

# 增渡易筋洗髓内功图说

清·周述官编撰

## 简 介

《增演易筋洗髓内功图说》系养生气功著作，全书共十八卷。清周述官编撰于光绪二十一年（1895年）。

清光绪十九年（1893年），僧人静一空悟将少林功法传授于周述官，并将《增益易筋洗髓内功图说》十二卷（按，迄今为止，未见有关目录学著作著录）授于周氏。临别戒之曰：此祖师真谛，非十八家支流可比。并囑之曰：学成后，有心得处，可增演妙谛，以广慈航。后周述官在前人《易筋经》、《洗髓经》、《内功图说》等书基础上，旁搜博引诸家气功理法编撰成《增演易筋洗髓内功图说》，共十八卷，订为十册，亲书三部。至民国十九年（1930年），此书仅存一部，周氏之学生张瑶恐其失传，故同年予以石印，此书方得面世。但流传绝少。

本书前两卷述揉腹法、采日月精华法等功法；论动静互根、元精元气、运功通关、定功通关等功理。第三至十七卷系正身、侧身、半身、屈身、折身、扭身、倒身、翻身、行身、坐身、定身、卧身诸图说及摩腹内壮功、十二段锦、分行外功等功法，末卷对六根、坎离、前三关、后三关等气功词语予以简释。

今据民国十九年石印本予以标点，对部分内容采用下列古籍进行校勘：《易筋经》（清官刻本，附《洗髓经》一卷）、《内功图说》（清光绪七年王祖源校刻本）、《奇经八脉考》（明万历三十一年《本草纲目》江西重刻本）。

周氏引书，每有剪裁省改。凡原书引述他书，虽有删改，但不失原意者，无需据他书改动。对引文遗漏较多，且

有损文义者，原文一般不动，出校注明。

## 叙

予生而体弱，长失调养。十岁前饮食不节，尝患疫寒积滞等症。十岁后沉湎于酒，多生疮痍。至十九岁，又为洋烟困行。年三十，体愈羸，病日臻。动则惊怖，行则怔忡，风热燥湿，坐不安席，寒暑昼夜，时在病乡，体则奄奄一息，热又时时上蒸，攻散和解温补清凉无术可施，十余年来苦状难述。虽历经良医调治，先去邪，后扶正，症对方投，不无小效，而畏风怯寒气短神衰，服姜、桂、参、茸近十年，元终难复壮年，几与髦年无异。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，圣贤先儒之陶冶，更仆难数。退思补过，可奈时不及待，何自怨自奋，亦徒仰屋兴叹耳。

幸于辛卯春，宴古渝之至善堂，遇松山陈老师少林神功也。劝以其功疗之，尽传心授。于是顿起禅心，有因必访。又于成都道院得《内功图说》一册，简摩日久，稍有所得。遵图行之，体觉舒畅，至是求道益切。癸巳秋闹<sup>①</sup>，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

注：闹（wéi围），考场。

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，自恃神勇无敌，遂弃上乘功夫，久恋人间勋业事。以吾弟文士，学成后心有得处，可增演妙谛，以广慈航。万不可视为独得之奇，秘而不宣也。勉之慎之。余再拜受册，无日不习。方年余，颇觉病去癯除，精神一振，体健身强，气力渐增。后效虽不能预，必此功终不敢稍废也。爰叙进道巔末于简端云。

大清光绪二十一年乙未孟夏中旬  
古渝后学周述官谨序于士隐斋中

## 增演易筋洗髓内功图说叙

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，未尝日夜练习，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，其精力尚足以应事，皆由于此夫子于大师所授各图式。外又复旁搜博引，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，亲书三部藏于其椟。丙辰冬，余自酉阳旋渝。夫子已归道山二岁矣。访其书，尚存二部；今夏复访之，则仅存其一。余深惧大道之没而吾夫子推阐之苦衷亦随之而靡。亟商鉴涵世弟，谋付石印，以广流传。方今国术昌明，凡讲外壮者，多失内养；谈玄理者，罔识动作。兹编内外兼备，性命双修，诚入道之正宗，由道而佛之捷径，岂区区却病延年所能尽其功效哉。

中华民国十九年庚午岁秋九月门人张瑶菡耘敬述

## 凡 例

释氏口传心印，求之诸佛菩萨、诸天神王、历代罗汉祖师，法象不一，各有得力，概难尽取。逐一习之过繁，择一习之过简。是集图式，虽由历代宗师增益而成，然皆有条不紊，步步加功。初学之，平易便行，引人入胜；深求之，该括无遗，殊途同归。

是书得于少林空悟老师，有图无说，编首只载《易筋》《洗髓》二经，起功收功总散歌诀数十章，编末仅行功要语数则，义虽备而旨未畅。余因于每图后注明体势气数；又于首二卷中，汇辑释典丹经医书等说，证明其旨；后列内壮图说，附分行外功与此教支流，以便求道采择，眉目分明。

斯道得传，万不可任气贻祸，恃强为非，致蹈害己害人之咎，天诛王法在所难逃。既入斯道，凡编中所载一切禁忌，最宜揀之慎之，持戒终身。

是书分十七卷，首二卷统言斯道纲领，中十二卷详列斯道条目，末三卷博采斯道支流，周规折矩，纲举目张。得传者，细心体察，虔心参悟，功行日久，神妙莫名。

十二图中工夫，无论男女俱可行持，惟女人受孕后，只宜多作定身图以养胎，余图俟产后四十日方可行。

是书为初学下手而设，故文不加饰，词不求工，上智下愚俱能了了，无一禅机隐语犯入其中，朴实说理淡而弥真，成功化境，亦不外斯。

是书能按图行之，固属全功。亦或有重病牵缠，身力不济，尘缘未了，无志求精，视病受何处，亏在何经，择一图

或择数图授之，以起沉痾，亦方便之法门也。然有信心者，方与之。若入主出奴，明求暗攻，万不可传，漏泄天机，狎侮圣教，获罪匪浅。

是书虽明白显然，一见即晓，而体势运动，气数缓急，导引道路，存想中和，究竟有难以言语形容者。得是书而未得其传，宜多寻道友，拜求名师，方有益无损。不然势像法疏，难保无虞。斯道玄妙微杳已极，贵意会尤贵师传。无口传心授而卤莽行之，恐有谷不化精，气不过节，神不守舍，以致疮痍、痞块、痲疾丛生。毋谓是书度人而反灾人也。

编中所云一呼一吸、呼吸之间等语，是顺世俗常语而言。其实图中所谓呼吸者，皆先吸后呼，断无先呼后吸之理。

首卷所载“易筋洗髓”，文义深邃，词语古奥，非详释意义难明，非引证音读莫辨，非参以释典及儒道性理丹经古医经等说不能得其真正实理。故末附翻译音释一卷，以证其旨。

《洗髓经》文，慧可祖师译六朝有韵之文体，类偈语，韵多古音，凡与今韵大相异者，亦于音释内注明古韵读法数条，以备类推。



# 第一卷 演说易筋洗髓合编

## 增演易筋洗髓合编序

《易筋》、《洗髓》，自达摩祖师西去后，慧可祖师将《洗髓》携去云游，《易筋》藏少林壁中。由是道分为二：习《洗髓》者，仅能收心养性；习《易筋》者，仅能强筋壮力。千余年来，其书未合。后《易筋》经般刺密谛翻译出，代有传人；《洗髓》由慧可翻译出，亦有嫡派；两两相合，道本同源，理实一贯；一而二，二而一，两经非两派也。后世祖师得《洗髓》传，知道相表里，乃与《易筋》合成一函。虽纲领节目，综括靡遗，而奥旨微言，难寻次第。经少林门下诸老祖师照诸佛菩萨、诸天神王、历代罗汉宗师庄严法相，摩挲求之，合以《易筋》、《洗髓》所论工夫，始知道出一辙。于是汇成一帙，名曰《增益易筋洗髓内功图说》，图多说少，其旨未畅，余不揣<sup>①</sup>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，历代宗师增益图象；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》。余何人，不足言道，亦不善属文。平时所得，虽未知当否，而吾师属意演说之命难辞，凡有所觉，罔不笔之于书云。

注：① 陋（lǎn 陋），浅薄。

## 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，其功两而合。其效一而神，其理两而化。易筋洗髓真有并行不悖，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，二经浑然一太极矣。

## 易筋洗髓名义

筋为连络形骸之物，故先易筋，筋易而无处不易矣。髓为出入灵明之区，故必洗髓，髓洗而无微不洗矣。

筋何贵乎易？按《秘书》说，日月为易，象阴阳也。《易·系辞》：生生之谓易。注：阴阳转易以成化生。是易为变化之总名。改换之殊称，筋一易而乾坤合，坎离交矣。至引伸为交易、变易、互易、移易、反易、对易、辟易、改易、平易、和易之义，又何难使剥复运，否泰转耶。所以一使之易，寒可易为暑，暑可易为寒，昼可易为夜，夜可易为昼，老可易为少，少可易为老，阳可易为阴，阴可易为阳，变化无端，皆易之道。

髓又何言乎洗？按：洗，《广韵》：先礼切，《正韵》：想礼切，并音媿，与洒同，涤也。《说文》：洒足也。《史记·高帝纪》有使两女子洗之文。《书·酒造》：自洗腆，用致酒。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，能洗之使清；黑暗者，能洗之使明；凝重者，能洗之使轻；尘蔽者，能洗之使净。洗髓功深，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。后注家及考据家亦多引之作喻言，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，蠱明夷，渐旅渐巽，渐丰渐萃，渐艮渐归妹，家人不睽，同人大壮，咸观大有①。一易筋即洗髓，一洗髓愈易筋，阴阳造化，往来不穷，无方无体，无际无涯，与天地参，非其能事乎。

注：①“行功者……大有”一段内，有下列词语：晋、恒、困、升、革、鼎、蹇(qiǎn千)、解、贲(bì毕)临、节、屯、蒙、涣、中孚、履、小过、大过、小畜、大畜、颐、井、未济、既济、震、兑、益、损、噬(shì世)嗑(kè课)、需、讼、师、遁、夬(guài怪)、姤(gòu够)、比、随、谦、豫、蠱(gǔ古)、明夷、渐、旅、巽、丰、萃(cuì粹)、艮(gèn根)归妹、家人、睽、同人、大壮、咸、观、大有。以上均系《周易》六十四卦之卦名。

## 李卫公序

后魏孝明帝太和年间，达摩大师自梁适魏，面壁于少林寺。一日，谓其徒众曰：盖各言所知，将以占乃旨。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。乃熔蜡满注而四著。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，动障真如<sup>①</sup>。如<sup>②</sup>五脏六腑，四肢百骸，必先一一洗涤净尽，纯见清虚，方可进修，入佛智地。不由此经，进修无基，无有是处。读至此，然后知向者所谓得髓者，非譬喻也。易筋经<sup>③</sup>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，非所赞勸<sup>④</sup>，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，非譬喻亦非漫语也。

《洗髓经》帙归于慧可，附衣体，共作秘传，后世罕见。惟《易筋经》留镇少林，以永师德。第其经字皆天竺文，

注：①动障真如，据《易筋经》补。

②如，《易筋经》无此字。

③经，《易筋经》无此字。

④勸(xīāng香)，同襄，帮助。

少林诸僧，不能遍译，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<sup>①</sup>，通凡达圣也。乃一一指陈，详译其义，且止僧于山，提挈进修，百日而凝固，再百日而充周，再百日而畅达。得所谓金刚坚固地，驯此入佛智地，洵为有基筋矣。僧志坚精，不落世务，乃随圣僧化行海岳，不知所之，徐鸿客遇之海外，得其秘谛，既授于虬髯客，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，则古之以力闻者多矣。奚足录哉。

时唐贞观二载春三月三日李靖药师甫序

## 牛将军序

予武人也，目不识一字，好弄长枪大剑，益马弯弓以为乐。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

注：①者，《易筋经》无此字。

年岳少保奉令出征，后旋师还鄂。归途忽见一游僧，状貌奇古，类阿罗汉像，手持一函入营，囑予致少保。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，予囑其相随入道。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。烦致此函，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，囑好掌此册，择人而授，勿使进道法门斩焉中绝，负神僧也。不数月，果为奸相所构。予心伤少保，冤愤莫伸，视功勋若粪土，因无复人间之想矣。念少保之囑，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，以衍进道之法门，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

## 翻译《易筋经》原文

### 总论

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。无碍无障，始可入定出定矣。知乎此，则进道有其基矣。所云清虚者，洗髓是也；脱换者，易筋是也。

其洗髓之说，谓人之生感于情欲，一落有形之身，而脏腑肢骸悉为滓秽所染，必洗涤净尽，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<sup>①</sup>域在反掌之间耳，何患无成？

且云易筋者，谓人身之筋骨由胎稟而受之，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，悉由胎稟。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<sup>②</sup>系之在人，无不可易。所以为虚、为实者易之<sup>③</sup>，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，天地者可以易之反覆，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。如人肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼

注：①寿，《易筋经》作“圣”。

②二竖，指病魔。

③之，《易筋经》“之”后有“为寒为暑者易之”七字。

灵动者，皆筋之挺然者也。岂可容其弛、挛、靡、弱哉。而病、瘦、痿、懈者，又宁许其入道乎。佛祖以挽回斡旋之法，俾筋挛者易之以舒，筋弱者易之以强，筋弛者易之以和，筋缩者易之以长，筋靡者易之以壮。即绵泥之身，可以立成铁石，何莫非易之功也。身之利也，圣之基也，此其一端耳。故阴阳为人握也，而阴阳不得自为阴阳。人各成其人，而人勿为阴阳所罗。以血气之驱，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①，饮食起居，始终各有征验。入斯门者，宜先办信心，次立虔心，奋勇坚往，精进如法，行持而不懈，自无不立跻②圣域矣。

般刺密谛曰：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。

### 腹 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，未尝不一身也。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。是故修炼之功，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，又况于修炼乎。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

注：①节候岁月，《易筋经》作“火候岁月”。

②跻(升基)，登。



辅。是一面二，二而一者也。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、极乱处立定脚根，后向不动、不摇处认斯真法。

务培其元气，守其中气，保其正气，护其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，降其浊气，闭其邪恶不正之气。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，则膜与筋齐坚齐固矣。

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①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，譬如植物，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。

注①筋，《易筋经》作“经”。

## 内壮论

内与外对，壮与衰对，壮与衰较，壮可久也。内与外较，外勿略也。内壮言坚，外壮言勇。坚而能勇是真勇也。勇而能坚是真坚也。坚坚勇勇，勇勇坚坚，乃成万劫不化之身，方是金刚之体矣。

凡炼内壮，其则有三，一曰守此中道。守中者，专于积气也。积气者，专于眼、耳、鼻、舌、身、意也。其下手之要，妙于用揉，其法详后。凡揉之时，宜解襟仰卧，手掌着处，其一掌下胸腹之间，即名曰中。惟此中乃存气之地，应须守之。守之之法，在乎含其眼光，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，逸其身劳，锁其意弛，四肢不动，一念冥心，先存想其中道，后绝其诸妄念，渐至如一不动，是名曰守。斯为合式。盖揉在于是，则一身之精气神俱注于是。久久积之，自成庚方一片矣。设如杂念纷纭，弛想世务，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，精神气血不能自主，悉听于意，意行则行，意止则止。手中之时，意随掌下，是为合式。若或弛意于各肢，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弛，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，弛意外走，散于四肢，不惟外壮不全，而内壮亦属不坚，则两无是处矣。

殷刺密谛曰：人之初生，本来原善。若为情欲杂念分去，则本来面目一切抹倒，又为眼、耳、鼻、舌、身、意分损灵犀，蔽其慧性，以致不能悟道，所以达摩大师面壁少林九载者，是不纵耳目之欲也。耳目不为欲纵，猿马自被其锁绊矣。故达摩大师得斯真法，始能只履西归，而登正果也。此篇乃达摩佛祖心印先基，真法在守中一句。其用在含其眼光七句。若能如法行之，则虽愚必明，虽柔必强，极乐世界，可立而登矣。

### 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，恐生痠痹；深则伤于肌肉筋膜，恐生热肿，不可不慎。

### 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。即有知音，苦无坚志，且无恒心，是为虚负，居诸而成之者少也。凡行内炼

者，自初功始，至于成功，以至终身，勿论闲忙，勿及外事。若采咽之功，苟无间断，则仙道不难于成。其所以采咽者，盖取阴阳精华，益我神智，俾凝滞渐消，清灵自长，万病不生，良有大益。

其法：日取于朔，谓与月初之交，其气方新，堪取日精。月取于望，谓金水盈满，其气正旺，堪取月华。设朔望日遇有阴雨或值不暇，则取初二、初三、十六、十七，犹可凝神补取。若过此六日，则日昃月亏，虚而不足取也。朔取日精，宜寅卯时，高处默对，调匀鼻息，细吸光华，合满一口，闭息凝神，细细咽下，以意送之，至于中宫，是为一咽。如此七咽，静守片时，然后起行，任从酬应，毫无妨碍。望取月华，亦准前法，于戌亥时，采吞七咽。此乃天地自然之利，惟有恒心者，乃能享用之；亦惟有信心者，乃能取用之。此为法中之一部大功，切勿忽误也。

### 翻译《洗髓经》序

《易筋》、《洗髓》，俱非东土之文章，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<sup>①</sup>东，餐风宿露，不知几历暑寒；航海登山，又不知几历险阻。如此者，岂好劳耶？悲大道之多歧，将愈支而愈离；恐接绪之无人，致慧眼之淹没。遍观诸教之学者，咸逐末而忘本，每在教而泥教，谁顺流而穷源。忽望霞旦，白光灼天，知有载道之器，可堪重大之托，此祖师西来之大义也。初至陕西、敦煌，遗留汤钵于寺。次及中州少林，面壁趺跏九年。不是心息参悟，亦非存想坐功。总

注：①徂(cú粗，阳平)，往。

因因缘未至。姑静坐久留，以待智人参求耳。及祖师示人为第一义谛，闻者多固执宿习，不能领略再请。

予何人斯，幸近至人，耳提面命，顿超无上正传正觉。得《易筋》、《洗髓》二帙。《洗髓》义深精进，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，行易筋已效。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，曾不敢轻以告人。又恐久而失传，辜负祖师西来之意。于是不揣鄙陋，翻为汉语，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

## 翻译《洗髓经》原文

### 总 义

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，不碍人间事。白日任匆匆，务忙衣与食。三餐食既竟，放风水火讫。抵暮见明星，燃灯照暗室。晚夕功课毕，将息临卧具。大众咸鼾睡，忘却生与死。明者独惊醒，黑夜暗修为。抚体叹今夕，过去少一日。无常来迅速，身同少水鱼。显然如何救，福慧何日足？四恩未能报，四缘未能离，四智未现前，三生未皈一。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，二帝未能融，六度未能具。见见非是见，无明未能息。道眼未精明，眉毛未落地。如何知见离，得了涅槃意？若能见非见，见所不能及。蜗角大千界，螭眼纳须弥。昏昏醉梦间，光阴两俱失。流浪于生死，苦海无边际。如来大慈悲，演此为《洗髓》。须俟《易筋》后，每于夜静时，两目内含光，鼻中运息微，腹中觉空虚，正宜纳清煦。朔望及两弦，二分并二至，子午守静功，卯酉干沐浴。一切惟心造，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，恶癘宜紧避。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。心空身自化，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，永减三途苦。后人得此经，奉持为宗旨。择人相授受，叮咛莫轻视。

### 无始钟气篇第一

宇宙有至理，难以耳目契。凡可参悟者，即属于元气。气无理不运，理无气莫著。交并为一气，分之莫可离。流行无间滞，万物依为命。穿金与造<sup>①</sup>石，水火可与并。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。

注①：造，《洗髓经》作“透”。

## 四大假合篇第二

元气久氤氲，化作水火土，水发昆仑巅，四达坑阱注。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①。人身小天地，万物莫能比。具此幻化质，总是气之余。本来非我有，解散还太虚。生亦未曾生，死亦未曾死。形骸何时留，垂老后天地。假借以合真，超脱离凡类。参透《洗髓经》，长生无尽期。无假不显真，真假浑无际。应作如是观，真与假不二。四大假合形，谁能分别此。

## 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。碌碌一身事，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。惊魂一梦摄，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。心若能清净，不为嗜欲逼。自知原来处，归向原来去。凡夫与圣人，眼横鼻长直。同来不同归，因彼多外驰。若能收放心，提念生与死。趁此健身驱，精进用心力。洗髓还本原，凡圣同归一。

## 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。药饵及器皿，缺一即不备。飞潜

注：①燠（yù郁），暖。

与动植，万类为人使。造化恩何鸿，妄杀即暴戾。蜉蝣与蚊蝇，朝生暮死类。龟鹤麋与鹿，食少而服气，竟得多历年。人何不如物，只贪衣与食，忘却生与死。苟能绝嗜欲，物我皆一致。

### 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。浹骨并洽髓，出神先入定。卧如箕形曲，左右随其宜。两膝常参差，两足如钩矩。两手常在腹，扪脐摸下体。攀丸时挣搓，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，九载征实际。超出生死关，究竟如来意。行住坐卧篇，只此是真谛。

### 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，犹是血肉驱。须照《洗髓经》，食少多进气。搓摩干沐浴，按眼复按鼻。摸面又旋耳，不必以数拘。闭眼常观鼻，合口任鼻息。度数暗调和，身定神即定。每日五更起，吐浊纳清煦。开眼即抽解，切勿贪酣睡。厚褥趺跏坐，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。伸足扳其趾，出入六六息。两手按摩竟，良久方盘膝。直身顿两足，洗髓功已毕。徐徐方站起，行稳步方移。忙中恐有错，缓步为定例。三年并九载，息心并涤虑。浹骨更洽髓，脱壳飞身去。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。

### 翻译经义后跋

前译经文，后译名义，文言各异，意义不二，达摩梵音，法空华语。空诸所有，不即不离。人若执经，终不通移。分门别户，殊途异趋。同己则许，异己则毁。在教泥教，老死范围。如此之人，迂而且鄙。坐井观天，螭蛄为期。祖师圆通，东游西归。只履独步，熊耳灭迹。不惟空尘，且并空理。无挂无碍，得大自在。噫嘻吾师，天纵生知。生于默识，幼而颖异。少游印度，穷诸教谊。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，慎勿漠视。

### 演说易筋洗髓合编书后

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。行功第次虽先运后定，非运定各用，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。

### 三教参悟说

三教书籍，言异旨同。修士毋成门户之见。相类者宜参观，不相类者亦当善悟。性理之文，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，即抹煞一切，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。

### 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，多辅陈事迹，缅溯渊源，侈谈因果，推广慈悲，宏摅<sup>①</sup>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，简而赅，燃灯明度。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。

### 道宜参儒书丹书医书说

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，二经无征。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。故末附翻译音释一卷。而其谈性理又多与《周易》、《大》、《中》、《孟

---

注：①摅（shū书），抒发。

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所称之脏腑筋络官骸穴窍，名号不同，既译以华文，不参以丹经医经，纵二经理明法备，亦不能明析血脉气息流通之路，关窍穴道导引之方。又何由知下手节目工夫、河车搬运法门、运定圆觉火候？所以于翻译音释后，臚列三教应证书目，又摘丹经警语作实指录一篇，学者两两相稽，万无不明斯道也。

### 三教分合异同源流考

道释二家，今世多知二而一，惟儒与释判然两途，其不能合者，由后学分门别户致之耳。读孔氏书者，记诵词章无论也。即讲实学，亦多争立功名，轻视修养，高谈性命，无益身心，不知六经四子书所载养身养心之谓何也。读释老书者，演法持戒无论也。即讲性定，亦每专求修炼，不顾家国，实宗扬墨，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，天生燃灯演教。中古次出释迦，宣化西

域，授受相传二十八代，至达摩祖师来游东土。外夷佛教，分支有黄教、红教之别。达摩祖师坐化西归，中国佛教别派有临济、曹洞之分，亦如儒有南北学、汉宋学，道有正一派、龙门派之类也。种种流派，法异旨同，派分道合。其一生万、万合一之理，俱无殊。不主申道，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？故推阐斯道，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。

## 第二卷 推演易筋洗髓内功图说

### 原生论

人自阴阳五行所化，父精母血所成，五官百脉皆归有用，意欲念虑毕效其能，此万物之灵也。然当太极初生之始，不特无精无气，而并无形无声，所谓先天也。至气凝而精始结，精结而神乃生，神生而气日足，气足而精愈固，精固而神更旺，于无穷矣。所以在母怀中得气血以养之，胎渐次成形，形渐次鼓气，气渐次有知觉运动，胎足后而身出。此先天之后天，后天之先天也。其两仪所化之精气，五行本体所化之脾胃肝肺肾皮肤精骨髓，妙用所化之喉舌唇牙齿耳目口鼻心，皆未充实，男必待精液满，女必待天癸至，然后五脏六腑，毫毛孔窍、十二经络之稟于阴阳五行、父精母血者，乃得大成。此所谓后天也。

先天固藉后天养，后天又藉天地五行所生之物养。果能顺时而行，处处咸宜，人人皆有古皇之寿。无如后世天时人事与上古异，其中不无气稟所拘，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<sup>①</sup>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

注：①畀（bì必），给予。

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，老病全夫，烟癮断除，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<sup>①</sup>笔而识之以自警。

## 养身养心论

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

注：①泚（cǐ此），用笔蘸墨。

## 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<sup>①</sup>木死灰，毫无生机，精必顽，气必馁，而神必倦。惟按增益易筋洗髓内功全图行之，行住坐卧屈伸俯仰，皆动静不失其所居。并动中有静，静中有动。动中求静，无动不静，动极生静，阳极生阴；静中求动，无静不动，静极生动，阴极生阳。欲使阴阳无偏枯，动静安可偏胜乎？以动化静，以静运动，合乎阴阳，顺乎五行，运乎五脏，达乎六腑，贯乎三焦，活乎五官、穴道、关节、经络、血脉、筋骨、皮肉、毫毛、孔窍，遍体周身，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，去旧生新，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，其动也闢，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。

注：①朽（xiào消），空虚。

## 正道旁门辨

养身一道，如烧石炼汞服食采补之说，在人身外求之，稍有知识，固知为旁门。而不知授受不真，以讹传讹者，又有四焉。其太过者，如不分清浊，逼气过关；不明升降，采药非品；此鹵莽行事助长类也。如血脉未和，即便静养，关窍未通，既使既济，此高谈玄理，默坐类也。坐此成疾，反言出病，逼成幻境，诡言通神，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。又如斋立静坐，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。运定之节目工夫，无所不备；圆寂之神通法力，循序可臻。行之而有益无损，久之而其妙莫名。苟日新又新，精微奥妙，有不可言传，真可谓夫妇之愚可以与知。及其至也，虽圣人亦有所不知焉已。

## 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，行道者其可忽诸。

## 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，护元气元神，不能随元气送元神上升。丹家所以炼元精者，为养元气元神故也。就即生时观之，元气元神活活泼泼、虚虚实实、不即不离、极明极灵。元神为元精主宰，元气作元精驱使。神气之重，更不待辨而可明矣。

## 元精次第采补法

人聚五行之精而生，必藉五行所化而养。人身之有元精，如五谷中之有稻米。种于春，长于夏，结实于秋。得纯阳之气，又根养于水，花扬于午，藉水火既济而生，炼以三伏烈日之气而成。所以养人之物，稻米为上。足补人身阴阳结成之元精。至五行所化青黄赤白黑、咸苦酸辛甘之物，五行所属东南西北中之产，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，可去菜蔬，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。下以柴火熏之，浅火烘干，每食以胡麻、松子之下。先熟食，后冷食，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。若有衰无福，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。工夫至此，已到中乘，到底不懈，足登上乘。世人一念于道，动欲辟谷，即求代餐。致生怪疾，是循末忘本之故也（内胡麻、松子服食法，详食物本草内）。

## 炼元丹说

古仙佛所炼之丹，人皆谓元精、纯阳、菩提、舍利子等物。不知此乃仙佛所炼后天金丹，非先天元丹。先天元丹者，异之降衷，稟之父母，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，以善养元丹于活活泼泼地。静待天命，安能脱化？斯古仙佛上乘工夫。

## 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。修养之要，神入定而气送焉。胎养之要，藉气以聚神，以活。修养之要，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。胎养之要成，有神御气以送精，所先出者为精，是先天而有后天也。修养之要，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，归时精溃气落，神与俱散而入于鬼。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。婴何由能出？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间，安能不出入上清乎。要之，婴之能出，必由定之能入。定之能入，必由运之能久。婴由昏而明，明而清，清而轻，轻而虚，虚而灵，灵而神，斯与天地合撰，日月合明，四时合序，鬼神合吉凶矣。尽人合天，舍此何从。其理精粹，其事平庸。人习焉不察，遂忽焉不觉耳。慎毋惑于旁门左道，以身中有形之精为婴也。有形之精，在身中是一块血肉，非轻清之品，如何能到上清世界。世俗所称肉身成圣，是以肉身修成圣人；拔宅飞升，是合一宅而飞空上升耳。岂身与宅可安置于上界哉。纵世有传说，皆后人附会之词也，揆之于理，万难取信。

## 返归说

人生世间，无论贤愚、仙凡、富贵、贫贱，俱有返归之期。儒家谓之全终，释家谓之坐脱，道家谓之羽化。圣贤仙佛全始全归，志气清明，故上而伸之为神。庸愚昏暗，气尽

力竭，神志仿佛，故返而归之为鬼。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。

## 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。如水之发源于昆仑，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，则窍窍玲珑，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，三焦潜畅，百体调和，纵有微恙，登时即除，安能为殃。譬之阳极阴极之时，郁而积为烈风、迅雷、阴云、淫雨、雪雹、酷日之灾。一经二气运行，分阴分阳，终无天昏地惨、天崩地裂之变。久仍归于阴阳平而四时和也。天地之气，岂自开辟即失其常哉，亦由人心不古，呼吸达天，天人

相应，积而生变，所以上古天时与晚近不同。皇初人寿与后世不同，坟典所在，不尽荒谬妄诞也。人能运气生精，使精生神，则五脏六腑、十二经络以及四肢百体、毫毛皮肤皆有光天化日之气象，无嶂翳昏迷境界，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，不可留心于呼吸哉？

## 气为官骸使说

身有三宝，曰精气神，而气尤一身至宝。人身五官百脉，知觉运动，精聚之，神主之，气用之。不知运法，清浊莫辨，精顽神昏。故古仙人服气必先运气，运气始能分气，分气始可服气，服气乃能炼气，炼气方能和气，和气方可定气，溯先天而后天。身心俱是父母一气所感，天地一气所结，感而结成，始有胎婴，乃精也。是由气生精之证也。胎在母腹，渐渐长成，始有知觉，乃神也。是又由精生神之证也。由先天而后天，分身而出。饮食渐加，渐长渐强，是运气化谷之证也。成人之后，精髓渐满，即能生育，是运气化精之证也。弱冠以往，知识渐开，童心渐失，恃强好胜，心花怒放，志虑心思于斯为密，功名事业在此立基，是运气化神之证也。常人不知运化填补之法，随禀赋以顺时令。故气有时而衰，精有时而亏，神有时销磨殆尽，亦随精而滞，气而散。即有存者，内损外颓，官骸皆疵。得此传而依图顺行，功无间断，则重如艮山，轻如巽风，温润如兑泽，迅速如震雷。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。诚而通，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。

## 气有度数证

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，存于至深渊默之中。气行无间，绵绵若存，寂然不动，与道同体。若盛气哭号，扬声呶诵，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。

## 心有日月证

心有日月，其说非妄。古仙云：凡存心中有日象，大如钱，在心中赤色有光芒，从心中上出喉，至齿间不出，回环胃中。如此良久，临目存见心中胃中分明，乃吐气咽液三十九遍。日出时、日中时行之。一年除疾，五年身有光彩，十八年得道，日中行无影，辟百邪千灾之气。常存日在心，月在泥丸中。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<sup>①</sup>日以后不服。月减光芒损天气，故即止也。

## 玉环穴说

《铜人针灸图》载脏腑一身穴道，有玉环穴。余不知玉

注：①十，疑此字下缺一“五”字。

环在何处。张紫阳《玉清金华秘文》论神仙结丹处曰：心下肾上，脾左肝右，生门在前，密户居后，其运如环，其白如绵，方圆径寸，蓄裹一身之精粹。此即玉环。医者论诸种骨蒸，有玉房蒸，亦是玉环。其处正与脐相对，人之命脉根蒂也。

## 任脉图并说

### 任脉图

任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里上关元，至咽喉，属阴脉之海也。中行凡二十四穴。

颐前：

承浆一穴：一名天池，在颐前唇下陷中，是阳明之会。

颌下：

廉泉一穴：在颌下结喉，上舌本，阴维任脉之会，仰而取之。

膺膺：

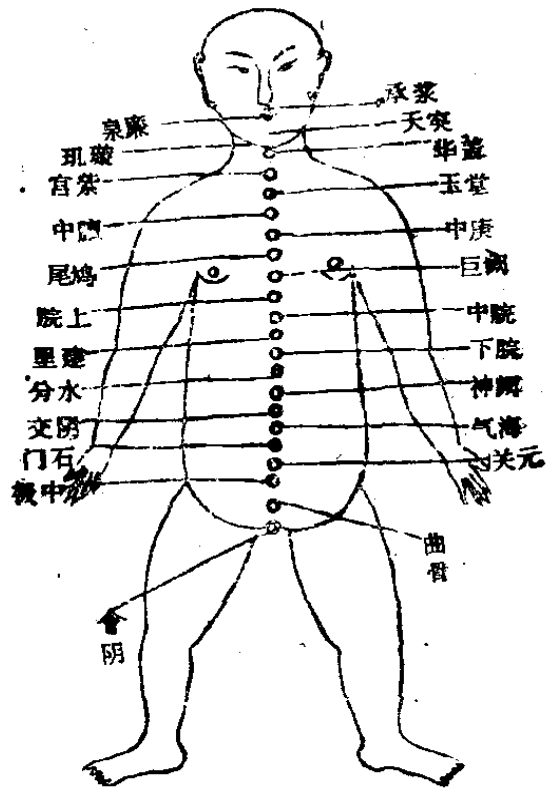
天突一穴：一名玉户。在项结喉下四寸宛宛中。

璇玑一穴：在天突下一寸陷中。

华盖一穴：在璇玑下一寸。

紫宫一穴：在华盖下一寸六分。

玉堂一穴：一名玉英。在紫宫下一寸六分。



膻中一穴：一名包络。在玉堂下一寸六分，直两乳之中间。

中庭一穴：在膻中下一寸六分。

腹中行。

鸠尾一穴：在蔽骨之间，言其骨垂下如鸠状，故名。腹前蔽骨下五分。

巨阙一穴：在鸠尾下二寸，心之幕也。

上脘一穴：在巨阙下一寸五分，去蔽骨三寸，任脉、手太阳、足阳明之会也。

中脘一穴：在脐下四寸，胃幕也。三阳、任脉之会，谓上纪也。

建里一穴：在中脘下一寸。

下脘一穴：在建里下一寸，足太阳、任脉之会，为幽门。

水分一穴：在下脘下一寸。

神阙一穴：在脐中。

阴交一穴：在脐下一寸。

气海一穴：在阴交下五分。

石门一穴：在脐下寸三分。

关元一穴：在脐下二寸，小肠幕，谓下纪也。三阴、任脉之中。

中极一穴：在脐下四寸，一名元气。足三阴之会。

曲骨一穴：在横骨上、中极下一寸毛际动脉处，足厥阴之会。

会阴一穴：大便前、小便后。一名尾翳。两阴间是也。



李时珍曰，任为阴脉<sup>①</sup>之海。其脉起于中极之下，少腹之内，会阴之分（在两阴之间），上行而外出，循曲骨（横骨上毛际陷中）上毛际，至中极（脐下四寸，膀胱之幕），同足厥阴、太阴、少阴并行腹里；循关元（脐下三寸，小肠之幕，三阴、任脉之会），历石门（即丹田，一名命门，在脐下二寸，三焦幕也）、气海（脐下一寸，男子生气之海），会足少阳、冲脉于阴交（脐下一寸，当膀胱上口，三焦之幕）；循神阙（脐中央）、水分（脐上一寸，当小肠下口），会足太阴于下脘（脐上二寸，当胃下口）；历建里（脐上三寸），会手太阳<sup>②</sup>、少阳、足阳明于中脘（脐上四寸，胃之幕也）；上上脘（脐上五寸）、巨阙（鸠尾下一寸，心之幕也）、鸠尾（蔽骨下五分）、中庭（膻中下一寸六分）、华盖（璇玑下一寸）、璇玑（天突下一寸），上喉咙，会阴维于天突、廉泉（天突在结喉下四寸，廉泉在结喉上，舌下中央），上颐；循承浆与手足阳明、督脉会（唇下陷中），环唇，上至下龈交，复出分行；循面，系两目下之中央而终（直瞳子陷中二穴）。凡二十七穴。

《难经》、《甲乙经》并无循面以下之说。

任冲之则<sup>③</sup>络，名曰尾翳，下鸠尾，散于腹。实则腹皮痛，虚则痒搔。《灵枢经》曰：缺盆之中，任脉也，名曰天突。其侧动脉人迎，足阳明也。

---

注：①脉，原作“阳”，据《奇经八脉考》改。

②阳，原作“阴”，据《奇经八脉考》改。

③则，《奇经八脉考》作“别”。

# 督脉图并说

## 督脉图

督脉者，起于下极之腧，并于脊里，上至风府，入脑上巅，循额至鼻柱。属阳脉之海也。中行凡二十七穴。

鼻柱下：

素髻一穴：在鼻柱上端。

水沟一穴：一名人中。在鼻柱下人中。督脉、手阳明之交会。

兑端一穴：在唇上端。

龈交一穴：在唇内齿上。督任二脉之会。

额上行：

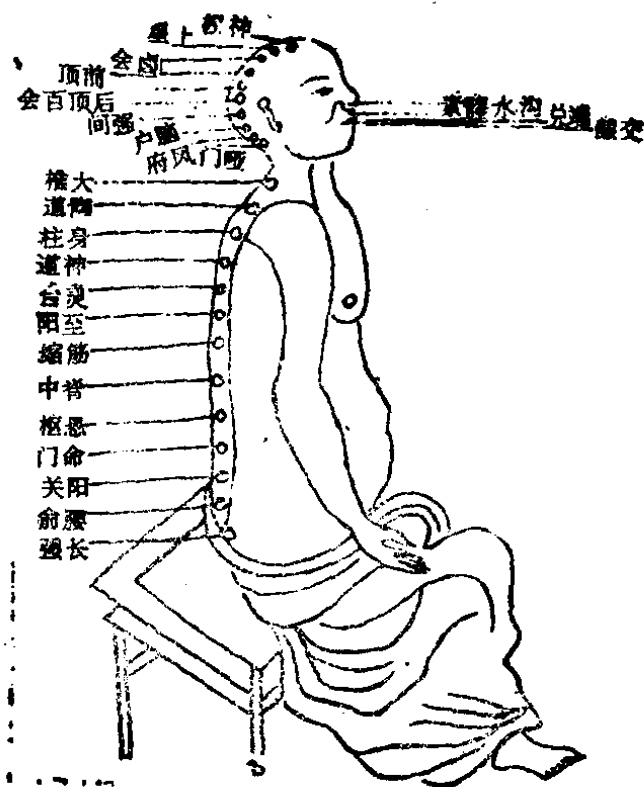
神庭一穴：直鼻上入发际五分。督脉、足太阳、阳明三脉之会。

上星一穴：在神庭后入发际一寸。

囟会一穴：在上星后一寸五分。

前顶一穴：在囟会后一寸五分。

百会一穴：一名三阳五会。在前顶一寸五分。顶中央旋毛中陷容豆。督脉、太阳之会交。



顶后至项：

后顶一穴：一名交冲。在百会后一寸五分。

强间一穴：一名大羽。在后顶后一寸五分。

脑户一穴：一名迎风，一名合颅。在枕骨上强<sup>①</sup>后一寸五分。督脉、足太阳之会。

风府一穴：一名舌本。入顶发际一寸、脑户后一寸五分，顶大筋内宛宛中。

痙门一穴：在风府下。

背脊下：大椎<sup>②</sup>一穴：在第一椎上陷中。三阳、督任所发。

陶道一穴：在项大椎节下间，督脉、足太阳之会。

身柱一穴：在第三椎节下间。

冲道一穴：在第五椎节下间。一名神道。

灵台一穴：在第六椎节下间。

至阳一穴：在第七椎节下间。

筋缩一穴：在第九椎节下间。

脊中一穴：在第十一椎节下间。

悬枢一穴：在第十三椎节下间。

命门一穴：在第十四椎节下间。

阳关一穴：在第十六椎节下间。

腰俞一穴：在第二十一椎节下间。

长强一穴：在脊骶端。

李时珍曰，督乃阳脉之海，其脉起于肾下胞中，至于少腹，乃下行于腰横骨围之中央，系溺孔之端。男子循茎下至

注：①强，疑此字后缺一“间”字。

②椎，原作“颡”，颡同椎。下同。

篡<sup>①</sup>，女子络阴器，合篡<sup>②</sup>间，俱绕篡<sup>③</sup>后尾<sup>④</sup>（前阴后阴之间也）。绕臀，至少阴与太阳中络者，合少阴上股内廉，由会阳（在阴尾尻骨两旁，各二穴）贯脊，会于长强穴。在骶骨端与少阴会，并脊里上行，历腰膪（二十一椎下）、中枢（十椎下）、筋缩（九椎下）、至阳（七椎下）、灵台（六椎下）、冲道（五椎下）、身柱（三椎下）、陶道（大椎下）、大椎（一椎上），与手足三阳会合。上哑门（顶后入发际五分）会阳维，入舌本，上至风府（顶后入发际一寸大筋宛宛中）会足太阳、阳维同入脑中，循脑户（在枕骨上）、强间（百会后三寸）、后顶（百会后一寸）、上巅。历百会（顶中央旋毛中）、前顶（百会前一寸半）、囟会（百会前三寸，即囟门）、上星（囟会前一寸），至神庭（历囟会二寸，直鼻上入发际五分），为足太阳、督脉之会。循额中，至鼻柱，经素膠（鼻柱头也）、水沟（即人中），会手足阳明至兑端（在唇上端），入龈交（上齿缝中），与任脉、足阳明交会而终。凡三十一穴。督脉别络，自长强走任脉者，由小腹直上，贯脐中央，贯心，入喉，上颐，环唇，上系两目之下中央。会太阳于目内眦睛明穴（见阴跻下），上额与足厥阴同会于巅。入络于脑。又别自脑下项，循肩胛<sup>⑤</sup>，与手足太阳、少阳会于大椎<sup>⑥</sup>第一椎下两旁，去脊中一寸五分，复下脊，抵腰，循脐<sup>⑦</sup>络肾。《难

注：①②③篡，原作“幕”，据《奇经八脉考》改。

④尾，《奇经八脉考》作“屏”。

⑤胛，原作“脾”，据《奇经八脉考》改。

⑥椎，《奇经八脉考》作“杼”。

⑦脐，《奇经八脉考》作“膂”。

《经》曰：督脉、任脉，四尺五寸，共合九尺。

《灵枢经》曰：颈中央之脉，督脉也，名曰风府。

张洁古曰：督者，都也。为阳脉之都刚。任者，妊也。为阴脉之妊养。

## 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。然前列任督二图，是常人生阴生阳经行道路，非修炼家导引法门。故博采医家丹家诸说于后，用备修士参悟。以知二脉起止交会之所，错综分合之机，便于行通关逆流之法也。王海藏曰：阴跷阳跷，同起跟中，至肩井而相连。任脉督脉，同起中极之下，至水沟相接。

滑伯仁曰：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

化。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、十五络联辘，虚间一穴，空悬黍珠。医书谓之任督二脉，此元气之所由生，真息之所由起。修丹之士不明此窍，则真息不生，神化无基也。俞琰注《参同契》云：人身血气往来循环，昼夜不停。医书有任督二脉，人能通此二脉，则百脉皆通。《黄庭经》曰：皆自心内运天经，昼夜存之自长生。天经吾身之黄道，呼吸往来于此也。鹿运尾闾能通督脉，龟纳鼻息能通任脉。故之物皆长寿。此数说皆丹家河车妙旨也，而药物火候自有别传。

海藏又曰：张平叔言铅乃北方正气，一点初生之真阳为母，其虫为龟，即坎之二阴也，地轴也。一阳为蛇，天根也。阳生为子，藏之命门，元气之所系，出入于此。其用在脐下，为天地之根，元牝之门，通厥阴，分三歧为三车。降则通关，升则接离补坎而成乾，阴归阳化，是以还元。至虚至静，道法自然，飞升而仙。

## 骨 数

人有三百六十五节，按周天三百六十五度。男子骨白，妇人骨黑。

髑髅骨，男子自顶及耳并脑后，共八片（蔡州人有九片）。脑后横一缝，当正直下至发际，别有一直缝。妇人只六片。脑后横缝，当正直下无缝。

牙有二十四、或二十八、或三十六。胸前骨二条。心骨一片，状如钱大。

项与脊骨各二十四节。

（自项至腰，共二十四椎骨，上有一大髓骨。人身项骨

五节，背十九节，合之得二十有四。是项之大链，即在二十四骨之内）。

肩井及左右饭匙骨各一片。

左右筋骨，男子各十二条，八条长，四条短。妇人各十四条。

男女腰间各有一骨，大如掌，有八孔，作四行样。手脚骨各二段，男子左右手腕及左右膝筋骨边，皆有髀骨（妇人无）。两足膝头各有颞<sup>①</sup>骨隐其间，如大指大。手脚板各五缝，手脚大指拇并脚第五指各二节，余十四指并三节。

尾蛆骨若猪腰子，仰在骨节下。男子者，其缀脊处凹，两翅皆有尖瓣如菱角，周布九窍；妇人者，其缀脊处平直，周布六窍，大小便处各一窍。

## 筋 络

足太阳之筋，起于足小指，上结于踝，斜上结于膝。其别者，结于膈膈中，结于臀，上挟斜上项<sup>②</sup>。其支者，入结舌本。其直者，结于枕骨，上头下颞，结于鼻。其支者，为目上纲，下结于颞<sup>③</sup>。

足少阳之筋，起于小指次指，结外踝，结于膝下。其支者，上走脾<sup>④</sup>，前者结于伏兔，后者结于尻<sup>⑤</sup>。其额角交颞

注：①颞：《五音篇海》：颞，同控。控空：《广韵》：呼东切，谷空貌，音hōng烘。

②上挟斜上项，《灵枢·经筋》作“上挟脊上项。”

③颞（qíu求），眼下颞骨部位。

④脾，《灵枢·经筋》作“髀”。

⑤尻（kāo考，阴平），尾骶部。

上，下走颌①，结于烦。

足阳明之筋，起于中二指，结于跗上，加辅骨上结于膝，上脾②枢，上眇属脊。其直者，循伏兔上结于髀，聚于阴器，上腹而布，至于缺盆，上颈，挟口，合于烦，下结于鼻，上合于太阳。太阳为目上纲，阳明为目下纲。

足太阴之筋，起于大指之端，上结于内踝。其直者，络于膝，循阴股结于髀，聚于阴器。上腹，结于脐，循膈里，散于胸中，着于脊。

足少阴之筋，起于小指之下，斜走内踝之下，踵上于内辅之下，循阴股，结于阴器，循脊内，上至项，结于枕骨，与足太阳之筋合。

足厥阴之筋，起于大指之上，结于内踝，上循胫，上结内辅之下，上循阴股，结于阴器，络诸筋。

手太阳之筋，起于小指之上，结于腕，上循臂，结于肘，入结于腋下。其支者，上绕肩胛，循颈，结于耳后完骨。支者入耳中。直者出耳上，属目外眦。

手少阳之筋，起于小指次指之端，结于腕。上循臂，结于肘。上肩，走颈。其支者，入系舌本。上曲牙③，循耳前，属目外眦。

手阳明之筋，起于大指次指之端，结于腕，循臂，结于肘，上臑，结于髀。其支者，绕肩胛，挟脊。

手太阴之筋，起于大指之上，结于虎口，上循臂，结肘

注：①颌（hàn汉），下巴。

②脾，《灵枢·经筋》作“髀”。

③上曲牙，《灵枢·经筋》作：“其支者，上曲牙。”



中，上膈，入腋下，出缺盆，结鬲上<sup>①</sup>，下结胸里，散贯于下，抵肋。

手厥阴之筋，起于中指，结于肘，上臂阴，结腋下，挟肋。其支者，入腋，散胸中，结于臂。

手少阴之筋，起于小指之内，结于锐骨，上结肘，入腋，挟乳里，结于胸中，下系于脐。

## 通关诀(运功)

通关一法，非驾阴阳二蹻不行。阴阳二蹻，乃水之河车，火之轮车，一身气道之枢纽。阴蹻起，则后三关可直冲上顶。阳蹻驾，则前三关可直贯注底。翻阴蹻、翻阳蹻时，气又可翻下逆上。分而言之，阴蹻起于根，举于足。阳蹻起于肩，驾于手。合而言之，阴阳蹻皆起于足，应于手。阴蹻起则任督通，阳蹻驾则鹊桥、尾闾应。阴阳蹻上下交应，则吸可到底，呼可至巅。上下顺逆错综变换，如意运行，辘轳转而玉环活，气道关窍无阻滞，亦无障碍。故古人云，掌合指立，阴阳蹻通。

## 通关诀(定功)

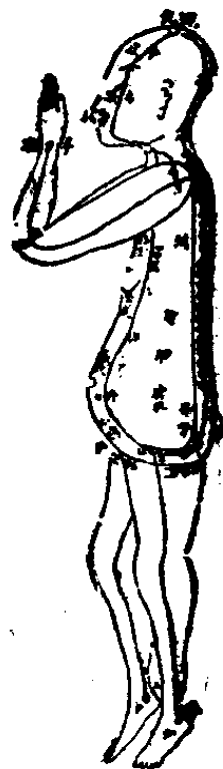
坐定之际，检点鼻息。一吸入底，一呼即起。呼吸一周，流通灌溉。如波急流，如泉喷吸。上下回环，周流不已。悟透此法，关通窍利。先缓后急，既急复徐。徐徐导引，源归滴滴。还本全真，天机秘密。

---

注：①结鬲上，《灵枢·经筋》作“结肩前鬲，上结缺盆”。

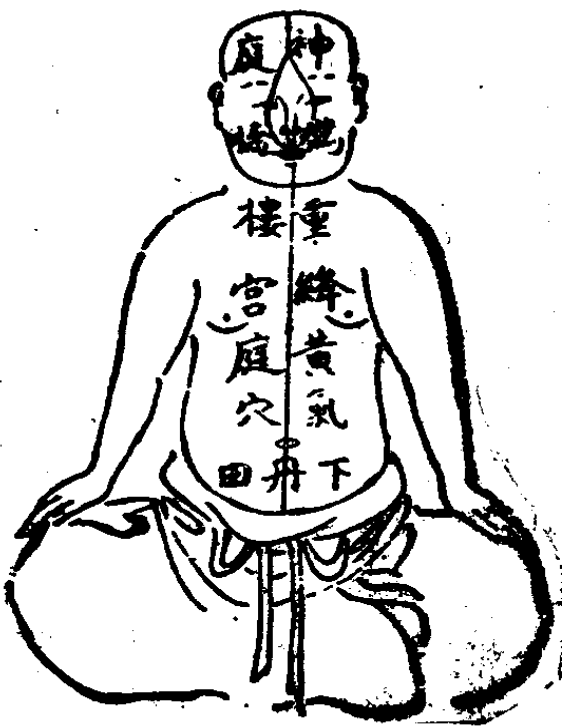
## 周身前后通关图式

此前九图①，运功周身前后气道，贯通关窍。法详前九图①说中。



## 坐身内功正面图式

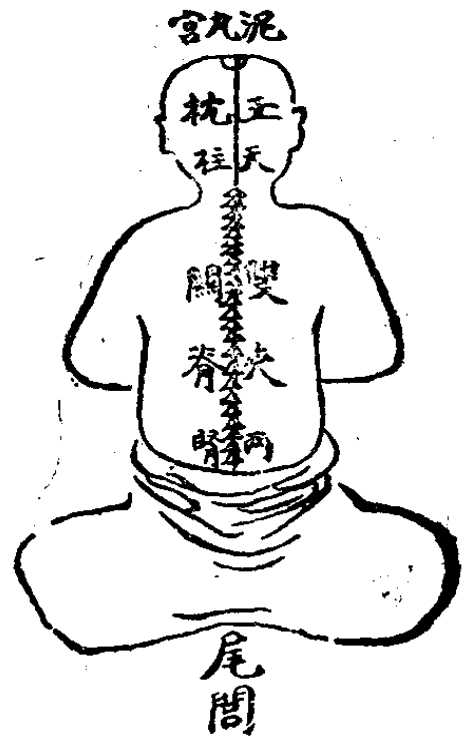
此坐身定身正面气道往来关窍，法详正身定身图说中。



注：①前九图，按此版本前文仅三图。可参阅第十三卷定身图说。

## 坐身内功背面图式

此坐身定身背面气道往来关窍，法详正身定身图说中。



## 行功始末

起功时，要调息定气，~~意去凝滞~~，~~气功~~时，要起脚踏指，离地乘空。收功时，要清升浊降，~~目关透脐~~。前九图通关分气，正身图运气还方，~~惟定身图转冠髓~~，~~搬动河车~~，采药炼丹，和神养性，出定~~定~~，浑然~~太极~~，~~升~~则醒醐灌顶，降则丹穴充盈，散则遍及六~~窍~~，~~卷~~则~~紧~~个中，行持无间，妙绪莫名。

## 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。

## 收功诀

九转丹成得气清，坎离交构两仪生。纵横上下归存养，运定功全缓缓行。

## 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。易筋洗髓工夫吐纳少，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。

## 呼吸歌(总诀)

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

## 呼吸诀(次第)

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

## 又诀(三等)

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。初势既毕，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。

## 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。鼓动喉舌唇与齿，能使天河倒涌潮。道引逆流周复始，汲精补髓饮醇醪。搬弄耳目口鼻心，清升浊降长复消。龙行虎奔百脉运，旋转日月神致飘。运化精气神三昧，穴道关窍拥风涛。顺逆枢纽交相构，无根水火润而烧。气生精又精生气，心自明兮神自昭。凝神屏气婴活泼，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。

## 行功存想要诀

黄庭上应泥丸宫，鹊桥尾闾窍玲珑。牙叩齿关舌抵腭，唇包口合喉漏空。龙行虎奔眼耳送，通关灌顶意相从。脏腑筋络随势走，关节孔窍气使通。吸浊呼清回环转，上升下绛顷刻逢。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。绛宫震肾随能透，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，督处，坎离交关头顶中。意至气至针谁度，达摩心传造化功。

## 七字真言

七字直经，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。

## 平时念头

心不外用，神不外驰。意有所注，气有所归。

## 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，导引逆流、存想运定，与夫汤洗、搓揉、采补、捣炼诸法，差若毫厘，谬以千里，不经师传授，摹仿行之，未必穴道针对，天骨开张，经络关窍毫无阻滞，阴阳水火两无偏废也。师心自用，貽累勿怪。既得其传，又遇高明，宜无常师，以补不逮。切忌一得自鸣，耻于请教，遂执一境，以自封焉。

## 功宜按部

十二图式，是就人之行住坐卧，挨次运运而定俯仰抑扬之法。愈进愈紧，规矩准绳，井井有条，纤毫无紊。若不循次第凶莽造次，颠倒错乱，不惟无益，而反有损。行功者切忌之。

## 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，不可躐至。深者见深，浅者见浅。工夫至此，未可言传，神而明之，存乎其人。然自初觉至化境，工夫不外壹志凝神，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，又胡旋作旋辍耶。至道难求，得之而废半途、止一篑，与求之弗得等耳。岂不惜哉。

## 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，觉道者不可不忌。

### 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。

### 功有十验

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

### 功有三不思

精足不思淫，气足不思食，神足不思睡。

### 物有三练

鹿练精，龟练气，鹤练神。

### 物有二聚

虎能聚阳，蛇能聚阴。

### 人有三伤

过虑伤精，多言伤气，久视伤神。

### 人有九损

喜极损肺，怒极损肝，哀极损肠，惧极损胆，饱极损



胃，饿极损脾，情极损肾，动极损阴，静极损阳。

## 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。

## 程效限期

仙佛得道，少年、中年、鬻年不一。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；有已成而故留于世者，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，二七日曰反复，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，十四日月月反复，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，八十一年曰太阳极。九十年曰大成会，百年曰圆满会，百二十年曰大纪会，又曰重甲会。功以一百二十年为满。上品根基，百日筑基，三年辟谷，一纪飞升，至速也。下此成期不等。至缓者，亦万无有经百二岁而不成者也。此期未得，加加前进，以待后期。若始勤终怠，功荒末路，初是转非，业败垂成，情牵意移，功用别途，志满气盈，效期旦夕，皆与为山九仞，终亏一篑等也。百年修持，何苦废于一旦哉。

## 跋

《易筋》《洗髓》二经，并十二图，如来真谛，祖师秘传。后进末学，何敢妄赞一辞。然斯道自初祖流传僧俗祖师，如后五祖及般刺密谛、徐鸿客、虬髯、李药师、岳鹏举、牛鹤九、马僧、金环女僧、周嘉福、徐全来、周斌、潘伟、王老莲、空悟和尚诸老宗师，皆有增益演传，大道果得。少林嫡派不背师传，摩挲日久，中有心得，传笺注释，不无小补。兹《增演易筋洗髓内功图说》一书，本少林静一老师而传。原名《增益易筋洗髓内功图说》，皆历代僧俗祖师增益集成。义蕴虽该，理多奥隐，文多梵音，不演以华言，初学难解。纵有其书，无由播传。余得传时，师曾授意于余，口进指画，命余演说。意谓有心得后，无妨增演而发明之，以昭来学。余不才，多负师命。而凡有所得，罔不考证前型，申言其义，未敢杜撰一字。所有增益演说处，胥证以释门藏典及各语录，参以道藏大成、《百子全书》及各家丹经全集，合以医经针灸脉穴、儒家易理性理等书，凡有与斯道合者，汇而辑之，演说广义，推阐其旨。颜书曰《

增演易筋洗髓内功图说》。非关功夫真正实际，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，乃汪全动。詎可与六花技海、字功十二劲、鹿鹤龟蛇五禽等图例观哉。是非聪明正大，素有根基，而又久于其道者，不能辨此。

## 第三卷 正身图说

### 运功总说

行功所用推挽、托按、排跌、起顿、操握、提抱、周折、旋转、摆扭、翻倒、屈伸、俯仰、抑扬、曲直、分合、弯环、顺逆、上下、错综、互易、升降、呼吸、气势、度数，各法俱宜挨身变换，顺势而行，必使回旋如意，操纵自然，方为合度。万不可另起炉灶。此经图势，虽多皆取清浮浊凝、阳动阴静之理，以搬运乎五脏六腑、十二经络，次序厘然不乱，法多而势一贯也。学者细心体之。

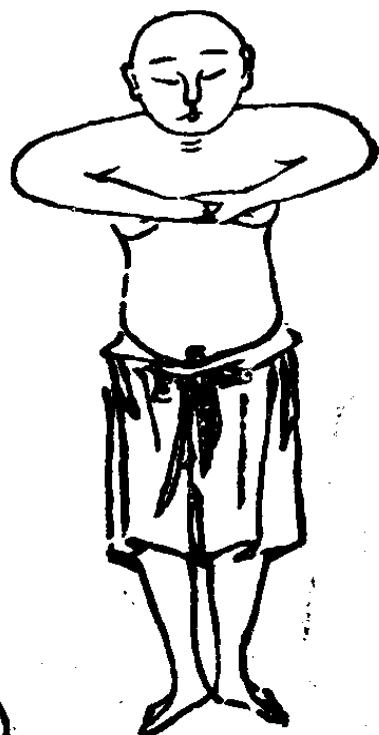
### 初势吐纳说

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，吐出浊气也；所谓入者，非上呼也，纳入清气也。凡行功一度俱宜准此。

## 正身图二十七势

### 环拱正立势

凡行功时，要将脚跟靠紧，脚尖立地。左手阳掌，右手握固，安放黄庭之上。两膝直立，竖起脊梁，使耳对肩，鼻对胸。合眼收神，平视不出一尺之外。牙关扣紧，舌抵上腭，气由鼻出。然后调息定气，壹志凝神，记气出入三口，开步献杵，由此起功。



### 献杵起功势

此势直立腰膝，高耸脊梁。脚根离地，脚尖挂指。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、叩齿、抵腭诸法同前。



### 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。作下势。余法同前。



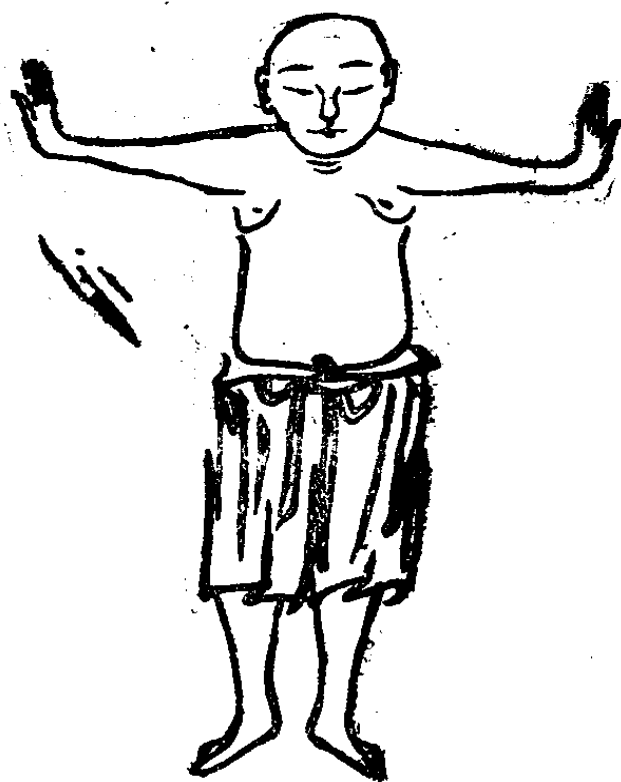
### 双凤朝阳势

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。



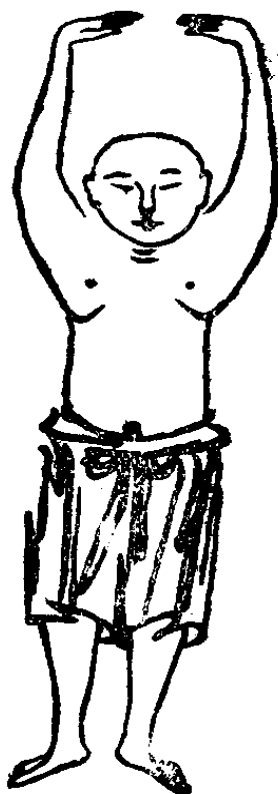
### 飞鹰展翅势

此势将两手排开，两掌上立，肩膀手腕平直，如飞鹰展翅之势。计气①毕，两掌缓缓托上。作下势。余法同前。



### 双手托塔势

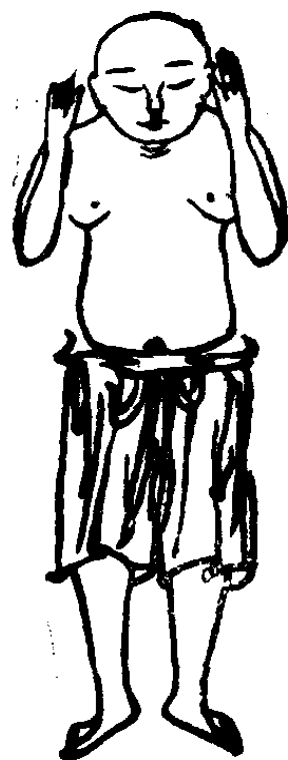
此势将两手向上托去，两掌朝上，两掌背下对两肩窝，掌上如托塔负重之势。计气毕，将两掌随左右肩角顺下。作下势。余法同前。



注：①计气，即“计呼吸三口”，下同。

### 三峰峙立势

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



### 龙探右爪势

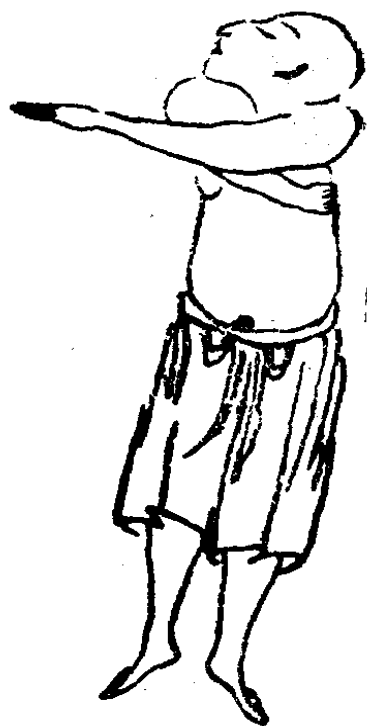
此势将左手由前操抱后身背右扇子骨，复将右膀前撑，右肱横前，掌如探物未得之状，齐与肩平。计气毕，顺势将右手抱身，左手横前。作下势。余法同前。





### 龙探左爪势

此势操抱、撑、横、探、齐俱同，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。



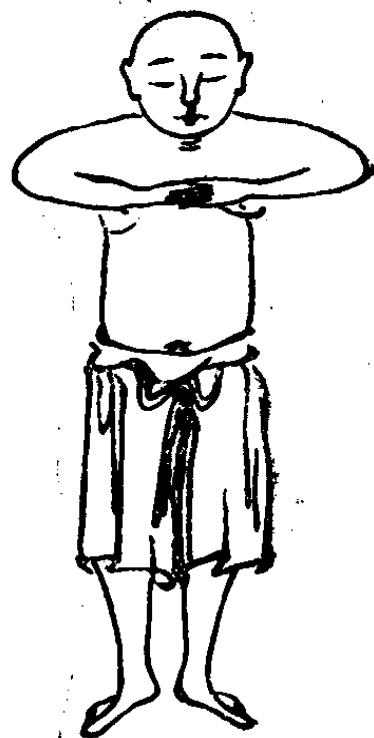
### 横肱蹲立势

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。



### 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。



### 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。



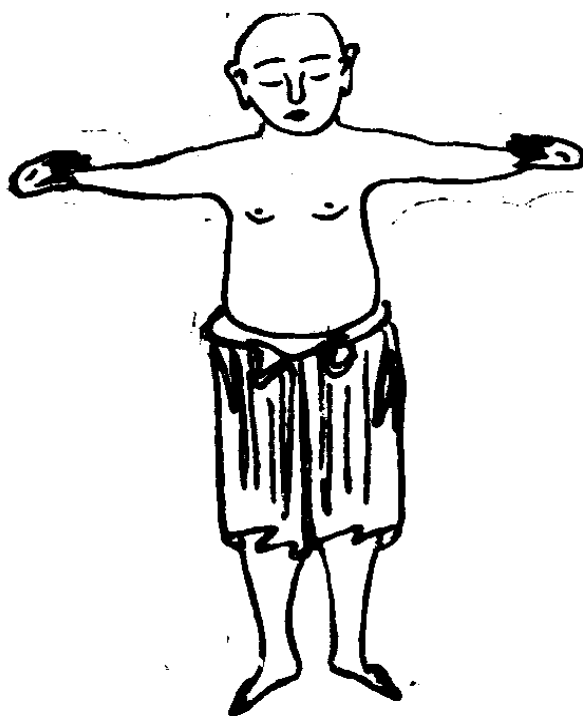
### 三才通气第三势

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。



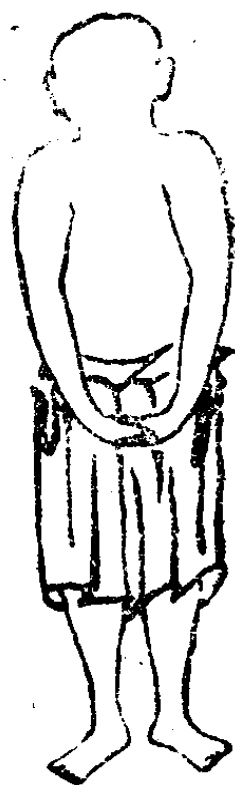
### 三才通气第四势

此势就前势，伸膀直肱，将两掌向外平平尽力朝两边一排，呼吸一口。作下势。余法同前。



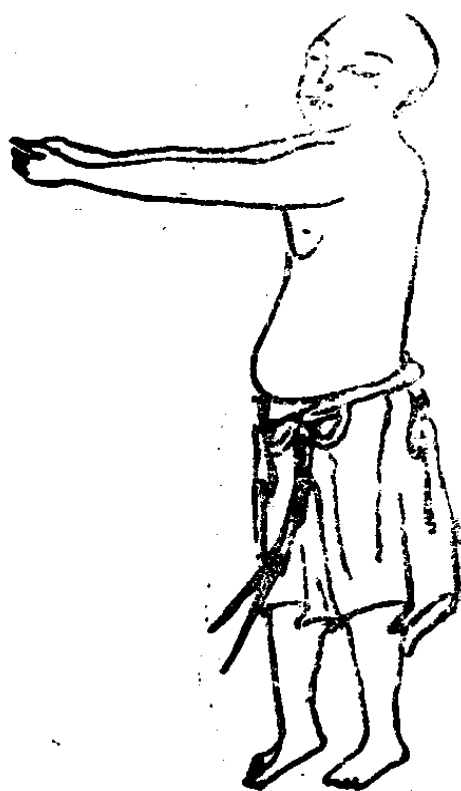
### 三才通气第五势

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，尽力在后向下一擢，呼吸一口。作下势。余法同前。



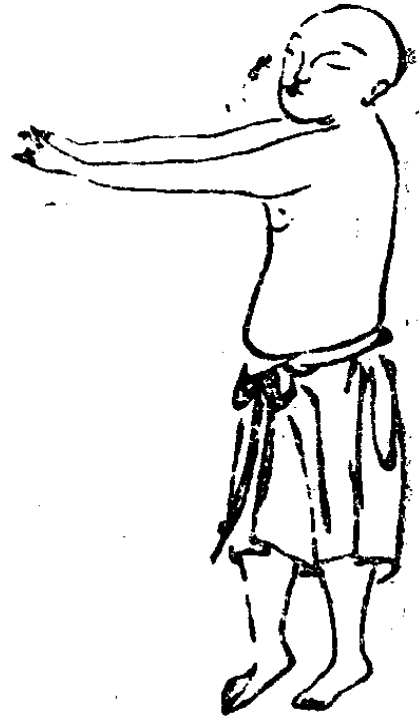
### 三才通气第六势

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。



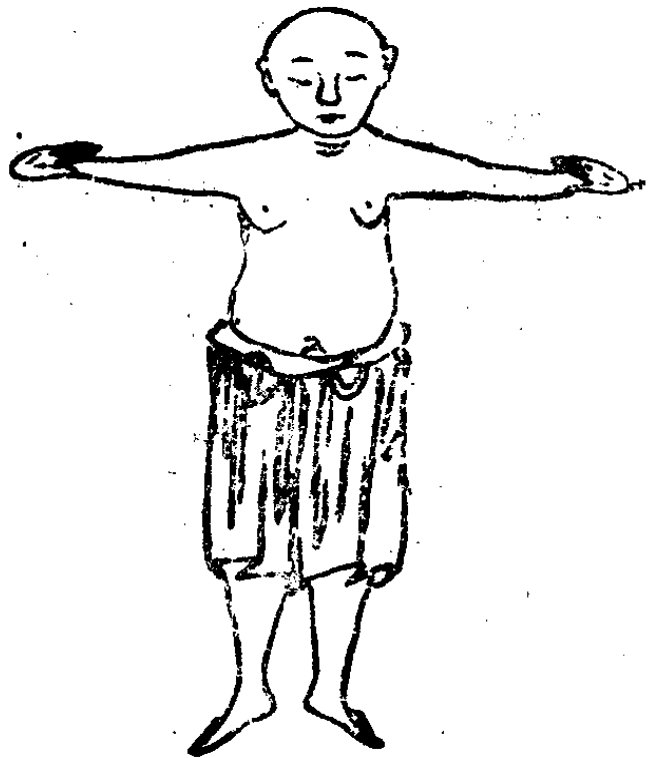
### 三才通气第七势

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。



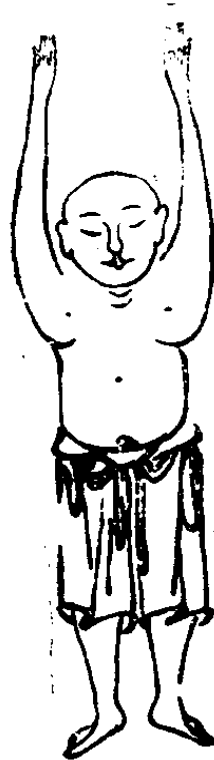
### 三才通气第八势

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。



### 三才通气第九势

此势就前势，将两手从两腋耳边顺势插上，以膀伸肱直掌立为合式；掌心向内，掌背向外，中空不过一尺，尽力上指，呼吸一口。作下势。余法同前。



### 三才通气第十势

此法就前势，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。



### 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。



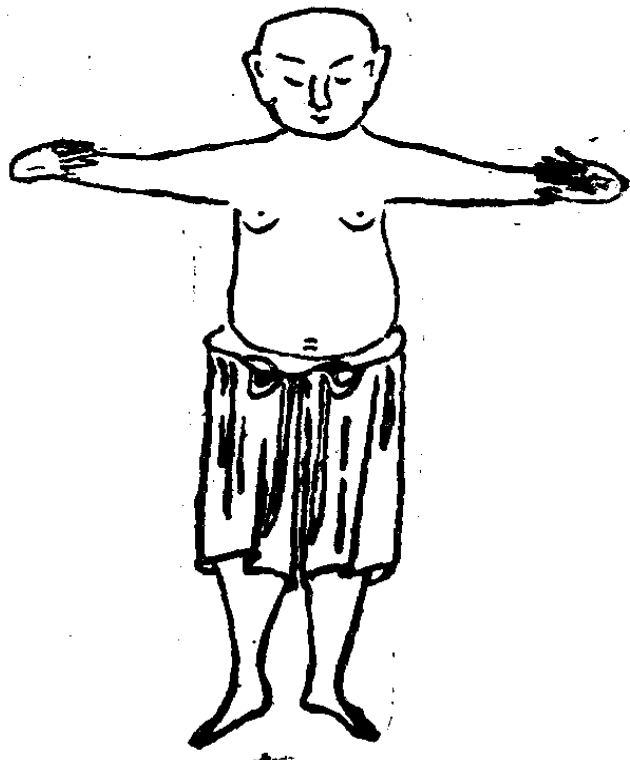
### 三才通气第十二势

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。



### 三才通气第十三势

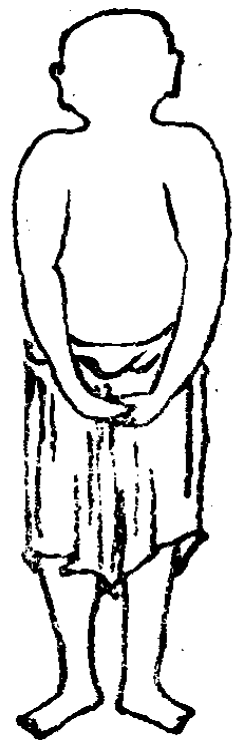
此势体态气数与三才通气第四势同。



### 三才通气第十四势

此势就前势，伸膀直肱，将两掌直分至后，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。

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





### 献杵还原势

此势就前势，伸膀直肱，由后转前，曲腕回抱，合掌还献杵起功之势。呼吸一口。作下势。余法同前。



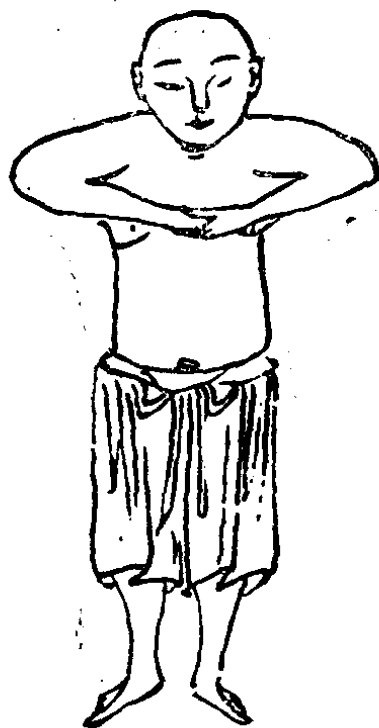
### 仰面朝天势

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



### 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。



## 第四卷 侧身图说

### 侧身图八势

#### 独手擎天势

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



#### 翻手拔刀势

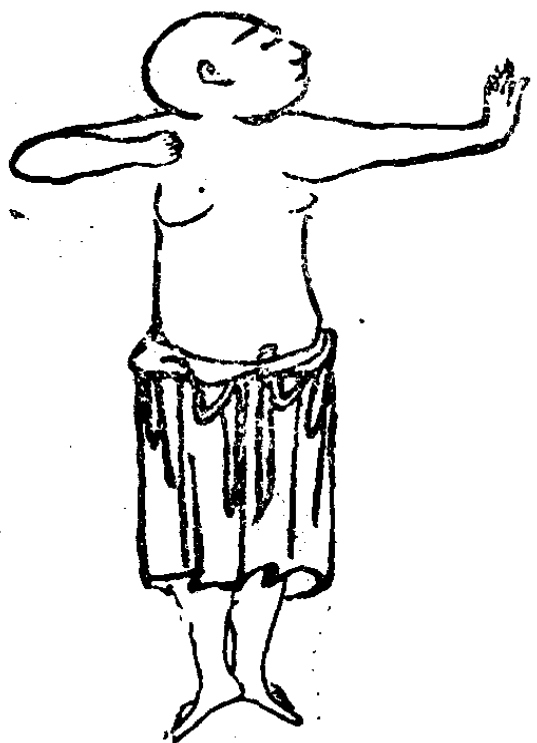
此势就前势，将右手着力绕头一转，由前转后，由后顺前至右肩窝处，即将右手握拳，一呼一吸，使气一提一平。顺作下势。余法同前。



### 开弓打蛋势

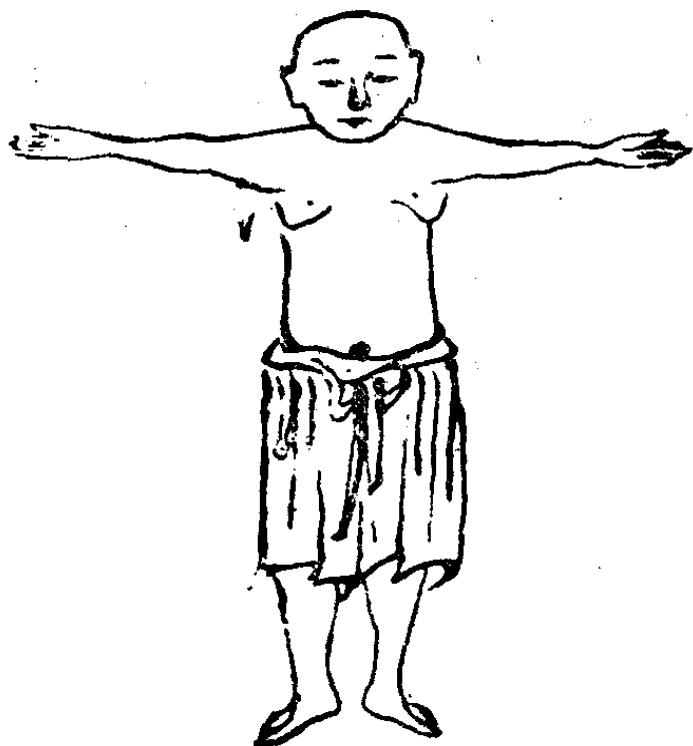
此势就前势，将左手放开，平掌，顺势伸膀直肱，向左逆撑，高与肩平，又随势收回；两脚换丁字向左，然后立定脚跟，竖起膝腿腰脊，将左曲腕与右平掌向两边一撑，如开弓状，头向左旋，目注左掌，右曲腕与左掌相对，壹志凝神，呼吸三口，导气顺行毕，将右拳打出，顺作下势。

右三势毕。又由左独手擎天，由右翻手拔刀，开弓打蛋，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，罔可偏倚。六势毕，顺作下势。



### 一字平肩势

此势就前势，将拳打开，将掌放平，脚根离地。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。



### 白鹤闪翅势

此势就前势，脚根离地，伸膀直肱，将两阴掌平肩按下，上身随之离地尺余。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。



### 献杵团结势

此势俟闪翅起立直撑后，将两掌向前回抱，呼吸一口，使气团结，如献杵起立之状。再作下势。余法同前。



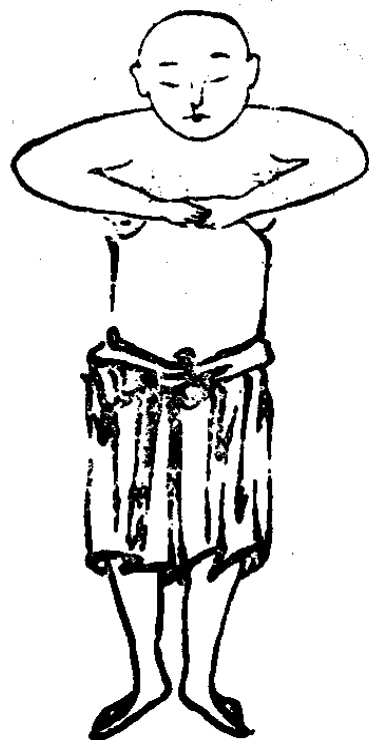
### 仰面朝天势

此势与正身图中仰面朝天法同。



### 拱立归位势

此势与正身图中拱立归位法同。



## 第五卷 半身图说

### 半身图二十七势

#### 马上献杵势

此势将脚跟离地，下身如骑马势，上身如正身图中献杵势，气数诸法皆同。



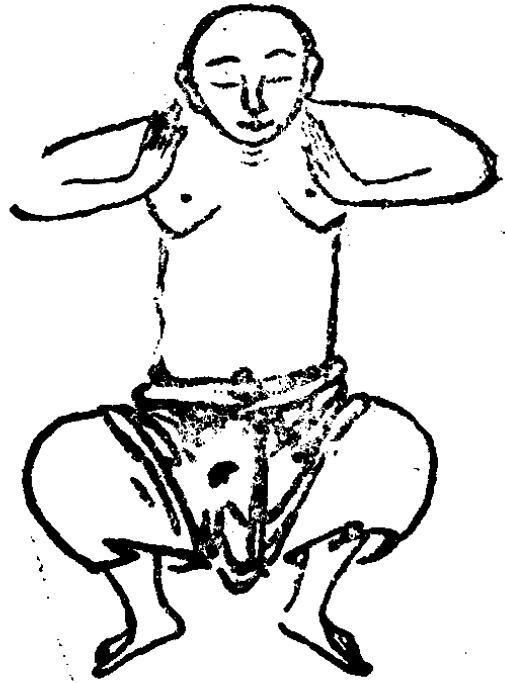
#### 马上抛纒势

此势就前势，将两手推出，如抛纒势，下身如骑马状，气数诸法同前。



### 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。



### 马上振衣势

此势就前势，向左向右立掌打开，如马上振衣状，类正身图中飞鹰展翅势，余气数诸法悉同前。





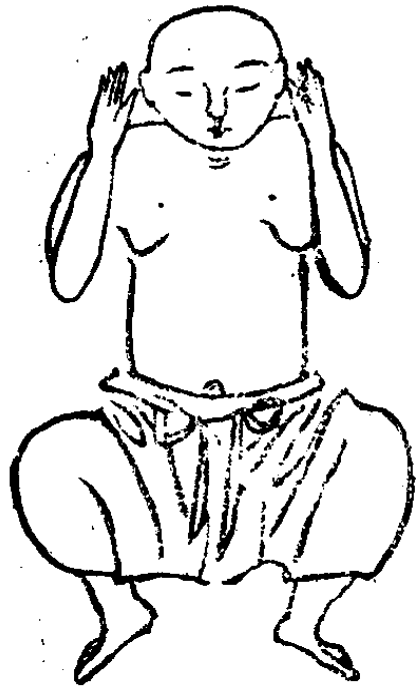
### 马上整盔势

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。



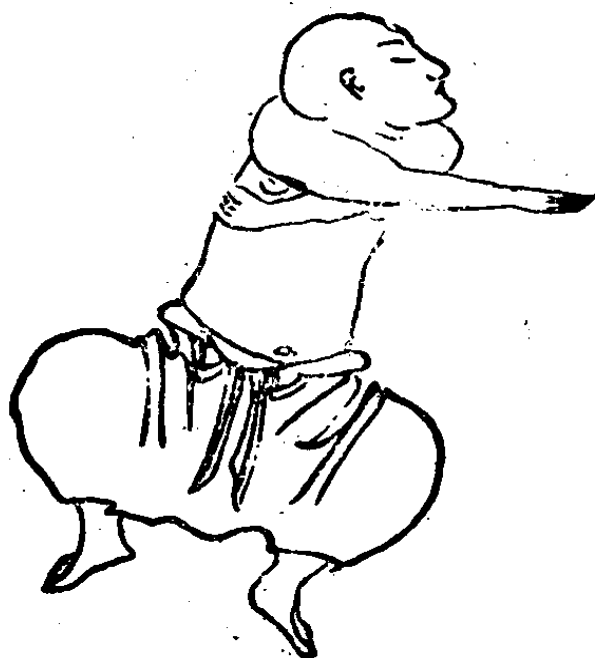
### 马上乘风势

此势就前势，将两掌顺势放下至两肩角，如乘马遇风，试风马上，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。



### 向左勒马势

此势上身，如正身图中龙探右爪势；下身如①本图中之骑马势。合而观之，不啻向左勒马状。所有呼吸、气数、凝注、导引诸法，亦悉与龙探右爪同。



### 向右勒马势

此势上身，如正身图中龙探左爪势；下身，如本图中骑马势。合而观之，类向右勒马状。所有凝注、导引、呼吸、气数诸法，亦悉与龙探左爪同。

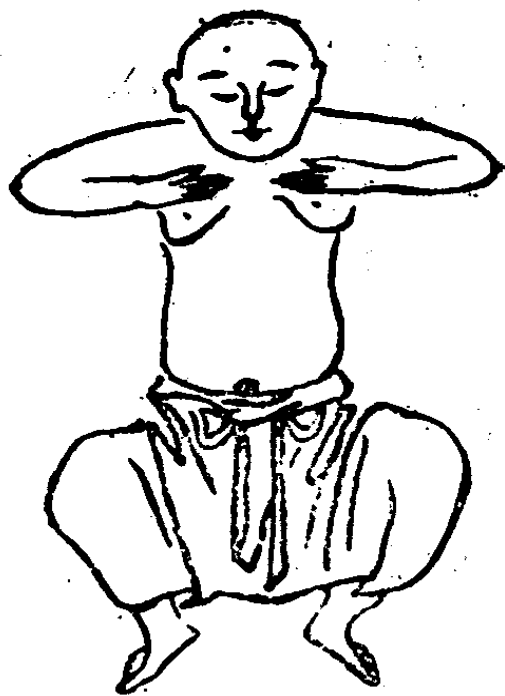


---

注：①如，据下势补。

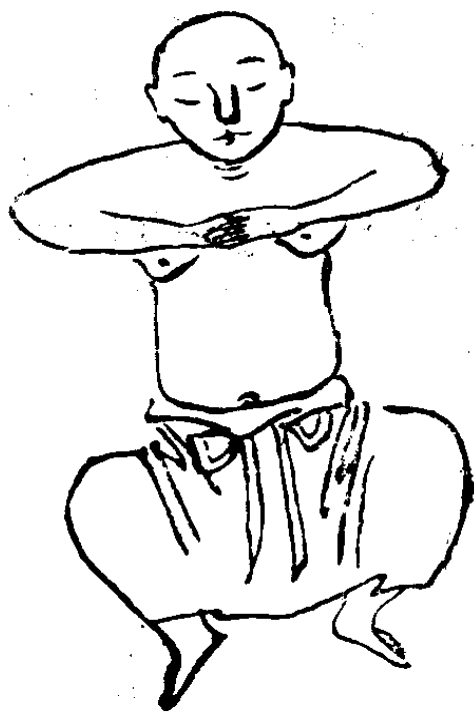
### 马上横肱势

此势上身，如正身图中横肱蹲立势；下身，如本图中骑马势，余气数诸法悉同前。



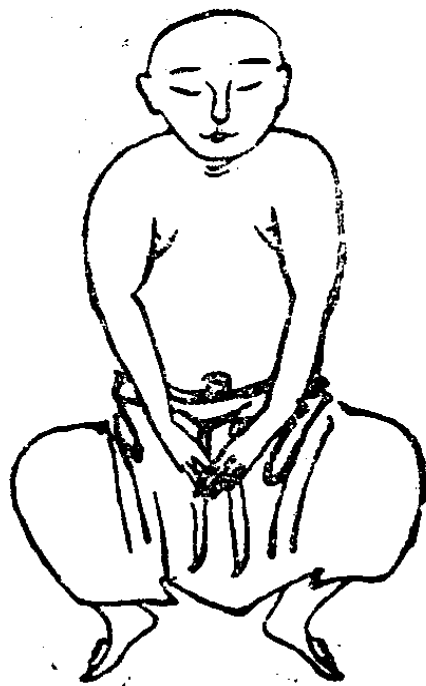
### 马上交关势

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。



### 向前正鞍势

此势就前势，依身顺势伸膀直肱，尽力按下丹田，呼吸一口，如在马上向前正鞍之势。余法同前。



### 向前抛绳势

此势就前势，将两手向前，伸膀肱直起对肩，阳掌，向前力撑一手，呼吸一口，如在马上向前抛绳一般。余法同前。



### 左右分纒勢

此勢就前勢，將兩手陽掌，尽力排开，倒掌一撐，如马上向左右分纒之勢，呼吸一口。順作下勢。余法同前。



### 向后正鞍勢

此勢就前勢，將兩手陽掌，直分至背后，仍伸膀直肱，將十指在后疊交，陽掌向上，陰掌向下，尽力在后向下一擲，如在马上向后正鞍之勢，呼吸一口余法同前。



### 向前提缰势

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，如在马上向前提缰之势，呼吸一口。顺作下势。余法同前。



### 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。



### 左右分纏勢

此勢与本图中前左右分纏法同。



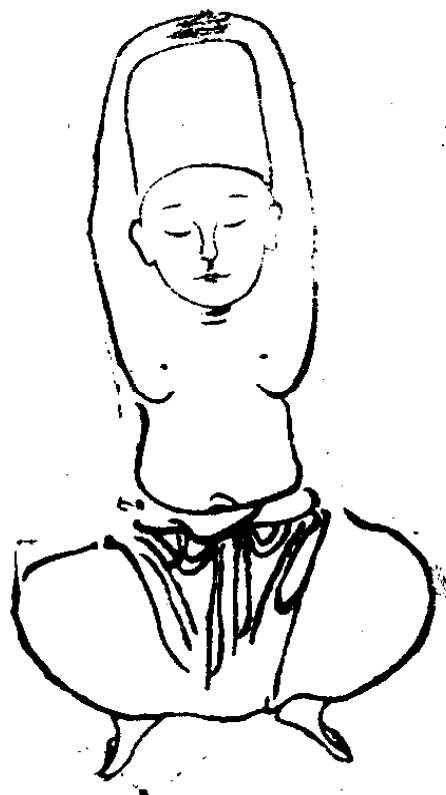
### 马上攀杨势第一

此势就前势，将两手从两腋耳边顺势插上，以膀伸肱直掌立为合式，掌心向内，掌背向外，中空不过一尺，尽力上指，如在马上欲攀杨柳之势，呼吸一口。顺作下势。余法同前。



### 马上攀杨势第二

此势就前势，将两手十指叠交，掌心朝下，掌背朝上，往上一托，如在马上攀着杨柳之状，呼吸一口。顺作下势。余法同前。



### 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。





### 向前抛繩勢

此勢与本图中前抛繩法

同。



### 左右分繩勢

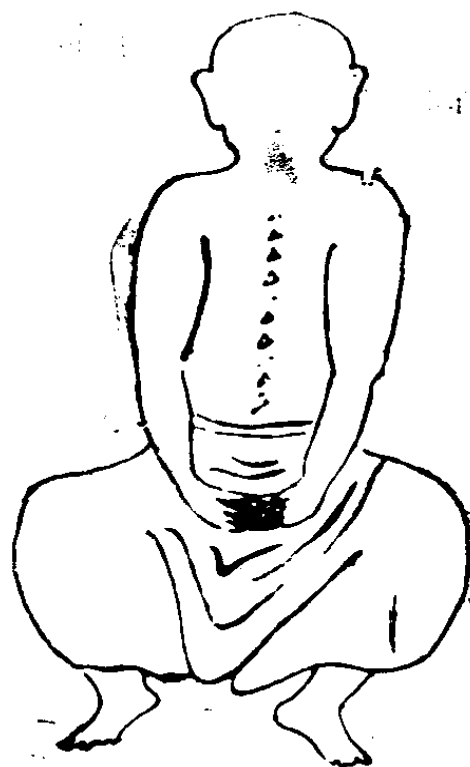
此勢与本图中前左

右分繩法同。



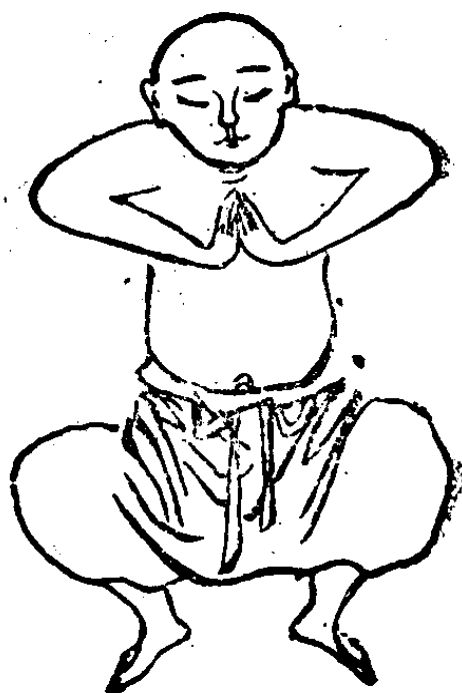
### 向后正鞍势

此势体态、气数与前向后整鞍势同。



### 马上献杵归原势

此势与本图中马上献杵法同。



### 起立朝天势

此势就前势，将脚跟立地，使膝直腿伸腰脊耸，然后呼吸，导气由脚尖上行，过鹊桥、翻泥丸、至尾闾为一转，又由尾闾度丹田，逆提至泥丸，为一运。仰面三次，呼吸三口，仰逆诸法与正身图中仰面朝天同。



### 献杵还原势

此势与正身图中献杵还原法同。



### 拱立归位势

此势与正身图中拱立归位法同。



## 第六卷 屈身图说

### 屈身图八势

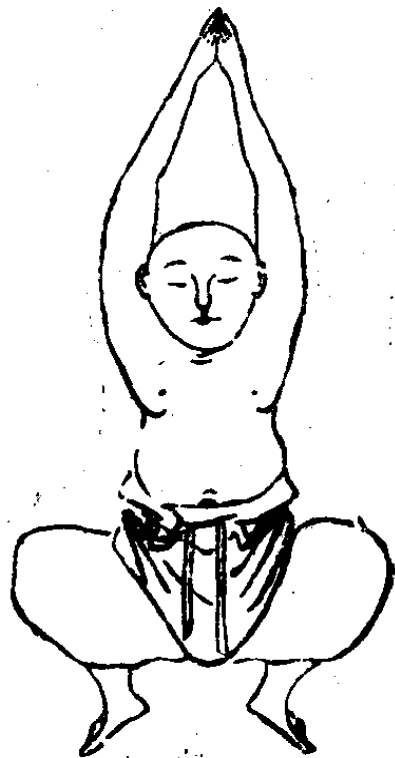
#### 马上献杵势

此势与半身图中马上献杵法同。



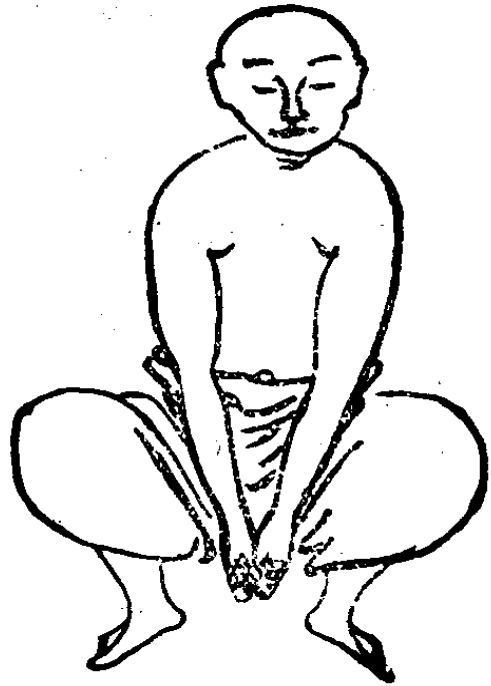
#### 马上打恭上势

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。



### 马上打恭下势

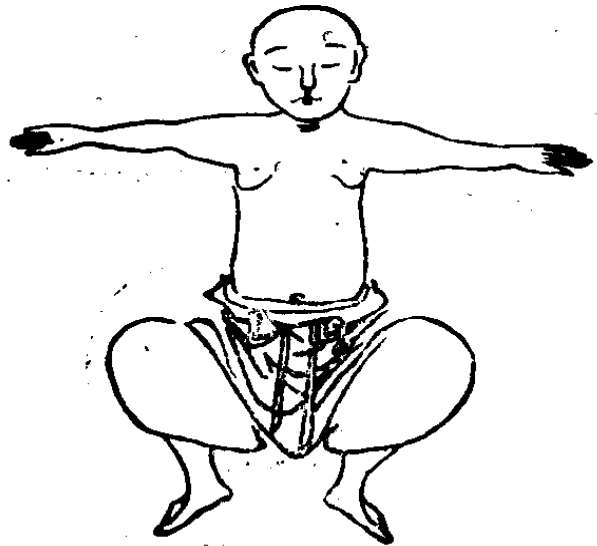
此势就前势，合掌打恭至地，腰伸肱直，腰立头正，向下一撑，呼吸一口，复起还马上献杵状，又呼吸一口，再作下势。余法同前。



右马上打恭二图三上三下，其功乃全。每次体势、气数、上下悉同其图，仅列二势者，省笔也。

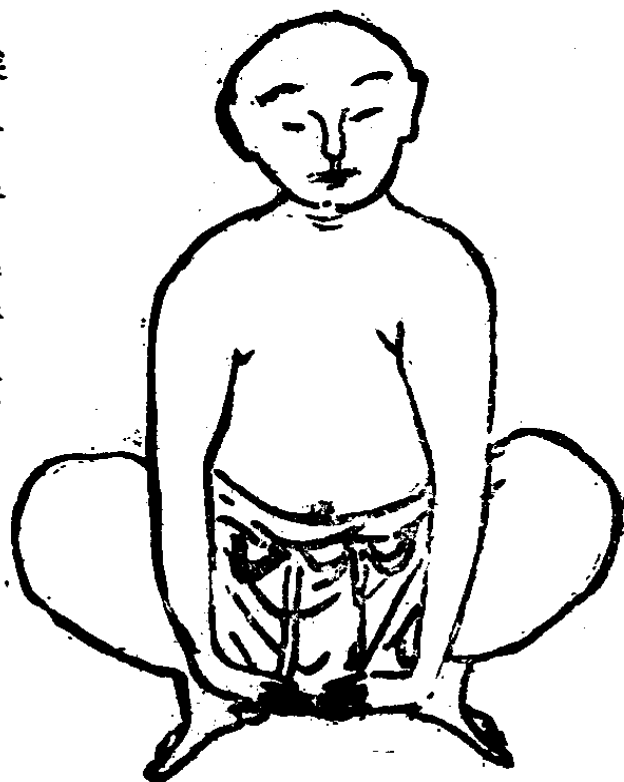
### 左右排闾势

此势就前势，将两掌顺势分开，掌心向背，掌背向前，两边俱与肩齐，尽力向左右排闾，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。



### 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。



### 献杵还原势

此势与半身图中马上献杵还原法同。



### 仰面朝天势

此势与正身图中仰面朝天法同。



### 拱立归位势

此势与正身图中拱立归位法同。





## 第七卷 折身图说

### 折身图十六势

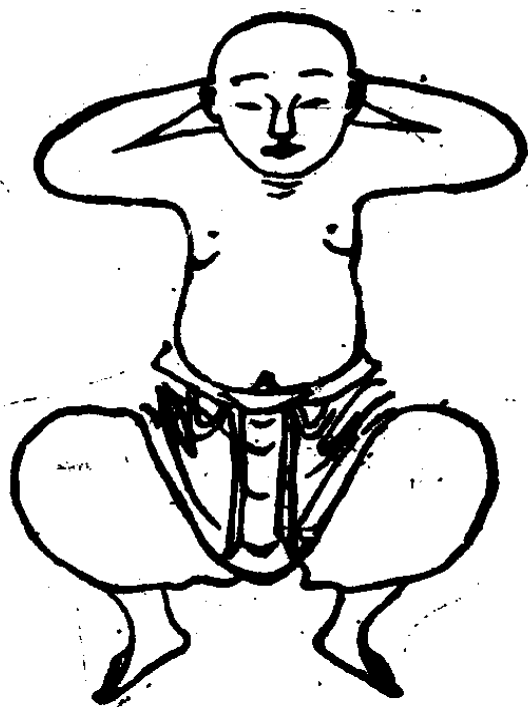
#### 马上献杵势

此势与前图马上献杵法同。



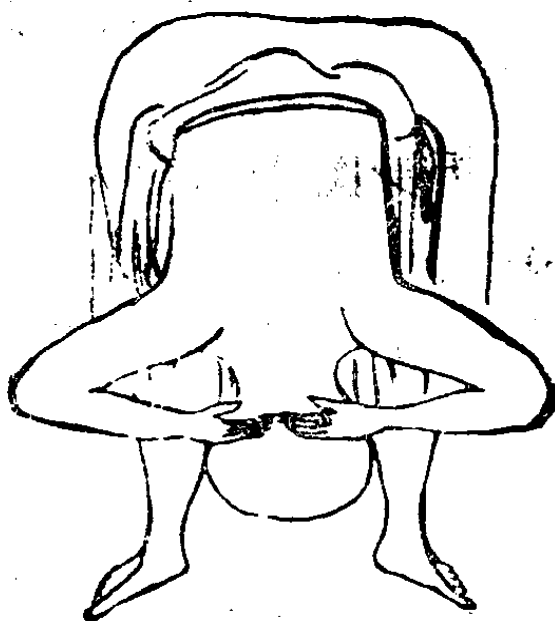
#### 伏耳抱柱势

此势就前势，将两掌头按伏两耳，两手中三指紧按天柱，正身平视，壹志凝神，呼吸一口，顺作下势。余法同前。



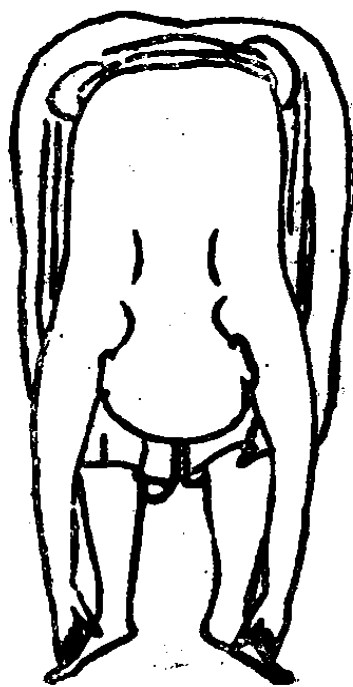
### 稽首崩角势

此势就前势，缓缓着力按头，下至膝间，如稽首崩角状，膝腿直伸，足尖挂地，呼吸三口，顺作下势。余法同前。



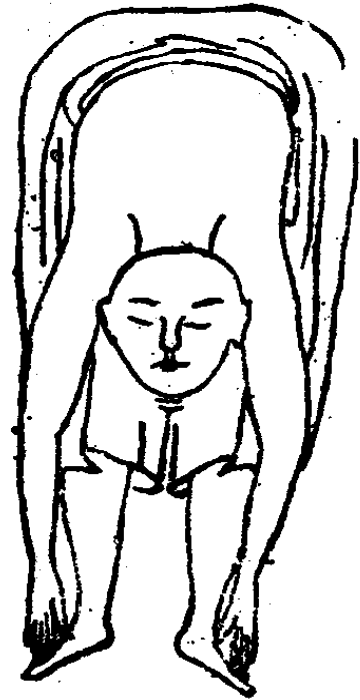
### 倒运河车势

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



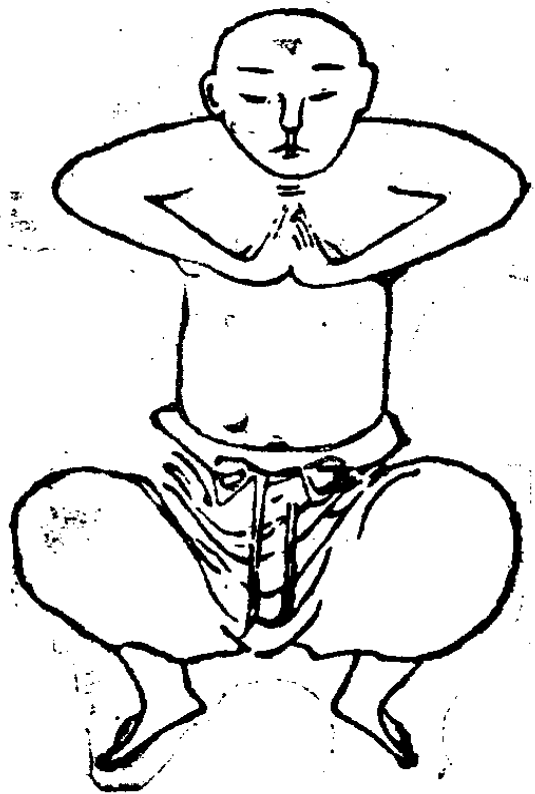
### 昂头掉尾势

此势就前势，将两手十指尖挨着两脚十指尖，尾掉头昂，神凝目注，呼吸三口，顺作下势。



### 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。余法同前马上献杵势。



### 伸手舒脉势

此势就前势，将两手打开，舒畅血脉，立掌左右，皆与肩齐，呼吸一口，诸法同前马上振衣势。



### 提空起立势

此势就前势，仍足指挂地，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。



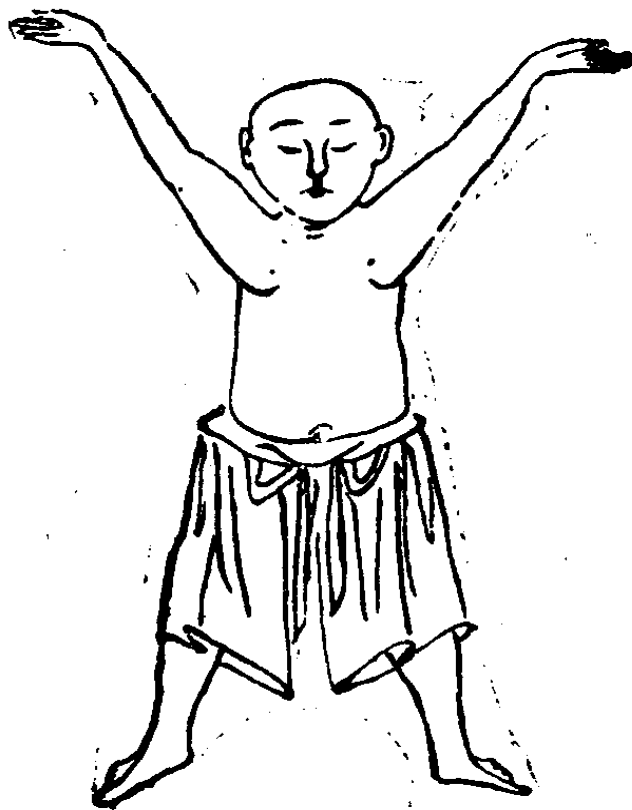
### 踏云拨雾势

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。



### 托天镇地势

此势就前势，仍足指挂地，上下身直，将两掌心翻转，排左右朝天，尽力往上、下一撑，上托下镇，呼吸一口。余法同前。



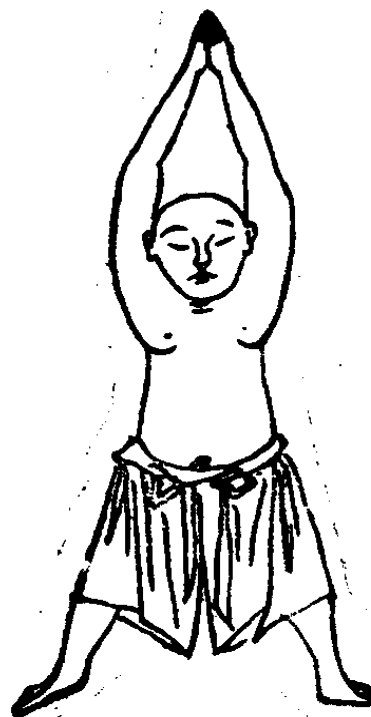
### 四肢通关势

此势就前势，仍足指挂地，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，顺作下势。余法同前。



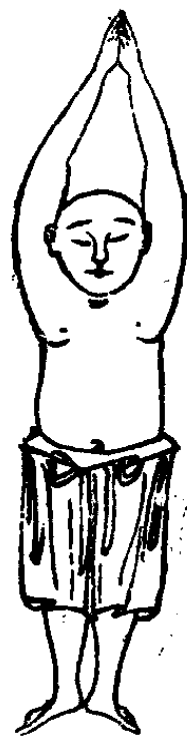
### 悬吊如钟势

此势就前势，仍足指挂地，将两手收至头顶，合掌直伸，悬吊如钟，呼吸三口。余法同前。



### 直立如松势

此势就前势，将两脚收回，足根相挨，仍起脚离地，上下一撑，直立如松，呼吸三口。余法同前。



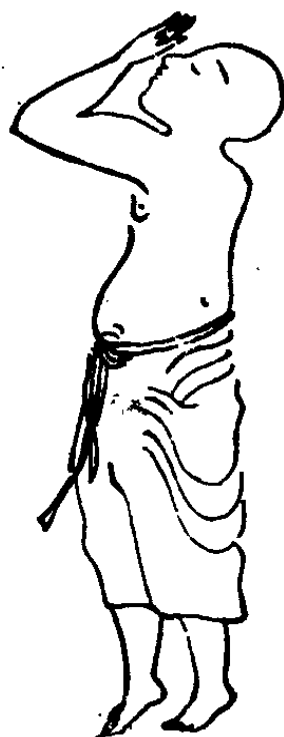
### 献杵还原势

此势就前势，仍脚指挂地，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。



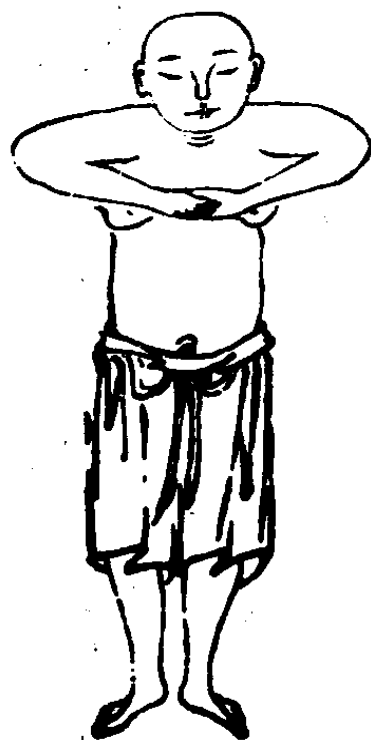
### 仰面朝天势

此势与侧身图中仰面朝天法同。



### 拱立归位势

此势与侧身图中拱立归位法同。



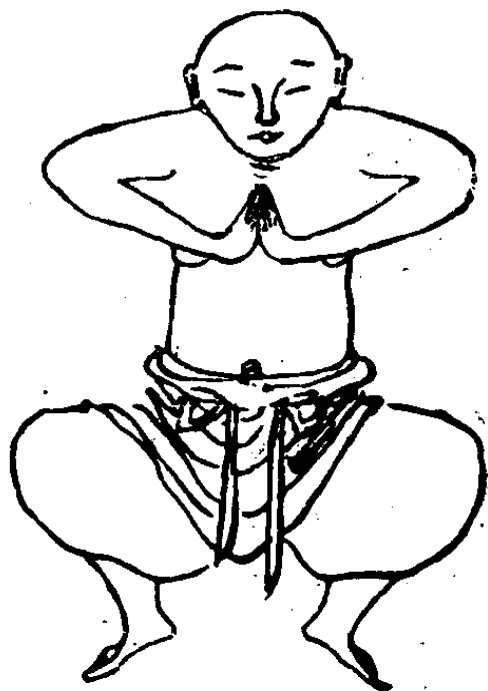


## 第八卷 纽身图说

### 纽身图十八势

#### 马上献杵势

此势与折身图马上献杵法同。



#### 左旋回抱势

此势就前势，将头身纽转向左，左脚腕曲，左足挨地，右脚腕伸，右脚挂指，腿势半弓，足势丁字，腰立头直，回抱齐鼻，凝神注目，呼吸一口，耳肩心鼻亦针缝相对。



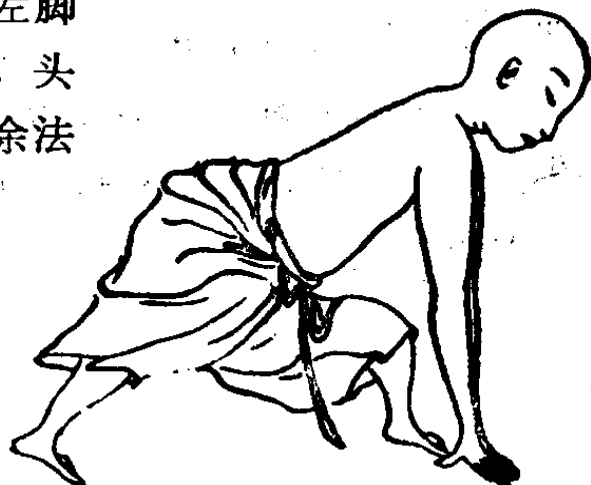
### 左旋提空势

此势就前势，倒掌回抱作提空势，呼吸一口，余法同前。



### 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、目注、神凝，呼吸三口。余法同前。



### 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。



### 右旋回抱势

此势就前势，缓缓将头身旋右，左脚换如右，右脚换如左，气数诸法皆与左旋回抱同。



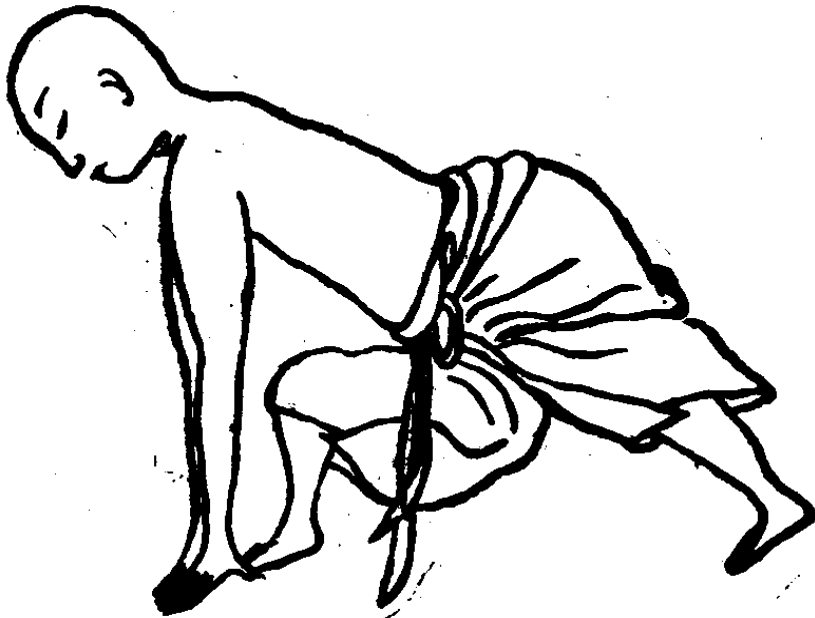
**右旋提空势**

此势气数诸法与左旋提空同。



**右旋伏地势**

此势气数诸法与左旋伏地同。



### 回抱还右势

此势气数诸法与回抱还左同。



### 左拽牛尾势

此势就前势，将两手握拳，复纽头身旋左，使左肱向上曲纽，左拳底与两目相对，右手向下曲纽，右拳、头与右脚之右股相对，作左倒拽牛尾状，两脚与左旋回抱同，呼吸三口。换右，作下势。



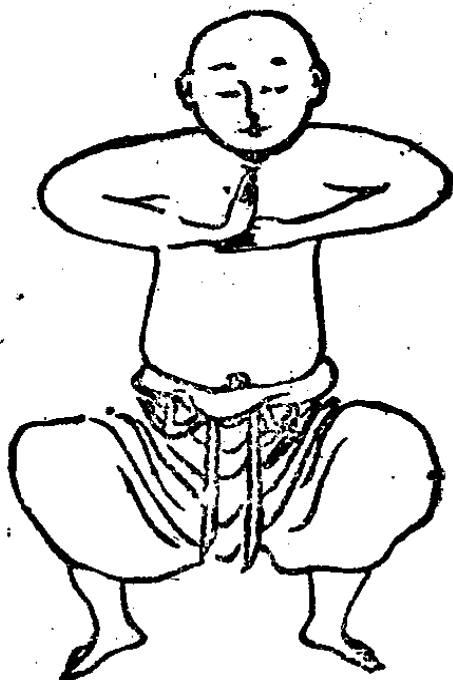
### 右拽牛尾势

此势就前势，将手、脚、头、身换右，气数诸法悉同。



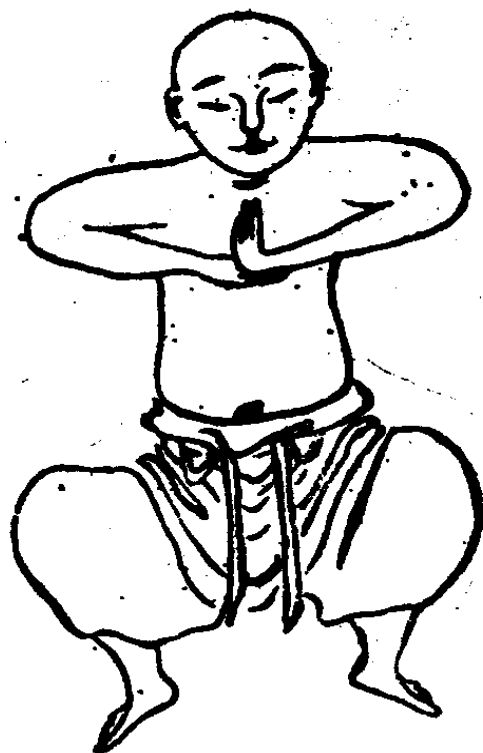
### 献杵还左势

此势就前势，收回手脚，端正头身，下身脚尖挂地如骑马状；左肱屈转，挨身平胸立掌；右肱屈转，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。



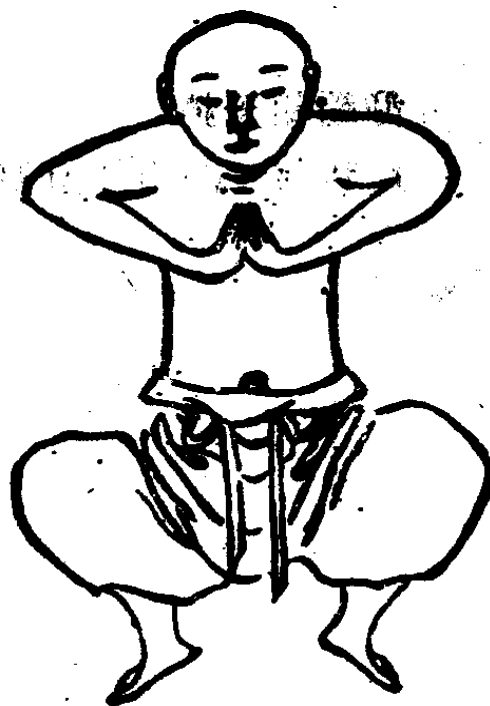
### 献杵还右势

此势就前势，左掌换如右，  
右掌换如左，气数诸法悉同前  
势。



### 献杵还中势

此势与马上献杵还原同。



### 插脚腾空势

此势就前势，脚仍挂地，缓缓起立，作插脚腾空之状，呼吸一口。其诸法与正身图中献杵还原同。



### 仰面朝天势

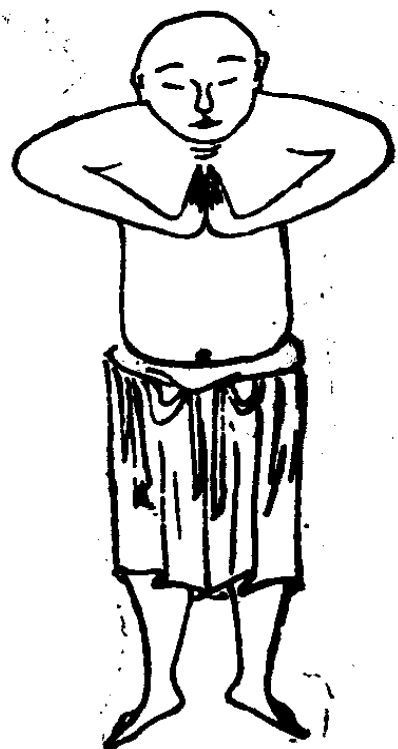
此势与前图中仰面朝天法同。





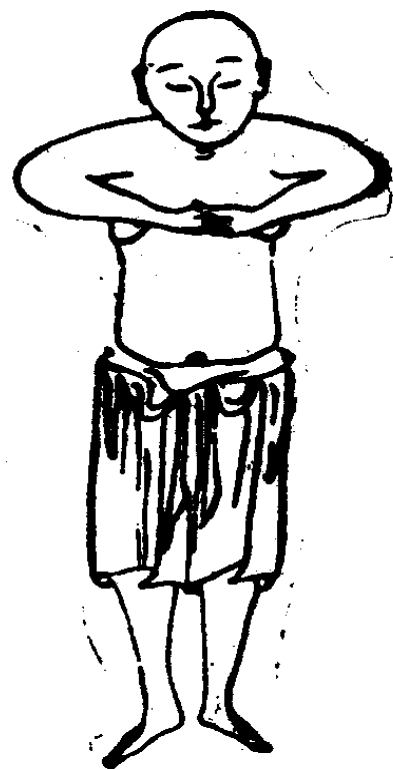
### 献杵还原势

此势与前图中献杵还原法同。



### 拱立归位势

此势与前图中拱立归位法同。



## 第九卷 倒身图说

### 倒身图六势

#### 马上献杵势

此势侧形与折身图中马上献杵法同。



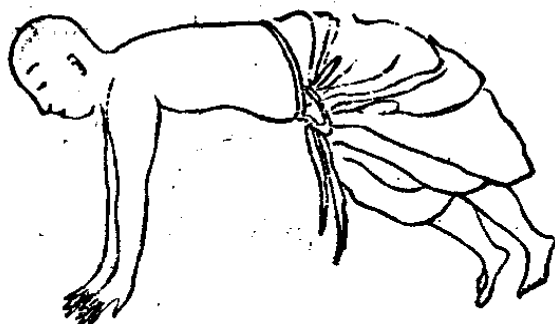
#### 合掌平胸势

此势就前势，将两合掌收回挨胸，呼吸三口，作下势。余法同前。



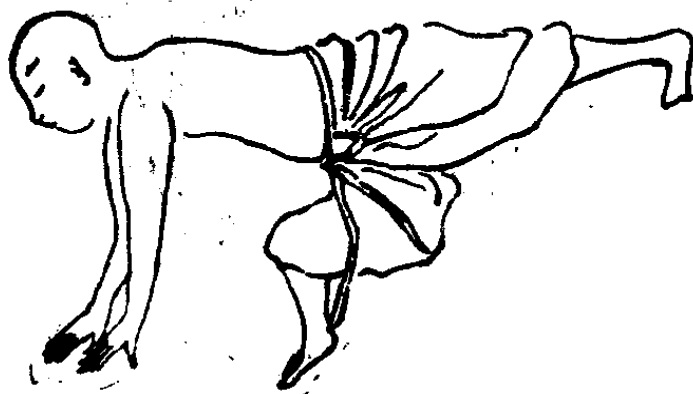
### 四肢投地势

此势就前势，将两掌挨身，分开放下，向前至地，与后两脚配，脚尖手指一齐挂地，四肢蹲踞，昂头上视，注目凝神，呼吸三口，先呼后吸，导气翻行逆升，倒运河车，顺作下势。



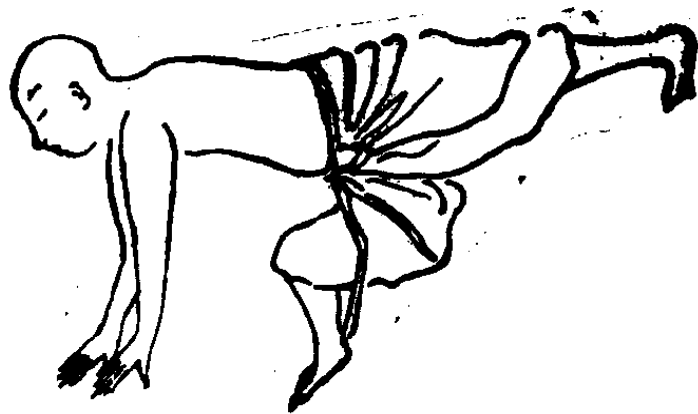
### 左鼎脚舒身势

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，转下脚根，三度气毕，顺作下势。



### 右鼎脚舒身势

此势左脚换如右，右脚换如左，余法皆同。



### 投地还原势

此势就前势，还四肢投地之原，其体势、呼吸悉与四肢投地法同。



## 第十卷 翻身图说

### 翻身图十三势

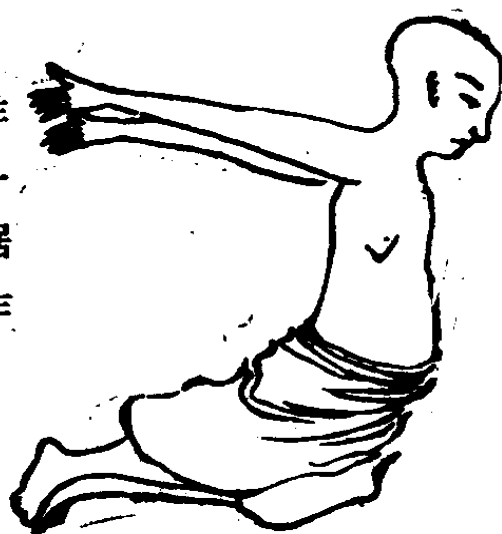
#### 空中跌坐势

此势就前势，将后两脚向前，插于两手中，将两手移后至股间，以两脚十指斜挂于地，两胯排开，使两脚根相挨，头直身立，眼光平视，壹志凝神，呼吸三口，顺作下势。



#### 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。



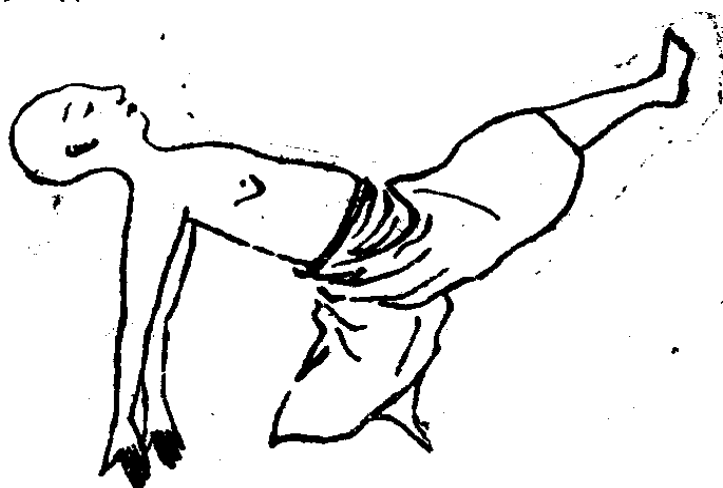
### 左抵脚鼎立势

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。



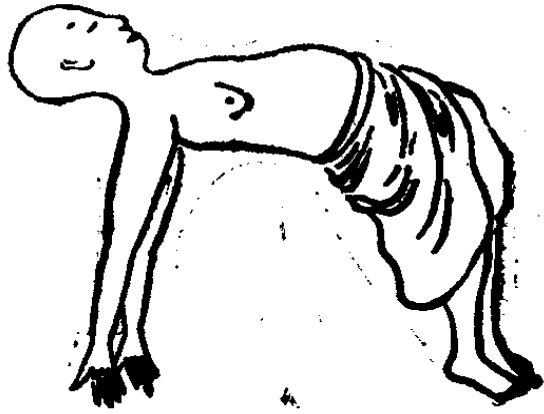
### 右抵脚鼎立势

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。



### 翻身还原势

此势与翻身蹲踞法同。



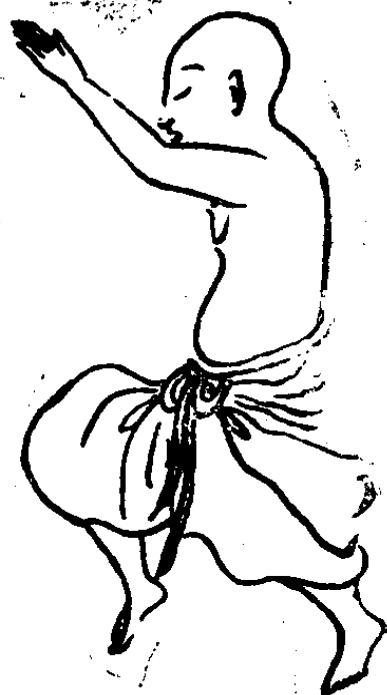
### 合掌平胸势

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。



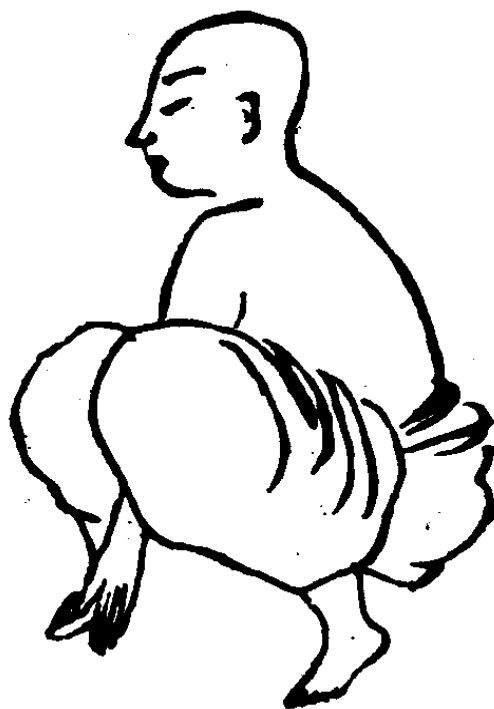
### 马上打恭向上势

此势就前势，仍脚尖挂地，将合掌向上直撑如在马上打拱状，气亦随之，速作下势。



### 马上打恭向下势

此势就前势，仍足尖挂地，眼光平视，将合掌直撑向下，气亦随之，顺作下势。





### 三起三跌势

此势就前势，垫脚起立，合掌如正身图中献杵起功状，呼吸一口，竖脊曲膝，合掌随下，两手肱至两膝间，复起，立合掌如前。三起三跌，起跌一次，呼吸一口，每一次将合掌收回一部，至第三次，收回平胸。再一跌一起，顺作下势。



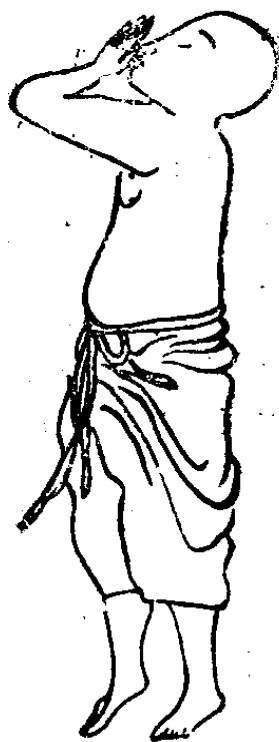
### 立起三推势

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。



### 仰面朝天势

此势与前图中仰面朝天法同。



### 献杵还原势

此势与前图中献杵还原法同。



### 拱立归位势

此势与前图中拱立归位法同。

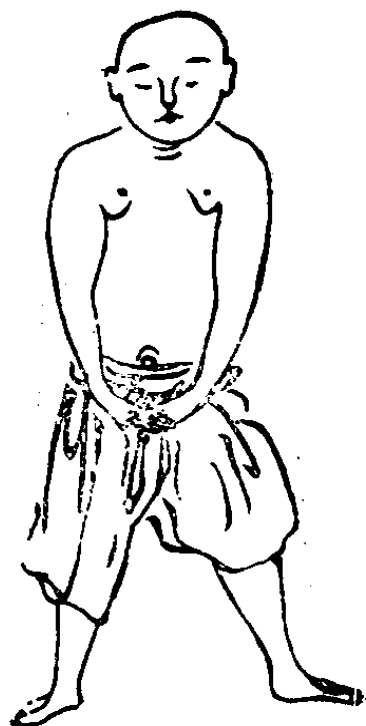


# 第十一卷 行身图说

## 行身图三十四势

### 左独步瀛洲势

此势身正头立，眼光平视，伸膀直肱，十指相叉，阳掌向上毕，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。



### 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。



### 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。



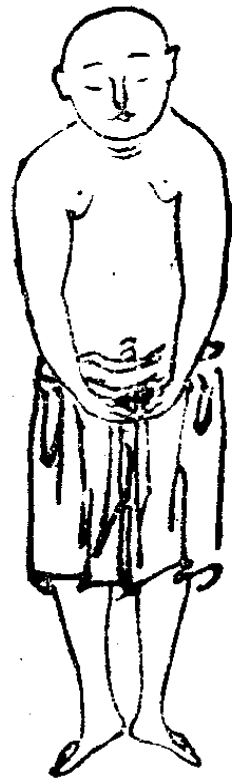
### 左御风著步势

此势左脚换如右，右脚换如左，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。



### 俯掌顿脚势

此势将两脚跟挨紧，阳掌转朝下按，足尖一起，足跟一顿，一起一顿，一呼一吸，共二十一次。正身平视，诸法悉同前。



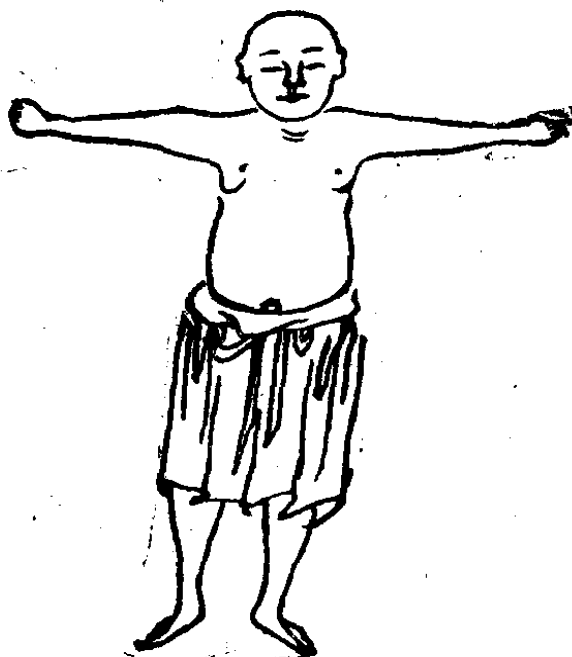
### 宛转舒眉第一势

此势将两手相叉，阳掌向内，挨身向上至阳两眉间，始掌如握眉，呼吸一口，接作下势。



### 宛转舒眉第二势

此势将两拳所握之眉翻扬向外，尽力舒开，呼吸一口，接作下势。



### 宛转舒眉第三势

此势就前势，竖起脊梁，曲膝下庄，后脚稳，前脚垫，两拳握眉，回肱一排，呼吸一口，接作下势。



### 宛转舒眉第四势

此势就前势，将两拳尽力一撑，亦如舒眉状，其庄势、气数悉同前。

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。图势缺左右向交互三轮者，省笔也。



### 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。





### 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。



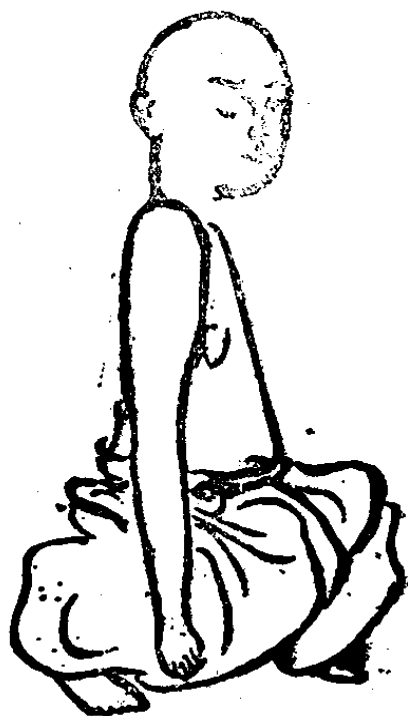
### 左转轳轳第三势

此势就前势，将两拳翻转，朝上一提，紧挟两腋，膀与股对，肱与拳平，一呼一吸，接作下势。



#### 左转轱辘第四势

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，随身下庄，往下一垂，呼吸一口，接作下势。



#### 左转轱辘第五势

此势就前势，将两脚稳地，斜站腰身，起立往上一伸，两手握拳往下一垂，呼吸一口，换作下势。



### 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。



### 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。



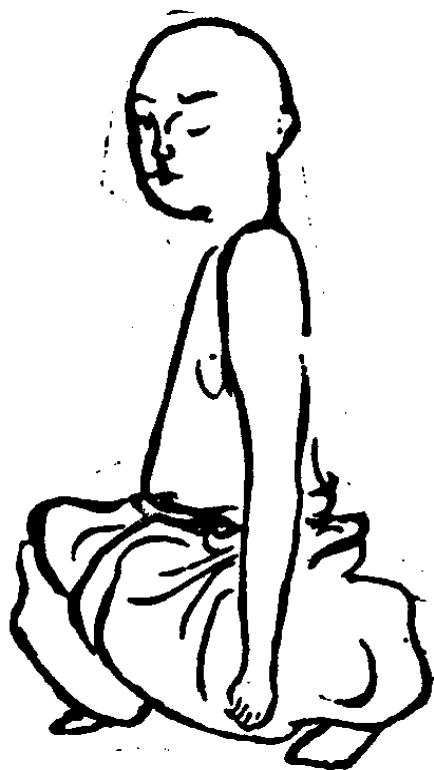
### 右转轳轳第三势

此势如左转轳轳第三势状，脚、身、拳、掌、体势换向右，气数同。



### 右转轳轳第四势

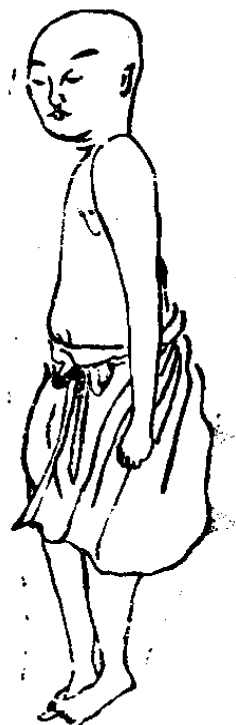
此势如左转轳轳第四势状，脚、身、拳、掌、体势换向右，气数同。



### 右转辘轳第五势

此势如左转辘轳第五势状，脚、身、拳、掌、体势换向右，气数同。

按古人左右辘轳转法，先左转，后右转，名单；辘轳左右同转，名双；辘轳照图以左右交互行三转，方合左右轮转之法。



### 左插脚乘空势

此势起功，站定脚跟，竖起脊梁，两手握拳，膀肱下垂，耳、肩、鼻、胸各相对，眼光平视，牙关扣紧，鹊桥高驾，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。

按此势，合后势，一名日月图，又曰太极图，其调息定气、壹志凝神与诸势同，惟收神一法，合眼瞪目俱从其便，但眼观界限近不在一尺内，远不踰五尺外，斯为合法。



### 右插脚乘空势

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，下丹台旋转而行。或丹台下不便行，先后一时，择地行之。可另择一时行之，亦可随行，行之皆无不可。



### 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，将两手挨身由腋下交互而上至顶，如圆光状，呼吸一口，顺此接作下势。



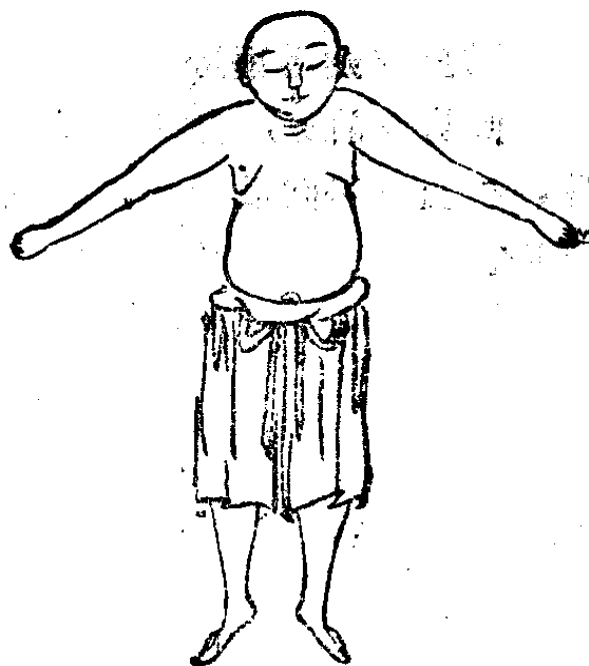
### 顶上圆光下势

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。



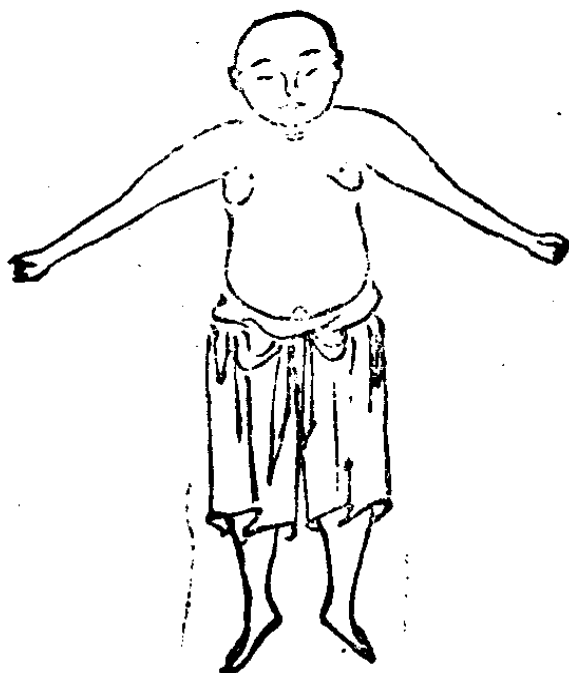
### 游鱼摆翅后排势

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。



### 游鱼摆翅前分势

此势就前势，将两手握拳，挨身收回，转向前面，阳拳从中往两边一分，呼气一口，为摆翅一度，连摆三度，其功始毕。



### 游鱼摆翅后捶势

此势就前势，将两手握拳，伸膀直肱，挨身顺势向后一捶，呼气一口，速作下势。





### 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，三呼三吸，缓作下势。



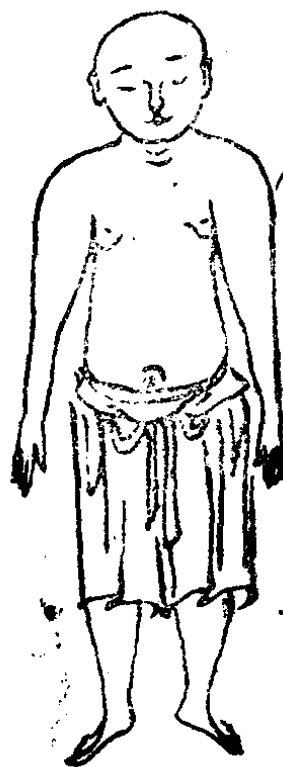
### 阳掌还原势

此势就前势，伸膀直肱，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。



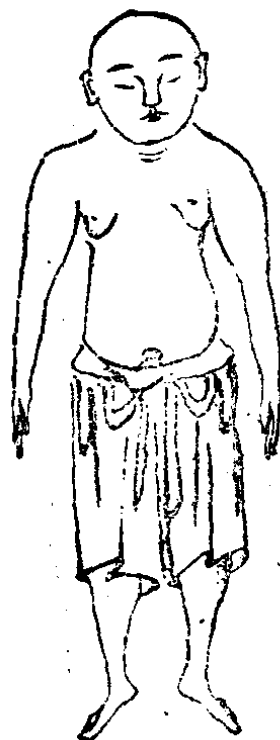
### 阴掌还原势

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。



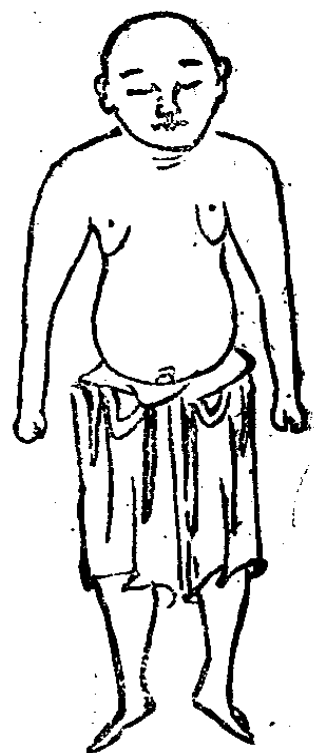
### 顺掌还原势

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。



### 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。



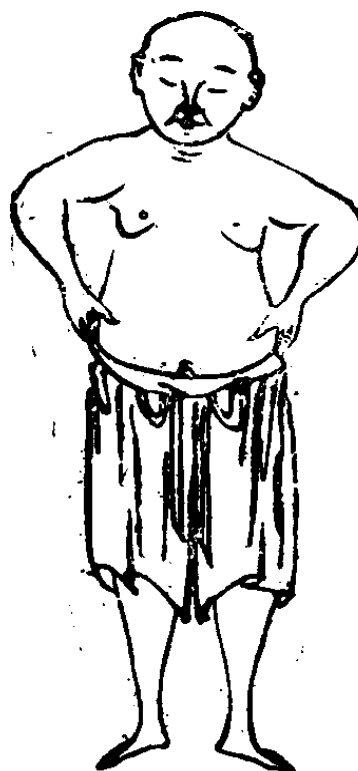
### 顺气归田势

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



### 叉手还原势

此势就前势，将两手各叉两股上大骨处，大指在前，四指在后，呼吸一口，顺作下势。



### 拱立归位势

此势就前势，将两手收回，环拱还原气海，坐下，呼吸三口，由急而缓，行身图毕，接作坐功。



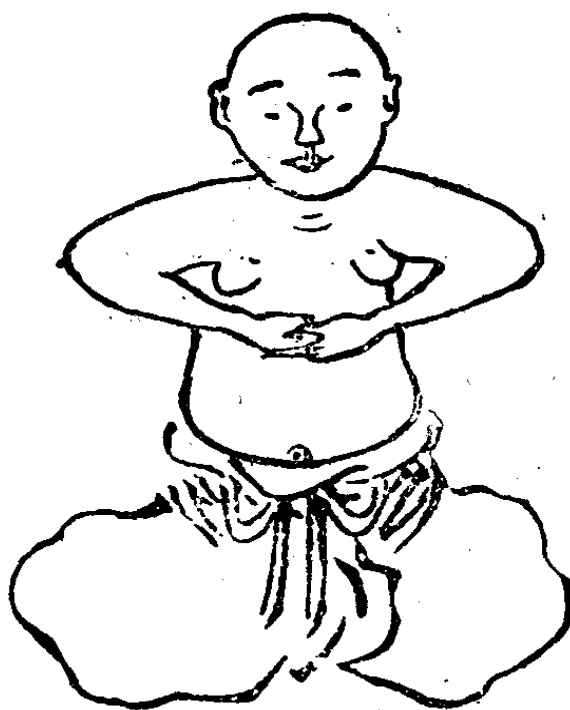
## 第十二卷 坐身图说

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。斯合坐式。然不可勉强，循序渐进，万无不上兜率①天者。

### 坐身图四十九势

#### 握固思神势

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



注：①兜率，佛教所言欲界六天中之第四天。义为：知足而生欢喜之心。《法华经·劝发品》：“若有人受持诵读，解其义趣，……即往兜率天人弥勒菩萨所。”

### 合掌跌跏势

此势盘脚同前，上身如正身图中献杵起功①，呼吸三口，使气凝聚五脏。



### 双手推门势

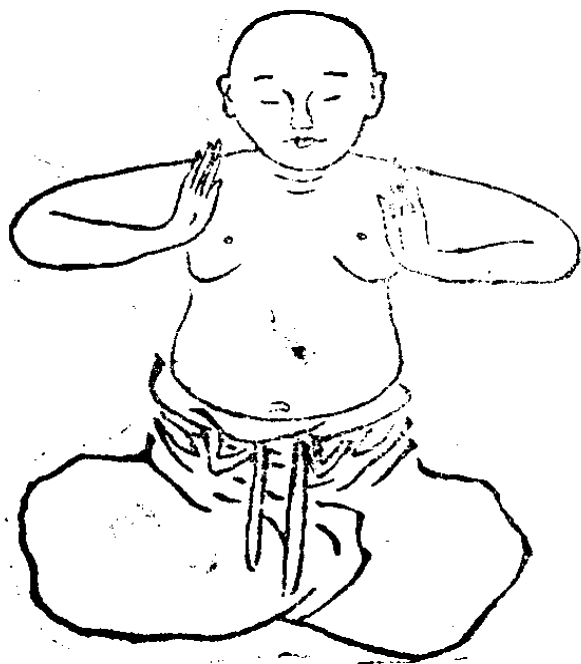
此势盘脚同前，上身如正身图中出爪亮翅状，双手阳掌向前，作推门势，呼吸三口，使气会通百脉。



注：①功，疑此字下缺一“状”字。

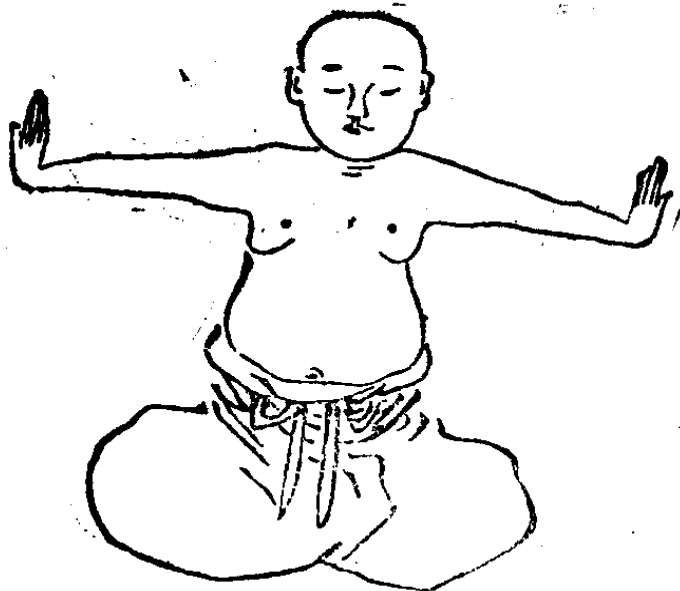
### 一团和气势

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。



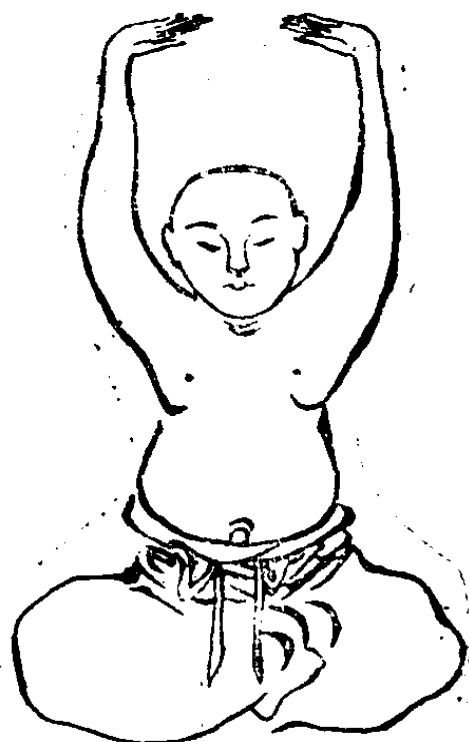
### 伸肱理脉势

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。



### 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。



### 负重固腋势

此势盘脚同前，上身如正身图中三峰峙立状，将两掌翻朝上向，如负重托物，呼吸三口，固两腋。





### 舒肝理肺左势

此势盘脚同前，上身如正身图中龙探右爪状，呼吸三口，以理肺气。



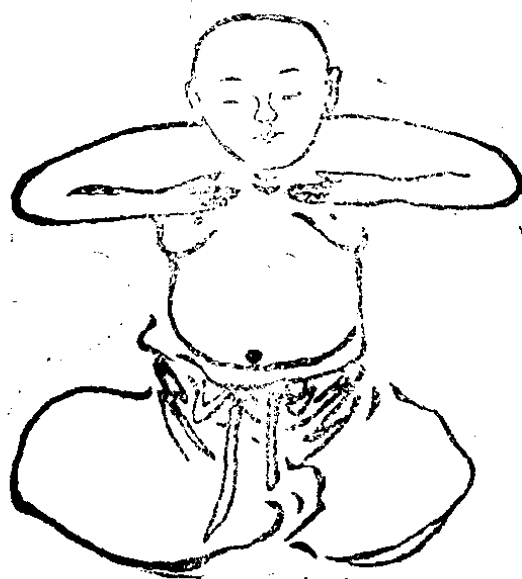
### 舒肝理肺右势

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。



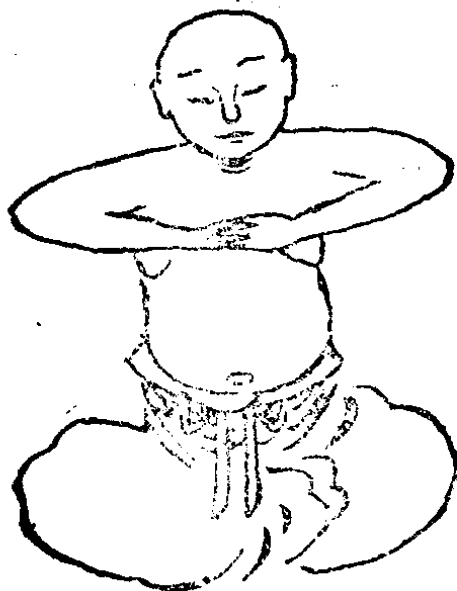
### 盘坐横肱势

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。



### 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。



### 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。



### 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，使气酝蓄于中焦。



### 三焦达利第四势

此势盘脚同前，上身如正图中三才通气第四势，呼吸一口，使中焦开畅。



### 三焦达利第五势

此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第五势，呼吸一口，使气又由中焦降至下焦。



### 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。



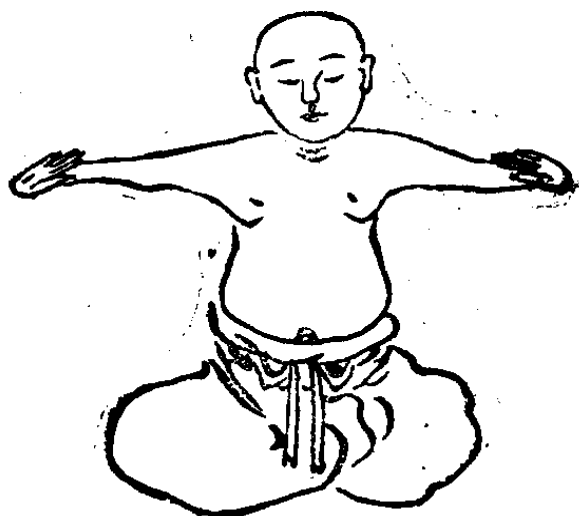
### 三焦达利第七势

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。



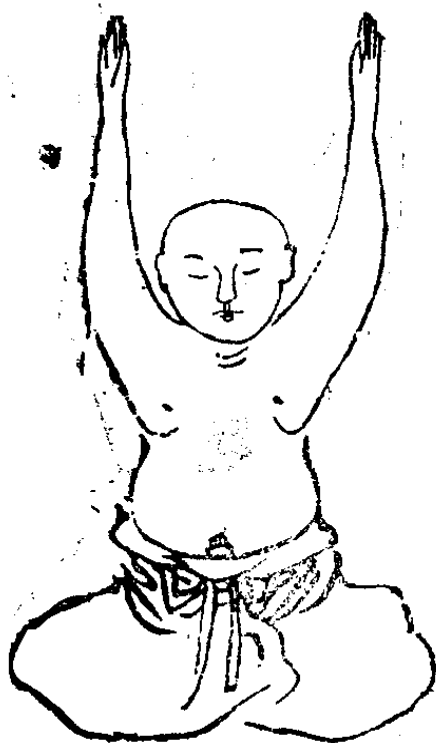
### 三焦达利第八势

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。



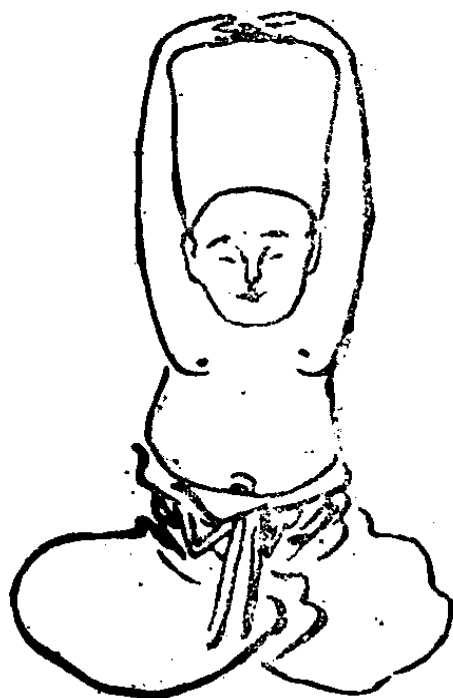
### 三焦达利第九势

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。



### 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。



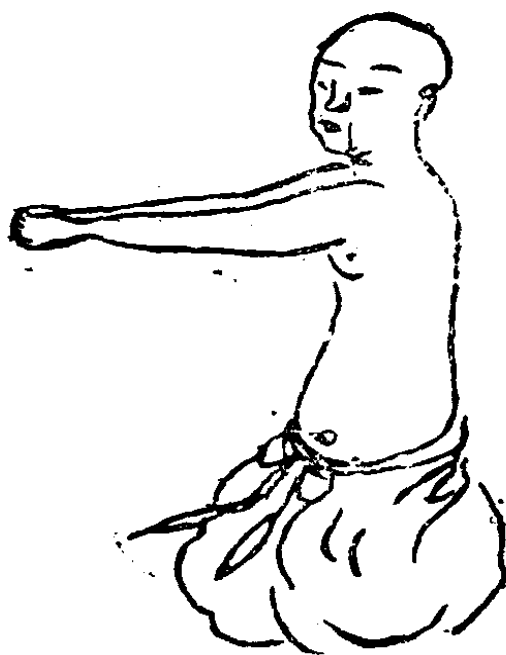
### 三焦达利第十一势

此势盘脚同前，上身如正图中三才通气第十一势，呼吸一口，使纯阳之气归位于中焦。



### 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，使纯阳之气充物于中焦。



### 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。

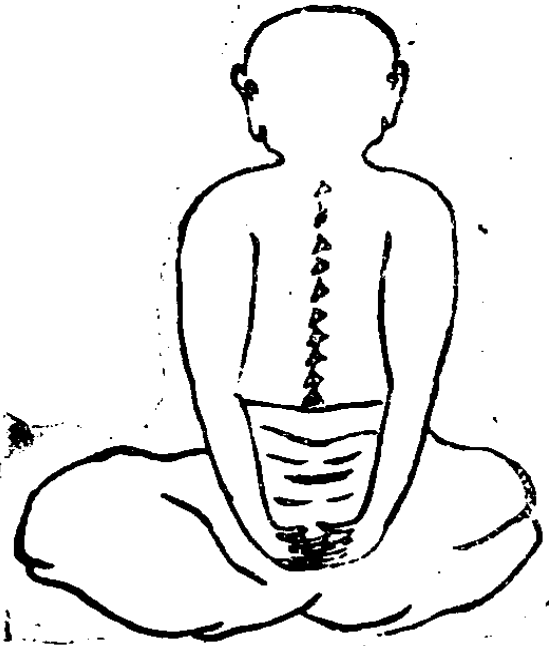




### 三焦达利第十四势

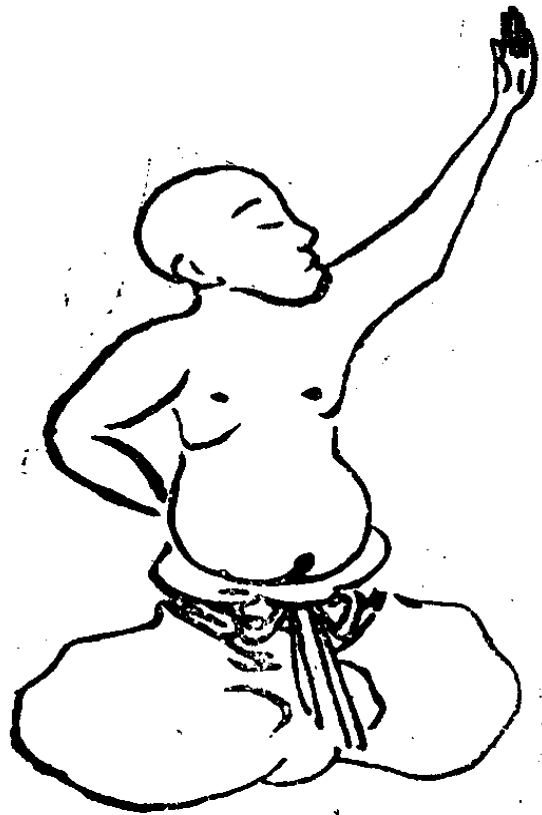
此势盘脚同前，上身如正身图中三才通气第十四势，呼吸一口，使重浊之气下降于下焦。

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，而前是运气流通，中是运气贯注，此是运气归位，功分三等，理归一贯，行功至此，纵横上下，无不入妙矣。



### 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。



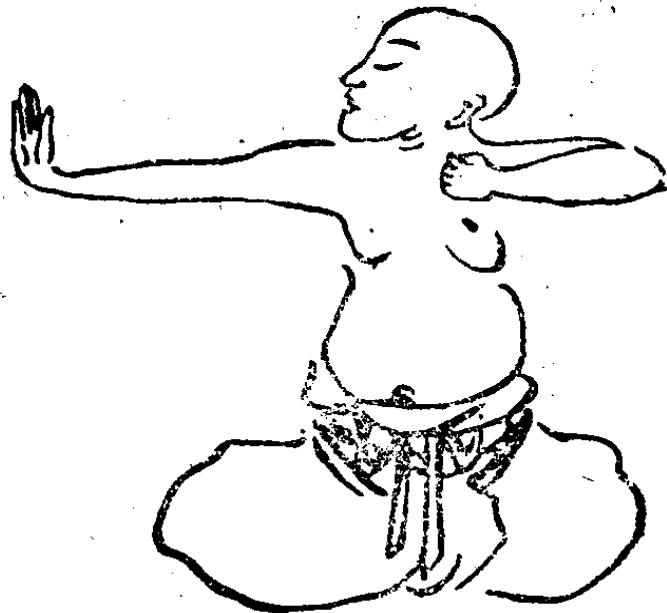
### 左摘星换斗第二势

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。



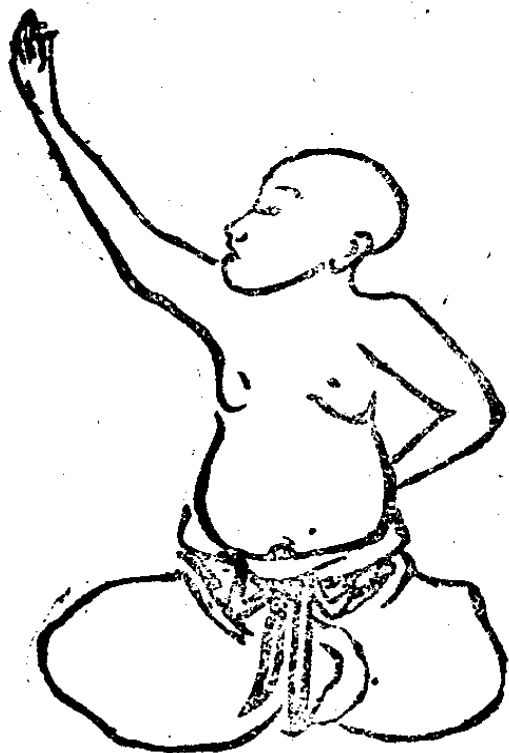
### 左摘星换斗第三势

此势盘脚同前，上身如侧身图中开弓打蛋势，向右，呼吸三口，挽气和肝。



### 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。



### 右摘星换斗第二势

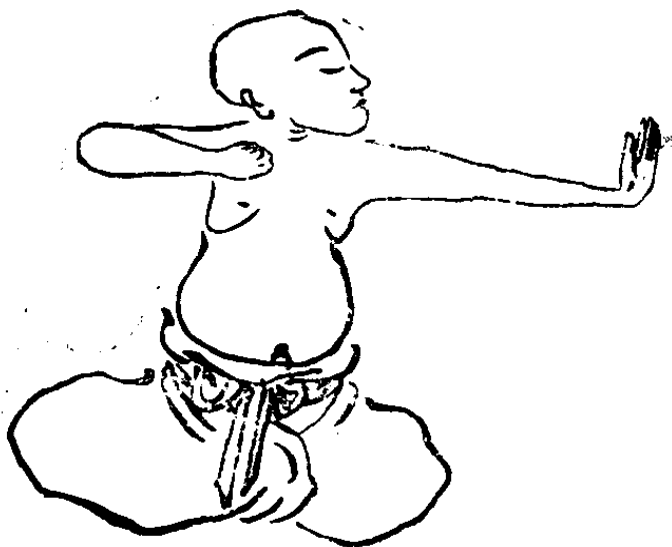
此势盘脚同前，上身如左摘星换斗第二势，向左，呼吸三口，导气左旋。



### 右摘星换斗第三势

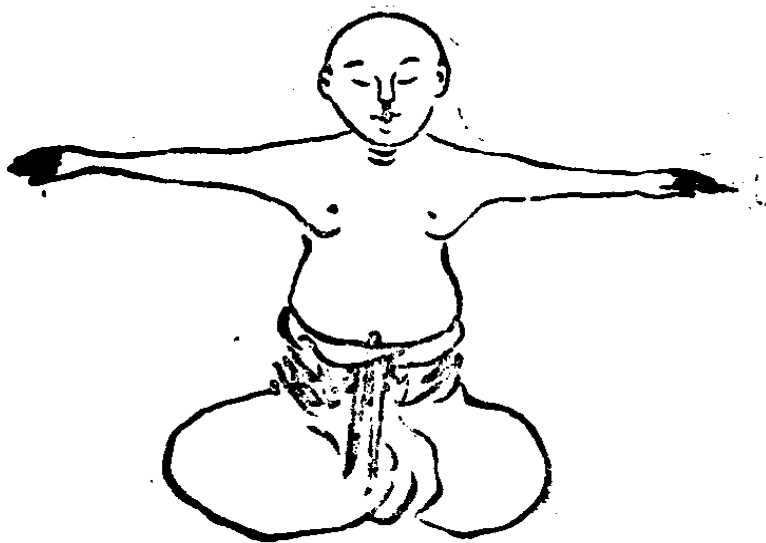
此势盘脚同前。上身如左摘星换斗第三势，向左，呼吸三口，挽气润肺。

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



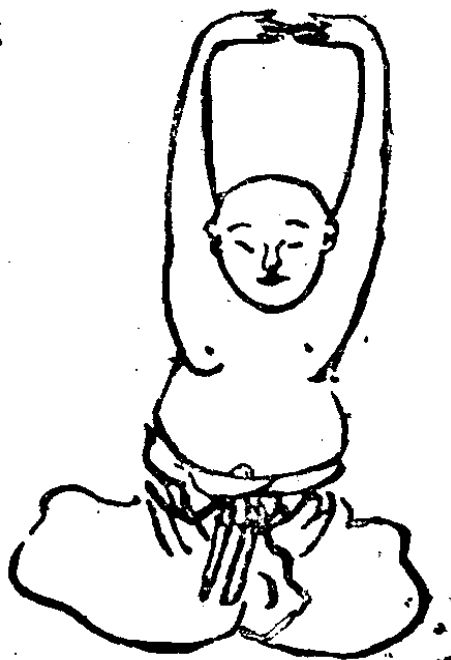
### 一字通关阴掌势

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。



### 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。



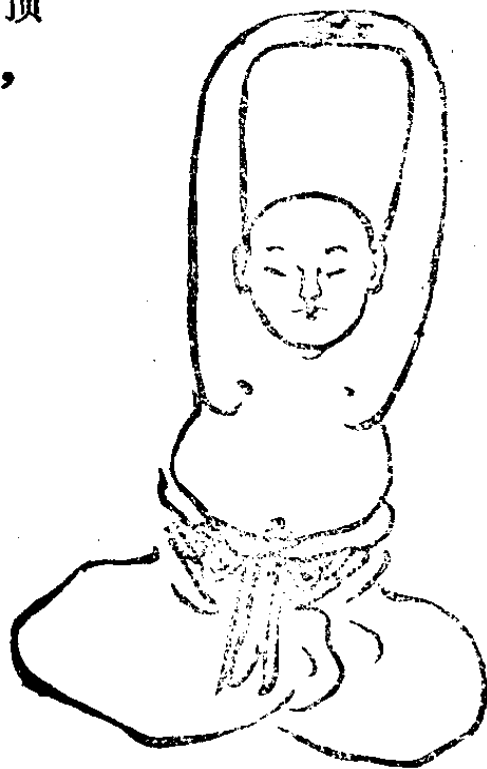
### 平心下气势

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。



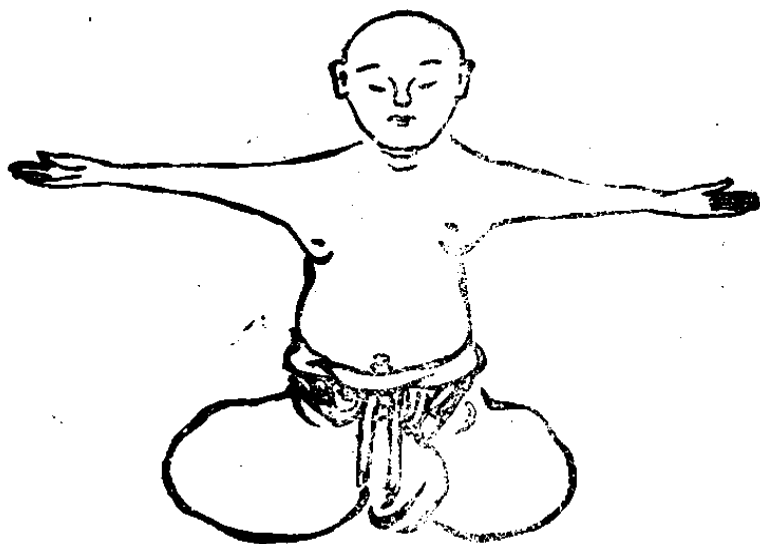
### 双手再托势

此势就前势，将两掌再覆顶  
间，向上虚虚托起，呼吸一口，  
使气通上焦关窍。



### 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。



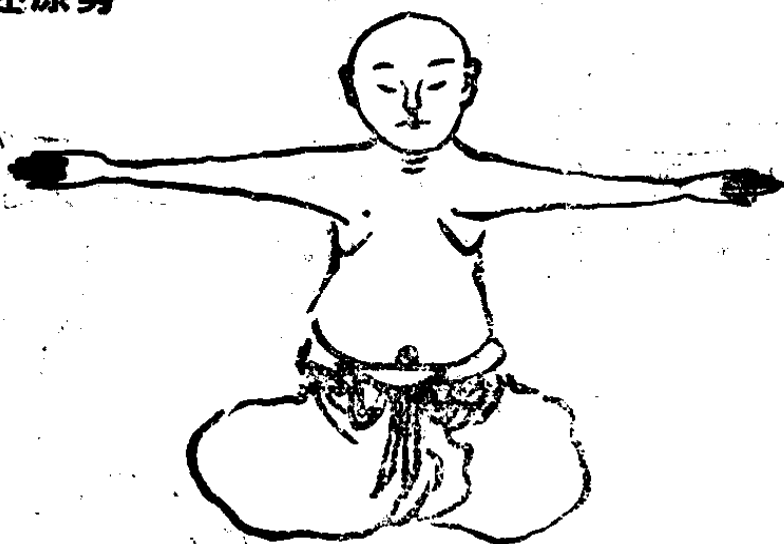
### 收气回抱势

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。



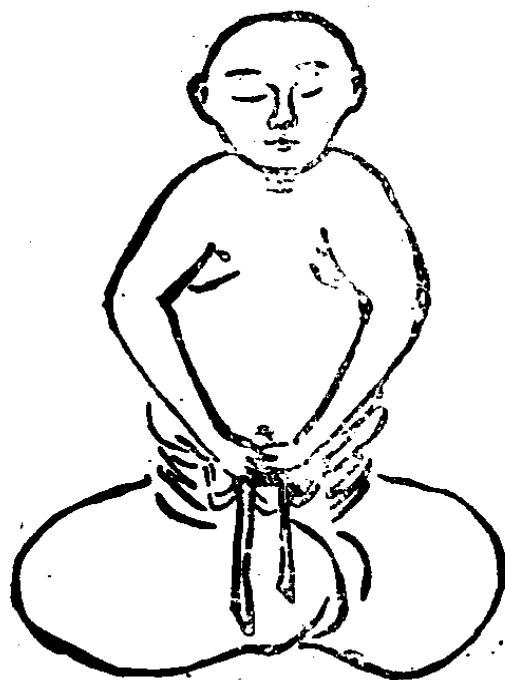
### 一字通关阴掌还原势

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。



### 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。

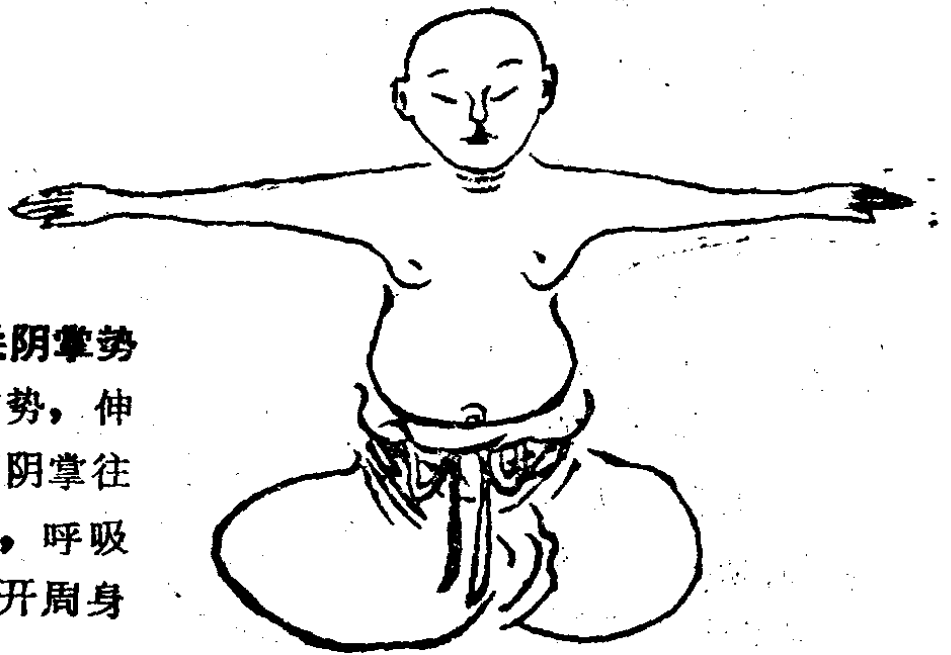


### 十字通关下手势

此势就前势，将两阴掌向前垂下，挨身驾十字，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。







### 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。

### 十字通关回抱势

此势就前势，将两掌挨身驾十字垂下、收回，曲肱抱肩，坐下气海，呼吸一口，使气透周身关窍。



### 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。



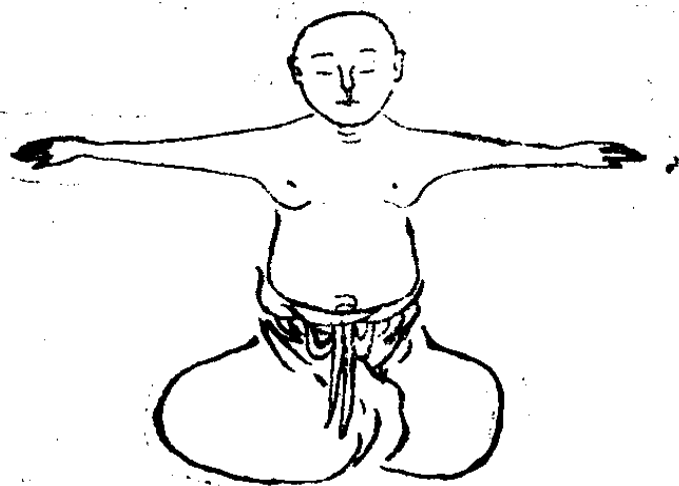
### 十字通关交抱势

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。



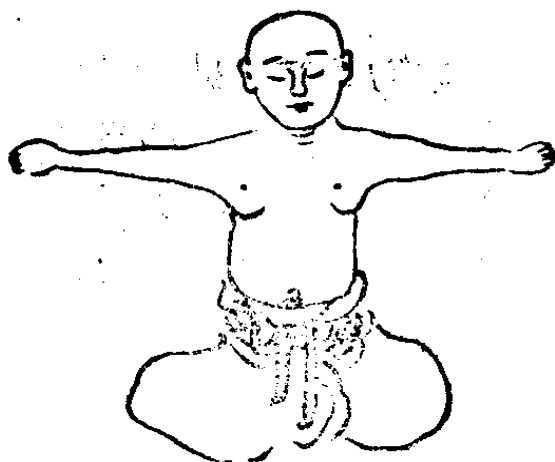
### 十字通关阴掌还原势

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。



### 十字通关握拳势

此就前势，将两掌握拳，伸膀直肱，平肩，尽力往两边一抵，呼吸一口，以闭周身关窍。



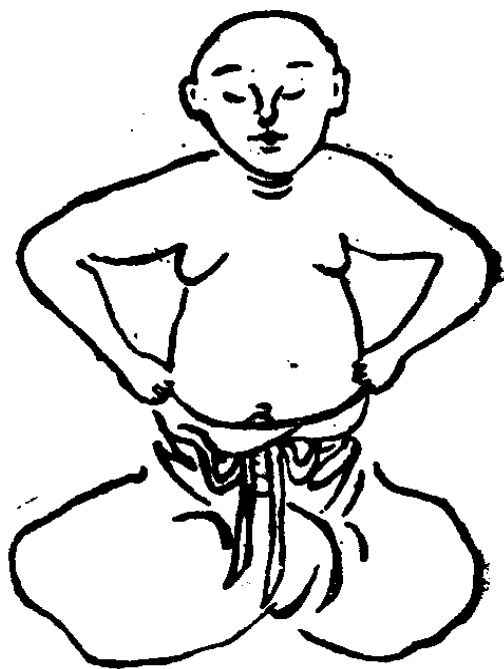
### 十字通关收拳势

此势就前势，将两拳顺肩收回，顿放两股上大骨处，呼吸一口，以关周身关窍。



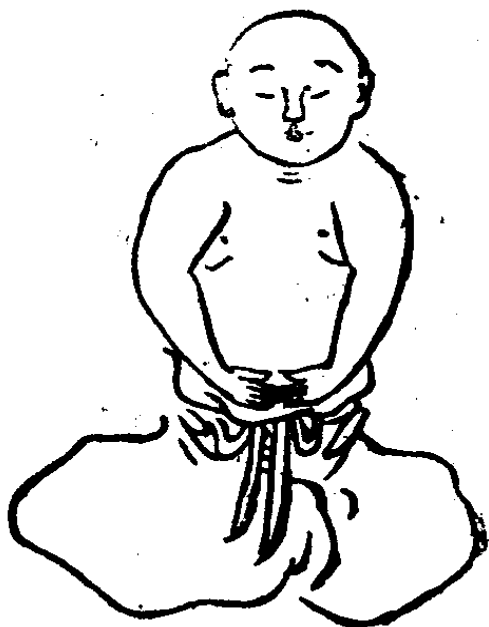
### 十字通关叉手势

此势就前势，将两拳两掌换作叉，放原处，大指在前，四指在后，呼吸一口，以锁周身关窍。



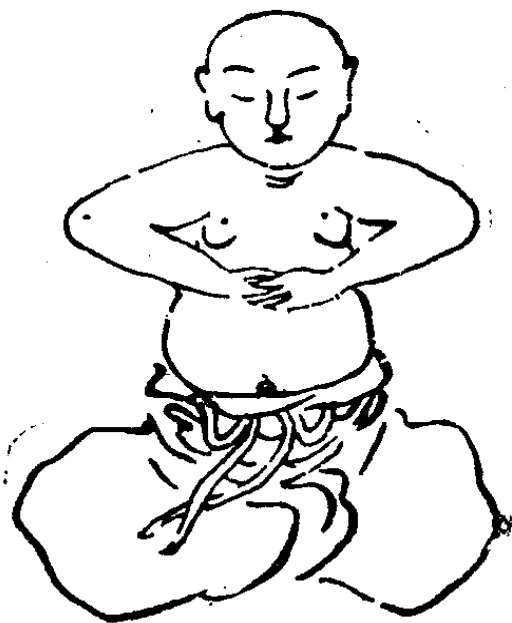
### 叠掌定气势

此势就前势，将两掌收回，叠放两脚交加处，以定神气。



### 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。



## 第十三卷 定身图说

凡行功至此图时，水火既济，坎补离填，采炼功毕。最宜久坐，运几多时，定亦几多时。大约运一下钟，定亦一下钟；运一枝香，定亦一枝香。作此势坐时，运未到者，补运之；定有移者，随止之。久久浑噩大极一团，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，运定功全。

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，无一切挂碍。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，成其证果，实基于此。此时不能调息定位、壹志凝神，则心必走着，气难内积，将见前之运功，皆成外壮，岂不惜哉。然亦不可十分着意，贵无忘无助，不粘不脱，亦离亦合，妙极趣极。《心经》所谓色不异空，空不异色，色即是空，空即是色者，即此境也。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，亦无难矣。

## 定身图八势

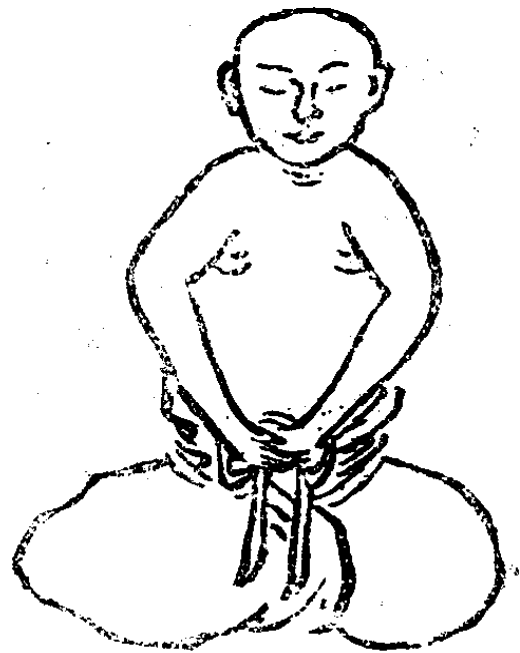
### 定气和神势

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。



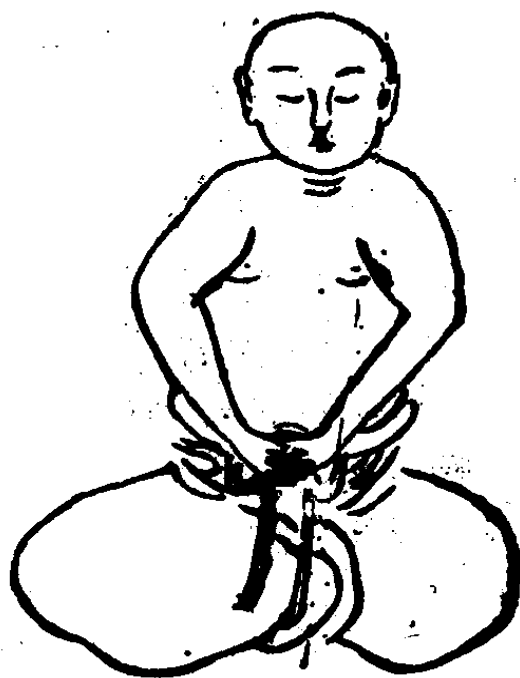
### 旋转日月势

此势立身盘脚，俱与前同，拳掌安放亦无异。将气海坐下，使气穴微闭。两眼左转二十一轮，呼吸二十一口，吞津三度。右转二十一轮，呼吸二十一口，吞津三度。再作下势。



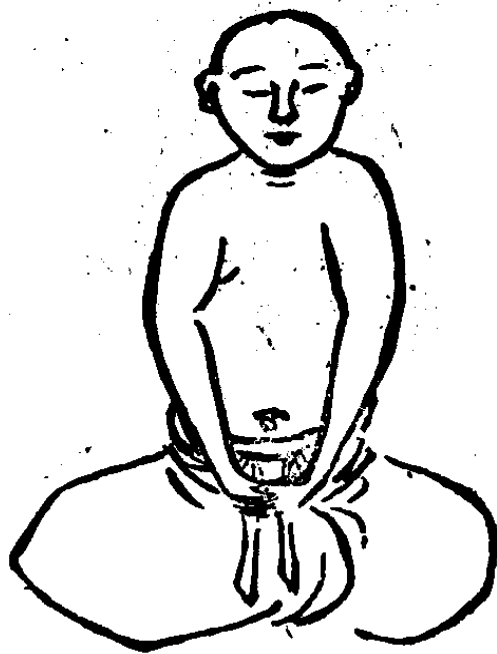
### 倒涌清泉势

此势双叠两脚，竖起脊梁，高驾鹊桥，合眼平视；拳掌安放两脚交加处；吸下呼上，呼吸三口。导引黄河逆流，冲动督任，倒涌天梯，醍醐灌顶，水帘不绝。再作下势。



### 返观内照势

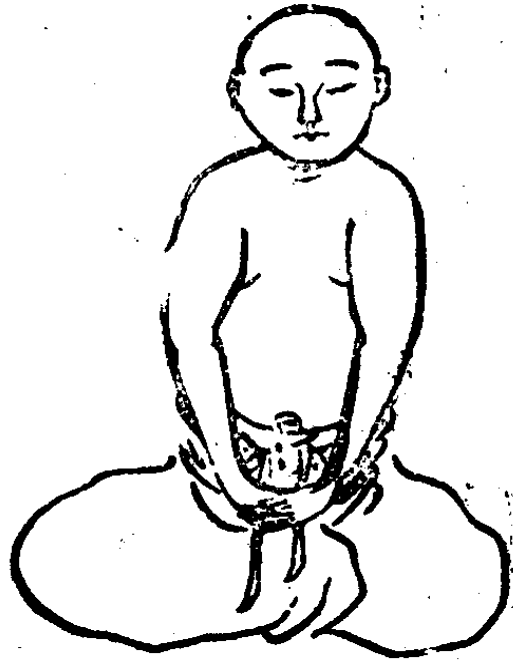
此势盘脚立身，拳掌安放悉如前法。呼吸之间，吸则眼观鼻，鼻观心，心观肾；呼则冲督任、上天梯、翻泥丸，不可失意，亦不可十分着意。太急难到，太缓必滞。不疾不徐，呼吸三口，自能内照，洞观脏腑。





### 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。



### 汲精补髓势

此势将两脚舒伸，两掌盖膝；吸降呼升，呼吸三口，使所运津液之精、血气之精上补精髓，开启性灵。



### 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。



### 养婴归原人定出神势

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，万化之原，太初之本。

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，权舆在此。



## 第十四卷 卧身图说

### 卧身图总说

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、壹志凝神、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。

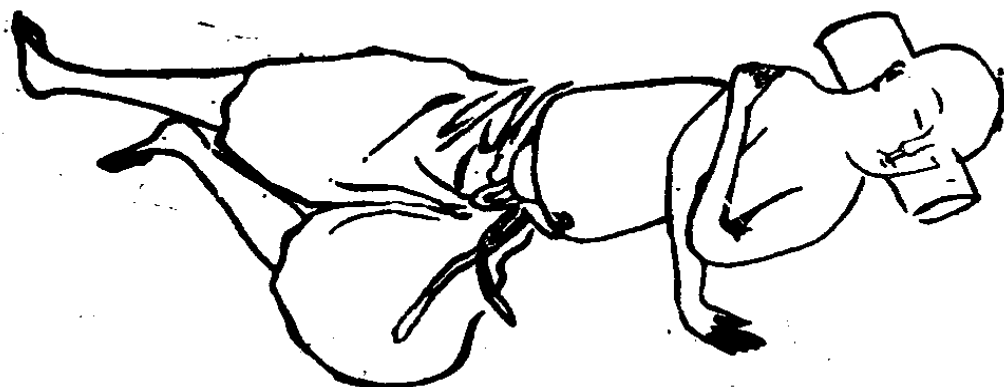
当亥、子、丑、寅四时，最宜安息，升降清浊，使心肾交百脉朝会。此四时不睡，水谷之精不能化津升腾天，顶贯注周身，虽酣终日卧，亦奚益焉。天气下降，地气上腾，日月往来，阴阳交媾，正在此四时。修炼家千万不可失此机会。此小周天也。至于睡法图有十式，随择一图睡之，俱可旋转车轮。切忌如尸仰卧、伏地复卧。

又佛传睡功，有扞脐摸腹、挣搓举丸、揉擦下体诸法。宜于初睡醒时行之，欲睡时只宜作卧身图式，千万不可运动脐腹举丸下体等处，恐功力未到，睡后走丹。

## 卧身图十势

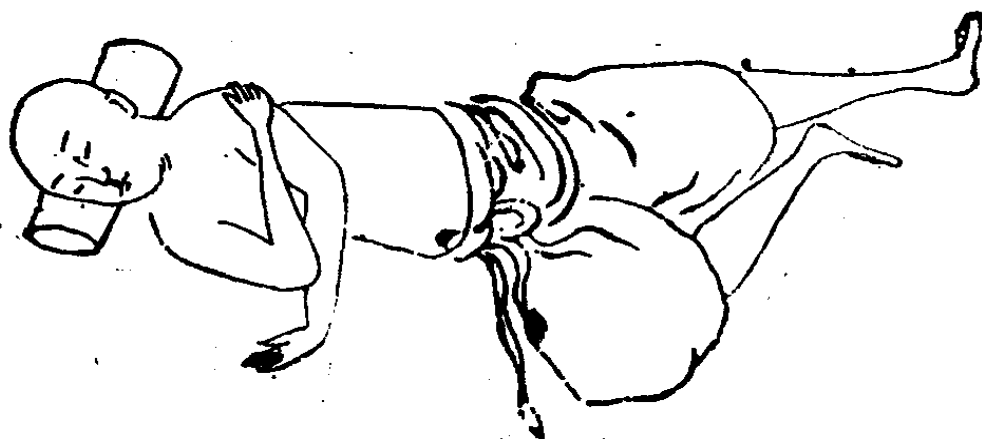
### 左伏身侧卧势

此图头向左卧，左脚屈、右脚伸。左手抱肩，右手覆按席上，侧身伏席卧。



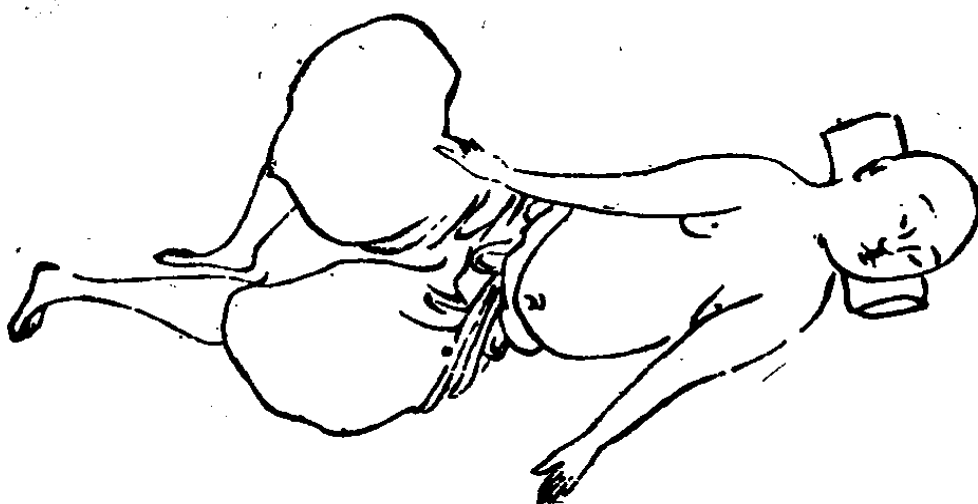
### 右伏身侧卧势

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。



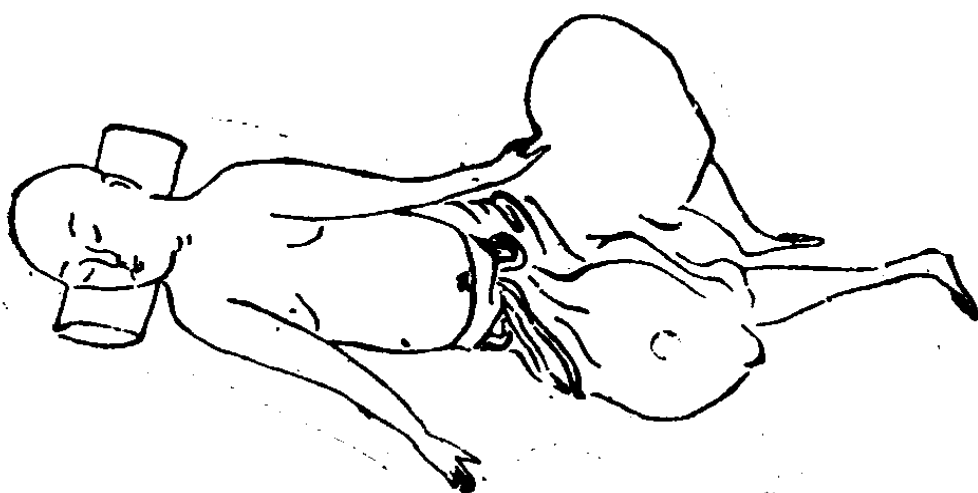
### 左坦腹侧卧势

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。



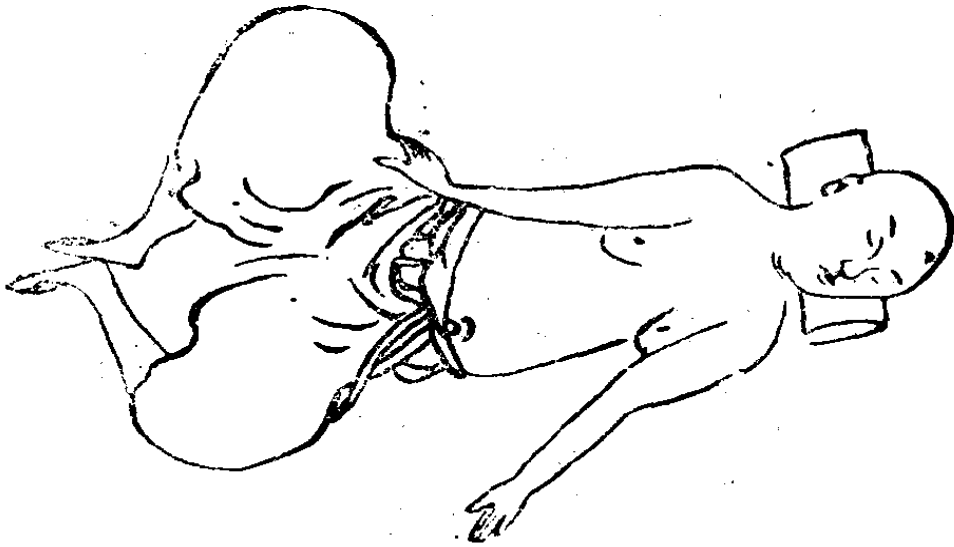
### 右坦腹侧卧势

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。



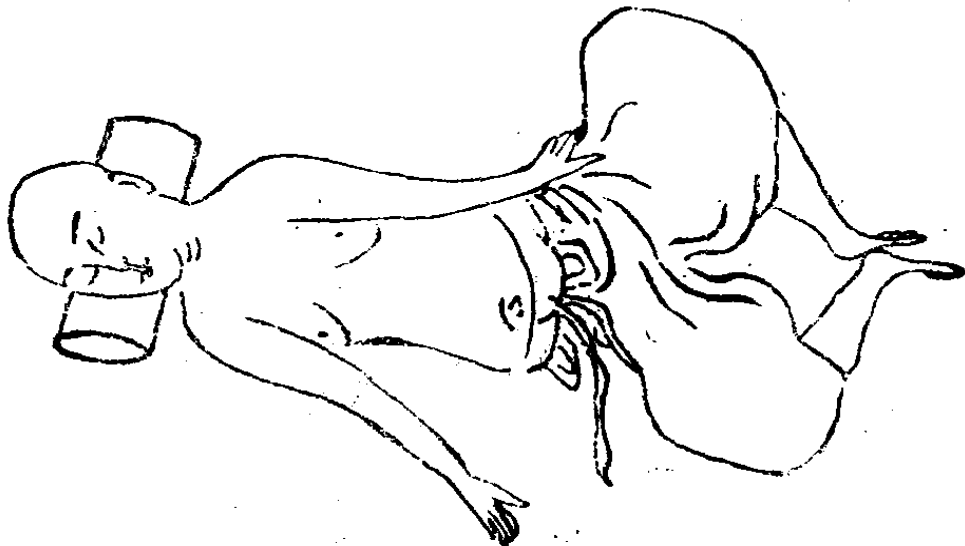
### 左屈膝侧卧势

此图头向左卧，左脚屈放席上，右脚屈立，左手仰放席上，右手覆按右腿，坦腹，侧身向上面卧。



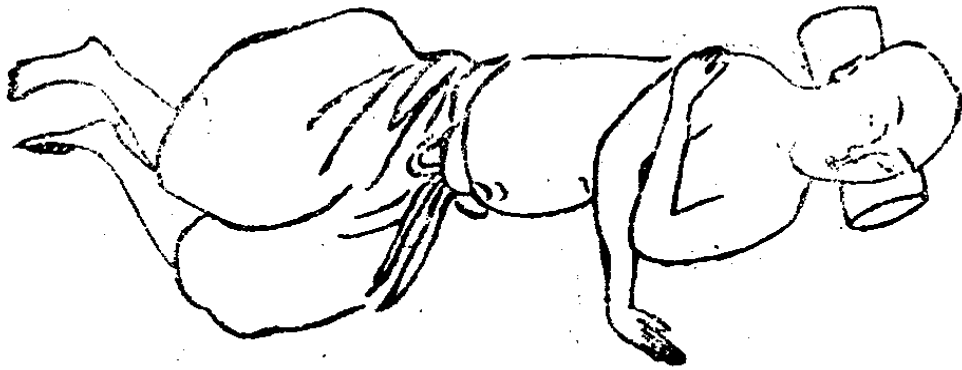
### 右屈膝侧卧势

此图头向右卧，右脚屈放席上，左脚屈立，右手仰放席上，左手覆按左腿，坦腹，侧身向上面卧。



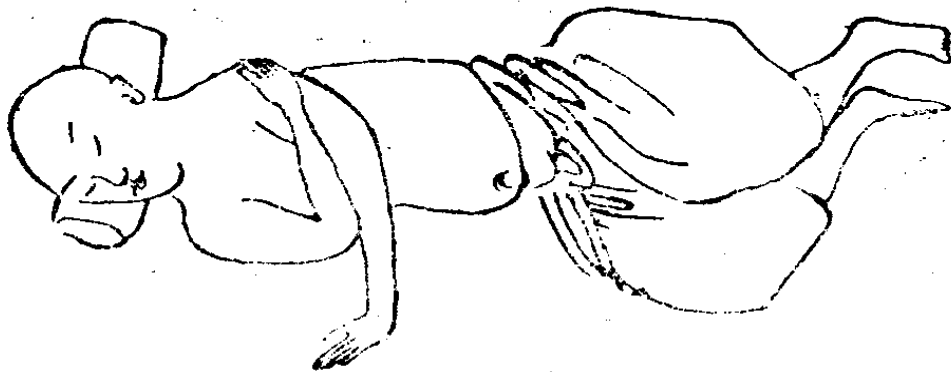
### 左如弓侧卧势

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，右手覆按席上，如弓侧卧。



### 右如弓侧卧势

此图头向右卧，右脚屈放席上，左脚仍屈如右脚，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。



### 左坦腹仰卧势

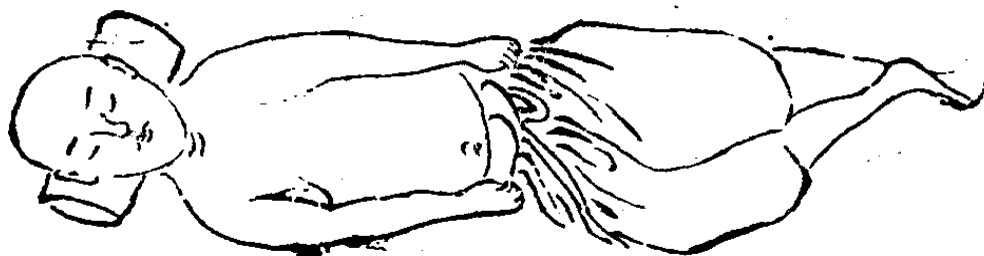
此图头微向左而坦腹仰卧，以左脚交右脚上，两手握拳安放两股，虽仰微侧向右，身左气不舒时，宜睡此势，平时少用。



### 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，两手握拳安放两股，虽仰微侧向左，身右气不舒时，宜睡此势平，平时少用。

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。两手不可抱头，亦不可放骨缝处，以阻气道，两胯宜微开，使肾囊阳物不压，斯为合法。





## 第十五卷 增益易筋内壮神勇图说

### 易筋内壮图说序

是编原载《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。然皆须如法，不可造次。用时亦须心不外驰，气不外散，志无他用。注意毋求外壮，一落外壮，终无内壮。兼求外壮，内脏难充，功成而强盛不久。专求内壮，外效虽缓，功成而铁石不磨。圣凡之界，实判于此。编内虽有外功、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。

### 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，壹其心志，运炼一周，外壮成而内壮愈至，最为良法。

### 初月行功法

初行功时，当解襟仰卧，心上脐下，适当其中，按以一

掌，自右向左揉之。徐徐往来均匀，勿轻而离皮，勿重而着骨，勿乱动游击，斯为合式。当揉之时，冥心内观，着意守中，勿忘勿助，意不外驰，则精气神皆附注一掌之下，是为如法火候。若守中纯熟，揉推匀净，正揉之际，竟能睡熟，更为得法。愈于醒守也。如此行持，约略一时。时不能定，则以大香二柱为则，早、午、晚共行三次。以日为常。如少年火盛，只宜早晚二次，恐其太骤，致生他虞。行功既毕，静睡片时，醒起酬应无碍。

## 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，以为常则，可无火盛之虞矣。

## 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，都用木槌如法捣之。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。

## 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。

## 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，或致伤皮。慎之，慎之。

## 用功浅深法

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

## 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，极难辨审。倘其中稍有夹杂，若轻用引弓努拳打扑等势，则气趋行于外，永不能复入内矣。慎之，慎之。

## 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，头

圆尾尖，即为合式。槌长一尺，围圈四寸，把细顶粗，其槌之中处，略高少许，取其高处着肉，而两头尚有闲空，是为合式。

## 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。袋用细布缝作圆筒，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。

## 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。

## 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。或用槌杵，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，用于遍搓。令其匀润。

## 下部行功法

积气至三百余日，前后任督二脉悉皆充满。再行此下部工夫，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，自上龈循顶行脊间，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。

行此工夫，其法在两处，其目有十段。两处者，一在睾丸，一在玉茎。在睾丸曰攢、曰挣、曰搓、曰拍；在玉茎曰咽、曰摔、曰握、曰洗、曰束、曰养。以上十字，除咽、洗、束、养外，余六字用手行功。皆自轻至重，自松至紧，自勉至安，周而复始，不计其数。日以六香，分行三次，百日成功。则其气充满，超越万物矣。

凡攢、挣、拍、摔、握、搓六字，皆手行之，渐次轻重。若咽，则初行之始，先吸一口清气，以意咽下，默送至胸；再吸一口，送至脐间；又吸一口，送至下部行功处；然后乃行攢、挣等功。握字功，皆用努气至顶，方为有得，日以为常。洗者，用药水逐日荡洗一次。一取透和气血，一取苍老皮肤。束字者，功毕、洗毕，用软帛作绳束其根茎，松紧适宜，取其常伸不屈之意。养者，功成物壮，固能惯战，然不养之，难免无虞。故又宜安闲温养，切无弛聘多战。行

滿百日；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<sup>①</sup>，以之延嗣，必种元胎<sup>②</sup>。吾不知天地间，更有何药<sup>③</sup>大于是法。

## 下部汤洗水药方

行功之时，频宜荡洗，盖取咸能软坚，功力易入；凉能散火，不能聚热。一日一洗或二日一洗，以此为常，功成乃止。法用地骨皮 食盐各量入煎水，乘热汤洗。则气血融和、皮肤舒畅。若于汤洗之时，加吞吐呼吸之功相间，行熟，则为泥水采补最上乘功也。

## 又 方

蛇床子、地骨皮、甘草各量，用煎汤温，乘热洗。日一二次，以为常则。

## 行功禁忌

自上部初功起，至此凡三百余日，勿多进内。盖此功以积气为主，而精神随之。初功百日内，全宜忌之。百日功毕后，方可进内一次，以疏通其留滞。多不过二次，切不可三次。向后皆同此意。行至下部时，五十日间疏放一次，以去其旧，令生其新。以后慎加保守。此精乃作壮之本，万勿浪

注：①手，《易筋经》此字后有“以之采取，可得元珠”八字。

②必种元胎，《易筋经》作“则百斯男”。

③药，原作“乐”，今据《易筋经》改。

用。俟功成气坚，收放在我。顺施则人，逆施则仙，非凡宝可喻价也。

## 应用内壮余技

精气与神，炼至坚固，用立根基。希仙作佛，可立而待。设人缘未了，用之临敌对垒时，其切要处在于，意有所寄，气不外驰，则精自不狂，守而不走。设欲延嗣，则按时审候，应机而射，一发中的，无不孕者。设欲鏖战，则闭气存神，按队行兵，自能无敌。若于应用之时，加吞吐呼吸之功，更精神百倍，气力不衰，昼夜不寝，数日不食，亦无碍矣。

## 内壮神勇加功法

壮有内外，前虽言分量，尚未究竟。此再明之。前行胁肋打揉之功，是使气入骨分，令至任督二脉气充遍满前后交接矣。然力尚未见，何以言勇，盖以气未到手也。法同石袋，照前打之。先向右肩以次打下，至于右手中指之背；又从肩臂打之大指、食指之背；又从肩前打至无名指、小指之背；后从肩里打至掌内大指、食指之梢；又从肩外打至掌内中指、无名指、小指之梢。打毕，用手处处搓揉，令其匀和。日限六香，分行三次，时常汤洗，以疏气血。功毕百日，其气始透。乃行左手，仍准前法。功亦百日。至此则从骨中生出神力，久久加功，其臂腕指掌，迥异寻常，以意努之，硬如铁石。并其指，可贯牛腹；侧其掌，可断牛头；努拳可碎虎胫；然皆小用之末技也。

## 炼手余功

行功之后，余力炼手。其法常以热水频频汤洗。初温次热，最后大热。自掌至腕，皆令周遍。洗毕，不用拭干，即乘热摆撒其掌，以致自干。摆散之际，以意努气，至于指尖，是生力之法。又以黑、绿二豆拌置斗中，手插豆，不计其数。一取汤洗，和其血气；一取二豆，能去火毒；一取磨砺，坚其筋骨、厚其皮肤。如此功久，则所积之气行至于手，而力充矣。其皮肤筋膜，两坚着骨，不软不硬。如不用之时，与常人无异。用时注意一努，坚如铁石。以之御物，莫能当此。盖此力自骨中生出，与世俗所谓外壮迥不相同。内外之分，看筋可辨：内壮者，其筋条畅，其皮细腻，而其力极重；若外壮者，其皮粗老，其掌腕臂指处处之筋，尽皆盘结，状如蚯蚓，浮于皮外，而其力虽多，终无基本。此内外之辨也。

## 外壮神力八段锦

内壮既得，骨力坚凝，然后可以引达于外。盖以其内有根基，由中达外，方为有本之学。炼外之功，概以八法：曰提、曰举、曰推、曰拉、曰揪、曰按、曰抓、曰拧。依此八法，努力行之，各行一遍，周而复始，不计其数。亦准六香，日行三次，久久成功，力充周身。用时照法取力，无不响应，骇人听闻。古所谓手托城榘，力能举鼎，俱非异事。其八法若遂字单行，以次相及，更为精专，任从其便。



## 神勇余功

内外两全，方称神勇。其功既成，以后常宜演练，勿轻放逸。一择园林诸树，大而且茂者，是得木土旺相之气，与众殊也。有暇之时，即至树下，任意行功，或捶、或挖<sup>①</sup>或推拉踢拔。诸般作势，任意为之。盖取得其生气以生我力，而又取暇以成功也。一择山野挺立大石，秀润完好殊众者，时就其旁，亦行推按种种字法，时常演之。盖木石得天地之钟英，我能取之，良有大用。稽古大舜，与木石居，非漫然也。

## 运拳掌法

其法，用意蓄气周身处处，挺立运之。立必正直，彻顶踵，无懈骨，卷肱，掌指稍屈，两足齐踵，相去数寸，立定。两手从上如按物难下状；凡至地转腕，从下托物如难上状，托过其顶；两手则又攀物如难下；至肩际，转腕掌向外微拳之，则卷肱立如初。乃卷两肱开向后者三，欲令气不匿胸间也。却舒左右肱拦之，欲右者由左，欲左者由右，左右齐拦，左手撑而极左，右手拉而却右；复右手撑而极右，左手拉而却左；左右交互撑拉之，卷两肱立如初。又出左足，斜舒左股拦之，左手推物向右倾，肩际随倚右，右手拉向后。出右足，向左换如右，向右换如左，左右向前交互撑拉各三。接缩左足，右手撑而极左，左手拉而却后，肩际亦随倚向左。缩右足，左向者，换如右，右向者，换如左，左右交互亦各三。卷两肱立如初。气定两手，平股如掇重物，作举

注：①挖（gǔ古），指擦。

势极，仍拔下平股。左右先单举者三次，交举者三，终双举者又三。卷肱立如初。

凡与人交手，彼左来我左迎，彼右来我右迎，手半足斜，掌抓拳劈，最为善法。运拳掌后，又仰卧卷肱如立状，睡作枕，脊欲起者数十次，运力更妙。但行功必酒醒后及食后一时，方可行。行之先后，宜以拳遍自捶，勿使气有所不行。或坐时着手指头捣户、壁、桌、几，立时以足指尖紧抓地上，亦能使周身之气不滞。

## 搓膀腕法

行功毕，先伸左膀，请道伴以两手合斗<sup>①</sup>虎口，用力搓之，由渐而增。如初搓以十数把，渐加至百把为度，右亦如之，务使膀腕发热透骨。无伴者，两手更换搓之亦可，请有力者教之搓亦可。须轻重如一，不可闪气。

## 炼手足法

初炼量力，缝做夹布口袋一个，装米砂五六十斤，悬挂架上。用功毕，常用掌推拳击，足踢脚蹬，务致动摇，仍用拳脚踢打、迎送。日久渐加砂袋斤重。

## 炼指法

量自力之大小，拣圆净一、二斤重石子一个，用五指抓拿，撒手掷下，不令落地，仍用手指赶抓。如是掷抓，初惟十数次。日久渐加次数暨石子斤数，则五指自觉有力矣。又法：每于坐时，不拘时刻，以左右五指着座，微欠身驱及指

注：①斗，对打。

自出力。无论群居独坐，皆可行之，日久自能见效。

右功昉<sup>①</sup>自释门，以禅定为主。将欲行持，先须闭目冥心，握固神思，屏去纷扰，澄心调息，至神气凝定，然后依次如式行之。必以神贯意注，毋得徒具其形。若心君妄动，神散意驰，便为徒劳其形而弗获实效。初炼时，必心力兼到，静中默数三十数，日渐加增，至百数为止。日行三次，百二十日成功。气力兼得，则可日行二次；气力能凝且坚，则可日行一次。务要意念不纷乃成。

## 运炼始末

运炼之法：先用木铲擦炼皮肤，再用木杵木槌捣炼筋骨，后用石袋打炼周身。内气未积，运硬处避穴道；内气已积，运软处兼及穴道；至体成金刚，然后以石袋专运穴道、收闭关窍及遍体毛、眼、骨缝等处，斯为合法，千万不可躐等<sup>②</sup>。

## 木铲说

木铲取材与木杵、木槌同，用时不必拘定百日功满。壮年强盛者，行功至来复可用；老病羸弱者，效验到皮着肤、肉附骨时亦可用，不必俟筋坚膜起。用法审势推运，遍及周身，轻重适宜，以不伤皮肤为度。行功前后用之运炼，能锁孔窍、通穴脉、和气血、炼皮肉。后加木杵、木槌、石袋炼之，更收全功。但木铲用之最宽，修炼家宜常佩之，随时俱可推进。

注：①昉（fǎng仿），昉始也。

②躐（liè列）等，逾越次序。

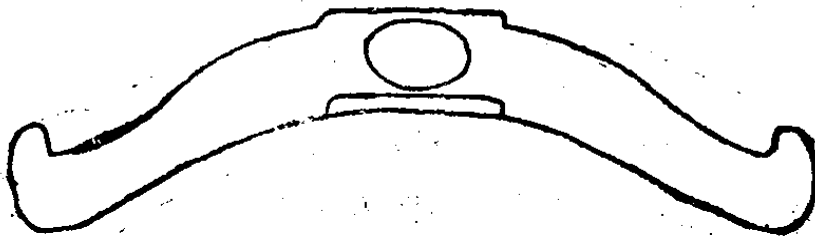
### 木铲上式

右木铲上式，长三寸，过心五分，上下皆圆，中径寸半，即为合式。



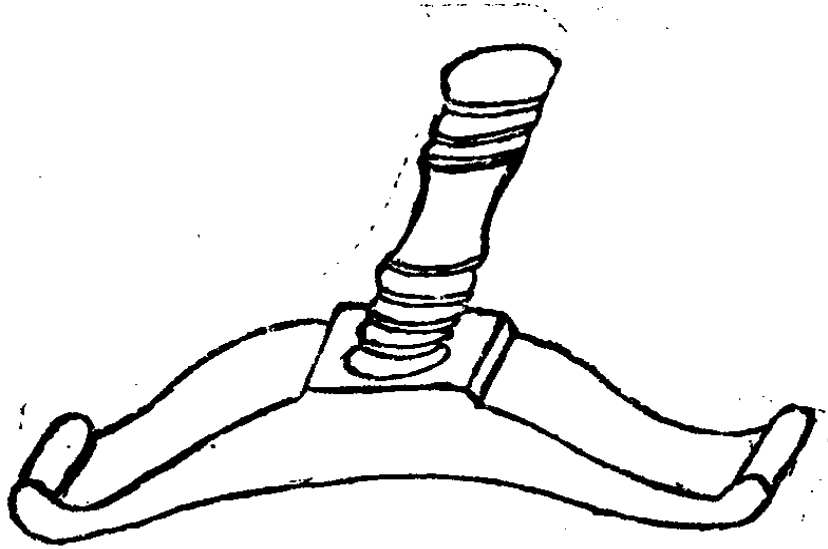
### 木铲下式

右木铲下式，长四寸，宽一寸厚五分，中弯四分，两头圆回，弯一分；顶上平方，略高两边半分，即为合式。



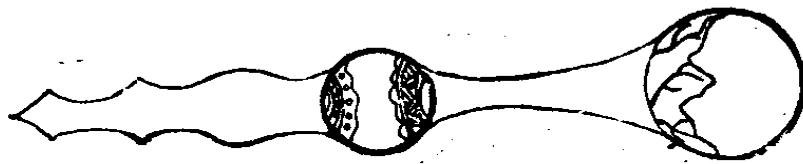
### 木铲全式

右木铲全式，于下式方顶上凿三分深圆眼，内宽外窄，以上式煮软一头按下，铲成。



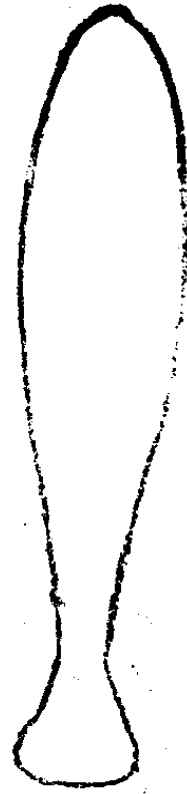
### 木杵式

右木杵式，长六寸，中径寸半，头圆尾尖，即为合式。



### 木槌式

右木槌式，长一尺，围圆四寸，把细顶粗，其中之粗处，粗之中处，略高少许，是为合式。



### 石袋式

右石袋式，长八寸，次六寸，至短五寸，过心一寸。冬用细布，夏用密绢，俱尚青色，缝作圆筒。上下周围皆圆。袋口适当其中。满装石子，袋口缝密，无使漏缝，即为合式。其石之轻重、大小与选石用袋之法，详前石袋说中。

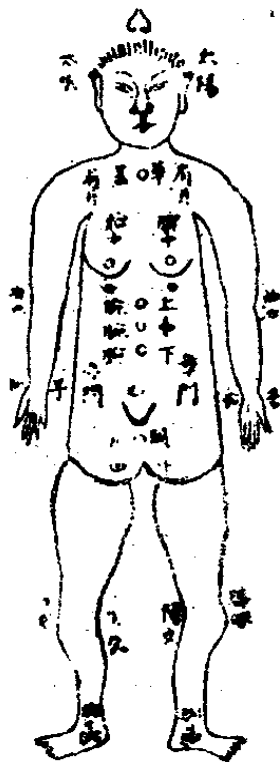


### 正照反照图说

此二图为运炼筋骨皮肤而设，防内壮功夫未到，误中穴道而有阻也。修炼之士，凡用木铲、木杵、木槌、石袋等器，运炼筋骨皮肤，必明穴道所在，方知运炼部位。大凡内气未积，只运空处；内气既积，始炼穴道。故图中注明前身、后身穴道，使修炼者知所禁忌，运有分寸，故与法器等合为一卷。

### 立身正照图式

此前面周身穴道部位，按之《铜人图》不全，取其运捣易犯之处也。







## 第十六卷 易筋洗髓支流汇纂

### 汇辑易筋洗髓内功支流图说序

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

### 十二大劲图说

凡行练力功夫，须于静处面向东立，静虑凝神，通身不必用力，只须使其气贯两手。若一用力，则不能贯两手矣。每行一式，默数四十九字。接行下式，毋相间断。行第一式自觉心思法则俱熟，方行第二式。速者半月，迟者一月，各式俱熟。其力自能贯上头顶，此练力练气运行易筋脉之法也。务须严谨有恒，戒酒色。日夜行五、六、七次，工无间断，食饭四、五顿。专心练习至百日，能长千觔之力，此拙少壮者言也。即软弱无力之人，亦可练至五六百斤。倘年者

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。

## 十二大劲图式并说

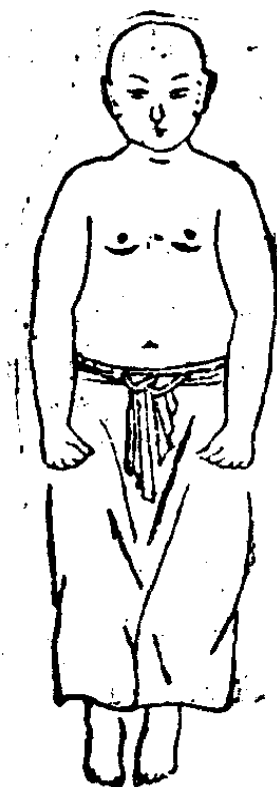
### 第一式，

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，指想朝上翘，掌想朝下按。如此四十九翘，四十九按，四十九宫也。



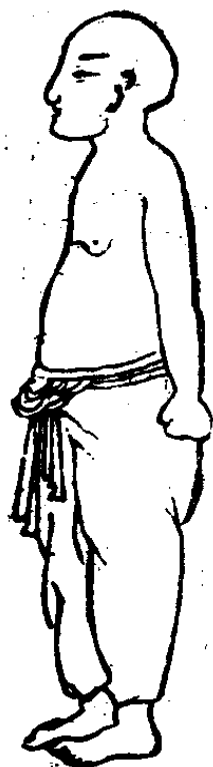
### 第二式

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



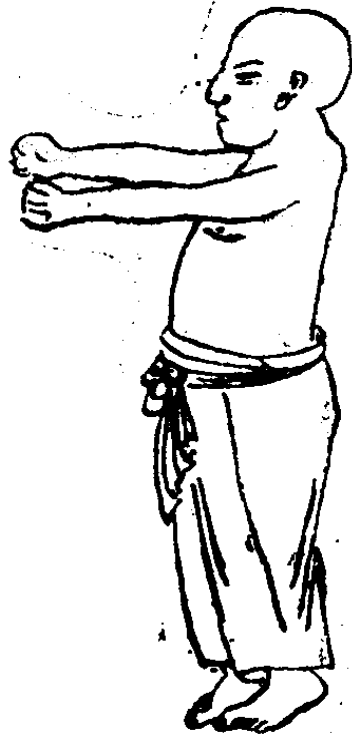
### 第三式

前式数字毕，将大指叠在掌心，捏紧为拳，趁势往下一伸，肘之曲者从此两直，以虎口向前，每数一字，拳加一紧，亦数四十九字，四十九紧也。



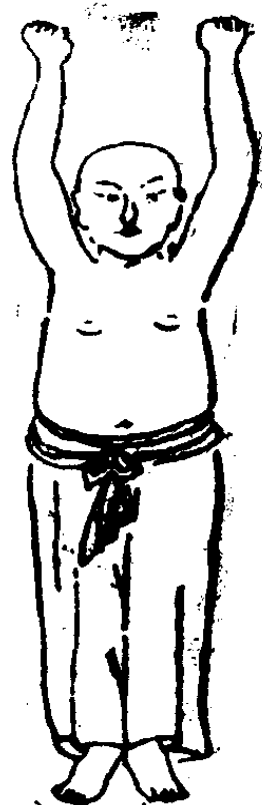
### 第四式

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，拳掌相离尺许，数一字，拳一紧，数四十九字。



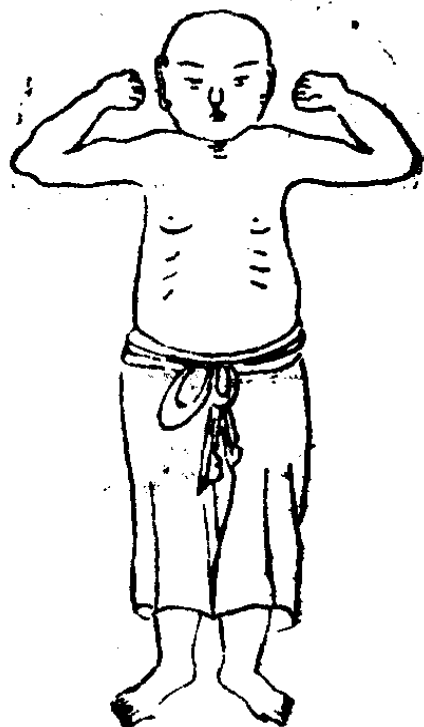
### 第五式

前式已毕，即接此式，将两臂竖起，虎口向后，手不可贴头，拳紧如前，四十九字。



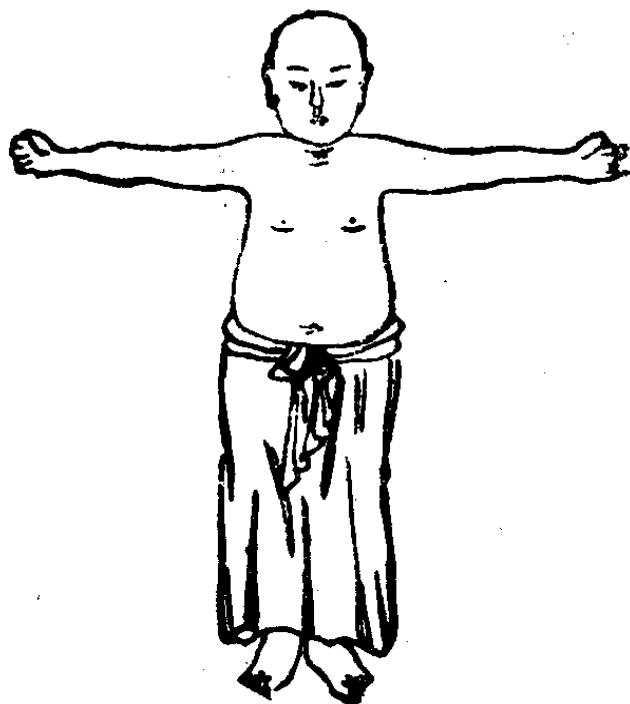
### 第六式

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



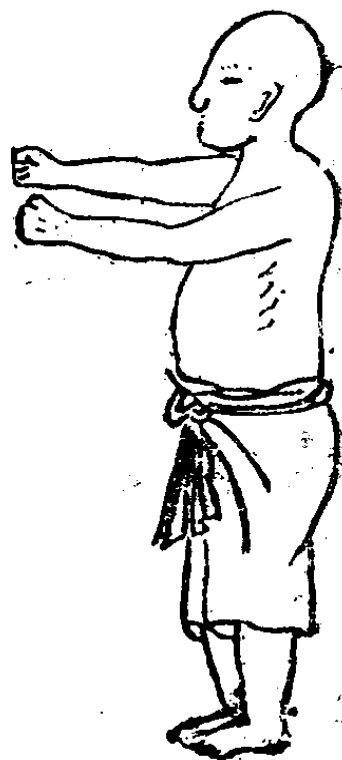
### 第七式

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。



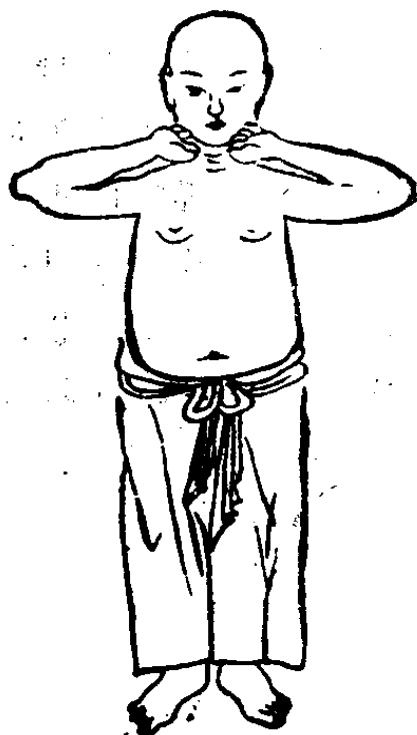
### 第八式

前式既毕，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，拳对，相近只离五六寸远，数一字，拳一紧，亦合数四十九字。



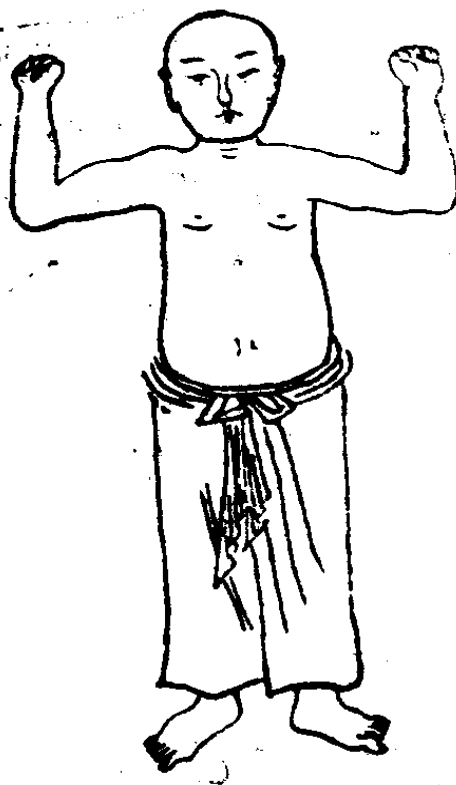
### 第九式

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，合四十九字。



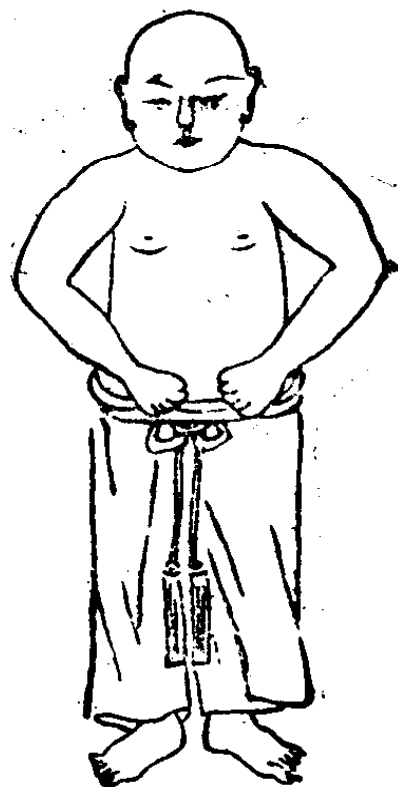
### 第十式

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。



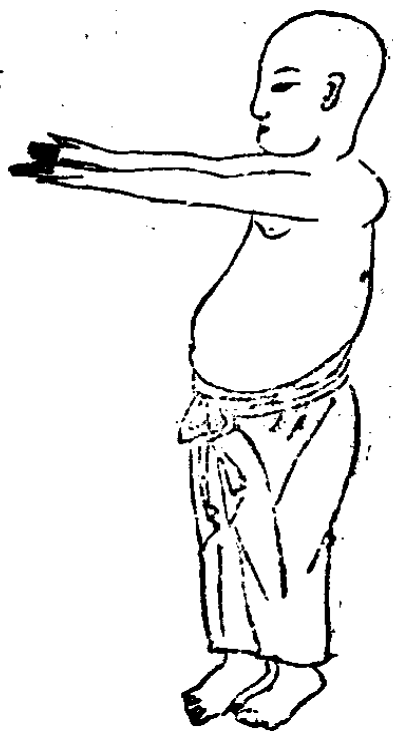
### 第十一式

前式已毕，将拳翻转至脐下两旁，以两食指大节离脐一、二分远，数一字，拳一紧，数四十九字毕，即吞津三口，随气送至丹田。



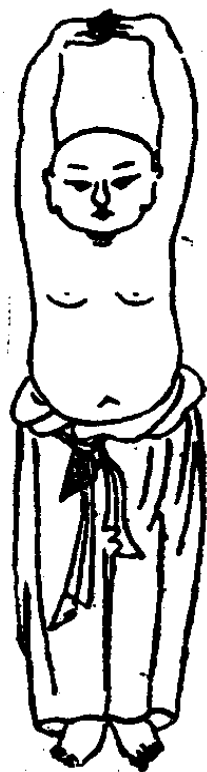
### 第十二式

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

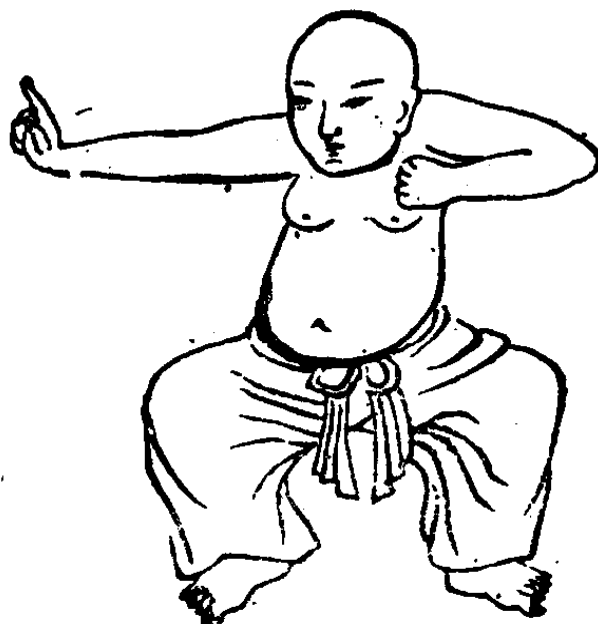


# 立八段锦图说

两手托天理三焦

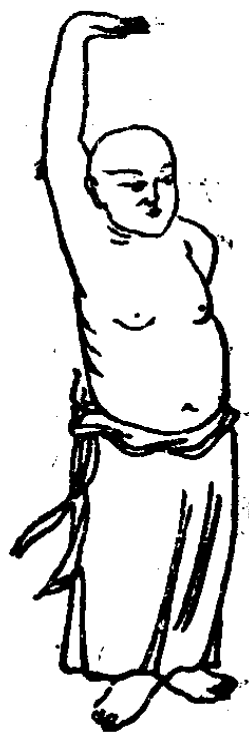


左右开弓似射雕

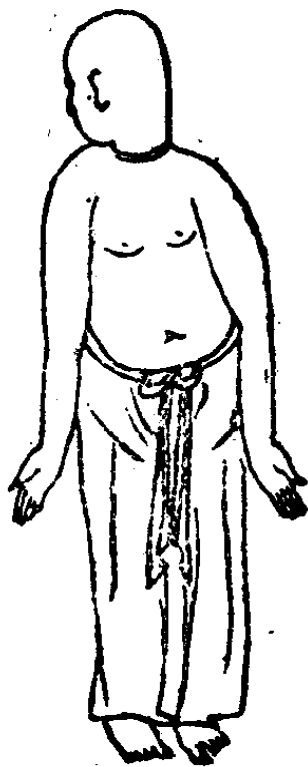




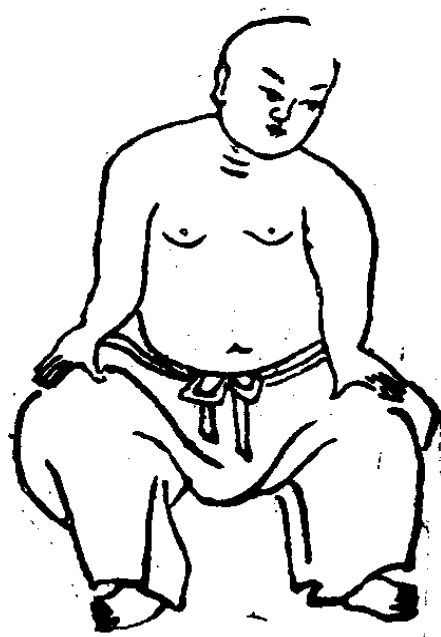
调理脾胃须单举



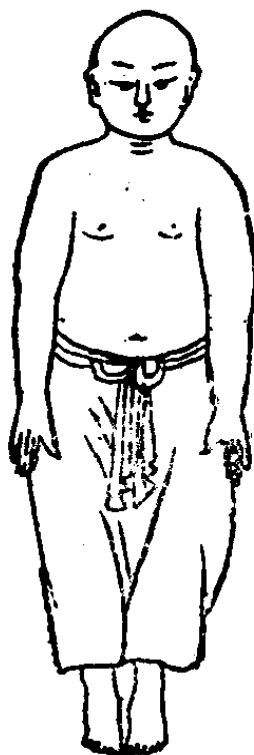
五劳六伤往后瞧



摇头摆尾去心火



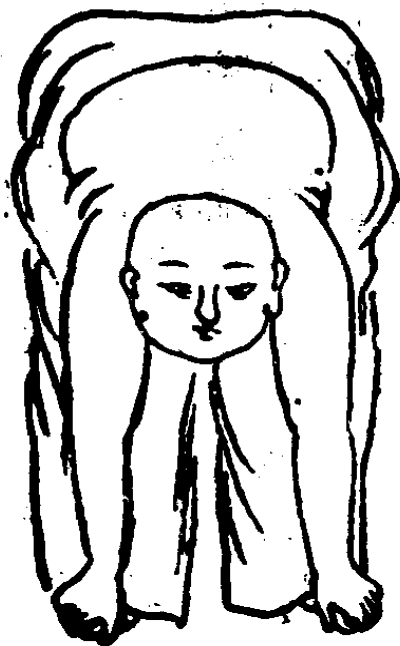
背后七颠百病消



攢拳怒目增气力



两手攀脚固肾腰



## 韦驮劲十二势图说

### 韦驮献杵第一势

立身期正直，环拱手当胸；  
气定神皆敛，心澄貌亦恭。



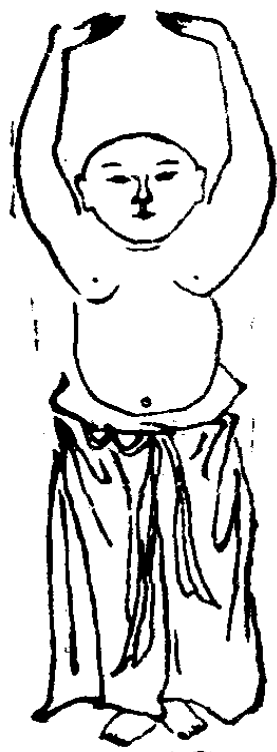
### 韦驮献杵第二势

脚趾挂地，两手平  
开；  
心平气静，目瞪口  
呆。



### 韦驮献杵第三势

掌托天门目上观，脚尖著地立身端，  
力周腿胁浑如植，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。



### 摘星换斗势

支手擎天掌覆头，更从掌内注双眸，  
鼻端吸气频调息，用力收回左右侷。



### 倒拽九牛尾势

两腿后伸前屈，小腹运气空  
松。  
用力在于两膀，观拳须注双  
瞳。



### 出爪亮翅势

挺身兼怒目，推手向当前，  
用力收回处，功须七次全。



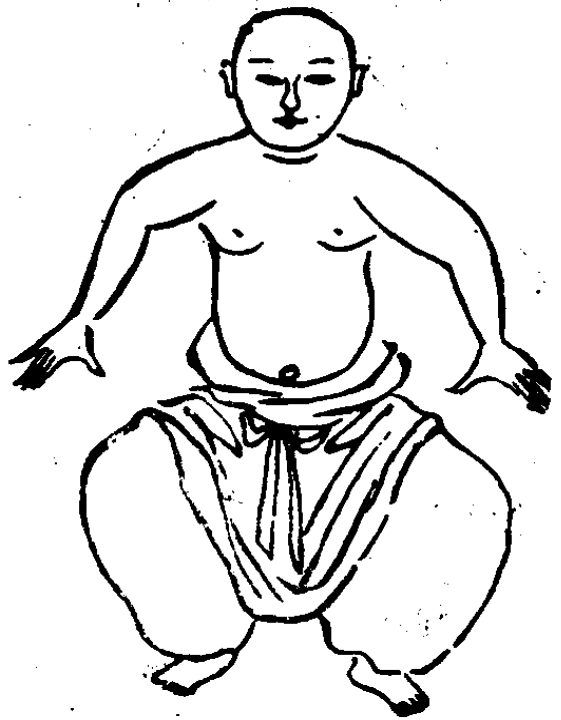
### 九鬼拔马刀势

侧首弯肱，抱顶及颈，自头收回，  
佛嫌力猛，左右相轮，身直气静。



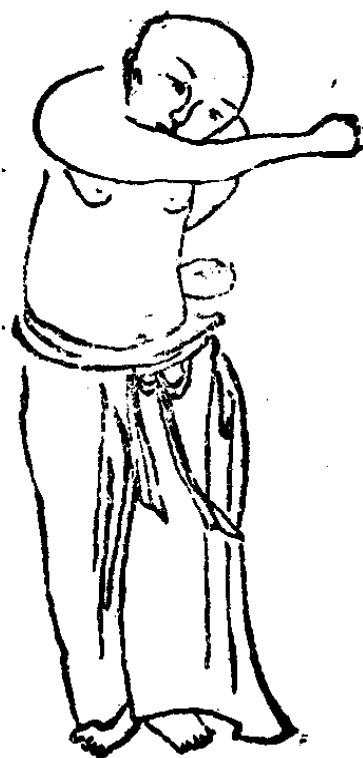
### 三盘落地势

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



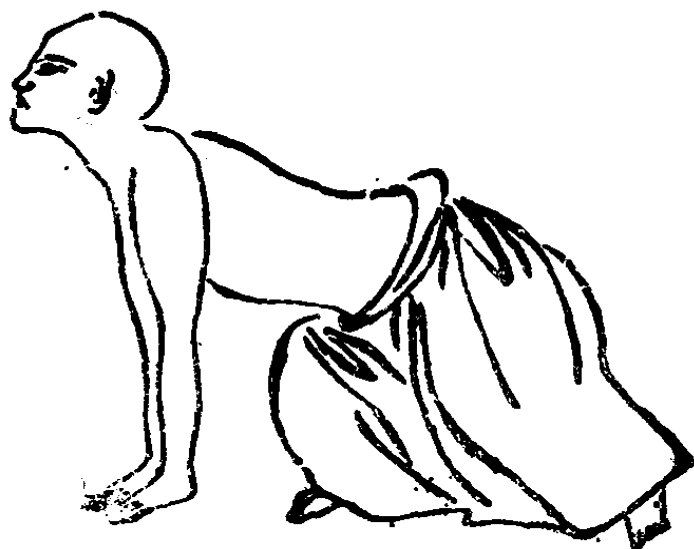
### 青龙探爪势

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。



### 卧虎扑食势

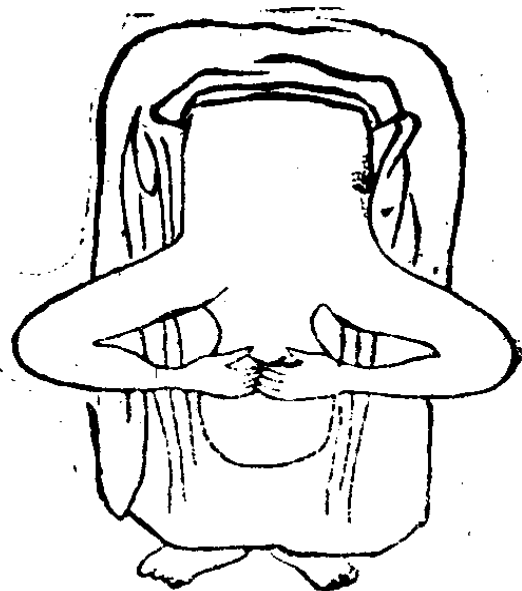
两脚分蹲身似倾，屈伸左右腿相更，  
昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平；  
鼻息调元均出入，指尖著地赖支撑，  
降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。





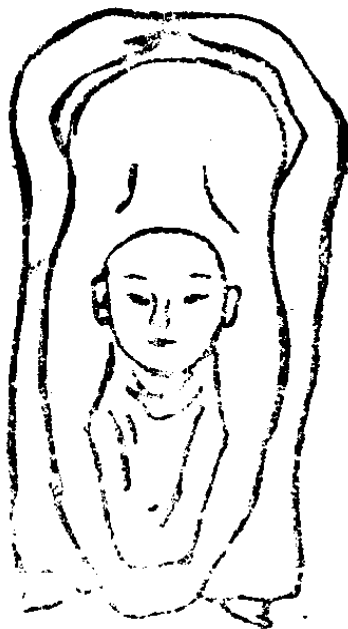
### 折躬势

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



### 掉尾势

膝直膀伸，推手自地，  
瞪目昂头，凝神壹志；  
起而顿足，二十一次，  
左右伸肱，以七为志；  
更作坐功，盘膝垂眦；  
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，五代之季；  
达摩西来，传少林寺；  
有宋岳侯，更为鉴识；  
却病延年，功无与类。



## 坐十二段锦总诀

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；赤龙挽水津；鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔；闭气搓手热，背摩后精门；尽此一口气，想火烧脐轮；左右辘轳转，两脚放舒伸，叉手双虚托；低头攀脚频，以候神水至，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀；河车搬运毕，想发火烧身，旧名八段锦，子后午前行，勤行无间断，万病化为尘。

以上系通身合总行之。要依次序，不可缺，不可乱。先要记熟此歌，再详看后图及各图详注，各诀自无差错。十二图附后。

## 坐十二段锦图并说

### 十二段锦第一图

闭目冥心坐，握固静思神。

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，身不可倚靠。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。



### 十二段锦第二图

叩齿三十六，两手抱昆仑。

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。昆仑即头，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

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。



## 十二段 第四可

微摆撼天柱。

天柱即后头①，低头颈部向左右侧视，肩亦随之左右摇摆，各二十四次。



## 十二段锦第五图

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，分作三口，要汨汨有声吞下。心暗想，目暗看，所吞津液直送至脐下丹田。龙即津，虎即气，津下去，气自随之。

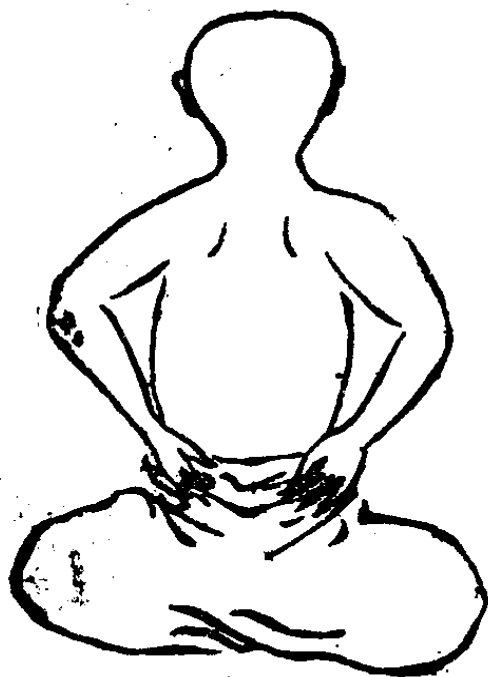


注：①头，《内功图说》作颈。

### 十二段锦第六图

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<sup>①</sup>，  
仍收手握固。



### 十二段锦第七图

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。



注：①二十六遍：《寿世传真》作“三十六遍”。

### 十二段锦第八图

左右辘轳转。

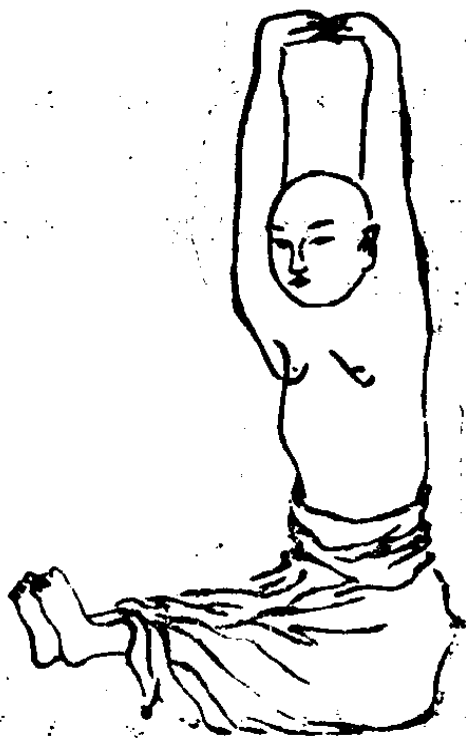
曲弯两手，先以左手连肩圆转三十六次，如绞车一般；右手亦如之，此单转辘轳法。



### 十二段锦第九图

两脚放舒伸，叉手双虚托。

放所盘两脚，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。



### 十二段锦第十图

低头攀足频。

以两手向所伸两脚底作力扳之，头低如礼拜状，十二次，仍收脚盘坐，收手握固。



### 十二段锦第十一图

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，此再两度，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。



## 十二段锦第十二图

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，万疾化为尘。

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、背脊、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。



## 按摩操腹九冲图并说

### 操腹运动

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，惟积气时宜兼用。亦遇有病时，即患处如法运之，最神妙。

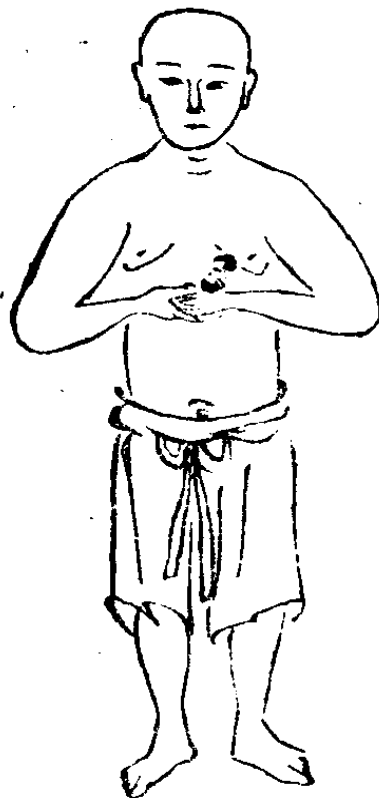
又用按摩操腹法，先运后卧、先卧后运俱可。但运前睡法与运后睡法，总须于前卧身图中择一势睡之，方保无患。

却病延年法，操揉按摩图。



### 第一图

以两手中三指按心窝，  
由左顺揉，团转二十一次。



### 第二图

以两手中三指由心窝顺  
揉而下，且揉且走，揉至脐  
下高骨为度。



### 第三图

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。



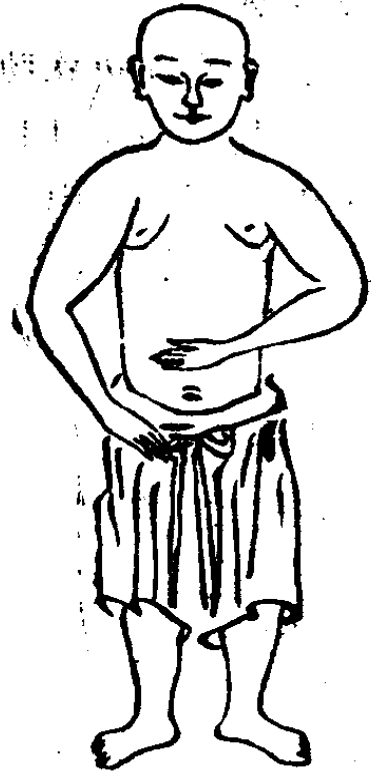
### 第四图

以两手中三指由心窝向下直推至高骨，二十一次。



**第五图**

以右手由左绕摩脐腹二十一次。



**第六图**

以左手由右绕摩脐腹，二十一次。



### 第七图

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。



### 第八图

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



## 第九图

冲操摩毕，遂跌坐，以两手大指押膝，旁四指拳屈，分按两膝上。两脚十指亦稍钩曲，将胸自左转前，由右归后，摇转二十一次。又照前自右摇转二十一次。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。



凡操腹时，须凝神静虑。于矮枕平席，正身仰卧，齐脚屈指，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，无论男妇皆宜，惟孕者忌之。

## 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，阴阳一动静也，动静合宜，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年。如为情欲所牵，永违动静。过动伤阴，阳必偏胜，过静伤阳；阴必偏胜。且阴伤阳

无所成，阳亦伤也。阳伤而阴无所生，阴亦伤也。既伤矣，生生变化之机已塞，非用法以导之，则生化之源无由启也。运定之法，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，分经阴阳，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，无须藉烧家药，自有却病延年之实效耳。

## 第十七卷 易筋洗髓分行外功集成

### 易筋洗髓分行外功汇集序

原夫人之生死，病之轻重，必先视元气之存亡。所谓元气者何？五脏之真精，即元气之分体也；而究其本原，道经所谓丹田、《难经》所谓命门、《内经》所谓七节之旁有小心。阴阳开辟存乎此，呼吸出入系乎此。无火而能百体皆温，无水而能令五脏皆润。此中一线未绝，则生气一线未亡，胥赖乎此。人之脏腑经络血气肌肉一有不通，外邪干之则病。古仙人创为按摩导引等法，所以利关节，和血气，使速去邪。邪去而正自复，正复而病自愈。平日尤重存想乎丹田，欲使本身自有之水火得以相济，则神旺气足，邪不敢侵。与其待病痛临身，呻吟求治，莫若常习片刻之功，以防后来之苦。虽寿命各有定数，而体气常获康强于平时矣。兹编摘取内功图法，参之医经各集，而略为增删。凡于五官四体，各有所宜按摩导引，列为分行外功，任人择取。行之俾得照依次序，遍及周身。此法尽人可行，随时可作；功简而赅，效神而速；不须侈谈高远，而却病延年，实皆信而有征。即十二图中所载工夫，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<sup>①</sup>笔而为之记。

---

注：①泚（cǐ，瓷），用笔蘸墨。

## 分行外功诀

(此为不能行持内功者言)

### 功

凡行功时，先必冥心，息思虑，绝情欲，以固守神气。

### 身功

盘脚坐时，宜以一脚跟抵住肾囊根下，令精气无漏。

垂脚平坐，膝不可低，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，宜缓缓舒放手脚，不可急起。

凡坐，宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。

### 首功

两手掩两耳，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，手着力<sup>①</sup>向前，项即着力向后)。

### 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，宜闭口鼻气摩之。能令皱斑不生，颜色光明<sup>②</sup>)。

### 耳功

耳宜按抑左右多数。谓以两手按两耳轮，一上一下摩擦之

注：①力，原脱据《内功图说》补。

②光明，《内功图说》“分行外功诀”作“光润”。



（所谓营治城郭，使人听彻）。

平坐，伸一脚，屈一脚，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状，扭颈项，左右各顾七次（除耳鸣）。

### 目功

每睡醒，且勿开目，用两大指背相合擦热，揩目十四次；仍闭住，暗轮转眼珠，左右七次；紧闭少时，忽大睁开（能保炼神光，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；又以手摩两目颧上，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（治目耳，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）。

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”）。

### 口功

凡行功时必须闭口。

口中焦干，口苦舌涩，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；以舌攬口内，咽津，复呵，复咽，候口中清水生，即热退脏凉。又或口中津液冷淡无味，心中汪汪，乃冷也。宜吹气温之，候口有味，即冷退脏暖。

每早，口中微微呵出浊气，随以鼻吸清气咽之。

凡睡时，宜闭口，便①真元不出，邪气不入。

### 舌功

注：①便，《内功图说》“分行外功诀”作“使”

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

### 齿功

叩齿三十六遍，以集心神。

凡小便时，闭口紧咬牙齿（除齿痛）。

### 鼻功

两手大指背擦热，揩鼻三十六次（能润肺）。

视鼻端，默数出入息。

每晚覆身卧，暂去枕，从膝弯反竖，两脚向上，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）。

### 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（除臂腋邪）。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）。

两手握固，曲肘向后，顿掣七次。头随手向左右扭（治身上火丹疮痞）。

两手作拳，用力左右虚筑七次（除心胸风邪）。

### 脚功

正坐伸脚，低头如礼拜状，以两手用力攀脚心十二次（去心包络邪）。

高坐垂脚，将两脚跟相对，扭向外，复将两脚尖相对，扭向内，各二十四遍（除两脚风邪）。

盘坐，以一手捉脚趾，以一手揩脚心涌泉穴（湿风皆从此出）至热止，后以脚趾略动数次（除湿热健步）。

两手向后据床，跪坐一脚，将一脚用力伸缩，各七次，左右交换（治股膝肿）。

徐行，手握固。左脚前踏，左手摆向前，右手摆向后；右脚前踏，手右前左后（除两肩邪）。

### 肩功

两肩连手左右轮转，为转辘轳，各二十四次（先左转，后右转，曰单辘轳，左右同转，曰双辘轳）。

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，复屈脚侧卧（能免梦遗）。

### 背功

两手据床，缩身曲背，拱脊向上，十三举（除心肝邪）。

### 腹功

两手摩腹，移行百步（除食滞）。

闭息存想丹田火，自下而上，遍烧其体。

### 腰功

两手握固，拄两胁肋，摆摇两肩二十四次（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）。

### 肾功

用两手兜裹外肾两子，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，垂脚，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）。

以上分别各条，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；为可惜也。

### 摘录调和气息导引逆流二诀三则①

前列按摩导引之②，既行之于外矣。血脉俱已流畅，肢体无不坚强。再能调和气息，运而使之降于气海，升于泥丸，则气和而神静。水火有既济之功，方是全修真养。其他玄门服气之术，非有真传口授，反无益而有损。今择其无损有益之调息，及黄河逆流二诀，随时随地可行，以助内功，附录于后。

此为分行外功者，指出内功知所选择，其实已备十二图③中。每日于暇时，不必拘定于午，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。大有裨益于身心，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

注：①此标题原脱，今据目录补。

②之，据文义，疑此字后缺“功”字。

③十二图，《内功图说》作“十二段”。

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，复从神庭降至下鹊桥、重楼、绛宫、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。要识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。故十二图中有顺逆道气二法焉。

凡五脏受病之因，辨病之误，免病之诀，分类条录。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，当于饮食间加慎焉。

### 心脏

形如未开莲蕊，中有七孔三毛，位居背脊第五椎，各脏皆有系于心。

属火，旺于夏四、五月，色主赤。苦味入心。外通窍于舌，出汁液为汗。在七情主忧乐，在身主血与脉。所藏者神，所恶者热。面赤色者，心热也；好食苦者，心不足也；怔忡善忘者，心虚也。心有病，舌焦苦、喉不知五味、无故烦躁、口生疮作臭、手心足心热。

### 肝脏

形如悬匏，有七叶，左三右四。位居背脊第九椎，乃背中间脊骨第九节也。

属木，旺于春正、二月，色主青。酸味入肝。外通窍于目，出汁液为泪。在七情主怒，在身主筋与爪。所统者血，所藏者魂，所恶者①风。肝有病，眼生蒙翳、两眼角赤痒、流冷泪、眼下青、转筋、昏睡、善恐，如人将捕之。面色青者，肝盛也；好食酸者，肝不足也；多怯者，肝虚也；多怒者，肝实也。

### 脾脏

形如镰刀，附于胃，运动磨消胃内之水谷。

属土，旺于四季月，色主黄。甘味入脾。外通窍于口，出汁液为涎。在七情主思虑，在身主肌肉。所藏者志，所恶者湿。面色黄者，脾弱也；好食甜者，脾不足也。脾有病，口淡、不思食、多涎、肌肉消瘦。

### 肺脏

形如悬磬，六叶两耳，共八叶，上有气管，通至喉间。位居极上，附背脊第三椎，为五脏华盖。

属金，旺于秋七、八月，色主白。辛味入肺。外窍通于鼻，出汁液为涕。在七情主喜，在身主皮毛。所统者气，所藏者魄，所恶者寒。面色淡白无血色者，肺枯也；右颊赤者，肺热也；气短者，肺虚也；背有畏寒者，肺有邪也。肺有病，咳嗽气逆、鼻塞不知香臭、多流清涕、皮肤燥痒。

### 肾脏

形如刀豆，有两枚，一左一右；中为命门，乃男子藏精，女子系胞处也。位居下背脊第十四椎，对脐附腰。

属水，旺于冬十、十一月，色主黑。咸味入肾。外通窍于耳，出汁液为津唾。在七情主欲，在身主骨与齿。所藏者

注：①者，原脱，今据《内功图说》补。

精，所恶者燥。面色黑悴者，肾竭也；齿动而痛者，肾炎①也；耳闭耳鸣者，肾虚也；目睛内瞳子昏者，肾亏也；阳事痿而不举者，肾弱也。肾有病，腰中痛、膝冷脚痛或痹、蹲起发昏、体重骨酸、脐下动风牵痛、腰低屈难伸。

## 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；外护于表，内行千里；周通一身，顷刻无间；出入升降，昼夜有常，曷尝病于人哉。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，表失护卫而不和，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，洒陈于六腑，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，濡润宣通，靡不由此也。饮食日滋，故能阳生阴长，取汁变化而赤，为血也。注之于脉，充则实，少即涩。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，可不善养乎。

## 却病延年歌

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

注：①炎，极热。

## 神仙起居法

行住坐卧处，手摩胁与肚，心腹痛快时，两手复①下踞②。据之彻膀腰，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。

## 释门如字诀

行如风，立如松。坐如钟，卧如弓。

## 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。

## 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。（下击者，气由正面降而下击也。逆行者，气由背面逆而上冲也。凡用呼吸，无论行住坐卧、颠倒顺逆，皆须使底对乎颠，其气始便于转环。）

---

注：①复，《内功图说》作“腹”。

②踞（Jù据），倚靠。



# 末卷 增演易筋洗髓内功图说

## 翻译音释

### 演易筋洗髓内功图说

#### 翻译音释例言

是编翻译，悉本释门经论，录三藏之书，间有用佛经注疏者，亦必取其与本义相合，并未杜撰一字，僖<sup>①</sup>断一说。万不敢望文生义，或向壁虚造、鹵莽灭裂以自欺欺人、貽笑大方。

是编音释，为本书本字本音本义而设，有兼采别读别义者，盖取其与本字音义有关会有发明有引伸有注射有佐据也，无一泛设。其与本书本字本音本义不相侔者，毫未揽入。

## 翻 译

谨遵释典翻译本书梵语文义。

### 佛

佛，觉也。西方之圣人，自觉、觉他、普度众生者。

### 须菩提

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

---

注：①僖，通臆。

如救头然，但念无常，慎勿放逸。此晚课儆策语也。

### 两足

福足慧足，福谓天人福报，慧谓大圆镜智。

### 四恩

天地造化恩、父母生育恩、君王水土恩、师长训导恩。

### 四缘

饮食、衣服、卧具、医药。

### 四智

大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所足智。

### 三身

清静法身、圆满报身、百千亿化身。

### 四生

胎生、卵生、湿生、化生。

### 三有

欲有、色有、无色有。

### 六根

耳、眼、鼻、舌、身、意。

### 六尘

色、声、香、味、触、法。

### 三途

地狱、饿鬼、畜生。

### 六道

仙道、佛道、人道、鬼道、地狱道、畜生道。

### 二谛

真谛、俗谛（谓世俗语言，资生事业，顺正法）。

### 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

涅槃而不生，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。一曰，富乐同天而无天行也。

### 道眼眉毛

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。

### 蜗角螻蛄

蜗牛角上三千界，螻蛄眼内须弥山。

### 苦海

苦海无边，回头是岸。

### 恶风紧避

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，纵横自在。

### 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。

## 音 释

采引训诂注释本书字义音读。

**牵**

《唐韵》：吕员切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：吕员切，并①恋，平声。《说文》：系也，凡拘牵连系者，皆曰牵。《易·中孚》：“有孚牵如”，“疏”：相牵系不绝之名也。《前汉书·邹阳传》：越牵拘之语，驰域外之议。韩愈“元和圣德”诗：解脱牵索。又《集韵》、《韵会》、《正韵》：并龙眷切，音恋。手足曲病也。《史记·范雎蔡泽列传》：“蹙髀膝牵。”裴骃注：牵，两膝曲也。

**痿**

《唐韵》、《集韵》、《韵会》《正韵》：并儒佳切，音蕤。《说文》：痹疾。《正韵》：湿病，一曰两脚不能相及。《内经》：阳阴虚则宗筋纵，带脉不引，故脚痿。当各补其营，通其俞，调其虚实，和其逆顺。筋脉骨肉，各以其时受月，则病已。《史记·五宗世家》：“端为人贼戾，又

---

注：①并，原文作“𦉳”《正字通》。𦉳同竝。竝，即今“并”字。下文之“𦉳”一律改为“并”

“阴痿。”注：《正义》曰：不能御妇人。又《集韵》，  
痕，邬贿切，音猥。”“痿痿①，风病。”或作痿。

碍

《正字通》：俗礙字。

搏

《唐韵》：补各切。《集韵》、《韵会》、《正韵》，  
伯各切。并音博。《说文》：索持也。

绊

《广韵》、《集韵》、《韵会》、《正韵》：并博慢  
切，音半。《说文》：马繫也。《玉篇》：鞅绊也。《增  
韵》：系脚曰绊，络首曰鞅。

抹

《唐韵》：莫拔切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：  
莫曷切。并音末。《广韵》：摩也。《字林》：抹杀，灭  
也。《增韵》：涂，抹也。乱曰涂，长曰抹。

癩

《广韵》：方味切。《集韵》：方未切。并音沸。《玉篇》：  
热生小疮。《集韵》：热癩也。《黄帝内经·素问》：汗出见湿，  
乃生疮癩。《正字通》：今俗以触热肤疹如沸者曰癩子。

跏

《广韵》：古牙切。《集韵》、《韵会》：居牙切。并  
音嘉。跏趺坐也。《玉篇》：结跏坐。《类篇》：屈曲坐  
也。

缙

《广韵》：附袁切。《集韵》：符员切。并音烦。《说

注：①痿(wěi韦)痿(tuǐ腿)，风病。

文》：宽也。又《集韵》：蒲官切。音槩，义同。又《广韵》：浮袁切。《集韵》、《韵会》：孚员切。《正韵》：符瑕切。并音翻。《类编》：续幡，风吹旗也。《庄子·天道篇》：续十二经以说老聃。今俗书通作翻。

### 蜗角

《唐韵》、《韵会》、《正韵》：并古华切，音瓜。《说文》：“蜗，羸也。《尔雅·释虫》：蛸羸①、蜺螭②。注，即蜗牛也。疏：按《本草》陶注云：生山中及人家。头形似蛸螭③，但背负壳耳。《古今注》：蜗牛，陵螺也。壳如小螺，热则自悬叶下。野人结圆舍如蜗牛之壳，故曰蜗舍。蜗壳宛转有文章。《庄子·则阳篇》：有国于蜗牛之左角者曰触氏；有国于蜗牛之右角者曰蛮氏，言其地至小也。

### 蜚④眼

《唐韵》：即消切。《集韵》：兹消切。并音焦。《列子·殷汤篇》：江浦之间生么⑤虫，其名曰蜚螟。群飞而集于蚊睫，与蜚蠊①、螟媵②有异，言其明至微也。

注：①蛸（fū附）羸（lǚ罗），《尔雅·释鱼》：蛸羸。郭璞注：即蜗牛也。

②蜺（yí夷）螭（yú于），《尔雅·释鱼》：“蛸羸、蜺螭。郝懿行义疏：“《古今注》云：‘蜗牛形似蜺螭，壳如小螺，热则自悬叶下’，是皆以蜗牛、蜺螭为二物。但经典则不别，通为之羸也。”蜺螭为软体动物，与蜗牛相似。

③蛸螭，《经史证类备急本草》作“蛸螭。”

④蜚（fēi焦），即蜚螟，古代传说中一种极小的虫。

⑤么，细小。

## 慢

《广韵》：谩宴切。《集韵》、《正韵》：莫宴切。《韵会》：莫绾切。并音缓。《说文》：惰也。从心，曼声。一曰不畏也。《广韵》：怠也、倨也、缓也。朱子曰：慢，放肆也。又《集韵》：谩官切。音瞒，惑也，亦作漫。

## 钜

《唐韵》：其吕切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：白许切。并音巨。《说文》：大刚也。从金，巨声。《商子·论兵篇》：怨如钜铁。《史记·礼书》：宛之钜铁。注：徐广曰：大刚曰钜。《正义》曰：钜，刚铁也。又，大也。同巨。《史记·礼书》：宜钜者钜，宜小者小。又《韵会》：钩，钜。潘岳《西征赋》：驰青蝇于网钜。注：钜，钩也。又同讎。《战国策》：臣以为王钜速忘矣。注：钜讎通，又与逮同。《荀子·正论篇》：是岂钜知见侮之为不辱哉。

## 挣

《集韵》：初耕切。音铛。《博雅》：刺也。又，《字汇》：侧进切，音净。《中原雅音》：挣，挫也。

## 蟪蛄

蟪，《唐韵》：胡桂切，音惠。蛄，《唐韵》：古胡切。《韵会》、《正韵》：攻乎切。并音孤。《说文》：螻

---

①蟪（bó博）蟪，《尔雅·释虫》：不过，蛄（dāng当）蟪（xīlāng香），其子蟪蛄。注：一名蟪蛄，蛄壤卵也。《广雅·释虫》：蟪蛄，蟪蛄也。按，蛄壤即蟪蛄。

②螟蛄（tē特），食苗叶之小青虫。《诗·小雅·大田》：“去其螟蛄。”毛传：食心曰螟，食叶曰蛄。

蛄也。扬子《方言》：蛄螿，谓之蛄蛄。本草一名天蛄，一名仙蛄。穴土而居，有短翅四足，雄者善鸣而飞，雌者腹大羽小，不善飞翔，吸风食土，喜就灯光。《庄子·逍遥游》：蛄蛄不知春秋。注：春生者夏死，夏生者秋死，故不知春秋。

### 撒

《集韵》、《韵会》：并桑葛切，音萨。散之也，一曰放也。《正字通》：今俗云撒手、撒泼，皆用撒。又《六书故》：本作撒，山戛切，音煞。擲也。

### 拌

《唐韵》：蒲官切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：蒲官切。并音潘。《博雅》：捐弃也。扬子《方言》：楚人凡挥异物谓之拌，俗误作拚。又《集韵》：蒲官切，音盘。又普伴切，潘，上声。又《唐韵》：蒲旱切。《集韵》：部满切。并盘，上声。又《集韵》、《韵会》：并普半切，音判，义并同。又与判通，分也，割也。《史记·龟策列传》：镌石拌蚌。注：镌石，取玉；拌蚌，取珠。

### 拉

《唐韵》：卢合切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：落合切。并音菴。读与腊近。《说文》：摧也。《广韵》：折也。

### 揪

同攀。《正字通》、《字汇》：音酒，平声，手揪也。《增韵》：敛也。《说文》：束也。《尔雅·释诂》：聚也。



**捋**

《字汇补》：泥耕切，音犴。抢捋，乱也。

**闾**

《唐韵》：乌甲切。《集韵》：乙甲切。并音押。《说文》：开闭门也。

**撻**

《唐韵》、《集韵》、《韵会》、《正韵》：并都回切，音堆。《广韵》：撻<sup>①</sup>也。《增韵》：掷也。又《正韵》：直追切。音椎，击也。别作槌，又与捶通。

**搯**

《韵会》：睹老切。《正韵》：都皓切。并同搯。

**搓**

《唐韵》：七何切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：舍何切。并音蹉，搓挪也。又初皆切，音差，推击也。

**挖**

《唐韵》、《集韵》、《韵会》：并古忽切，音骨，摩也。又《广韵》、《集韵》：并居乙切。音讫，击也。又《集韵》：许讫切，音迄，奋舞貌。又鱼乞切，音屹，义同。又九杰切，音纒，拔引也。

**撮**

《唐韵》、《韵会》、《集韵》、《正韵》：并都括切，音剝。《说文》：拾取也。《增韵》：采也。又与辍同义同音。

**解**

《广韵》、《集韵》：并力求切，音刘，角不正也。又解解，角貌。

注：①撻(zhì志)，同掷。投掷。

## 𦘔

《唐韵》：康很切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：口很切。并音恳。《说文》：啮也。扬子《太玄经》：琢齿依𦘔。《韵会》：齿根肉。

## 顛

《集韵》：凶，古作顛。《广韵》：息晋切。《集韵》：思晋切。并音信。《说文》：头会脑盖也，象形。魏校曰：顶门也。子在母胎，诸窍尚闭，唯脐内气，凶为之通气，骨独未合。既生，则窍开，口鼻内气，尾闾为之泄气，凶乃渐合。阴阳升降之道也。方书顶中央旋毛中为百会。百会前一寸半为前顶，百会前三寸即凶门，即顛会也。

## 瘕

《广韵》：乌下切。《集韵》、《正韵》：倚下切。并音瘕，哑同声。《玉篇》：瘕，瘕也。义亦通哑。又方书人身项后入发际五分为瘕门。

## 缺盆

缺盆，入乳房上骨名。《史记·扁鹊仓公列传》：疽发乳上，入缺盆。

## 𦘔

《广韵》：直追切。《集韵》：传追切。并音𦘔。又与椎音同义通。《说文》：出顛也。《广韵》：项倾。

## 𦘔

《广韵》：都计切。《集韵》：丁计切。并音帝。《博雅》：背谓之𦘔。又《玉篇》：臀也。又《集韵》：典礼切，音邸，义同。

## 尻

《广韵》、《集韵》、《韵会》：并丘刀切，考，平声。《说文》：肱也。从尸，九声。《玉篇》：腕也。《增韵》：脊骨尽处。《礼·内则》：免去尻。

### 琰

《唐韵》、《韵会》：并以冉切，音琰。《说文》：壁上起美色也。从玉炎，意兼声。《广韵》：玉名。《韵会》：琰之言炎也，光炎起也，又人名。

### 鎚

《广韵》、《正韵》：直追切。《集韵》、《韵会》：传追切。并音椎。《玉篇》：铁锤也。《广韵》：金锤。《抱朴子·仙药卷》：以铁槌煅其数千下。又《广韵》：权也。《正韵》：与锤同。又《广韵》、《集韵》、《韵会》：并都回切，音礎。《广韵》：治玉。《集韵》：锻也。又《广韵》：直类切。《集韵》：驰伪切。并音坠，好铜半熟也。

### 廉

《集韵》：离盐切，音廉。《玉篇》：穴廉也。《集韵》：胫廉也。

### 髀

《唐韵》：并弭切。《集韵》、《韵会》：补弭切。《正韵》：补委切。并音俾。《说文》：股也。《释名》：髀，卑也，在下称也。《礼·三年问》：带下毋厌髀。

### 巖

《五音篇海》：同筵。筵，古巖字。《广韵》：呼东切。《集韵》：呼公切。并音烘。《字林》：谷空貌。又《广韵》：卢东切，音笼，山深貌，《史记·司马相如列传》。

深山之窞。窞，师古注：深通貌。又《广韵》：许江切。《集韵》：虚江切。并音肛，空谷貌。又《集韵》：枯江切，音腔，山谷深貌。

### 拇

《广韵》、《集韵》、《韵会》、《正韵》：莫厚切。《玉篇》：莫口切。并音某。《说文》：将指也。《易·咸卦》：咸其拇。疏：足大指也。《庄子·骈拇篇》：骈拇，枝指，出乎性哉。注：骈拇，足拇指连二指也。又《正韵》：莫补切，音姥，义同。《广韵》：或作膊。

### 蛆

《唐韵》：子鱼切。《韵会》、《正韵》：子余切。并音苴。《类篇》：螂蛆。《尔雅·释虫》：蒺藜，螂蛆。注：似蝗而大腹长角，能食蛇脑。《庄子·齐物论》：民食豢，麋鹿，食荐，螂蛆甘带，鸱鸦耆鼠。《广韵》：螂蛆，食蛇蜈蚣也。《关尹子·三极篇》：螂蛆食蛇，蛇食蛙，蛙食螂蛆，互相食也。干余切。又《集韵》：音疽。《说文》：蝇乳肉中虫也。《本草》：蛆，蝇之子也。凡物败臭则生之。《北史·甄琛传》：曾拜官，诸宾悉集。晚至，琛谓恠：何处放蛆来，今晚始顾。又水蛆：《正字通》：生南方溪涧，长寸余，黑色。又雪蛆：阴山、峨眉二山积雪不消，生蛆，大如瓠，俗呼雪蛆。

### 蹠

《广韵》：胡瓦切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：户瓦切。并音跨。《说文》：足蹠也。《释名》：蹠，踣也。居足两旁跷确然也。亦因其形蹠蹠然也。《急就篇》注：蹠，足之外也。《礼·深衣》：负绳及蹠以应直。注：

踝，跟也。

### 臄

《广韵》：市兗切。《集韵》：竖兗切。并音踰。《说文》：腓肠也。《广韵》：臄肠。《正字通》：俗曰脚肚。《博雅》：脊臄也。又穴名。《灵枢经》：上踝五寸，别入贯臄肠穴。

### 脛

《广韵》、《集韵》、《韵会》：古获切。《正韵》：古柏切。并音駮。《广韵》：曲脚中也。《集韵》：脛胠，曲脚也。《正字通》：膝后曲节中也。《博雅》：脛脚也。《集韵》：或作脛。

### 颞

《广韵》：巨鸠切。《集韵》、《正韵》：渠尤切。并音求。《玉篇》：面颞也。《广韵》：颞间之骨。《易·夬卦》：壮于颞。又《广韵》：渠追切。《集韵》、韵①：渠龟切。《正韵》：渠为切。并音逵，义同。又《集韵》：居逵切，音龟，臄②骨也。

### 胛

《广韵》、《集韵》、《韵会》：并古狎切。音甲。《广韵》：背胛。《集韵》：一曰闾也，与胸胁相会闾。《正字通》：俗谓肩甲。《后汉书·张宗传》：中矛贯胛。注：背上两膊间也。

### 臄

《唐韵》：那到切。音挑。《说文》：臂羊矢也。徐注：①韵：疑此字前后有脱文。

②臄（quán权），《广韵》：巨员切，音权。

曰：按《史记》：龟前臑骨，带之入山林，不迷。盖骨形象羊矢，因名之。《广韵》：臂节。《韵会》：肩脚也。《集韵》：肱骨也。

### 跗

《广韵》：甫无切。《集韵》、《韵会》：风无切，并音肤，足趾也。《玉篇》：足上也。《仪礼·士丧礼》：乃履，屨结于跗，连绚。注：跗，足上也。疏：跗，脚背也。《庄子·秋水篇》：蹶泥则没脚灭跗。又《广韵》、《集韵》、《韵会》：并符退切，音附，义同。

### 臑

《广韵》：遇俱切。《集韵》、《韵会》：元俱切，并音虞，与臑同。《说文》：肩前也。《诗·小雅》：大庖不盈。传：自左臑而射之，达于右臑，为上杀。《释文》：臑本亦作臑，谓肩前两间骨。又读偶、读嵬、读峩，义并同。

### 跟

《广韵》、《集韵》、《韵会》、《正韵》：并古痕切，音根。《说文》：脚踵也。或从止作跟。《释名》：脚后曰跟，在下旁着地，一体任之，象本根也，与根同义。

### 臂

《广韵》、《集韵》、《韵会》：徒浑切，并音屯。《说文》：脾也。

### 臂

《广韵》、《集韵》、《韵会》：并卑义切，音嬖。《说文》：手上也。《广韵》：肱也。《增韵》：腕也。《正字通》：今谓自肩至肘曰臑，自肘至腕曰臂。

### 肘

《唐韵》、《集韵》：陟柳切。《韵会》：陟肘切。《正韵》：止酉切。并音帚。《说文》：臂节也。从肉从寸，寸手寸口也。徐曰：寸口，手腕动脉处也。《礼·玉藻》：袂可以回肘。又深衣裕之，高下可以运肘。《集韵》：或作肘，通作膊。

### 腿

《广韵》、《集韵》、《韵会》并吐猥切，退，上声。《玉篇》：腿胫也。《正字通》：胫股后肉也。俗谓：股，大腿，腓，小腿。《集韵》：本作髀。

### 肋

《唐韵》：虚业切。《集韵》、《韵会》：迄业切，并音熿。《说文》：两膀也。《玉篇》：身左右两膀。《广韵》：胸肋。《增韵》：腋下也。

### 肋

《唐韵》：卢则切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：历德切，并音勒。《说文》：肋骨也。《广韵》：肋肋。《正韵》：肋干。《释名》：肋，勒也。检勒五脏也。又《集韵》：举欣切。音斤，肉之力也。与筋同。

### 股

《唐韵》：公户切。《韵会》：果五切，并音古。《说文》：髀也。《韵会》：胫本曰股，辅下体者。《集韵》：或作胠，亦作骹。

### 腭

《字汇》：与腭同。《广韵》：五各切。《集韵》：逆各切，并音号。《玉篇》：齿龈也。《广韵》：同号，口中龈。《字汇》：齿内上下肉也。

### 炼

《唐韵》、《集韵》：并郎甸切，音鍊。《玉篇》：今亦作鍊。又与简练、选练之练通。

### 钜

《唐韵》：初限切。《集韵》、《韵会》：楚限切。《正韵》：楚简切，并音劓。《正韵》：与劓同。

### 谧

《唐韵》：弥必切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：觅毕切，并音蜜。《尔雅·释诂》：静也。《广韵》：慎也，安也。

### 搅

《唐韵》、《集韵》、《韵会》、《正韵》：并古巧切，音绞。《说文》：乱也。《增韵》：挠也。

### 噉

《广韵》于甸切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：伊甸切，并音宴。《玉篇》：吞也，亦作咽。

### 瞪

《广韵》：直庚切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：除庚切，并音枨，直视也。

### 眦

《广韵》：在诣切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：才诣切，并音剂。《说文》：目厓也。《列子·汤问篇》：拭眦扬眉而望之。注：眦，目际也。《灵枢经·癫狂篇》：目眦决于面者为锐眦，在内近鼻者为内眦。注：眦者，睛外之眼角也。

### 轳轳



**辘**：《广韵》、《集韵》、《韵会》、《正韵》：并卢谷切，音鹿。**辘**：《广韵》：落胡切。《集韵》、《韵会》、《正韵》：龙都切，并音卢。《广韵》：辘辘，圆转木也。《集韵》：辘辘，井上吸水木，或作辘辘。

### 汨 汨

《唐韵》：干笔切。《集韵》、《韵会》：越笔切，并音廵，水流也，与汨同。又，疾貌。扬子《方言》：汨遥，疾行也。司马相如《上林赋》注：必汨，去疾也。又王延寿《鲁灵光殿赋》注：汨，净貌。又汨越，光明貌。拂汨，鼓动貌。所谓汨汨者，言鼓动光明，导引源泉逆流汨汨不断也。

### 舟

《韵补》：叶陟鱼切，音朱。《道藏》歌：玉龟七宝林，唱赞愿同舟。丹景曜日晴，令我心脚踏。

### 在

《礼韵》：原许通押，又叶雌氏切，音此，善也。《诗·小雅》：不属于毛，不离于里，天之生我，我辰安在。又叶才里切，示，上声。屈原《离骚》：吾令丰隆乘云兮，求宓妃之所在。解佩纕以结言兮，吾令蹇修以为理。

### 安

叶鸟前切，音烟。《诗·大雅》：执讯连连，攸馘安安。又叶于真切，音因。苏轼《李仲蒙哀辞》：矫矫犖犖，自贵珍兮；欺世幻俗，内弗安兮。又与焉同。《正字通》：安之于焉，犹何之于曷，音别义通。

### 归

《唐韵》：举韦切。《集韵》：居韦切，并音隹。还

也，入也。《礼记·祭义》：父母全而生之，子全而归之。取还复之义也。又道家有八归。《参同契》：九还七返，八归六居。注：八归者，天三生水，地八成汞，戊己一合，水汞之真，归炼鼎中。故曰八归。又《说文》：饷也，亦读如字，义同。

## 丹经譬喻实指录

佛经道经各有譬喻。取譬不明，日穷丹录，不知所指，无从参悟，亦徒望洋兴叹尔。今将佛经道经取譬语言，于缮译音释后，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，有非取譬不能明其所以然者，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，华夷之音义莫解，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，或仅能持诵或误蹈入旁，皆不能得真正法门，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，指明譬喻，胪列于左。

## 丹经譬喻名目

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主之。有形无形之物，得之有意无意之间）。

水（精）火（气）。

风土（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鼻。鼻属上形之始生。土能合阴阳，生万物，故息调于鼻）。

主人翁（神）。

壶中日月（谓身中阴阳也，与身中日月不同）。

掌上阴阳（谓握修炼之术于掌上，以升清降浊，分阴分阳也）。

药物有三（漱液、咽津、采精华）。

火候有二（有运气火候，有定气火候）。

结胎养婴（指神言）。

雷鸣（指腹鸣言，亦有指下部出气言者，以雷出地奋故也）。

地震（指下部出气言）。

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回环也）。

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，确有无增无减、不疾不徐时候，故又名火候）。

三分文火七分武火（谓呼吸之间，十分功夫。七分紧，

三分松。又有谓心血能生神，武火也；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）。

前三关（泥丸、重楼、黄庭）。

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）。

二渡（上下鹊桥之总名。以其俱属漏地也）。

天河玄沟关渡（皆气道总名。以其药不易行，故喻之。其实是身中生成之道路耳）。

统言三关（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，炼己为第一候；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，乃逐日生气之根，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。丹道自始至终，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）。

铅汞（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。土能生精金之铅，铅能生精水之汞。而其中有气运之，则木火自动，又不相克，五行真得相生之理。配之八卦，亦各安方位。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，后脱壳换相）。

清虚有二境（先清明虚空，后清轻虚灵。）

乾坤（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。总之先天在无极处，后天在元始太极时。举凡先天之先，后天之后，先天之后，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，后天即先天等语，皆本此推之）。

内外交修性命双修（皆指身心并养言）。

真子时（天骨开张之时，又心肾相交之会也）。

真冬至（一阳发生之时，又百脉来复之初也）。

刻漏（谓呼吸。以呼吸之调，如定刻之铜壶滴漏，点点无差，不疾不徐也）。

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

大周天（谓行功一次，遍及周身三百六十五度息，如常人过一年之久，行一大周天。然古仙所称五百年、一千年、三千年、一万年、一万□□年、十二万年等语，皆本此推算之）。

易卦取譬（多本《易汉学》名义之意）。

支干所属（甲乙寅卯木，丙丁巳午火，庚申辛酉金，壬癸亥子水，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）。

五行相克（金克木，木克土，土克水，水克火，火克金）。

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

精气神分先后天（贯注遍体后天精，生发无穷先天精。吐纳呼吸后天气，运转循环先天气。知觉智慧后天神，清虚性灵先天神）。

炼丹（修炼之家所以借丹比喻者，以炼丹之法与炼道同。炼丹下有炉、上有鼎，中有药，加以文武火候、药物）。

气水，即能上升而下降，然未有不借铅生汞，借汞结丹者。案其中清浊升降、阴阳配合，大有造化生成之理。故修士炼形、炼精、炼气、炼神，皆取譬于此。非炼有形之丹而服之也。有形之丹，可以治病，可以助力，而万不能脱胎换骨、伐毛洗髓、导引性真、入定出定。一身以外无金丹，其诚然欤。

内鼎（指丹田之气。）外鼎（指丹田之形。又有谓气为外鼎，神为内鼎者）。

古仙云，前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎是也。

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

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。入来则乳哺有法，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。久久功满自然出现，此不通之论，毋为所惑）。

沐浴（非专为涤面澡身之类。如调息每至六阴六阳时中，即是沐浴身体、沐浴药物、沐浴性灵之时。不啻十二时当卯酉之时，正常人涤面澡身之时也。故取譬沐浴。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（在沐浴后坐定时，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、鼻也）。

三田（脑为上田、心为中田、海为下田）。

子室（丹田）。

赤龙（舌）。

白金黄金（旌阳真君云：先取白金为鼎器。以气言，言炼气为炼气化神之用。古以黑铅喻肾，肾中发生真气，取之，而喻曰取白金。有此白金之元气，是得长生超劫运之根本。故曰先取为鼎器，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）。

昆仑（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）。

刀圭（两土相结，因名曰圭。其中有守定规矩，制伏丹砂真金之气，还入五内，故曰刀圭）。

姤女（自己阴汞之精，灵而最神。案《六书统》：姤，古通。《参同契》：河上姤女，得火则飞。谓姤女，丹汞也）。



黄芽（先天真一铅气，炼此为基，汞自不逸，此阴阳配合所使。若黄婆，则中宫戊己土，化为脾中涎是）。

符候（符者，信也。候者，时也。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（舌抵腭而驾之也，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（尾蛆骨上窝，宛宛如间处）。

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椎，皆是）。

命门（两肾中间）。

精门（两肾侧边软处即是）。

玉枕（即枕骨）。

天柱（玉枕下肩脊第一椎上是）。

天河（鹊桥上端）玄沟（导引道路）关渡（鹊桥、任督、尾闾皆是）。

黄河（取其发源昆仑水，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)。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）。

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

### 汇纂三教互证书籍叙

三教书籍，其用多异，其体实同，其法多殊，其旨相类。儒经曰性理性功，道经曰玄理玄功，释经曰禅理禅功。名有三，理维一，此三教所宜互证也。是编书目，凡管见所及，有可印证易筋洗髓功者，皆胪列于后，以便学人择取而折衷之；其无关修炼与专谈性玄禅理而不及性玄禅功者，虽圣经亦概未选入，缺此以待学博功深者补。

### 三教互证书目

金刚经二十七断疑注释一卷附心经一卷

金刚经三十二分直解一卷附心经一卷

心经注释一卷

心经添足一卷

大佛顶首楞严经正脉疏十卷

大般若涅槃经四十卷  
大乘妙法莲华经七卷  
阴符经解一卷  
阴符经讲义四卷  
王弼老子注二卷  
道德经解二卷  
道德宝章一卷  
老子翼三卷老子考异一卷  
道德经玄解一卷附黄石公素书一卷  
庄子注十卷  
周易参同契通真义三卷  
抱朴子内外篇八卷  
悟真篇注疏三卷附直指详说一卷  
古文龙虎经注疏三卷  
易外别传一卷  
易数钩隐图三卷附遗论九事一卷  
大易象数钩深图三卷  
黄帝数<sup>①</sup>问二十四卷  
灵枢经十二卷  
难经本义二卷  
甲乙经八卷  
铜人针灸经七卷  
明堂灸经八卷  
素问入式运气论奥三卷附黄帝内经素问遗篇一卷  
针灸资生经七卷

---

注：①数，疑为“素”之误。

扁鹊神应针灸玉龙经一卷  
王叔和脉经十卷  
图注八十一难经辨真四卷  
图注王叔和脉诀辨真四卷  
奇经八脉考一卷  
类经三十二卷  
天仙正理一卷  
性命圭旨四卷  
释门三字经  
金丹摘要  
仙佛真传  
唱道真言  
灵飞经  
黄庭经  
性理精华  
指玄篇  
振玄篇  
金丹秘书  
文始五鉴篇  
潜虚破愚论  
遵生八笺  
天录识余  
赤松子  
钟离子  
万寿仙书  
陆地仙经

金仙证论  
三丰全集  
洞天真传丹经秘笈  
寿世传真

古渝后学周述官汇辑敬演