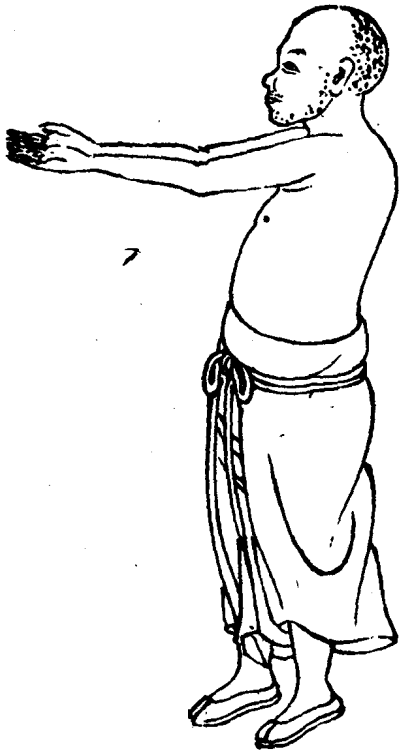
接前式數四十九字畢將兩拳翻轉向下至臍將兩食指之大節與臍相離一二分數四十九字每數一字拳加一緊數畢吞氣一口隨津以意送至丹田如此吞送氣三口



第十二尾式

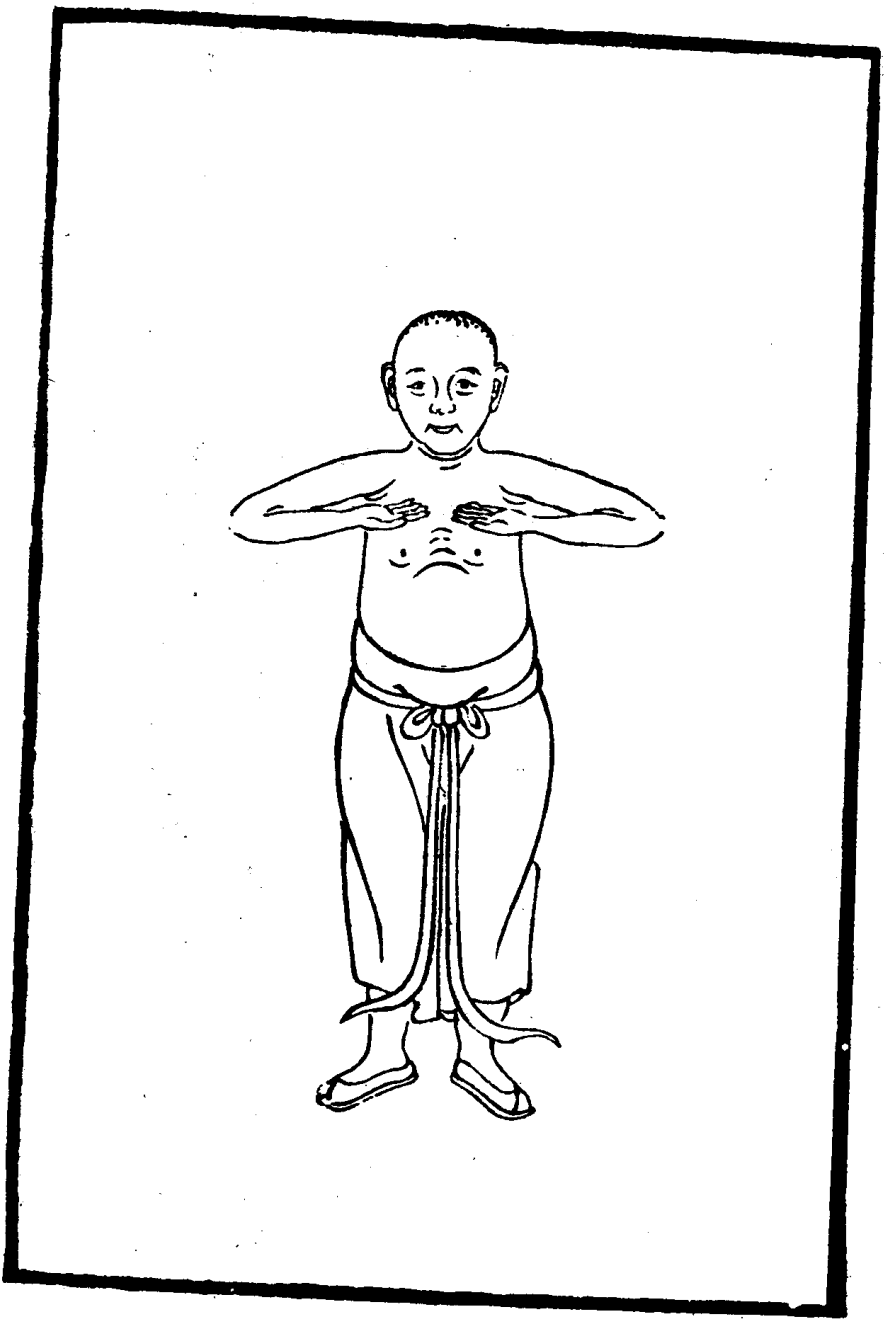
吞氣三口畢不用數字將兩拳鬆開兩手垂下直與身齊手心向前往上端與肩平脚跟微起以助手上端之力如此三端俱與平端垂物之用力相同再將兩手疊作拳舉起過頭同用力捽下三舉三捽再將左右足一蹬先左後右各三蹬畢仍東向靜坐片時以養氣如接行第二套者于吞氣後接下來不須平端捽手蹬足也如欲接行第二套即不用行此前套第十二尾二式頭從前套第十

一尾一式吞氣三口送丹田之後接行第二套第一式便合



第二套第一式

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



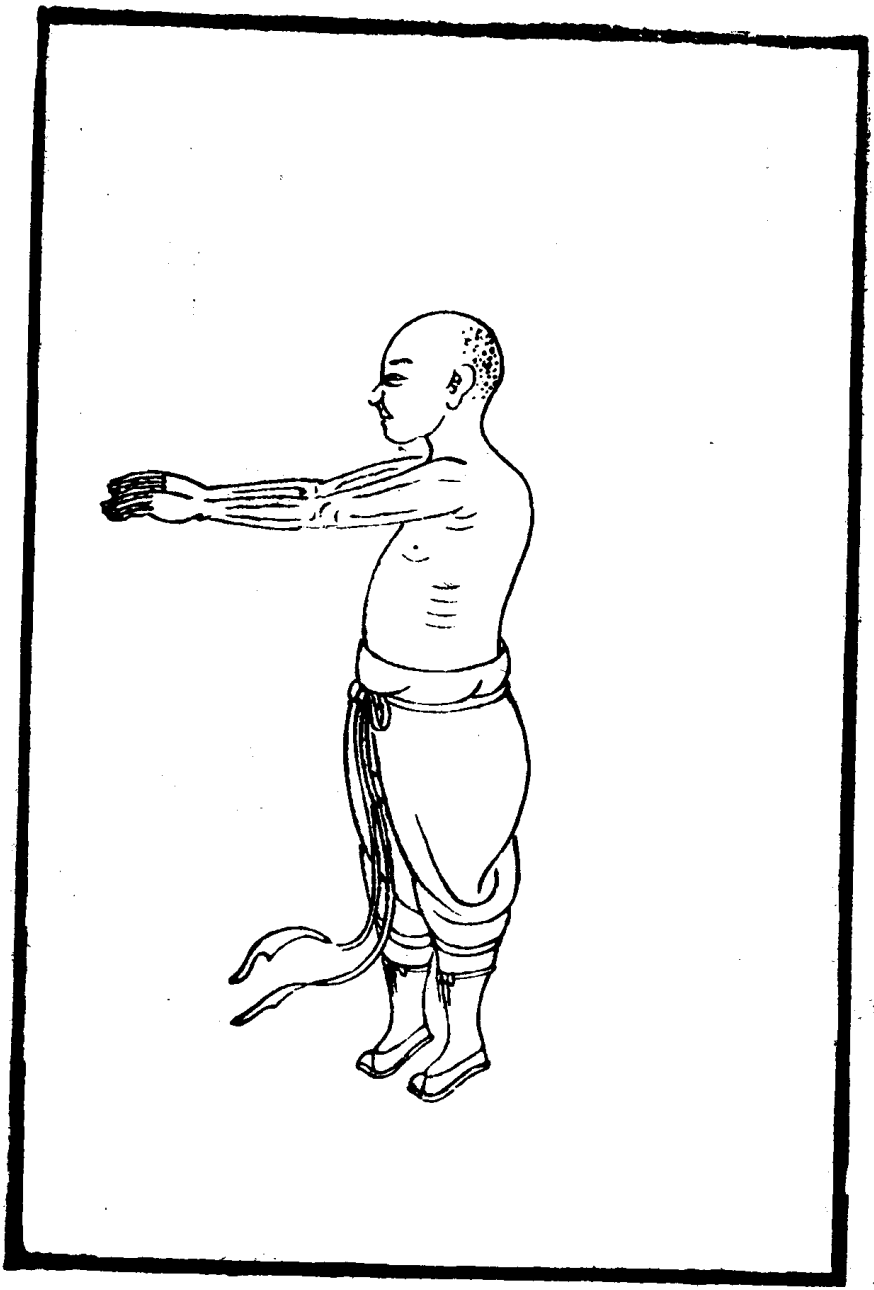
第二套第二式

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



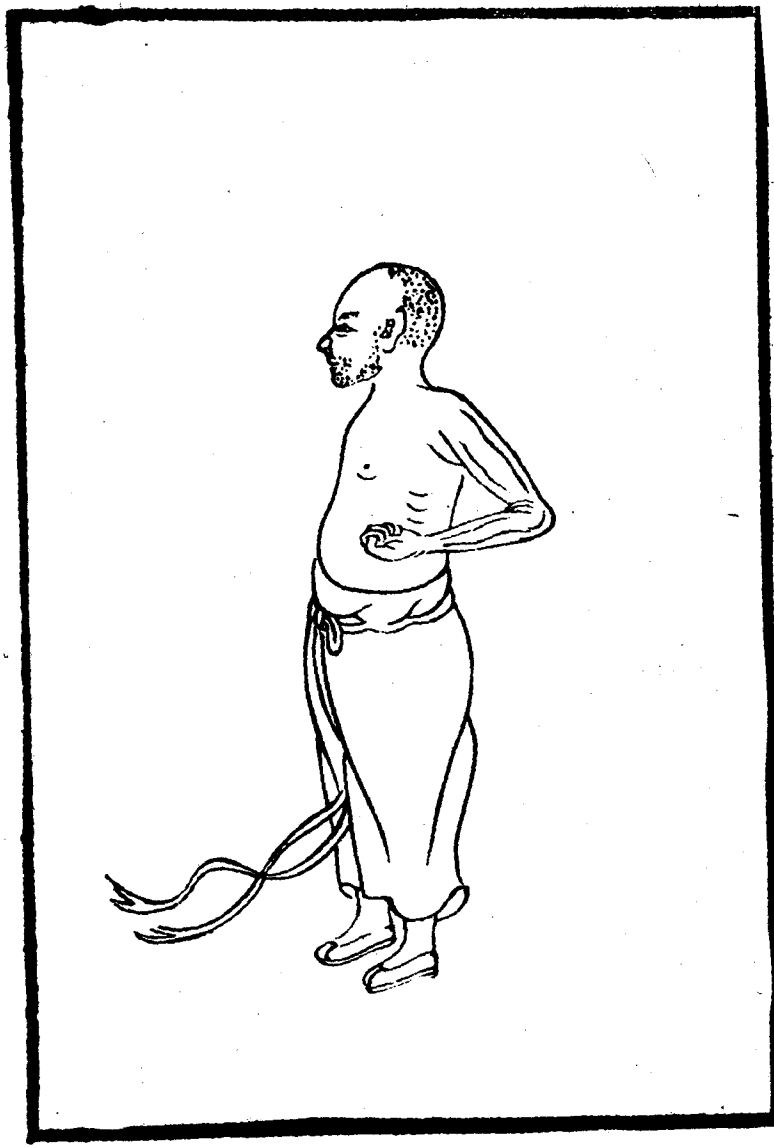
第二套第三式

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



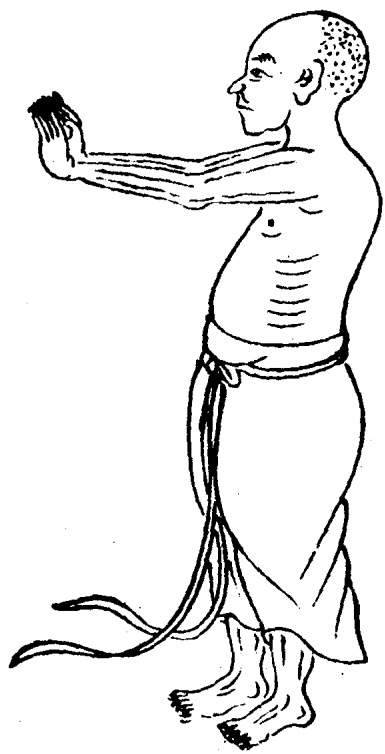
第二套第四式

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



第二套第五式

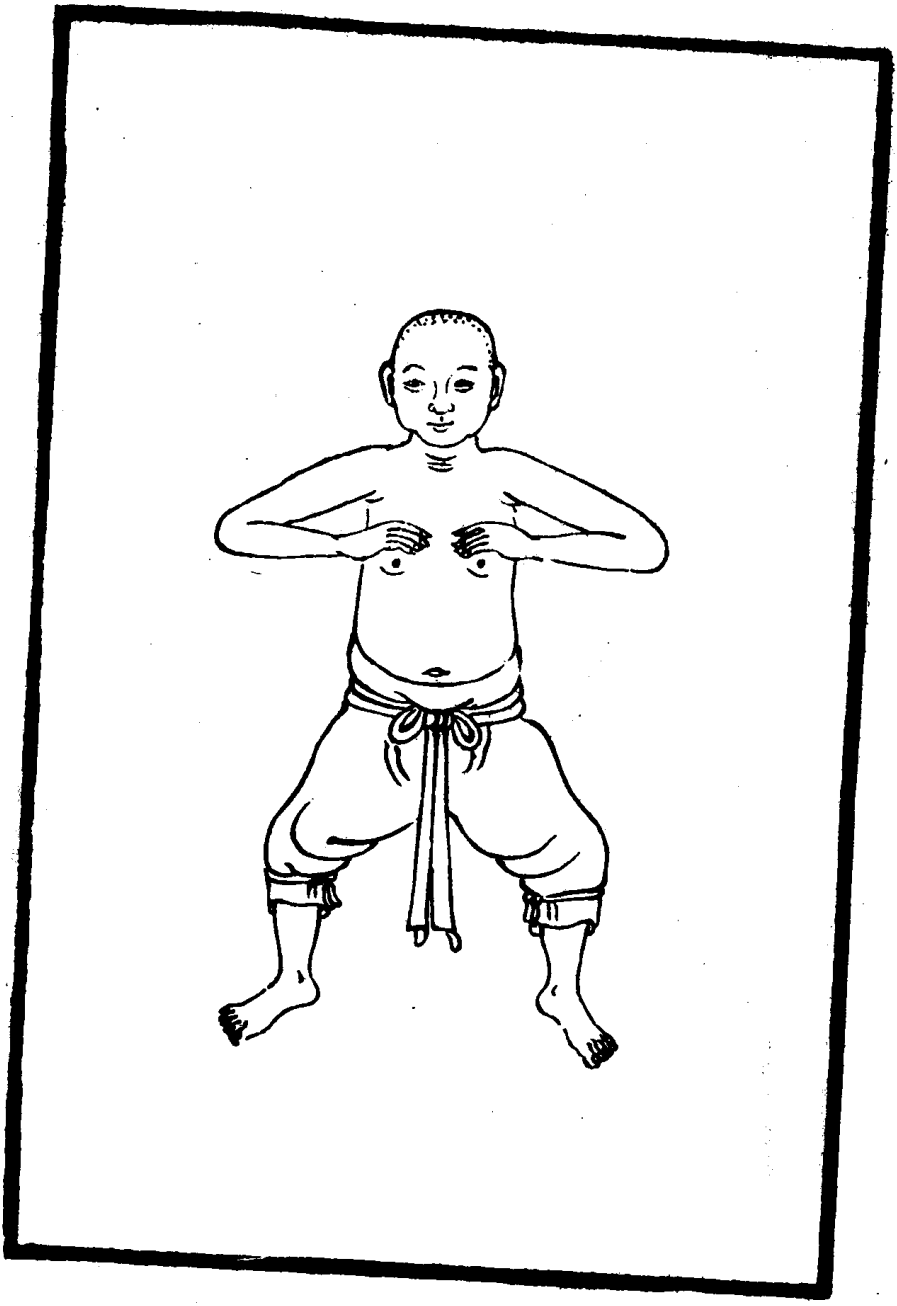
接前式數四十九字畢將拳伸開指尖朝上掌往前如推物之狀以臂伸將直爲度每數一字掌想往前推指尖想往後用力數四十九字畢如前尾式數字吞氣等法行之此第二套五式行畢若不歇息連欲接行第二套則於此套數字畢照前套十一尾一式吞氣三口送入丹田之後即接行第三套仍減行前套第十二尾二式可也功行至此第二套五式意欲歇息養神必須將前套第十一



式吞氣之法及第十二式諸法全數補行於此第二套五代之後方能歇息也

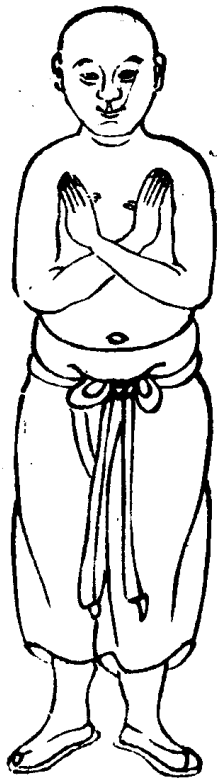
第三套第一式

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



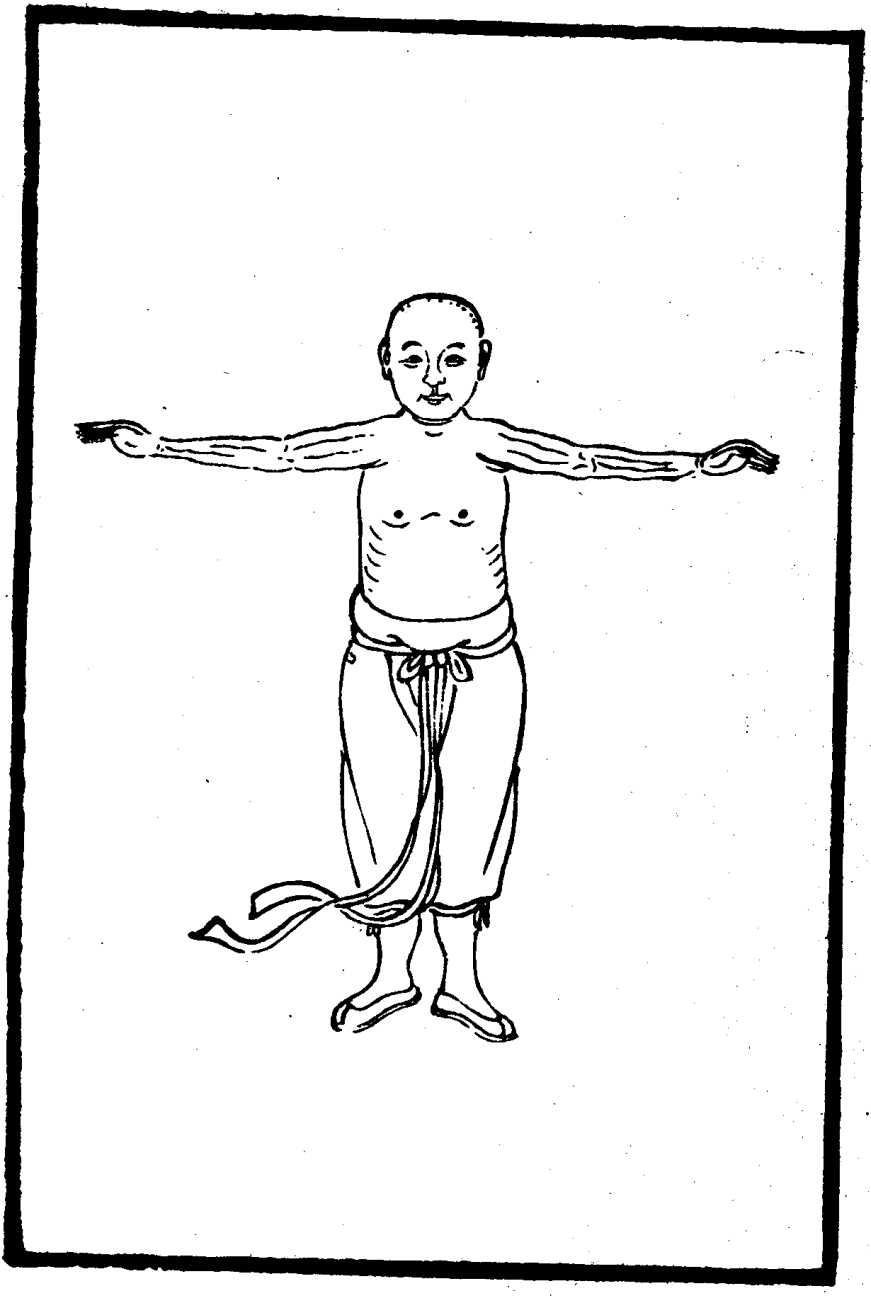
第三套第二式

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



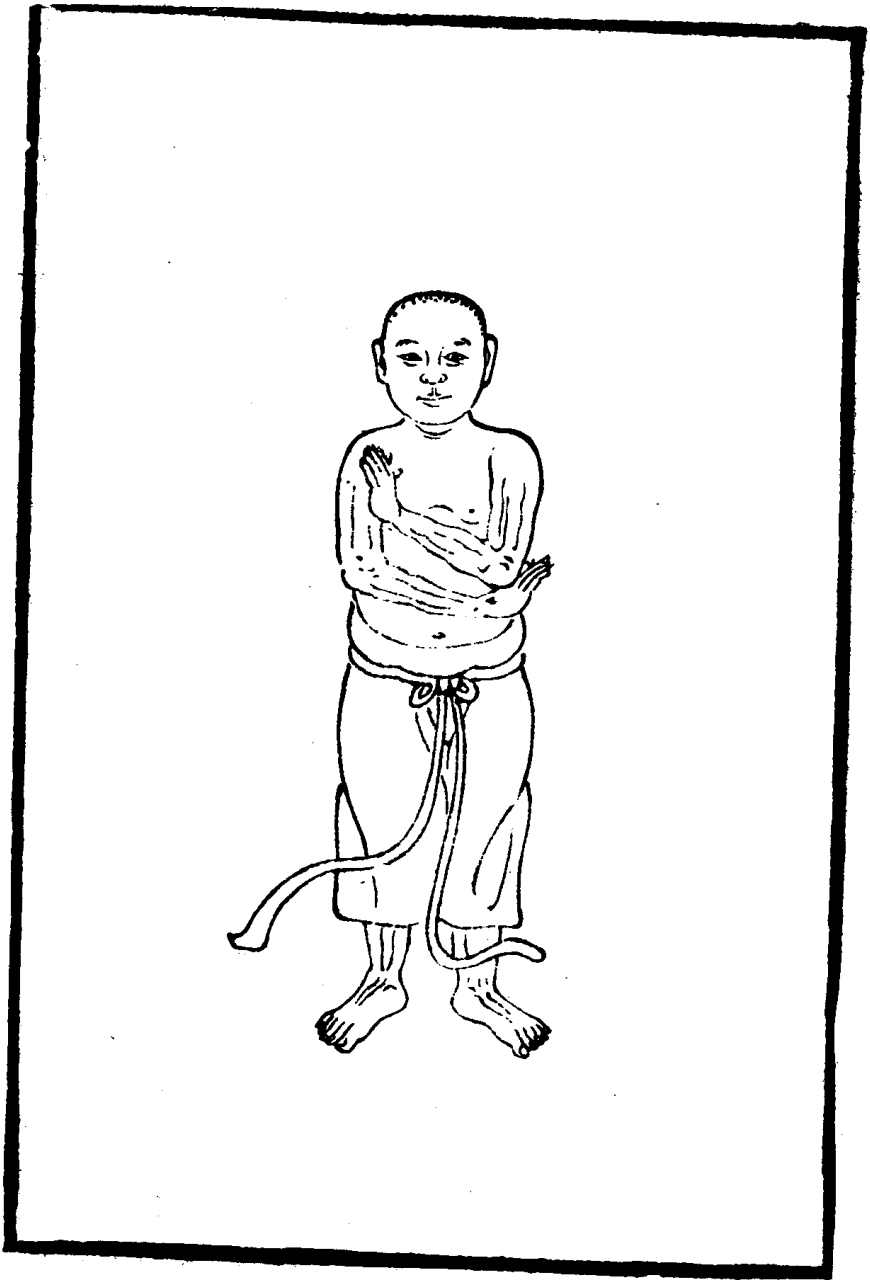
第三套第三式

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



第三套第四式

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



第三套第五式

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



八段錦

閉目冥心坐冥心盤跌而坐握固靜思神叩齒三十六兩手抱崑崙又兩手向項後數九息勿令耳聞左右自此以後出入息皆不可使耳聞左右鳴天鼓二十四度聞移兩手心掩兩耳先以第三指壓中指彈擊腦後左右各二十七微擺撼天柱搖頭左右顧肩膊轉隨赤龍攪四次赤龍攪水津一云赤龍即舌也以舌攪口齒漱津三十六鼓津并左右頰待津液生而嚥漱津液分作三口龍神水滿口勿一口分三嚥所漱津液作汩汩聲而嚥之龍行虎自奔液爲龍氣爲虎閉氣搓手熱以鼻引清氣閉之少頃搓手急數令

熱極鼻中徐徐乃放氣出背摩後精門精門者腰後外腎也合手心摩畢收手握固盡此一口氣再閉口鼻之氣想用氣也想火燒臍輪閉口鼻之氣想用心火下燒丹田覺熱極卽用後法左右轆轤轉俯首擺撼兩肩三十六想火自丹田透雙關入腦戶鼻引清氣閉少頃間兩脚放舒伸放宜兩脚乂手雙虛托乂手相交向上托空三次或九次低頭攀足頻以兩手向前攀脚心十二次乃收足端坐以候逆水上候口中津液生如未生再用急攪取水同前法再漱再吞津如此三度畢神水九次吞謂再漱三十六如前口分三嚥乃爲九也嚥下泪泪響百脉自調勻河車搬運訖擺肩并身二十四及再轉轆轤二十四次發火遍燒身想丹田火自下而上遍燒身體想時口鼻皆閉氣少頃邪魔不

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

高子曰已上名八段錦法乃古聖相傳故爲圖有八握固二字人多不考豈特閉目見自已之目冥心見自已之心哉跌坐時當以左脚後跟曲頂腎

莖根下動處不令精竅漏世云耳行功何必拘以子午但一口之中得有身閒心靜處便是下手所在多寡隨行若認定一二時忙迫當如之何人道者不可不知

八段錦坐功圖

青萊眞人著

第一叩齒集神圖勢

叩齒集神三十六兩手抱崑崙雙手擊天鼓二十四

右法先須閉目冥心盤坐握固靜思然後叩齒集神次乂兩手向項後數九息勿令耳聞乃私手各掩耳以第二指壓中指擊彈腦後左右各二十四次



第二搖天柱圖勢

左右手搖天柱各二十四

右法先須握固乃搖頭左右顧肩膊隨動二十四



第三舌攪漱咽圖勢

左右舌攪上腭三十六嗽三十六分作三口如硬物嚥之然後方得行火

右法以舌攪口齒并左右頰待津液生方漱之至滿口方嚥之



第四摩腎堂圖勢

兩手摩腎堂二十六以數多更妙

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



第五單關轆轤圖勢

左右單關轆轤各三十六

右法須俯首擺撼左肩三十六次右肩亦三十六次



第六左右轆轤圖勢

雙關轆轤二十六

右法兩肩並擺撼至二十六數想入自丹田

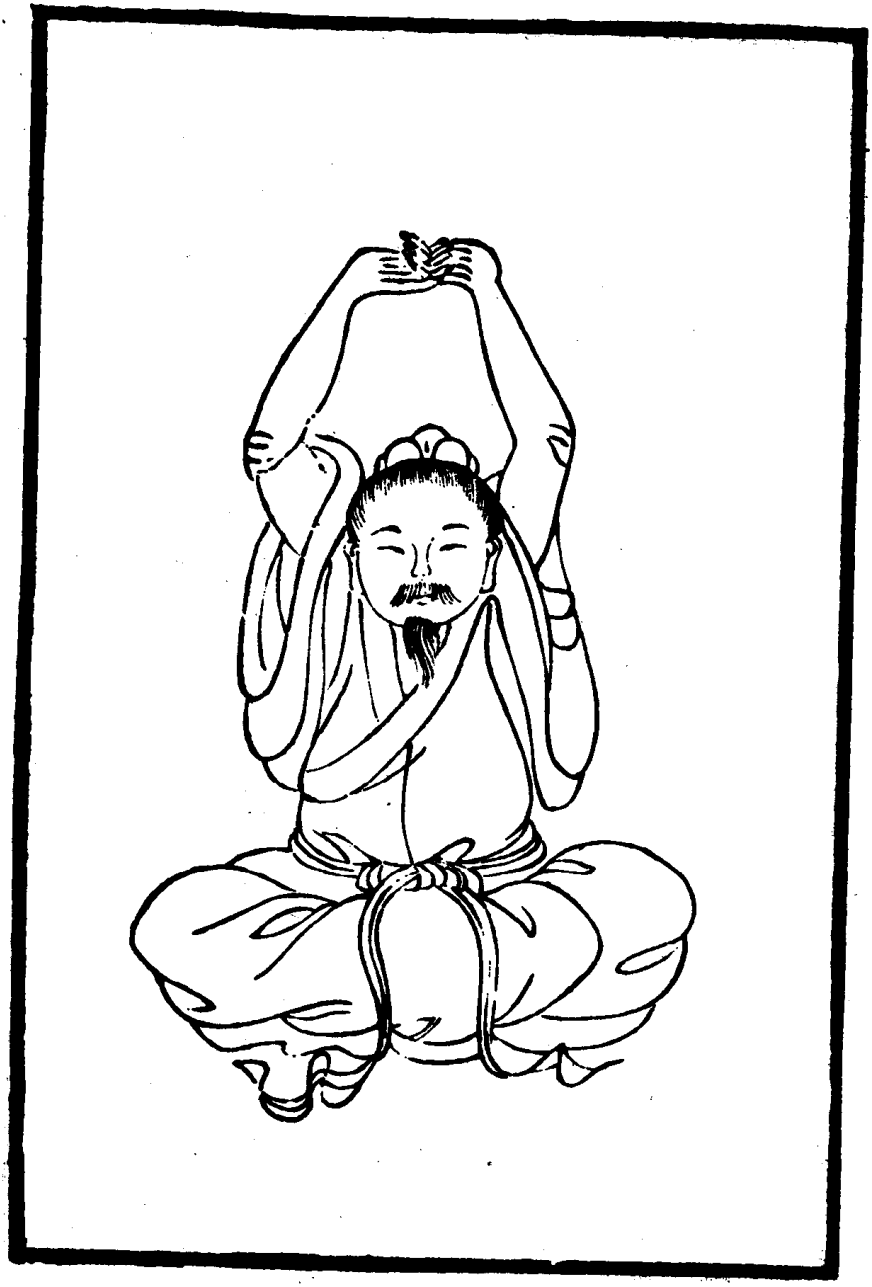
透雙關入腦戶鼻引清氣後伸兩脚



第七左右按頂圖勢

兩手相搓當河五呵後乂手托天按頂各九次

右法兩手相乂向上托空三次或九次



第八鉤攀圖勢

以兩手如鉤向前攀雙脚心十二次再收足端坐

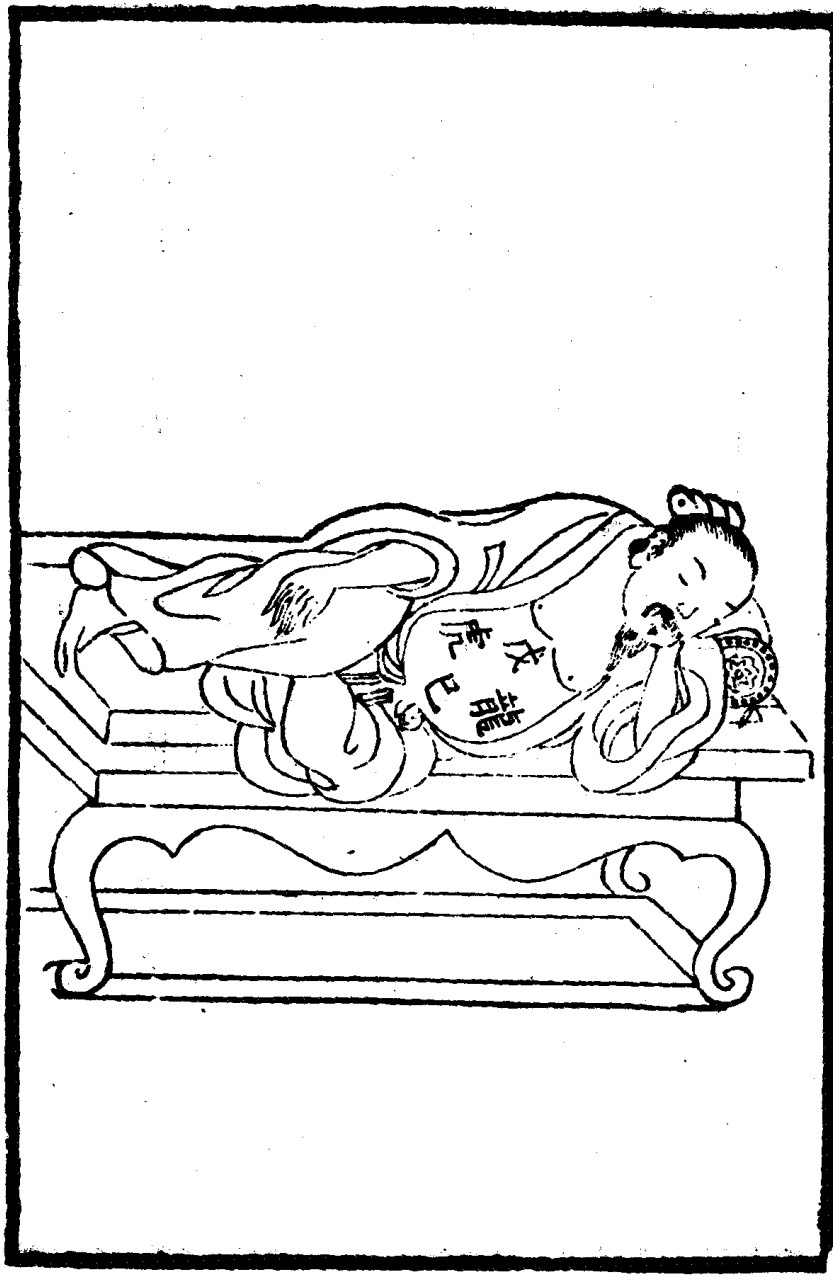
右法以兩手向前攀脚心十二次乃收足端坐候口中津液生再漱再吞一如前數擺肩并身二十四及再鼓轤轤二十四次想丹田火自下而上遍燒身休想時口鼻皆須閉氣少頃



第九陳希夷左睡功圖

調和眞氣五朝元心息相依念不偏一物長居

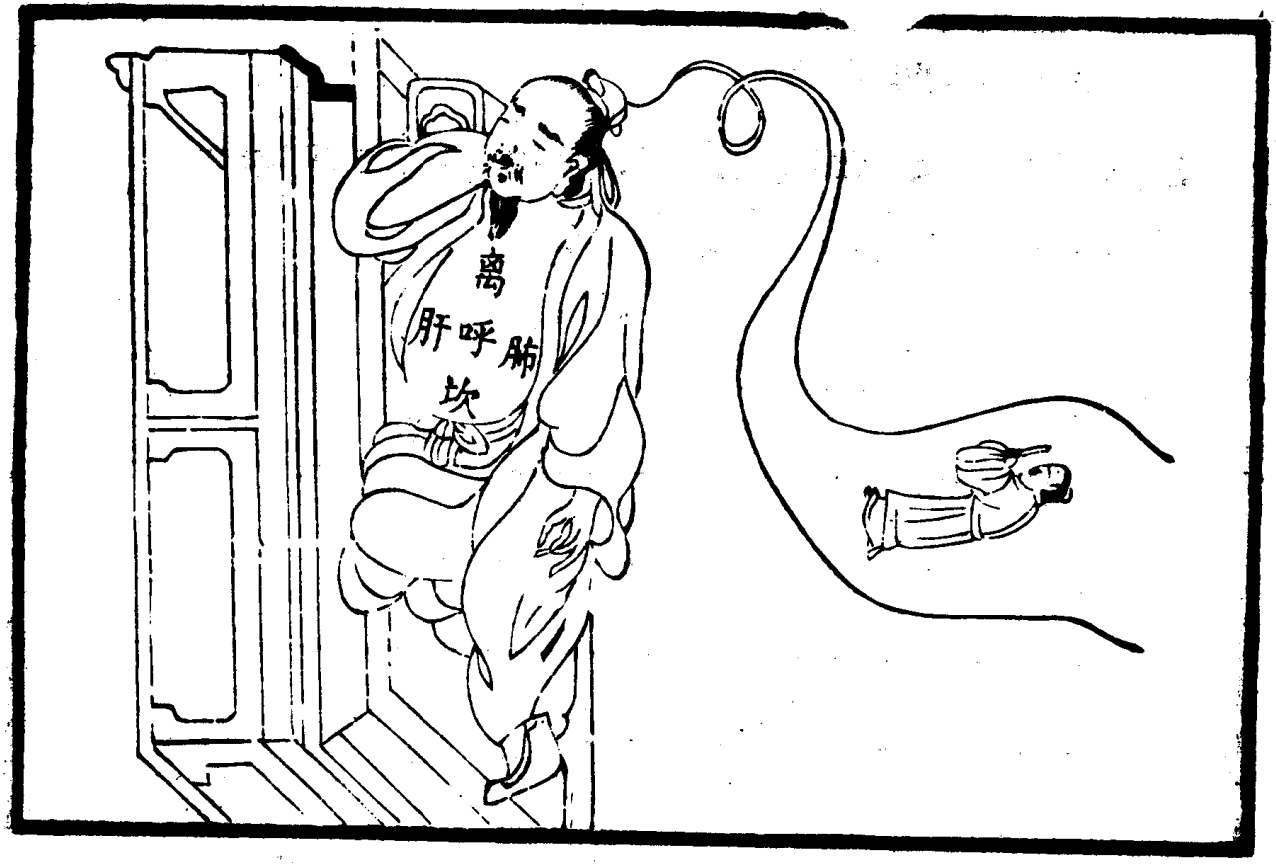
於戊巳虎龍蟠結大丹圓



第十右睡功圖

肺炁長居於坎位肝炁却向到離宮脾炁呼來

中位合五氣朝元入太空


离
肝
呼
肺
坎