



埽葉山房叢鈔

三十四

贈  
595  
84

三十四









門 1 4  
號  
卷

西來達摩大師著  
岳忠武王校定

易筋經義  
服氣圖說

元蘇孫谿逸士題



光緒甲申年春月重刻  
上洋席埽葉山房叢鈔

易筋經義序

掃葉山房叢鈔第八

元魏孝明帝正光年間達摩大師自梁適魏面壁於  
嵩山少林寺一日謂徒衆曰盍各言所知以觀造詣  
衆乃各陳進修師曰某得吾皮某得吾肉某得吾肉  
惟有慧可爾得吾髓其後人湯解之以爲譬入道淺  
深耳而不知其實有所指非喻言也迨九年功畢示  
化葬熊耳山卻乃携隻履西歸後面壁處碑砌壞於  
風雨寺僧修葺之得一鐵函無封鎖有合縫而百計  
不能開一僧悟曰是必膠漆所固也宜以火函遂開



乃鎔蠟滿注而四着故也中藏二帙一曰洗髓經一  
曰易筋經洗髓者謂人之生於愛感於慾一落有形  
悉皆滓穢欲修佛諦動障真如五藏六府四肢百骸  
必先一一洗淨純見清虛方可進修入佛慧地不由  
此經進修無基無有是處讀至此然後知向之所謂  
得髓者蓋以此也易筋者謂骨髓之外皮肉之中莫  
非筋也聯絡周身通行氣血凡屬後天皆其提携渡  
假修真非其贅襄立見頽靡視作泛常曷臻極至舍  
是不爲進修無恃無有是處讀至此然後知所謂得

皮得骨肉者蓋以此也洗髓經帙歸於慧可附之衣  
鉢祕作世傳世人罕見維易筋經留鎮少林以永師  
德第其經字皆天竺文少林僧亦不能悉通間有譯  
得十之二三或四五者後無至人口授祕密遂各逞  
己意演而習之竟成旁門落於技藝失修真之正旨  
至今少林僧衆僅以角技擅名是得此經之一班也  
衆中一僧志識超絕念維達摩大師既留聖經寧惟  
小道今不能譯當有能譯者乃懷經遠訪徧歷名山  
抵蜀登峩眉得晤西竺僧般刺密諦言及此經遂陳



所志以爲聖祖心傳基在於此而經不可譯佛語淵  
奧也經義可譯通凡達聖也密諦感其意爲一一指  
示詳譯其義止僧於山提携進修百日而凝固再百  
日而充周三百日而暢達得所謂金剛堅固馴入佛  
智慧地洵爲有基矣僧志精堅不落世務得隨聖僧  
化遊淨域不知所之後徐洪客遇之海上得其祕諦  
授之虬髯客張仲堅仲堅復授於余是書經密諦翻  
譯非達摩原經然文雖異而旨則真語不與而義易  
明故謂之易筋經義嘗試行之輒獲奇效始信仙聖

真傳必無虛妄也惜乎未得洗髓之祕不能遊觀佛  
境又以立意不堅不能如僧之不落世務乃僅借六  
花小技以博勳閥終懷愧歎耳然即此妙義世亦罕  
聞故謹序其由俾人知巔末企望學者務期金剛上  
乘切勿效區區作人間事業也若能藉此爲基一心  
大道始不負達磨大師留經之意亦不負余流傳經  
義之意也若曰神勇足以應世則古之以力聞者多  
多矣奚足錄哉

岩







保少嘗從學於予神力功成予囑其相隨入道不能  
從而志在人間勲業名雖成志難竟天也命也今將  
及矣亟致此函或能反省獲免耳余聞言不勝悚異  
叩名號不荅詢所之曰將西訪達磨師飄然竟去少  
保得函讀之泣下曰吾師神僧也不吾待吾其已矣  
因出一冊付余囑曰好掌此冊擇人而授勿使進道  
法門中絕而負神僧也未幾少保爲奸人所構余心  
傷少保冤憤莫伸視功名真糞土無復人間想矣念  
少保之囑不忍負恨武人無具識不知斯世界誰可

授者擇人既難妄傳無益今將此冊傳之嵩山石壁  
中聽有緣者自得之以衍進道法門庶免余妄傳之  
咎而或可對少保於在天耳

旨

紹興十二年故少保鄂鎮大元帥岳麾下宏毅將軍  
湯陰牛鼻鶴九甫序







第三分

內肚服藥法

內壯丸藥方

另三方

通靈丸方

第四分

湯洗藥水

下部洗藥

如意散

第五分

木槌杵式

石袋式

下冊

第一分

日精月華

觀心返本

洗心退藏

法輪自轉

第二分

歸根復命

初月行功

二月行功

三月行功

四月行功

五月至八月行功

九月至十二月行功

第三分

易筋經義

目錄

二



凝神氣穴

下部行功

第四分

動靜八四支論

靜功十段

打洗神通

動功十八勢

鍊手餘功

第五分

神勇八段錦

神勇餘功

易筋經義

西來初祖達摩大師著

西竺僧般刺密諦譯義

上册第一分

易筋摠論

譯曰世尊大意謂學佛業者初基有二一曰清虛一曰勇往清虛無障勇往無懈不先辦此進道無基清虛為何洗髓是也勇往為何易筋是也易者變也筋者勁也原夫人身骨髓以外皮肉以內四支百骸無



易筋經論  
處非筋無勁非筋幕絡周身通行氣血翊衛精神提  
挈運用試觀筋弛則痠筋縮則攣筋靡則痿筋弱則  
懈筋絕則折再觀筋壯者強筋舒者長筋勁者則筋  
和者康以上諸狀悉皆內賦於天外感於氣自成盛  
衰非由人功也今以人功變弱為強變攣為長變柔  
為剛變衰為康易之功也身之利也聖之基也我命  
在我此其一端然而功有漸次法有內外行有起止  
以至藥物器制節候年歲及夫飲食起居徵驗始終  
各有次第制度宜忌務須先辦信心次立苦心奮勇

往心堅精進心如法行持進修不懈何患不躋聖域  
哉

膜論

髓骨之外皮肉之中以至五藏六府無處非筋亦無  
處非膜膜較於筋膜為稍軟膜較於肉膜為稍勁筋  
則分縷半附骨肉膜則周徧全著皮肉與筋不同故  
功須各盡然鍊筋易鍊膜難蓋行功之道以氣為主  
天地之生物也氣之所至百物長生故行功氣至筋  
膜長堅但筋體虛靈氣至則起膜體呆滯氣不倍充



易解經義 二  
不能起發鍊至筋起之後必須倍加功力務候周身  
膜皆騰起與筋氣俱堅外應於皮並堅其肉始爲氣  
充始爲完固不則筋無膜助譬猶植物而非沃土根  
本無滋榮之養則枝幹有枯朽之虞矣安得全功

### 內壯論

內與外對壯與衰對壯與衰較壯可羨也內與外較  
外可略也蓋內壯言道外壯言勇道入聖階勇僅俗  
務懸霄壤矣凡鍊內壯其則有三一曰守中此功之  
要在於積氣下手之法妙於用揉揉法詳後凡揉之

時手掌著處之下胸腹之間即名曰中惟此中處乃  
積氣之地必須守之宜含其光明凝其耳韻勻其鼻  
息緘其口氣四支不動一意冥心存想中處先存後  
忘漸至泊然不動斯爲合式蓋揉在於是守即在於  
是則一身之精氣與神俱注積之久久自成無量功  
力設或雜念紛紜馳情外境神氣隨之而不凝注虛  
所揉矣一曰萬勿他及人身之中精血神氣非能自  
主悉聽於意意行則行意止則止守中之時一意掌  
下方爲能守設或移念一掌之外或馳意於各支體



則所注精氣隨即走馳於各支體便成外壯而非內壯虛所揉矣一曰持其充周揉功合法氣既漸積矣精神附於守而不外馳氣惟蘊於中而不旁溢直至真積力久日月已足效驗既形然後引達自然節節堅壯設未充周而輒散於四支則內壯不固外勇亦不全矣

### 揉法

古語云筋力磨厲而後壯惟此揉法磨厲之義也其則六有三一曰春月起功蓋此功大約有三段每段

約百日初行功時便須解襟次段後必須現身故宜於二月中旬起手則向後漸暖方爲通便一曰揉有定式人之五藏右肺左肝右氣左血凡揉之法須從右邊推向左邊蓋推氣入於血分令其通融又取肺藏於右揉令肺寬能多納氣至於揉者右掌有力便用不勞又本自然者也一曰揉宜輕淺凡揉之法雖曰人功實法天道天地生物漸次不驟氣至自生候至自成揉者法之但取徐徐推盪不可驟然太重太深是爲合法設令太重則傷皮膚而生癢癢太深則



傷肌肉筋膜而發腫熱俱無是處

陰陽配合論

天地一陰陽也陰陽相和相交始能萬物廣生人身亦一陰陽也陰陽相悖相勝安保百病不作此理之顯然者也惟是天地之陰陽渾然大極保合太和任其自然無不交和至於人身之陰陽本之天成不能自主無由禁之使不悖勝焉是功獨究陰陽交互之義順乎天成移以人力陰陽妙用權自操也和其相悖濟其相勝固甚易易而補稟受之偏斡造化之機

非虛言也但是功本言內壯而首言却病者蓋無病方可言壯而能壯則病於何有哉斯理既明更究配合之法便可入手假如人有陽衰而患痿弱虛憊之疾者宜用童女或少婦揉之蓋女子外陰而內陽借其陽以助其衰也若陽盛陰衰而患熱疾者宜用童子少男揉之蓋取其外陽而內陰借其陰以制其盛也元機互隱至理確然若無病之人各從其便如用童男童女相間揉之令其陰陽和暢更屬妙義也







兩肋分內外說

功踰百日前胸筋膜騰起氣已盈滿充塞周徧譬之  
河水拍岸浮隄稍加決導則奔放不可復制而不能  
在河矣故當此之時切勿用意引入四支若一引導  
則新入之氣便走注於外而成外勇散漫不凝不能  
與內氣相合無從鍊之入骨即不成內壯矣入內之  
法須用石袋從心口至兩肋稍骨肉之間藏會之處  
密密擣之兼用揉法並用打法始揉繼擣復打如是  
久久則府氣與藏氣會合其新入之氣與所積充滿

之氣循循入骨矣入骨有路方不外溢骨髓亦堅始  
成內壯也內外兩途於此分努極宜戒慎中間稍或  
不謹如輕用引弓努拳携重敲打等類一開其路勢  
不可遏縱加多功永不能入內矣慎之慎之

行功禁忌

自初功以後三百日勿多近內蓋是功以積氣為主  
而精神統之初功百日全宜禁止不則其基敗矣百  
二十日後乃可近內一次以疏通其留滯多或二次  
切不可三也向後皆同此意而在內外分界之際切



不可犯至後行下部功時五十日外疏放一次以去  
舊生新自後慎加保守作壯之本切勿浪施珍之珍  
之至於功成氣堅收放在吾順施則人達運則仙固  
非身外凡寶所可同日而語也然此篇之論為非童  
體與不能絕慾者開一門路耳其實竟能禁止則其  
功自倍况充是功之量可以起凡人聖安有仙佛者  
流而沾嗜慾者耶學者須識是篇立言之旨

上冊第三分

內壯服藥法

鍊壯之法外資於採擣內資於藥力行功之時先服  
藥一九約入胃將化時即便行功使採與藥力兩相  
迎湊乃為得法過與不及皆無益也每日行功三次  
惟早間服藥一次以為常

內壯丸藥方

野蒺藜炒去刺 白茯苓去皮 白芍藥焙 地黃無灰酒  
熟甘草蜜炙 辰砂水飛 以上六味各十分 人蔘



去蘆白木土炒全當歸酒洗川芎洗淨以上四味各二分皆作極細末煉蜜為丸每丸約重一錢每服一丸或湯或溫酒下皆可但中有珍品力或不能故另立三方任一方可也

另三方

一方用野疾黎炒去刺研細末煉蜜為丸每服一錢或二錢

一方用白茯苓去皮研末蜜丸或蜜湯調服或切作塊浸於蜜中浸久愈佳皆服一錢

一方用正朱砂水飛每服三分蜜水調服凡服藥者皆忌食葱以與蜜相反故也

通靈丸方

深秋螳螂取螯足完全殼硬壯健每隻重四兩以外者雌雄各八隻以蕎麥麩二升四合同蟬入石臼搗極和加黃酒為餅文火焙乾研末當歸身酒淨川芎白芍藥生地黃酒淨四味各四兩共為細末合前件煉蜜為丸如梧子大每服六十四丸黃酒送下







皮等分量用煎湯先溫後熱漸至大熱每日功畢即洗之亦准三次

如意散

象皮切片 鮫魚甲酒炒 半夏 川烏 頭草 烏頭俱薑汁製

全當歸 瓦松皮 硝蜀椒 側柏葉 透骨草 紫花地丁 食

鹽以上十三味各三兩加鷹爪一對敲碎 共入一甕

用陳醋七斤河水八斤浸好臨用量取沖滾湯內湯

洗

上冊第五分

木槌杵式

木杵木槌皆用堅木為之降真香者最上次則文枬紫檀白檀花梨鍤力皆堪制用杵宜頭尖而微圓槌宜頭圓而微長中間略高取其高處著肉兩頭尙虛也杵搗深陷槌打周徧初輕後重用須勻不疾不徐方為合法

杵式



易筋經義

上冊第五分

七



槌式

頭長四寸中高處周六寸

柄長七寸周三寸

石袋式

木杵木槌用於著肉高處若骨縫之間悉宜石袋石取圓淨而無棱角大如蒲萄小如梧子生於水中者方入選山中者燥能生火土中者氣鬱不宜棱角尖瘦則傷筋骨皆不可用袋用細布縫作圓筒略如木杵形兩頭尖中間細大小四五枚大者長八寸其次六寸五寸三寸周圍隨長短增減石約半斤大者一

斤最大者二十兩以石大小相間納置堅實擺動無聲搗打久久則骨縫之膜皆堅壯矣

石袋式

腰長三分之一粗細隨大小增減



<p>易筋經義</p>	<p>西來初祖達磨大師著 西竺僧般刺密諦譯義</p>	<p>下冊第一分</p>
-------------	----------------------------	--------------

易筋經義

西來初祖達磨大師著

西竺僧般刺密諦譯義

下冊第一分

曰精月華

太陽之精太陰之華二氣交融是生萬物古人知之而善採之以躋聖域其法祕密世人罕知况無堅志且無恆心故徒閱居諸莫收其益也行內切者自初功至於成功至於終身採咽精華之功若不間斷則



清陰清陽之氣能使愚濁潛消清靈暢達疾病不染  
神智日增其益真無量也採咽之法日取於朔與月  
初交其氣始也月取於望金水滿盈其氣旺也若朔  
望逢陰雨則初二三十六七亦可過此則虛而不取  
矣取日於朔宜初出時登高向之坐定調勻鼻息先  
以火筆書煜字於上腭然後以鼻細吸光華令其滿  
口閉息凝神細細咽下以意送之貯於丹田是爲一  
咽隨卽張口徐徐呼出濁氣復調鼻息復吸復咽如  
此七咽靜守片刻然後起行取月於望宜將中時先

以火筆書煜字餘同上法亦准七咽此法以功候淺  
深爲則初功則貯於上丹田三月以後則貯於中丹  
田至督任旣通凝神氣穴之後則以意一送直入下  
丹田而積厚流光隨氣通行灌鍊百骸渣穢澄而靈  
光充矣此因懸象自然之利以人通天以天鍊人之  
實功爲是經至要之元機切勿輕忽火筆舌尖也見  
道書

觀心返本

人於成形之初先天元氣卽根於下丹田氣穴之中



既生而分半於上丹田之心既長而分流於耳目口鼻四支百骸既壯以後漸爲陰陽所耗而更重以思慮嗜欲之傷則乾體愈虧矣故非童體而行功者必先行觀心洗心二法將散於五官百骸之元氣復返於上丹田中以合鉛汞則積氣有所附而守中有所主入手方不懸虛耳觀心之法先須清心然後於上六時中不論行住坐卧正身定慮耳不旁聽目不旁矚垂簾默照自觀自心鼻納天地之清氣口吐腸胃之濁氣將清氣以意充達周身吐納之際必使納多

吐少由勉而安由暫而久又於下六時中行洗心退藏之法以爲常則經云久視上田則神長生者此也訣曰元神一出便收來神返身中氣自回如此朝朝并暮暮自然赤子產靈胎朝朝上六時也暮暮下六時也觀心洗心相間而行赤子心也元氣歸心則精氣神凝合故曰靈胎

### 洗心退藏

自子至巳屬陽爲上六時自午至亥屬陰爲下六時退藏之法於下六時中之蓋其時陰氣用事不可



吸取須調勻鼻息靜坐存想山根將上六時所吸之清氣充於周身者以意攝至山根微微呼吸由腦後漸下夾脊至兩腎之間還轉上透泥丸由天庭下前面行至咽關趁勢咽下達於上丹田存貯其中不論咽數咽即爲之如此三百日積氣生液積液生精子母會合破鏡重圓矣

法輪自轉

行功積氣恐有壅滯故以此法和之每於功畢之時靜坐片時調勻鼻息返聽內視青龍潛於左白虎伏

於右存想龍潛虎伏用右手握拳於心下臍上左轉三十六轉自小至大右轉三十六轉自大至小須不疾不徐勻勻圓轉爲得此與觀心洗心三者自初功至於成功不可或怠乃內功之祕奧也







致力於外固能鼓發清陽然使內無充積之基是猶  
水之無源也日月精華則積之於旬月之內觀心洗  
心則積之於入手之前與行功之暇而入手之後每  
日黎明尚有一段內功謂之歸根復命又爲充積清  
陽之要務也自此致力於內則積之厚致力於外則  
流之光陽無不宣陰無不化而純陽可冀矣其法於  
黎明睡醒時披衣向東跌坐呼出濁氣七口或二七  
口合掌搓三十六洗面三十六叩齒三十六以集醒  
身神默誦四字密咒曰緊沙迦羅十二遍又默誦大

明六字咒曰唵哞呢叭咪吽二十四遍然後注想祖  
竅將心中所積之氣納之於中田將腎中所凝之液  
升之於黃庭然後調勻鼻息滿十息則吸氣閉息咽  
之又連吸連咽下達中田更調呼吸使其和順每間  
十息則咽氣三口共一百二十息咽氣三十六口再  
行法輪自轉然後起身祖竅即中田在心下臍上之  
正中由稟受而言爲祖竅由運化而言爲中田在一  
身四方之中且脾土居此故又謂之黃庭其實一也  
吸氣訣曰三十六咽一咽爲先吐惟細細納惟綿綿



經云久視中田則氣長生者此也凡吸心以鼻而呼必以口蓋天門入清陽而地戶出濁陰理自然也

初月行功

初功之時擇小童四人更番揉之一取力小推揉不重一取少年血氣充盛凡行功者每黎明行歸根復命一通起身盥沐服內壯藥約藥將化方行揉法解襟仰卧合童子按一掌於心下臍上適當其中自右向左推而揉之徐徐往來勻勿亂掌勿離皮亦勿游移是為合法手疲更換一人當揉之時冥心內視

守中存想意不他馳則精氣神悉附於一掌之下是為真正火候若守中純熟揉推均勻正揉之時竟能熟睡最為妙境勝於醒守也功畢靜坐片時行法輪自轉然後起行動作飲食暇則行觀心洗心法自後每行功畢准此為常凡行功每次約准一時時不能准則以大香一炷記之早間午中晚上每日共行三次若少年火盛只早晚二次恐太驟而致他虞也凡行功起手先須立定章程飲食動作止息涵養皆准畫一不移每日遵行為得



二月行功

初功一月氣已凝聚漸覺氣海寬大腹之兩旁筋皆騰起各寬寸餘用氣努之硬如木片是其驗也此時於前所揉一掌之旁各開一掌仍如前法揉之其兩肋之間及自心至腹軟而有陷是因膜深於皮肉之下與筋不同揉不能到故也須用木杵擣之久則膜起浮至於皮與筋氣同堅全無軟陷方爲合法

三月行功

功滿兩月其間陷處至此漸起乃用木槌輕輕打之

兩旁所揉各一掌處却用木杵如法擣之再於其兩旁至兩肋稍各開一掌如法揉之

四月行功

功至三月其中三掌皆用槌打其外二掌先擣後打功逾百日則氣滿筋堅膜皆騰起是爲有驗

五月至八月行功

功滿百二十日心下兩旁至肋稍揉擣且打膜皆起矣此處乃皮骨之交藏府之會此時乃內外壯之分界切須謹慎能於此時不向外引則其積氣向骨中



易筋經  
行矣氣既循擣打之處逐路而行則當從心口上至  
於頸又從右肋稍上至於肩更從左肋稍上至於肩  
始用揉次用擣復用打周而復始不可倒行如此復  
百日則氣滿前胸任脉充盈矣

九月至十二月行功

功踰二百日前懷氣充任脉已足則宜運入脊背以  
充督脉從前之氣已上肩頸今自右肩從頸側上至  
玉枕又從左肩由頸側上至玉枕又轉從玉枕下至  
夾脊下至尾閭處處如前揉擣且打周而復始不可

倒行脊旁軟處月揉以掌且更密密擣打揉打周徧  
用手徧搓令其勻潤如此復百日則脊後亦堅督脉  
亦充盈矣







根復命注想躋輪之後腎堂之前黃庭之下關元之間氣穴之中爲下丹田調勻呼吸鼻吸清氣一口直入其中復下至會陰轉抵尾間即用氣一提如忍大便之狀提上腰脊上背脊由頸直上泥丸從頂而轉下至山根入玉池口內生津即連津咽入上丹田并上丹田氣又一咽入中丹田并中丹田氣又一咽送入下丹田是爲一次又調呼吸又咽如此二七次畢仍行法輪自轉然後起身關元穴在臍下一寸三分腎主納氣故爲氣穴玉池舌底生津處也此法抑命

府心火入於氣穴故曰水火相見也經云久視下田則命長生者此也

下部行功

功行三百餘日督任二脉積氣俱充乃可行下部功法令其貫通蓋人在母胎之時二脉本通出胎以後飲食滯氣物欲滯神虛靈有障遂隔其前後通行之路督脉自上牙齦上頂由項後行脊下至尾間任脉自承漿下胸行腹下至會陰脉雖貫而氣不相通今行下部之功則氣至可以相接而交旋也此段功法



易經經義  
在於兩處其目有十兩處者一在舉丸一在玉莖在  
舉丸者曰攢曰掙曰搓曰拍曰撫在玉莖者曰粹曰  
握曰束二處同者曰咽曰洗凡攢掙搓拍粹撫握七  
法掙則努氣注於舉丸餘皆用手依次行功周而復  
始自輕至重自鬆至緊不計遍數仍准一時每日三  
次咽則將行功之時鼻吸清氣一口以意咽下送至  
胸又吸又咽并送至腹又吸又咽并送至下部行功  
處咽三十六口然後行功握之法必用力努至於頂  
方能得力洗者洗以藥水束者洗畢用軟帛束莖根

寬緊適宜取其常伸不屈此功百日督任可通矣功  
足氣堅雖曰隱處六不畏椎挺也







易筋經義  
功鍊其指稍次第行之自初功後一年通督任外易筋膜二年實骨髓外易皮肉三年內外合一而成金剛之體矣斯時無形之邪不能侵有形之物莫能傷內外兩全神完守固誠可以作入聖之基矣

靜功十段

早間服通靈丸六十四丸約將化時然後以鼻吸氣注所行功處以意運氣從骨髓中行去切不可努力若一努力仍與動功無異矣起初每段數息漸漸增加則燃香記時每段一寸香加至二寸香爲止日行

三遍功畢則行打洗神通服則仍行觀心洗心諸法十月功成既成之後暇則宜常習之九藥每日惟早間服一次

第一功韋馱捧杵

注想尾閭上第二節氣從背上起直通至指稍

第二功獨立金剛

注想項後一寸三分氣從足心起到兩肘稍通頭頂及上一拳

第三降龍

易筋經義

下冊第四分

三



易經總義  
注想頂後風府穴氣從腹起到上單手

第四功伏虎

注想風府氣從背到前肩由臂到兩拳

第五功天地蔥

注想尾闕之前腎囊之中氣從湧泉穴起直通周身到頂巔是為百會之穴

第六功虎坐

注想臍前任脉穴氣從周身自上至下

第七功龍吞

注想天靈蓋氣從足跟起直到頂巔

第八功御風渡江

注想臍後氣從背上起直通頂上

第九功回回指路

注想命門腰間氣從背下歸至脚底

第十功觀空

注想指圈空處氣通周身

打洗神通

每行動靜功畢皆行打洗法初用木槌杵五十日後



用石袋先從右肩之上勻勻打下至中指背又從肩  
前打至大指背又打至食指背又從肩後打至無名  
指背又打至小指背然後從肩內打至掌內大指梢  
又打至食指梢又從肩下打至掌內中指梢又打至  
無名指梢又打至小指梢打畢洗以如意散湯洗畢  
以手偏揉令其自和打時須依此次第逐指皆從肩  
打下不可倒行日亦三次每次一時功滿百日其力  
始透方行左手仍准右法功亦百日

### 動功十八勢

靜功既畢手足骨髓之力已充復接動功以達皮肉  
而合內外早間仍服通靈丸功畢仍行打洗法俱如  
靜功日行三次十月功成如惜歲月則靜功百日之  
後加入此功相間兼行亦可成後亦宜時時習鍊久  
久愈妙是段功世多有知之者而或不全然即知其  
全而無內功以爲基則亦不可行不究其原而強行  
之恆有阻絕筋脈之患是所宜省焉

### 第一鶴舞勢

向東南立兩足開二尺許足跟微向外作坐馬勢



提氣在胸兩手握固擡上平肩曲肱托開勢極而  
止收回推直以意後曳十曳收回散手按下如按  
物難下狀近地轉腕托上如托物難上狀上下各  
三次

第二龍舞勢

立如前兩手托開緩緩攀後曲肱向脇閒出轉腕  
緩緩推直如此六次三次推出以十指端向上三  
次以十指端向內都要手跟着力

第三推托勢

立如前以左手陽面托出後將右手托開左右伸  
直着力一伸抓緊緩緩收來又以右手先出如左  
手法各三次陰面如陽面法亦各三次扭勢轉身  
左右手迭推各三推

第四鳳皇單舞勢

立如前兩手握固當胸一扭一手散開托上一手  
握固貼乳旁左右各三次收來兩手握固曲肱攀  
上分開環轉向下合攏散手直推上頂三轉三推

第五虎盼勢



兩足斜立兩手握固當胸一扭前手伸直微曲其  
肱拳亦向內微曲後手向後亦如之左右各三換  
第六轉身勢  
即就第五勢收來轉身先將左手一扭兩拳伸出  
兩肱微曲如抱物將左右各三換

第七轉環勢

立如第一勢先左手散開從內下轉腕向後環上  
轉腕向內三轉一豁九轉三豁右亦如之又從外  
下轉腕向內環上如上法又左右雙轉十八轉從

內從外各九轉加雙豁六豁

第八進退勢

正立兩手握固一扭左足先踏出左手打直右手  
懸胸前拳對左手尺澤左手一扭收回右手打直  
右足踏出左手如右前進三扭三拳退後三扭三  
拳拳頭向內微曲

第九開弓勢

立如第一勢氣歸小腹兩足不可移動作開弓勢  
右手先向前注目在前手第六開大撒手收回作



勢立定換左手向前每六開一換左右各三十六  
開

第十童子拜觀音勢

並足立定以兩手下叉平臍一按反手托至頂上  
神注泥丸以意手伸十伸漸漸向前按下至地神  
注湧泉以意手伸十伸俟湧泉勢極然後徐徐立  
起轉臂叉下如前如此十次

第十一美女觀蓮勢

前足橫後足直如丁字立兩手握固作憑欄狀轉

身心口對左足踝左膝微曲轉右亦如之左右各  
三次

第十二熊顧勢

並足立兩手握固拳前伸臂前垂身前俯左右盪  
之頭左右轉看尾闕足跟三十六

第十三急舉勢

一足立定一足勾轉按膝上以兩手扳之坐下立  
起左右各三次久久骨節通靈筋脉舒長可以一  
足勾頸上起坐方爲全功



第十四仙人反背勢

兩足一順斜立將身扭轉左右轉換進前三步退後三步行之久久胸可旋轉反對背後方爲全功

第十五接賓勢

一足立定着力一足將膝屈轉兩手扳足脛住下徐蹲主地膝着地作聲努力立起左右各三次

第十六象立勢

兩足着力將身左右擺盪兩手放直隨盪趨勢旋轉於面前如轉大輪狀左右旋各三十又以兩手

並掌托上分開左右圓轉如機衡狀由高漸低由低漸高身亦隨之起坐十四次

第十七錦雞舞勢

雙足合掌蹲下如坐蓮花勢兩手握固從膝間打下趨勢掙起坐起六次又以兩手握固貼乳下兩足立平將足跟往上舉十四始輕後重更將左手略舉將右足勾轉向內往後斜出蹬之以足跟着力左足亦如之各七

第十八鶴立勢



兩手握固一足立定以一足酒之左右各三換每  
換各十四酒

鍊手餘功

靜功百日加入動功兼行又二百日其時靜功已足  
氣已透至指梢可以加入鍊手餘功與動功兼行矣  
其法於每日行功打洗其如意散湯須漸熱至大熱  
洗畢勿拭乘熱擺散其掌令其自乾擺散之際努氣  
至於各指之尖徐徐伸縮三十六謂之黃龍探爪法  
先以黑棗二豆拌置斗中以手插豆不計徧數初輕

後重取二豆能解火氣又取磨厲堅其皮膚如此二  
百日兼置小圓石子插之至於久久則從前所積之  
氣通行至手其皮肉與筋膜骨髓相得合一而無絲  
毫之浮游不用時與常人無異用時意之所至堅於  
鐵石駢指可破牛腹側掌可斷牛頭搥拳可碎虎腦  
蓋其神力從骨髓中出與世俗外壯迥乎不同故也  
至於內外之殊看肋可辨內壯者其筋條暢其皮細  
膩而力極重若外壯者其皮粗老其筋浮於皮外蟠  
結如蚯蚓而力則不神此可見內壯之所以足貴矣



易筋經卷三  
下冊第五分  
三

下冊第五分

神勇八段錦

內壯既熟骨力堅凝引達於外先鍊兩手踰百日其  
時十八動功亦已滿足動靜俱成內壯完全外更加  
此八法使力充周身其法曰提曰舉曰推曰拉曰抓  
曰按曰盪曰墜常於大樹之旁依次行之周而復始  
不計遍數暇則習之久久愈神也八法若逐字單行  
以次相及更為專精從其所便可也此法是用着手  
實力與動功虛勢不同故須於大樹旁習之提舉用



石由輕而重推則就樹身拉抓按皆就樹之大枝盪  
則攀樹橫枝懸其身而盪之墜則攀枝放手仰墜運  
氣於背着地即起所謂跌熊臙法是也

神勇餘功

內外兩全方稱神勇自後常宜演鍊勿輕放逸不特  
日精月華當前不可錯過而凝神入氣穴仍須照常  
行持至觀心洗心法輪自轉諸法亦宜時習間行動  
靜二功更擇園林樹木之大且茂處任意演鍊八段  
錦法兼鍊兩足踢踢勾埽諸勢或擇山野挺立大石

秀潤殊衆者時就其旁演之外如遇有蒼松古柏高  
山大壑之處大風大雨海奔泉涌之時即行練習蓋  
取物之精英與天地奮溢之氣助吾精氣則體更堅  
固而不搖矣若是而以之應世則足以建非常之功  
足以垂不朽之名以之出世則可以完金剛之體可  
以入大道之門豈不是將帥之具而仙佛之基也哉



此處有十餘行極淡的印字，內容與正文相似，但字跡模糊，應為反印或影印之字。

易筋經義跋

余讀易筋經義因悟世之緇黃兩家學者多於牛毛成者罕於麟角非道之難得也蓋內無承受之基遂無勇往之力以致或作或輟或稍得復失或優柔不奮在禪家則有入魔之虞宗門則有迷誤之虞金丹則有失守之虞清淨則有枯涸之虞泥水則有逆鼎之虞導引則有倦廢之虞服食則有燥烈之虞皆因闕此一段作基功夫難為載道之器耳若先習此功植其根基安在不入仙佛之域哉况引而伸之不論



易解經義  
三  
士農工商若有此基俱堪任重致遠以成其業而且  
病者得之而安怯者得之而強外侮聞之而懾之嗣  
得之而延老者得之康壯而壽少者得之純粹以精  
女紅得之勤而不怠是舉天地間人人當習之功以  
是知達磨大師所云基此作佛之語豈不信然哉是  
功不鍊不成一鍊即成小鍊小成大鍊大成有功無  
咎有益無弊吾不知人世間復有何利益足以比此  
復有何妙義足以加此也是在知之者好之樂之以  
求至乎其極斯不負古人留經譯義之意耳或問行

功之要曰智仁勇又問曰信專恆而已矣

峒

天啟四年歲次甲子三月天台紫凝道人宗衡跋







先伯父鶴一公少時好客張嘗來游留止八竈老屋  
之懷德堂人未嘗有敢與角技或有誠心求教者則  
誨之不倦時同客有洪卿雲者新安人勇力絕倫而  
少年自恃有所凌轢堂叔寶傅心嫉之因激洪而使  
遷怒於張時張倚柱而立洪出不意拳張環坐多人  
俱未見張舉手而洪已跌去三丈餘張微笑倚柱自  
若洪既起殊不解其跌之之由因心折張拜爲弟子  
且自是頓改舊習矣後年餘張與俱去先君子及同  
堂伯叔多與張游因得其所留書遺至於今間嘗取

玩之而覺其立論之精妙張誠得力於此宜其技之  
神矣而初不知其中猶有未全也甲戌之秋在妹聳  
姚瀛三齋檢故紙堆得一冊正是此經校家藏本多  
吐納內功動靜二功湯藥方共六段而序文二篇摠  
論四段并後跋則藏本有而姚本悉無且其次序錯  
亂字句脫誤以故觸處或迷殊難繹其端緒携歸叅  
攷緣藏本諸論精確原委詳明乃得識其次第齊其  
異同證其訛誤校讐之際因悟張之闕此數段者蓋  
慎重其道留以口授耳遂合而輯之竟成全書幸何



如也夫使張公口授有傳則所留本無不全豈不大善然使不留或留而亦多錯誤雖得姚本又安所叅攷耶則是編之得成全書者實張公之惠也故序其輯合之由而以所聞於父兄者詳記其人云

肯

嘉慶十年歲次乙亥二月祝文瀾謹誌

道光五年歲次乙酉二月 文瀾書

行功次序

- |   |     |     |    |
|---|-----|-----|----|
| 一 | 騎馬式 | 望月  | 舒氣 |
| 二 | 騎馬式 | 武功頭 | 望月 |
|   | 舒氣  |     |    |
| 三 | 騎馬式 | 武功頭 | 伏膝 |
|   | 撈月  |     |    |
| 四 | 騎馬式 | 武功頭 | 伏膝 |
|   | 站消  | 撈月  |    |
| 五 | 騎馬式 | 武功頭 | 伏膝 |

限氣圖說

行功次序



站消	打穀袋	撈月
六 騎馬式	武功頭	巡手
玉帶	垂腰	提袍
幞頭	搔面	朝笏
伏膝	站消	打穀袋
撈月		
七 騎馬式	武功頭	巡手七式
偏提	正提	伏膝
站消	打穀袋	撈月

凡例

一吞氣最為行功緊要吞氣與煉炁不同煉炁不得法多有痰壅火滯之患此則至簡至易毫無流弊凡吞氣須正立平視將口張大自有本身真氣在內微吸吞下如喫茶水狀初吞無聲久則有聲可以直至丹田引火歸原張口時不可太小小則有風吸入風能傷人

一行功宜避疾風暴雨雷電皆天地之怒氣又忌汗穢不正之氣宜在高爽明淨室中不可當風

一每日卯午酉三時行功三次不可閒斷或因有事耽延

服氣圖說 凡例







左右各三徧其吞氣六口改平和架中之望月式爲撈月式除去前舒氣式又過十日加站消式左右各一徧吞氣六口又過十日再加站消式左右各一徧吞氣六口共計八十日其吞氣積四十九口然後行打功

一打功用連殼粟穀裝入長圓小布袋內布袋以雙層藍布爲之約長一尺八九寸麤約圍圓三四寸如裙膊式一頭有底一頭開口將粟穀裝入袋內築令結實約長八九寸用紅頭繩從築實之處紮緊所餘空袋約剩一半以爲手執之柄粟穀約重二斤力小氣弱者稍減之

一打功先左後右手足四面俱要打到 先從左手脰膊左曲肱順打至左手心中指尖止此爲左手裏面 又從左臂膊左肘順打至左手背中指指尖止此爲左手外面 又從左腋肌起順打至左小指側止此爲左手下面 又從左肩甲起順打至左手大指側止此爲左手上面 左手四面打畢接打左足 先從左肋左脇起順打至小腹左及左腿面左膝左臙朋左腳面左趾止此爲左足前面 又從左腋肌下起斜打左腰眼至左外踝轉至左小趾側止此爲左足外面 又從左血



用氣圖說  
三  
盆骨下起順打至肚腹左卽從脇腹之際橫打至肚腹  
右換左手持袋由右橫打至肚腹左右手掩護外腎左  
手再自小腹左打起從左腿裏面打至左腳踝左腳趾  
側止此爲左足裏面 又兩手執袋肩頂打左脊脊二  
十下卽用左手持袋反手打左脊脊下挨次至左腰眼  
將手一轉順打至左臀左腿左曲肱左腿肚左腳跟止  
此爲左足後面 左足四面打完接打右手右足亦如  
前法打時須自上至下密密順打不可脫漏亦不可逆  
打如有脫漏不可補打總須一氣順行凡打時必先吞

氣一口共吞氣十六口連前共吞氣六十五口行打功  
一兩月之後添巡手七式吞氣四口又過十日再添偏  
提式吞氣六口正提式吞氣三口又過十日再添薛公  
站式吞氣三口又過十日再添列肘式吞氣六口其吞  
氣二十二口連前六十五口通共吞氣八十七口方是  
第一段功完

一此卷所載六十四圖祇是八門第一段功夫若盡其所  
傳不下千餘式初行第一段百病俱除精神倍長尚有  
第二段第三段第四段統計兩年可以行完功成之後



百脈貫頂氣力千鈞。不僅如易筋經所云。駢指可貫牛  
 腹。側掌可斷牛頸已也。然就此六十餘式。行之不輟。卽  
 可卻病延年。大都病在藏府者。服藥可以療治。病在筋  
 絡者。服藥不能旁通。欲使筋絡貫舒。血氣無滯。非行此  
 不爲功。現今行之有効者甚夥。惟所授之人。得之黔中  
 口授。並無其書。以其近於道家胎息導引之言。故不欲  
 以其法傳。且不欲以其姓名著。而其法實有裨於養生。  
 爰就其口授者。繪圖作說。付之剞劂。公諸同人。以其登  
 仁壽之域云爾。

平和架 騎馬式  
 平身正立。兩足  
 離開。與兩肩一  
 般寬窄。兩手掌  
 朝上。平攤。與腰  
 相平。不可靠實。





平和架 騎馬式  
承上式兩手翻  
轉手背朝上仍  
與腰平。



平身立兩足  
平味架 轉手左

平和架 騎馬式  
承上式兩手從  
旁平摩作一圓  
圈如摩頂之狀。

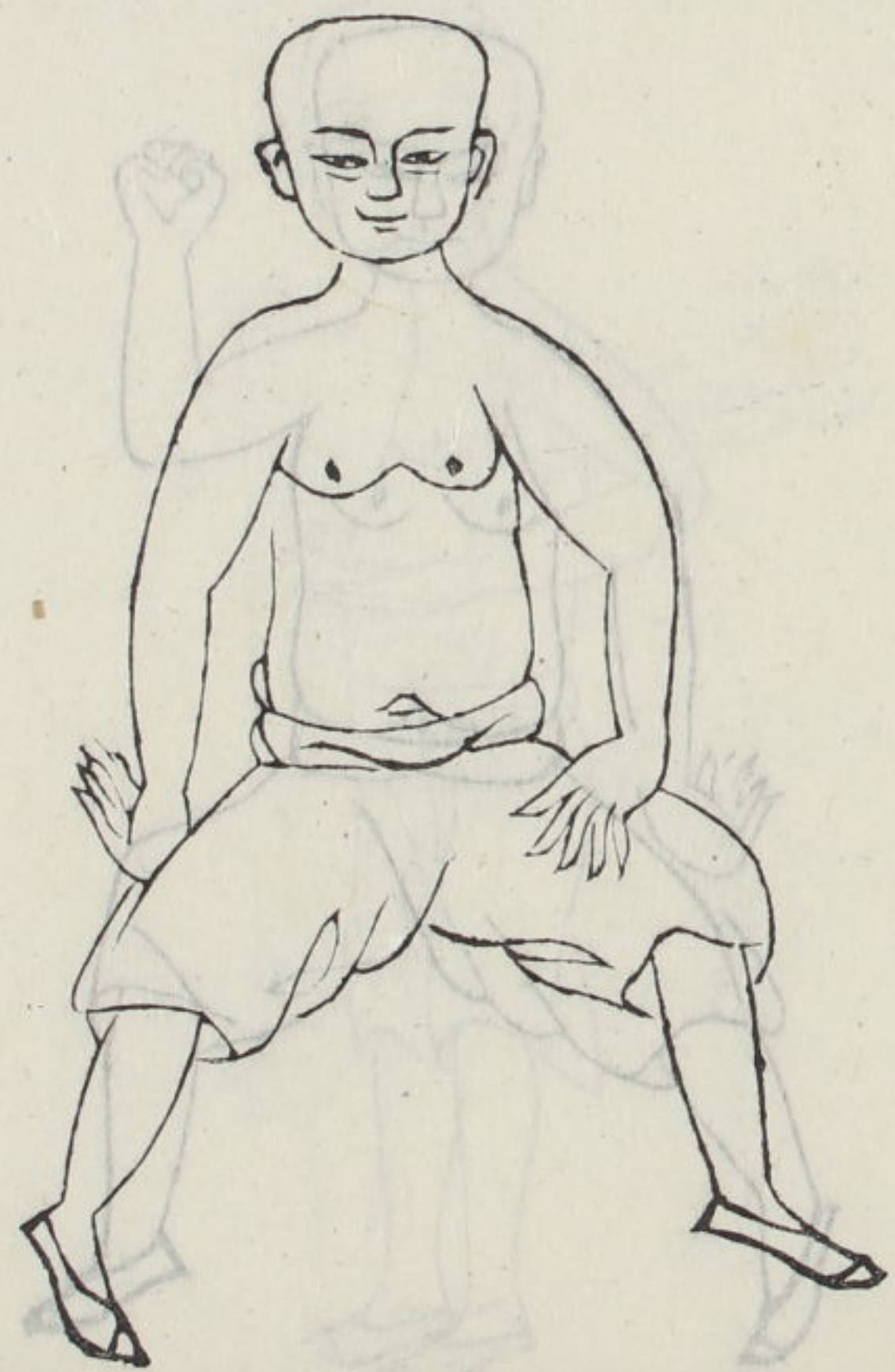




別分圖言  
 平和架 騎馬式  
 承上式兩手向前  
 伸直手心向前十  
 指朝上高下與乳  
 平吞氣一畧定  
 片時約三呼吸○  
 以後凡吞氣後目  
 視無論左右上下  
 皆以三呼吸為率



平和架 騎馬式  
 左足橫開一步  
 左膝曲左腳斜  
 右腿直右腳亦  
 直左手叉在大  
 腿面上大指向  
 後右手由耳後  
 繞下五指捏攏  
 指尖向後作雕手





服氣圖說

平和架望月式  
承上式舉起左  
手與目相平五  
指虛搏大指與  
小指對食指與  
無名指對中指  
微昂手心中空  
可容茶碗蓋先  
以目視左手高  
低轉回正面吞  
氣一口復轉頭  
左視左手大指  
食指之間右亦  
相同左右各三  
次共吞氣六口



平和架舒氣式

此與騎馬初式  
相似但仰掌平  
攤

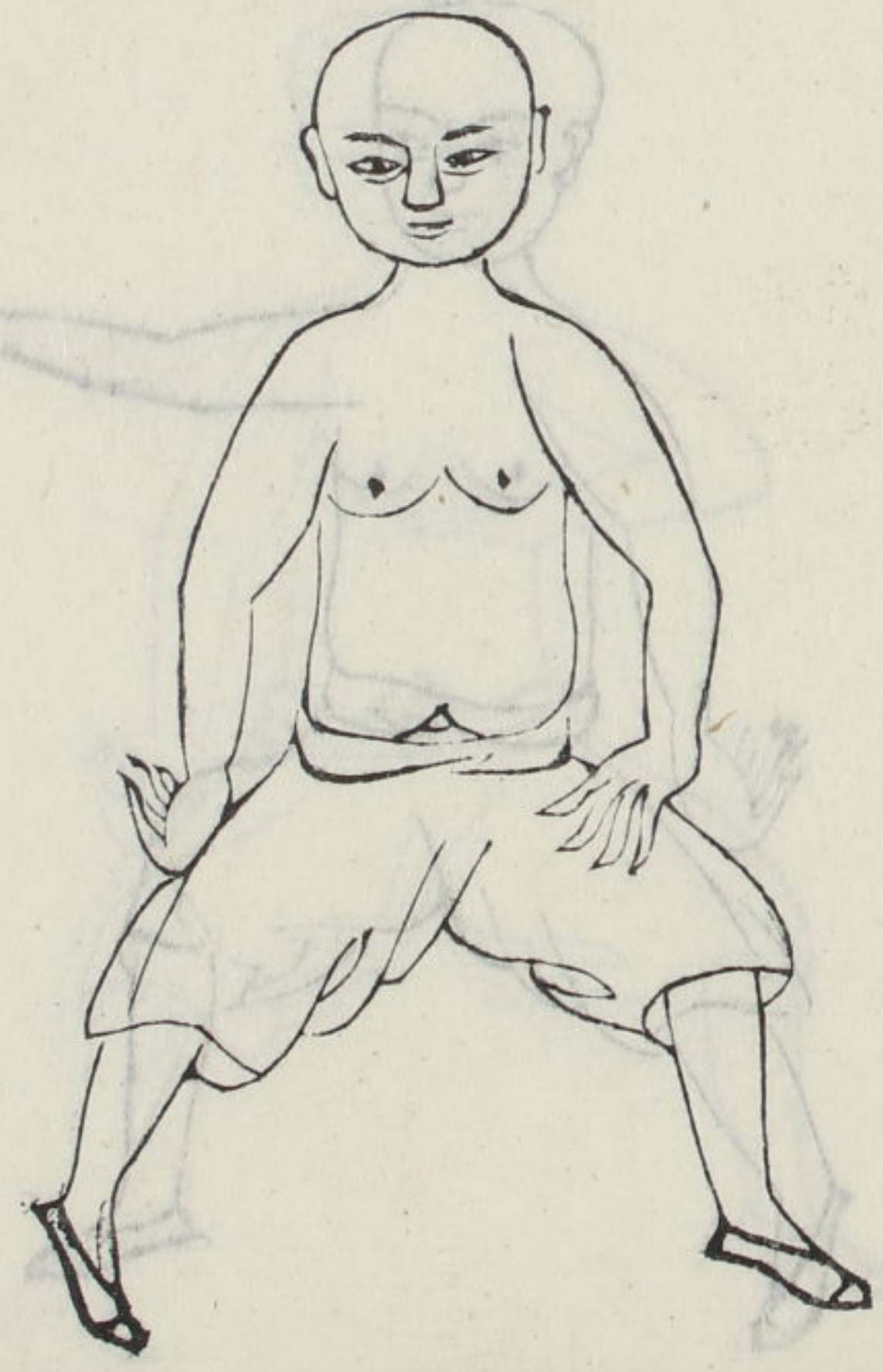




平和架舒氣式  
承上式將兩掌  
反轉推直與騎  
馬未式相似不  
吞氣



武功頭初式  
左足曲右足直  
左手叉在大腿  
面上大指向後  
右手由耳後繞  
下作雕手正面  
吞氣一口轉頭  
左視





武功頭二式

承上式將又腿  
之左手向左伸  
直手背朝上



武功頭二式

承上式隨勢將  
手收回平胸又  
伸直又收回來  
回兩次





武功頭二式  
承上式將平胸  
之手一轉大指  
在上四指在下  
掌心對胸吞氣  
一口



武功頭二式  
承上式又將手  
一轉大指在下  
中指在上轉頭  
左視





武功式 三式

承上式將對胸  
之手由耳後仰  
掌向左伸出



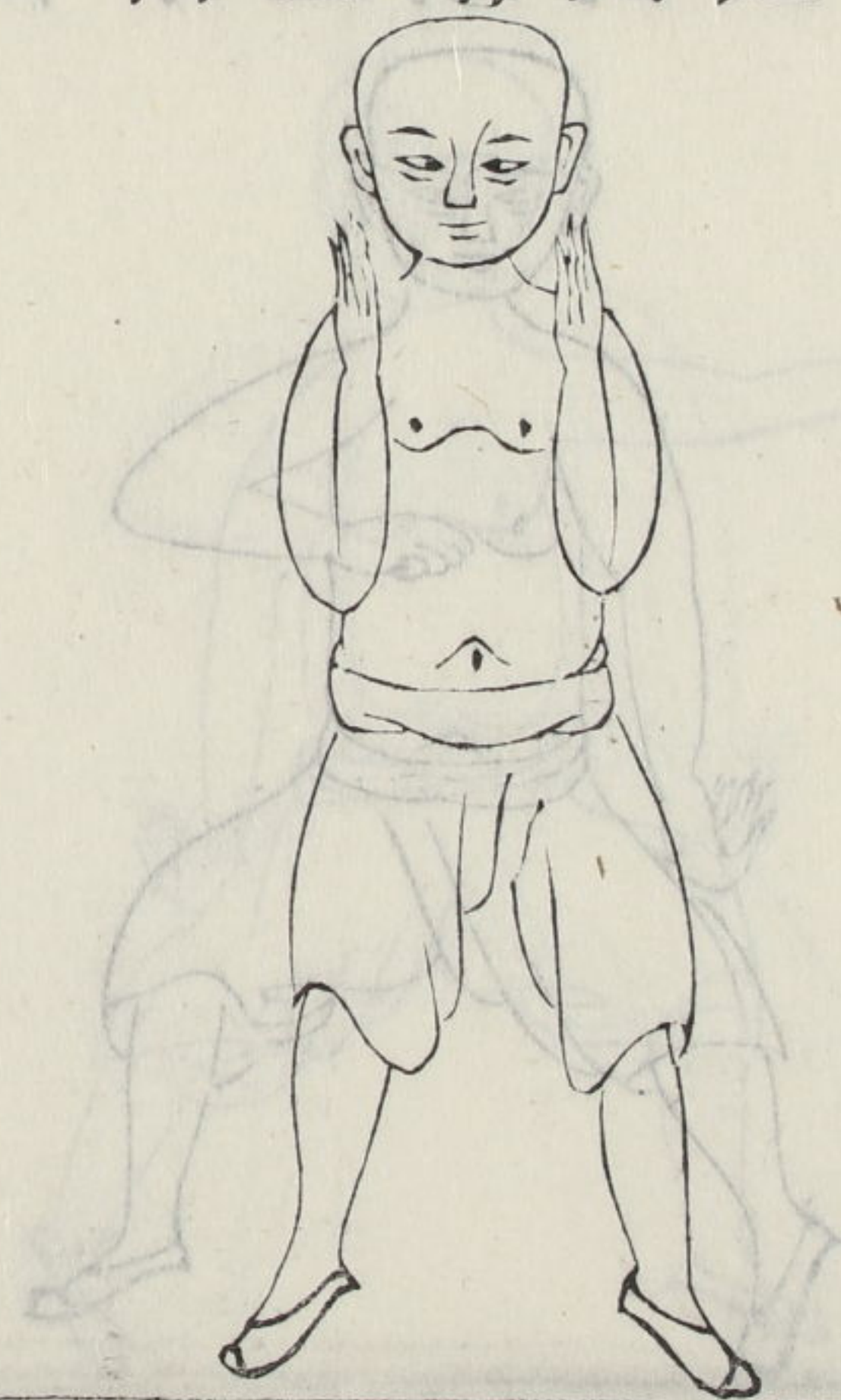
武功頭 三

承上式隨勢由  
耳後收回握拳  
平胸手背向上  
吞氣一口轉頭  
左視右亦相同  
左右各三次共  
吞氣十八口



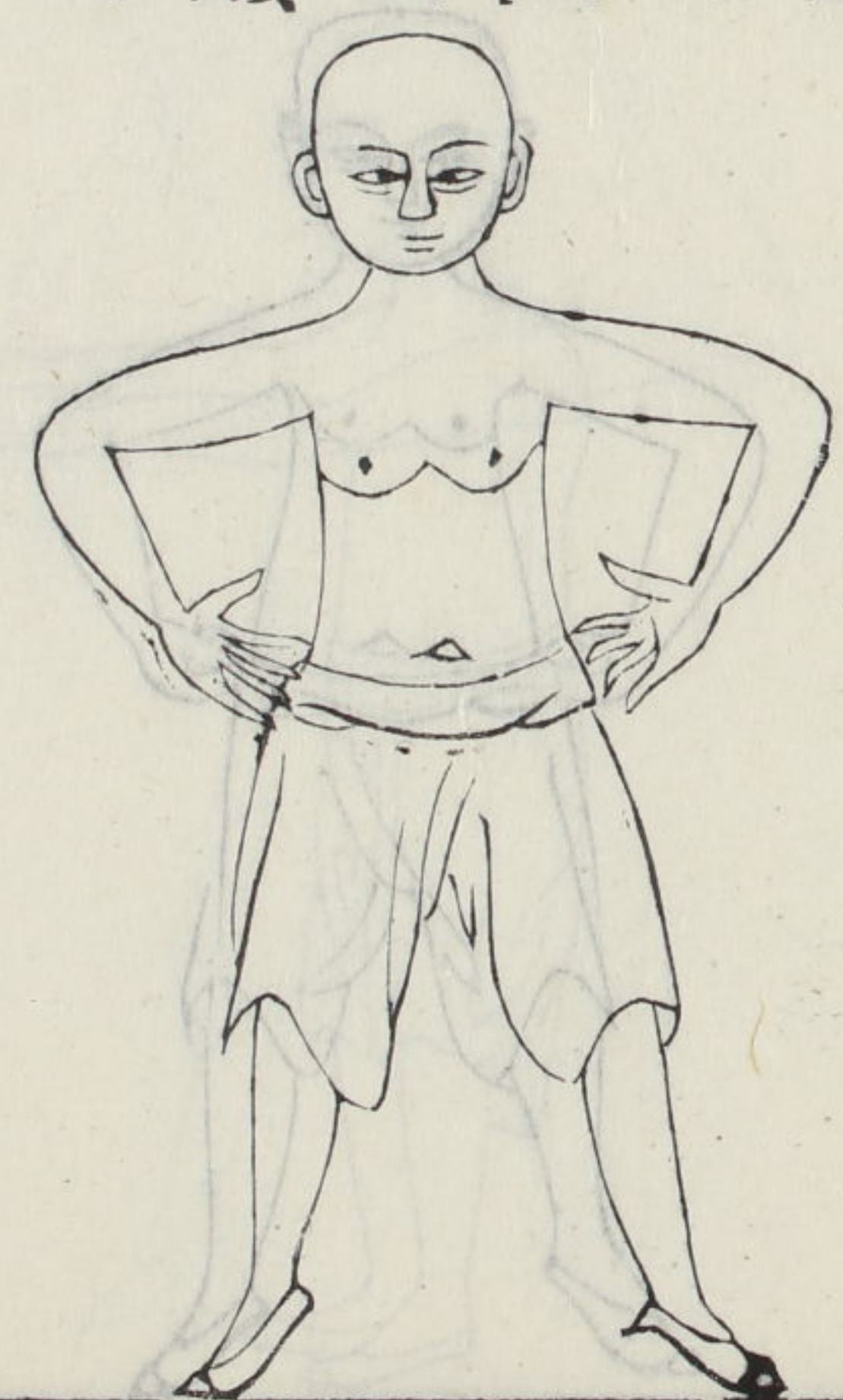


巡手式  
八口  
平身正立兩足  
離開一尺五六  
寸兩肘肘向前  
平伸兩手腕直  
豎五指散開兩  
掌相對



玉帶式

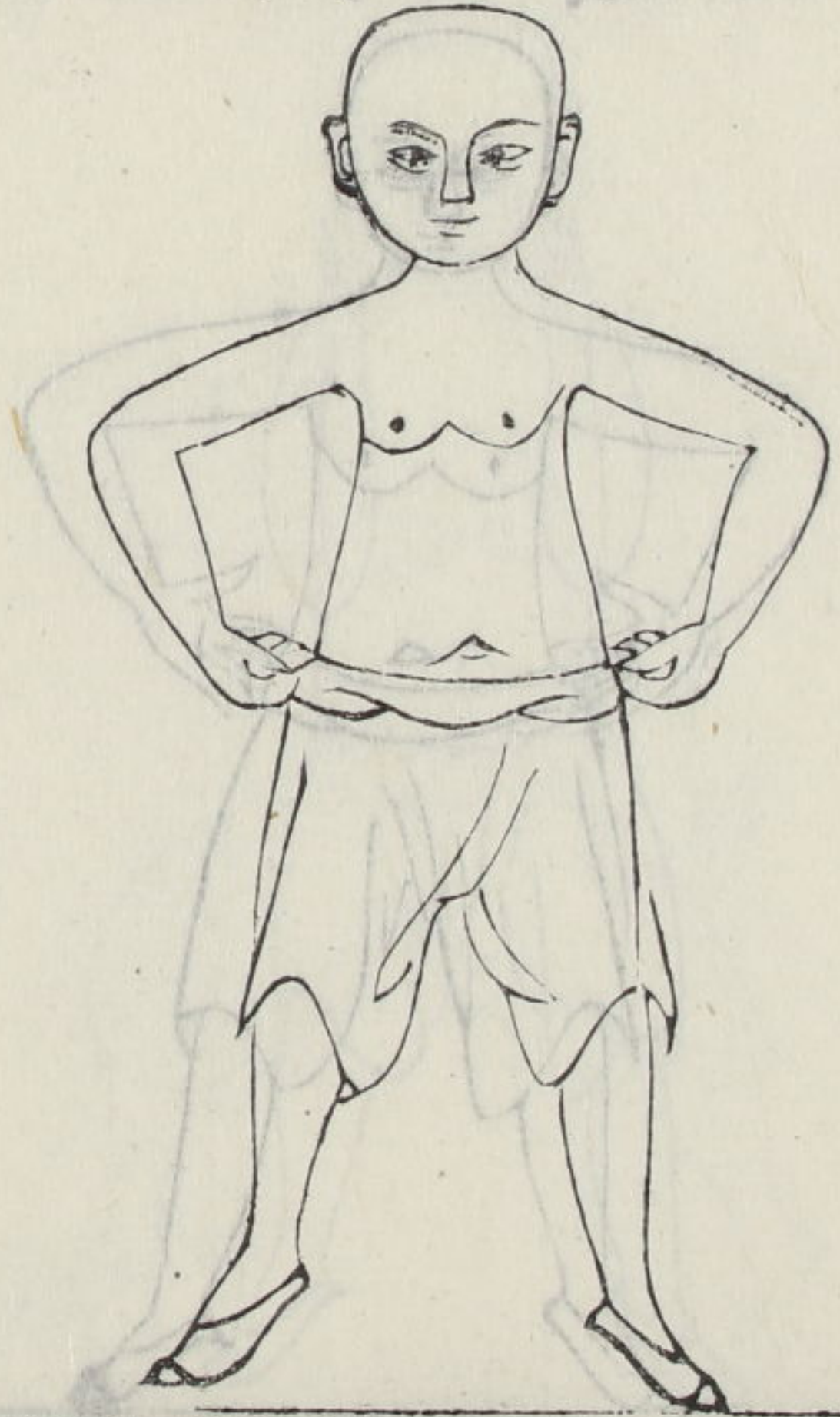
承上式兩掌分  
開由耳後按下  
推至腰間約與  
臍平十指尖兩  
邊遙對如叉腰  
狀約離身三寸  
許吞氣一口





垂腰式

承上式將兩手握拳對腰手背朝下正面吞氣一口



承上式將兩手握拳對腰手背朝下正面吞氣一口

提袍式

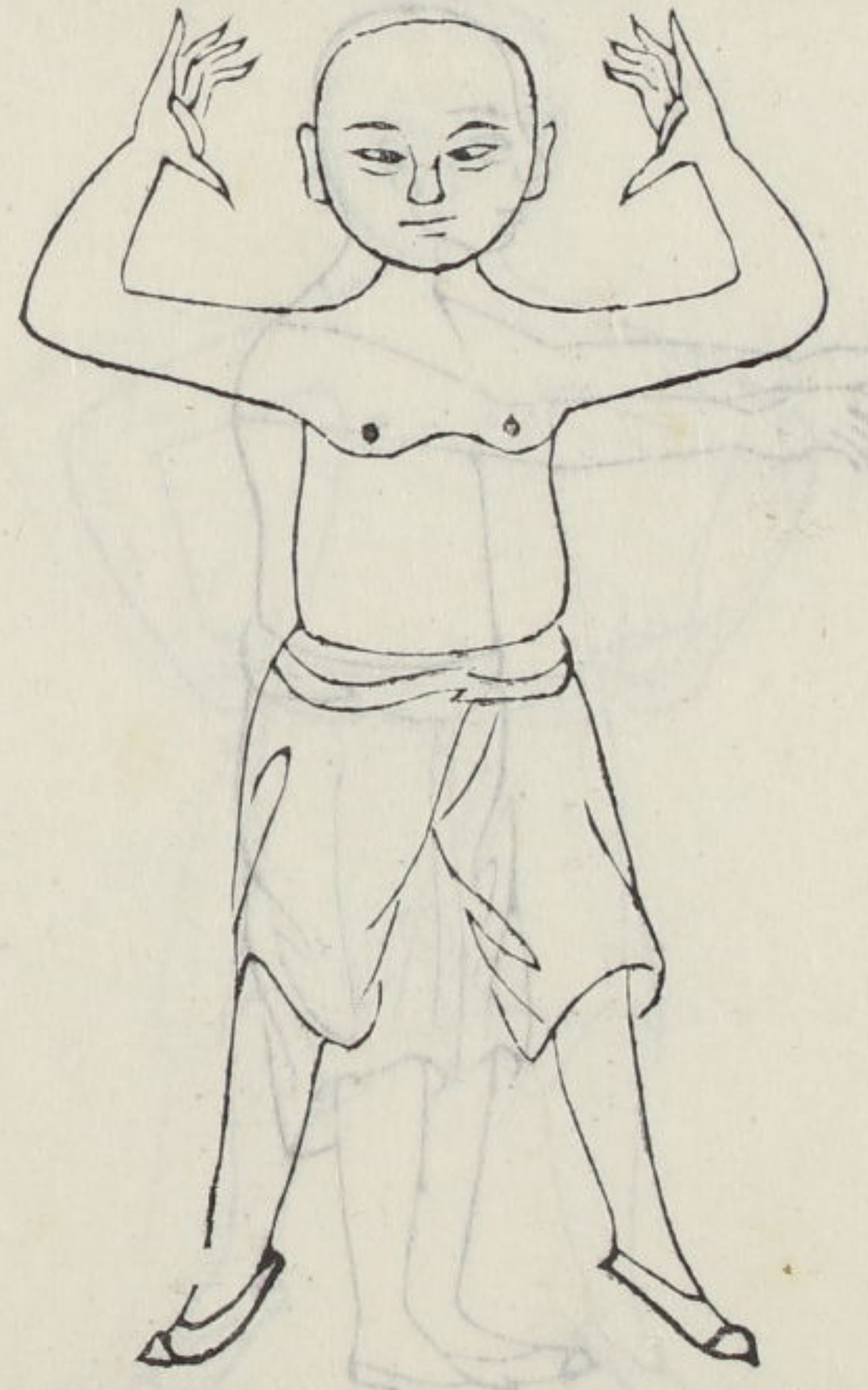
承上式兩拳放開由脇下轉出即覆掌向前平伸如提物狀正面吞氣一口





幪面式

承上式將兩手  
分開由脇下轉  
出頭上兩手與  
頭相離七八寸  
許掌向外十指  
散開指尖斜對  
大指尖垂下與  
目相平



搔面式

承上式兩手掌  
向前一並齊往  
領頰下兩小指  
相挨兩肘肘相  
挨隨勢上伸過  
額





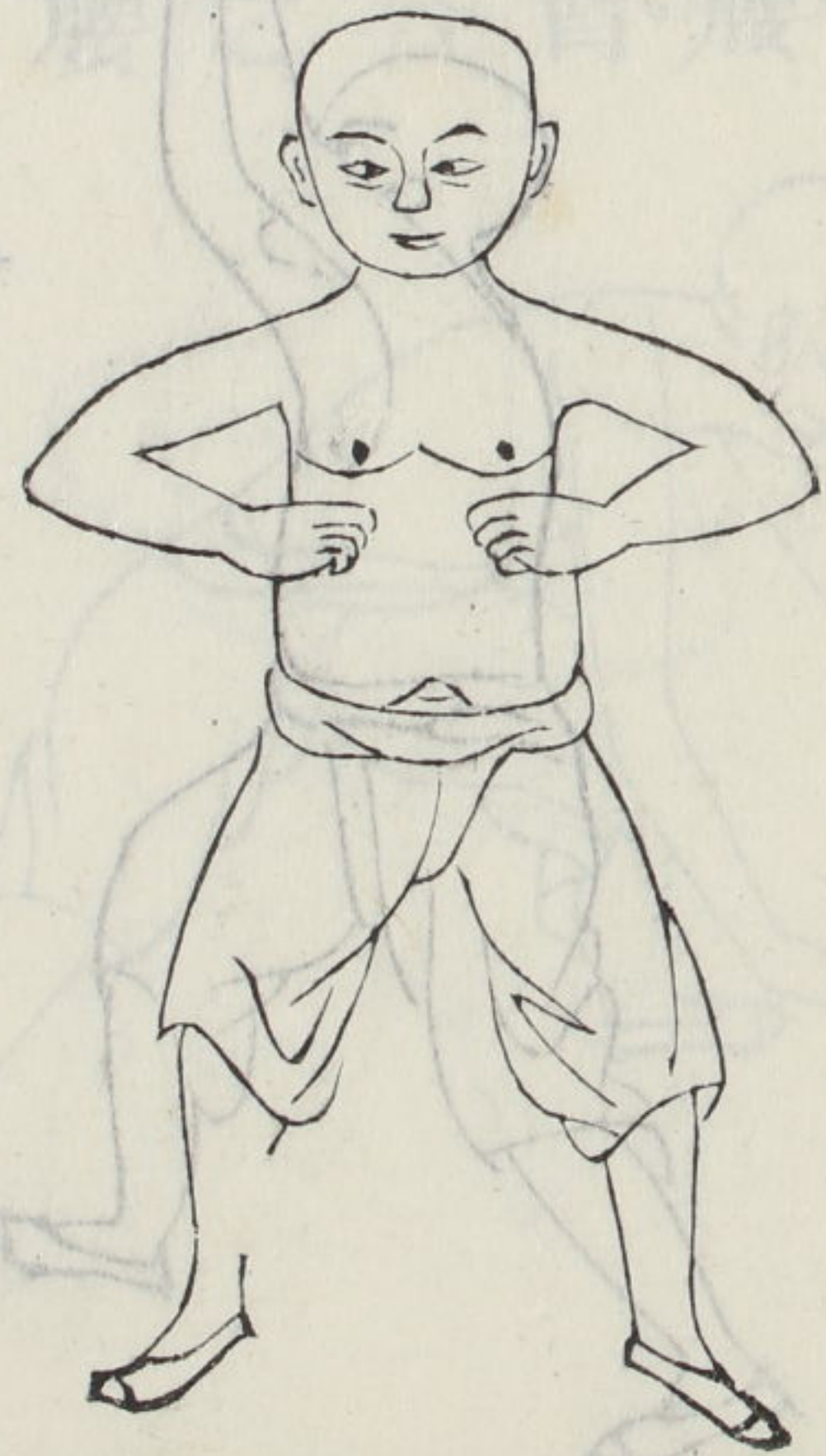
搔面式

承上式。十指漸  
鉤。握拳。住額額。  
下。復將十指散開。  
兩大指相並。伸手  
過額。又將小指相  
並。十指漸鉤。握  
拳。仍住額額。下。  
腕肘俱要貼緊。



朝笏式

承上式。將兩拳  
拉開。與肩相平。  
圓如抱物之狀。  
手背朝上。兩拳  
遙對。相離一尺。  
八九寸。正面吞  
氣一口。





偏提式

側身斜立。左足曲。右足直。兩手交叉。用力上舉。過頂。



偏提式

承上式。漸次灣腰。如打恭狀。至腳背。隨反掌下按。仍合拱。提起。在膝頭之間。用力一摔。身腰隨直。





偏提式

承上式將兩手分開由耳後一繞握拳曲肘作圈式兩拳遙對相離一尺八九寸手背朝上吞氣一口右亦相同左右各三次共吞氣六口



正提式

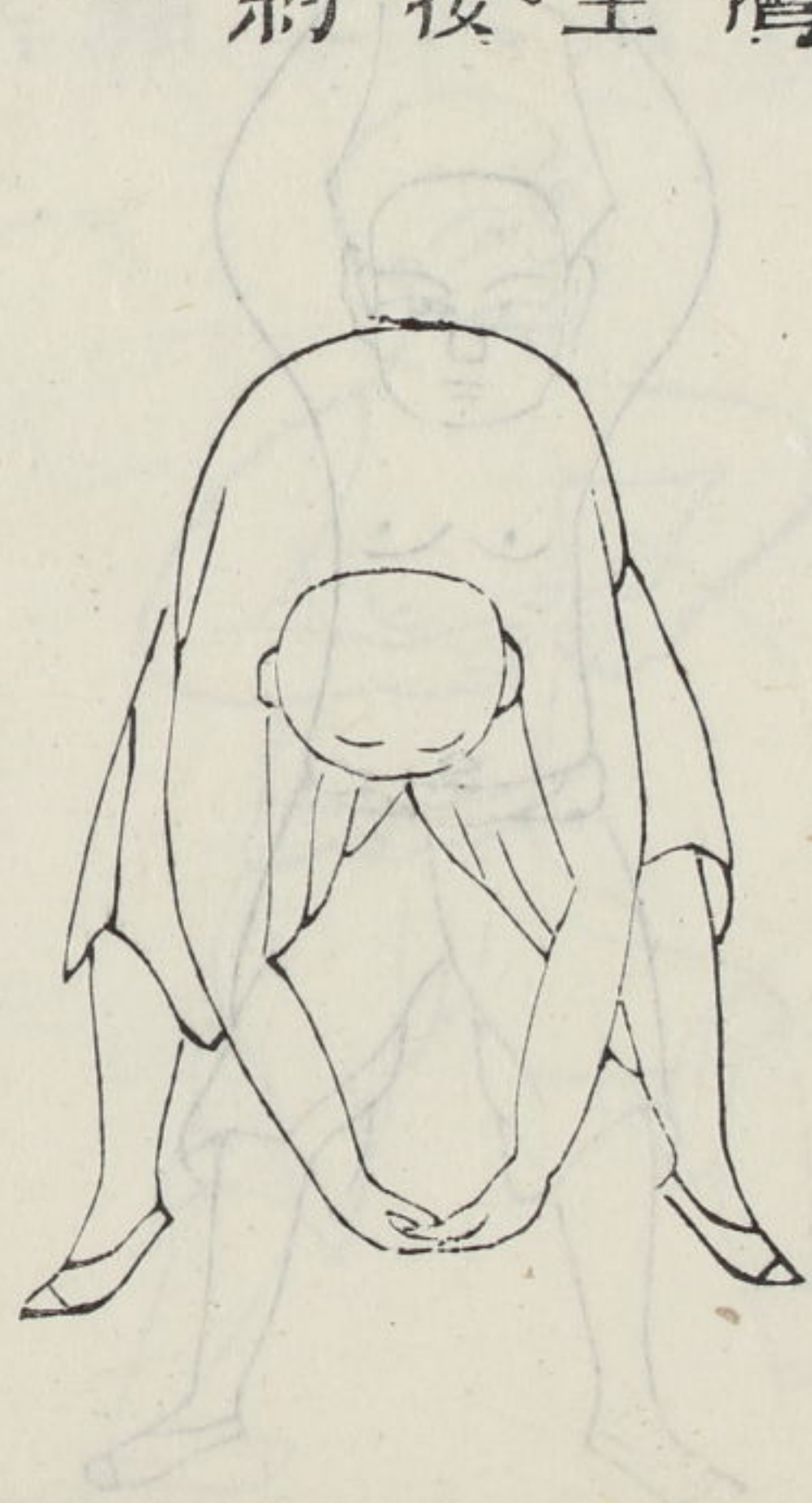
兩腳正立相離一尺五六寸兩手交叉上舉過頂





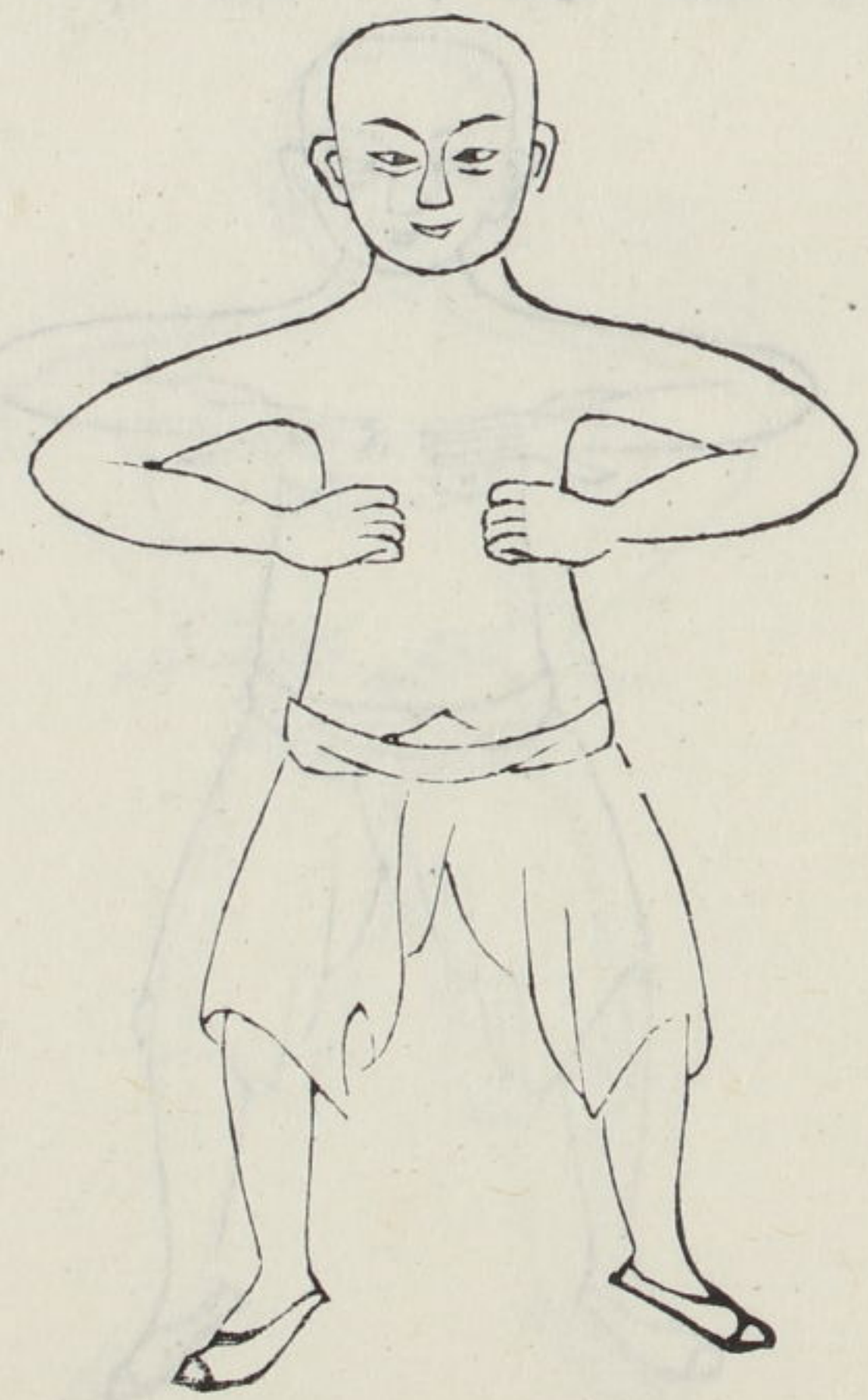
正提式

承上式漸次彎  
腰如作揖狀至  
地隨反掌下按  
仍合拱提起約  
與腰平用力一  
摔腰身隨直



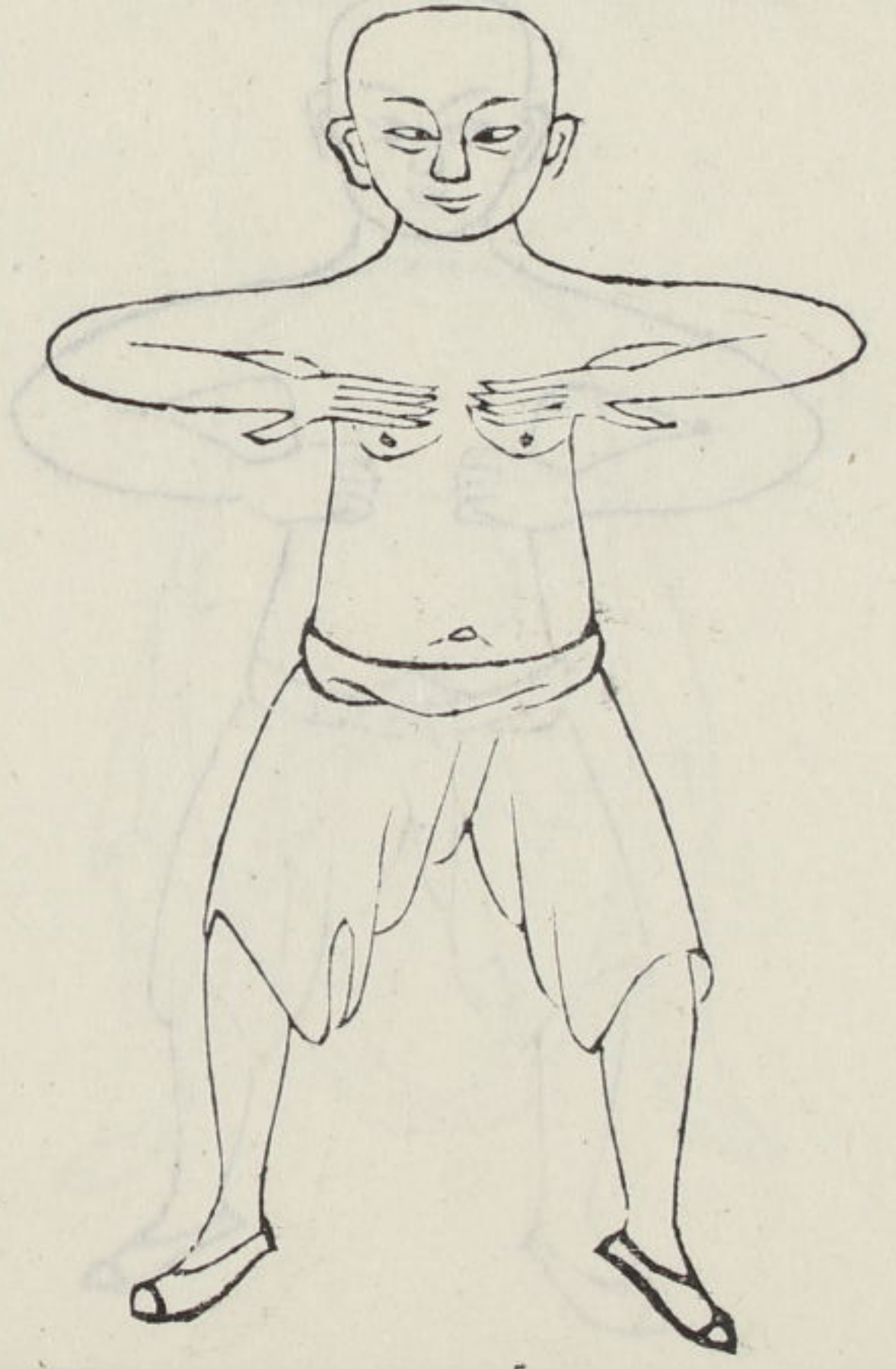
正提式

承上式將手分  
開由耳後一繞  
握拳兩肘圓如  
抱物兩拳相離  
一尺八九寸正  
面吞氣一口正  
面三次共吞氣  
三口

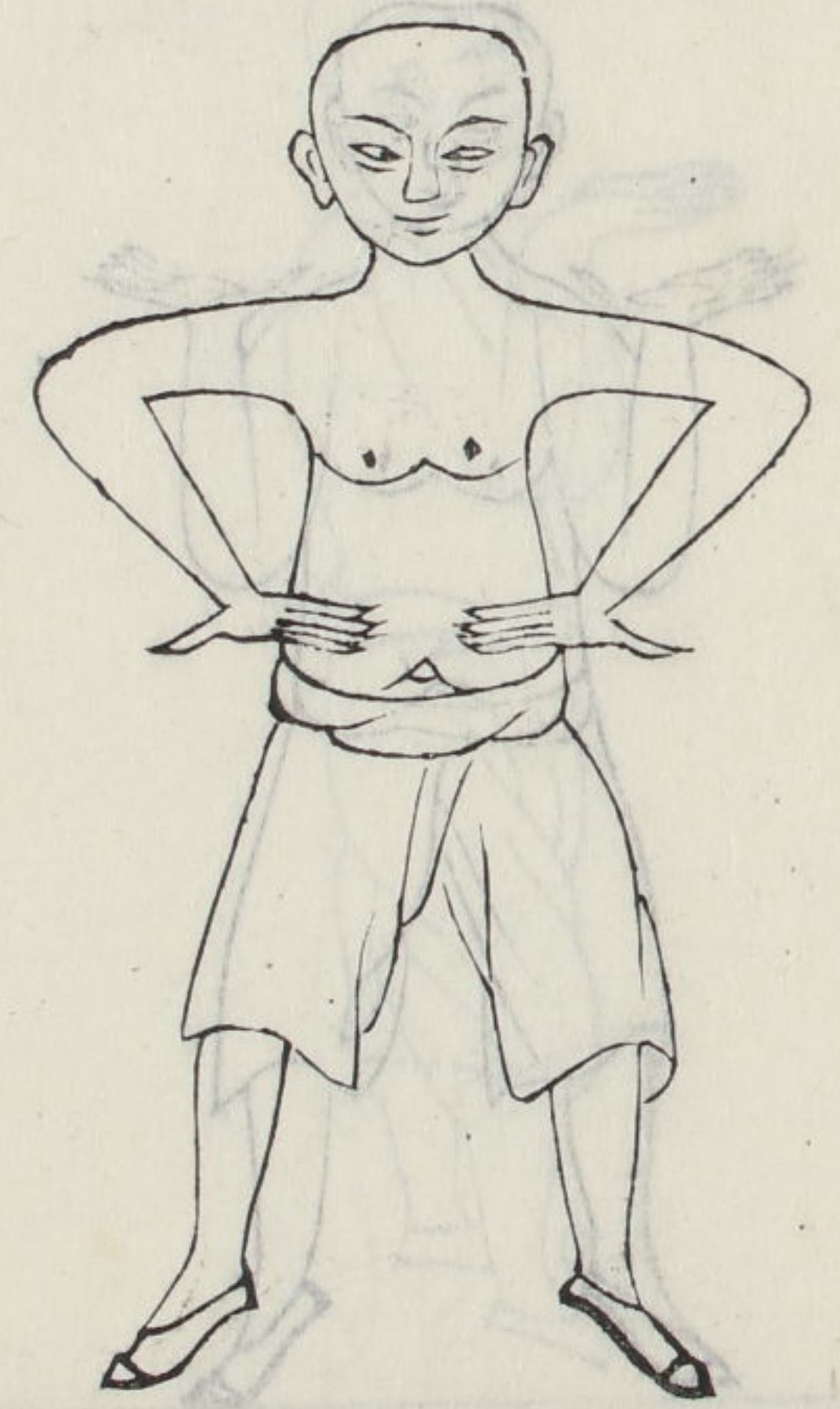




薛公站式  
承上式。兩拳伸  
開。十指俱直。由  
耳後繞下平乳。



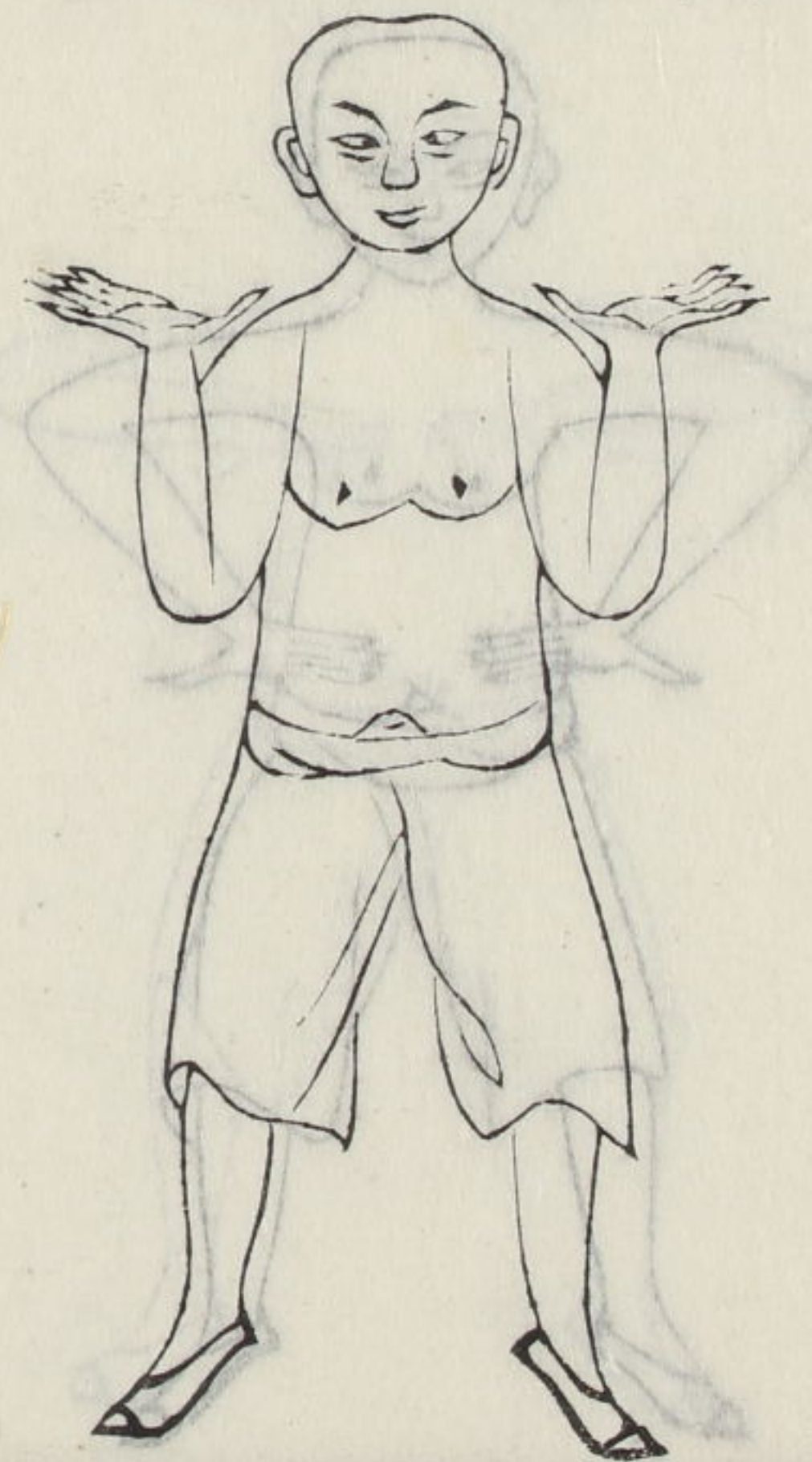
薛公站式  
承上式。下按至  
臍。○由平乳至  
平濟。一氣順下。  
並不停畱。至平  
臍時方暫停。





薛公站式

承上式。兩手一轉。由脇下繞出。仰掌平托。與兩肩齊。手要端正。各離頭四五寸。兩大指在肩之前。其餘四指皆伸開在肩後。



薛公站式

承上式。兩手合並。與領頰下相平。兩手小指緊挨。掌心朝上。腕肘貼緊。○第一次仰掌。兩小指相並。上伸。

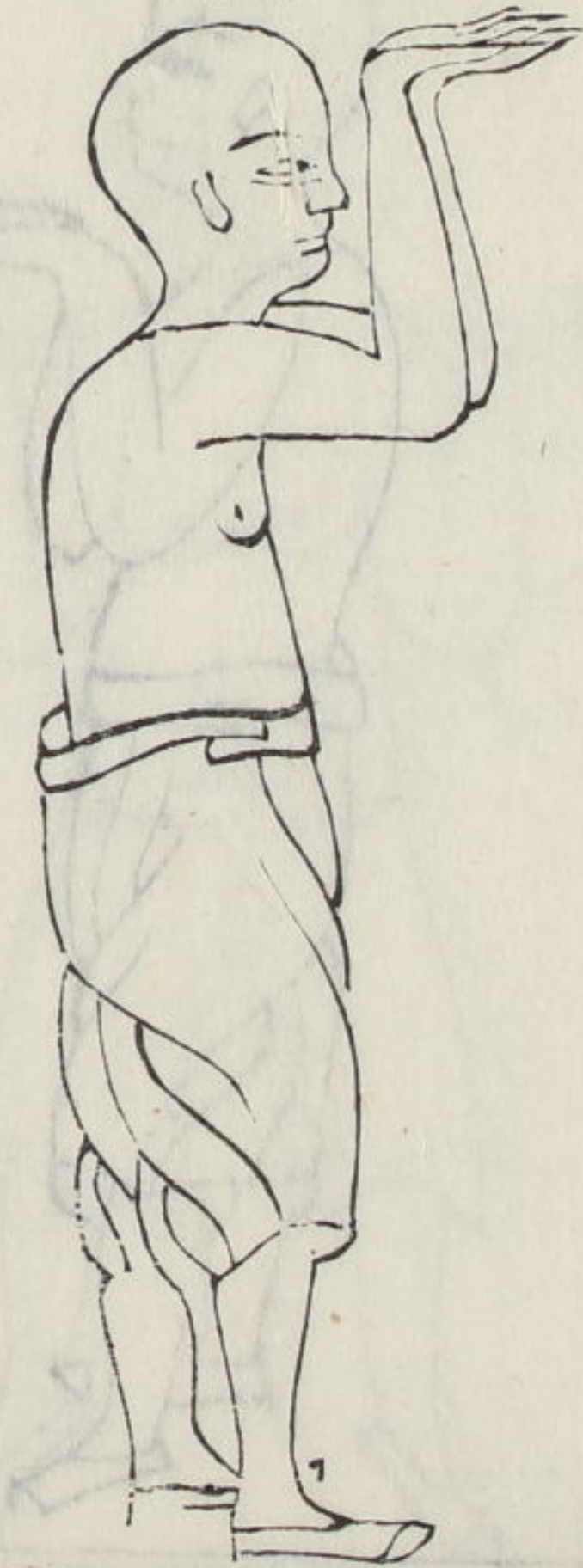




薛公站式

承上式仰托過

額

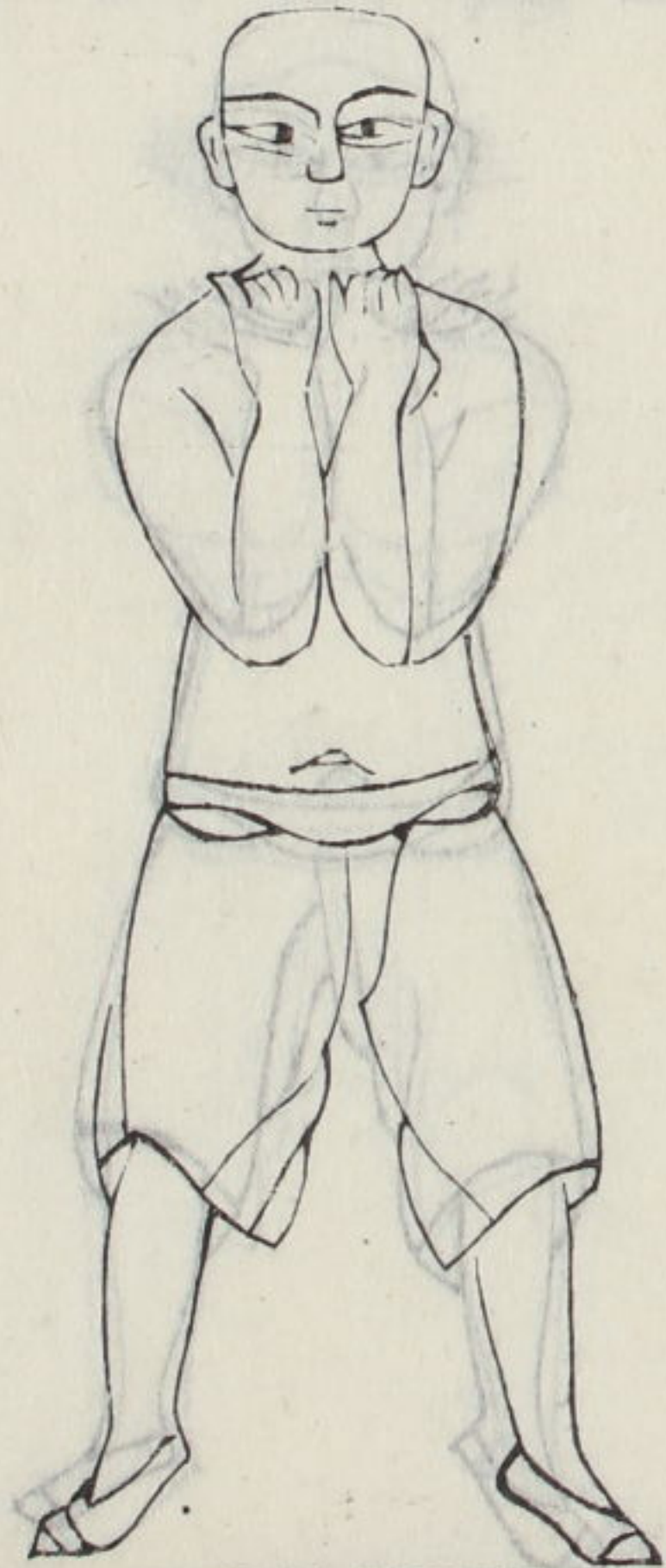


薛公站式

承上式十指漸

鉤握拳與額額

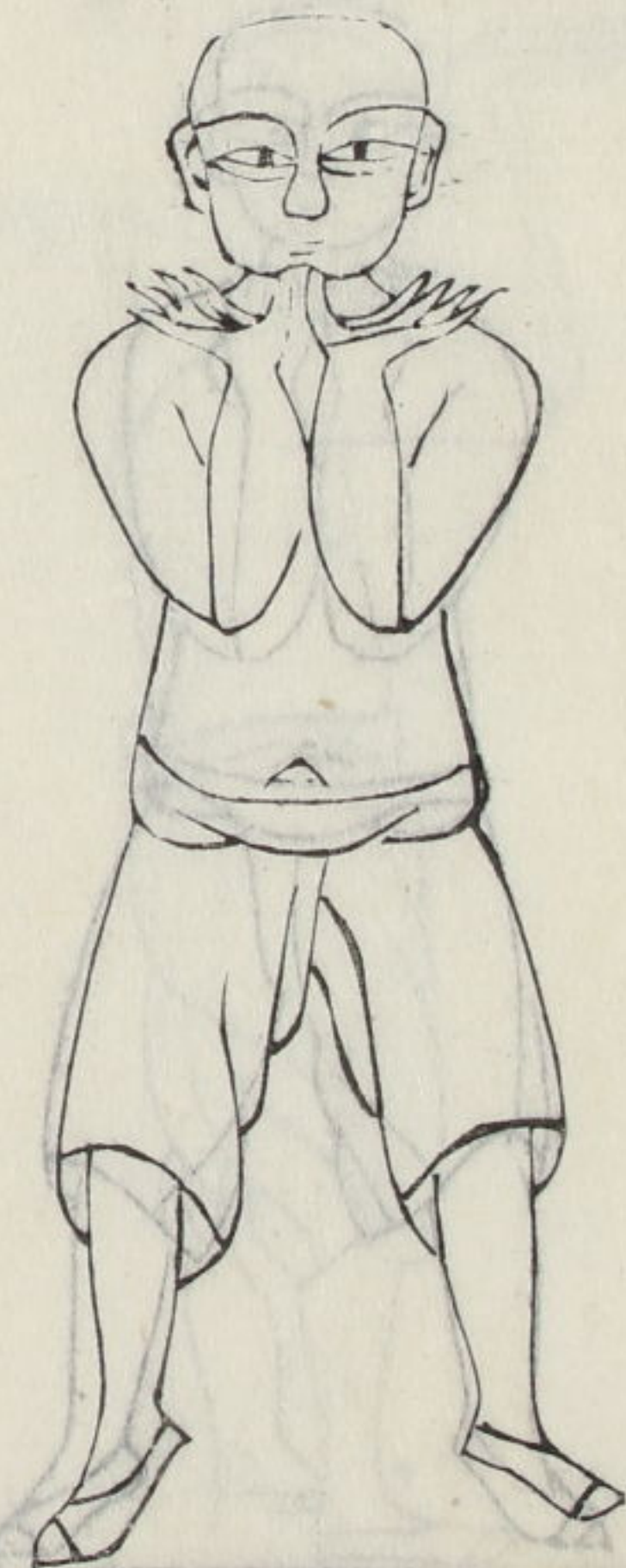
相平。





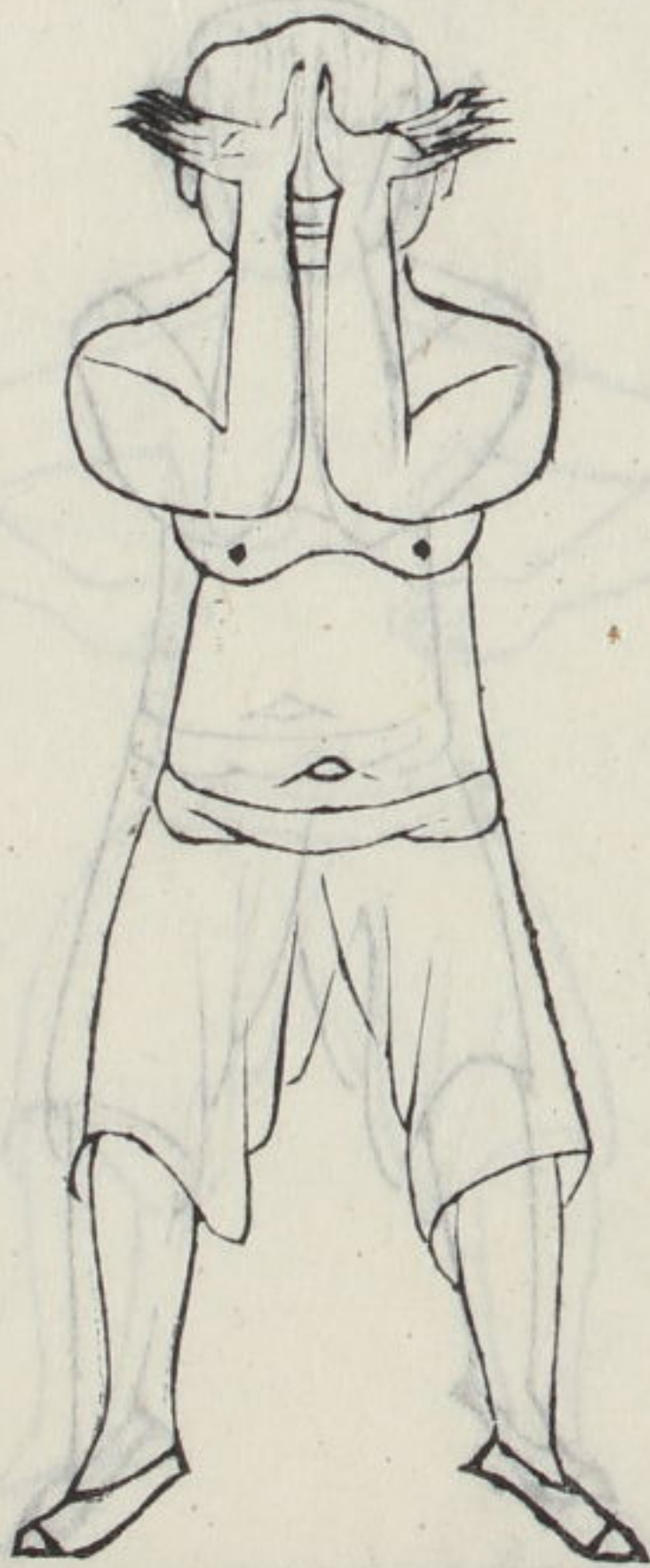
薛公站式

承上式。兩拳放  
開。仰掌朝上。兩  
大指相挨。○第  
二次仰掌。兩大  
指相並伸上。



薛公站式

承上式。仰托過  
額。兩小指相並。  
順勢從額上。抓  
下。握拳。仍與額  
平。復舒拳。又  
如初勢。仰掌小  
指相並。仰托過  
額。





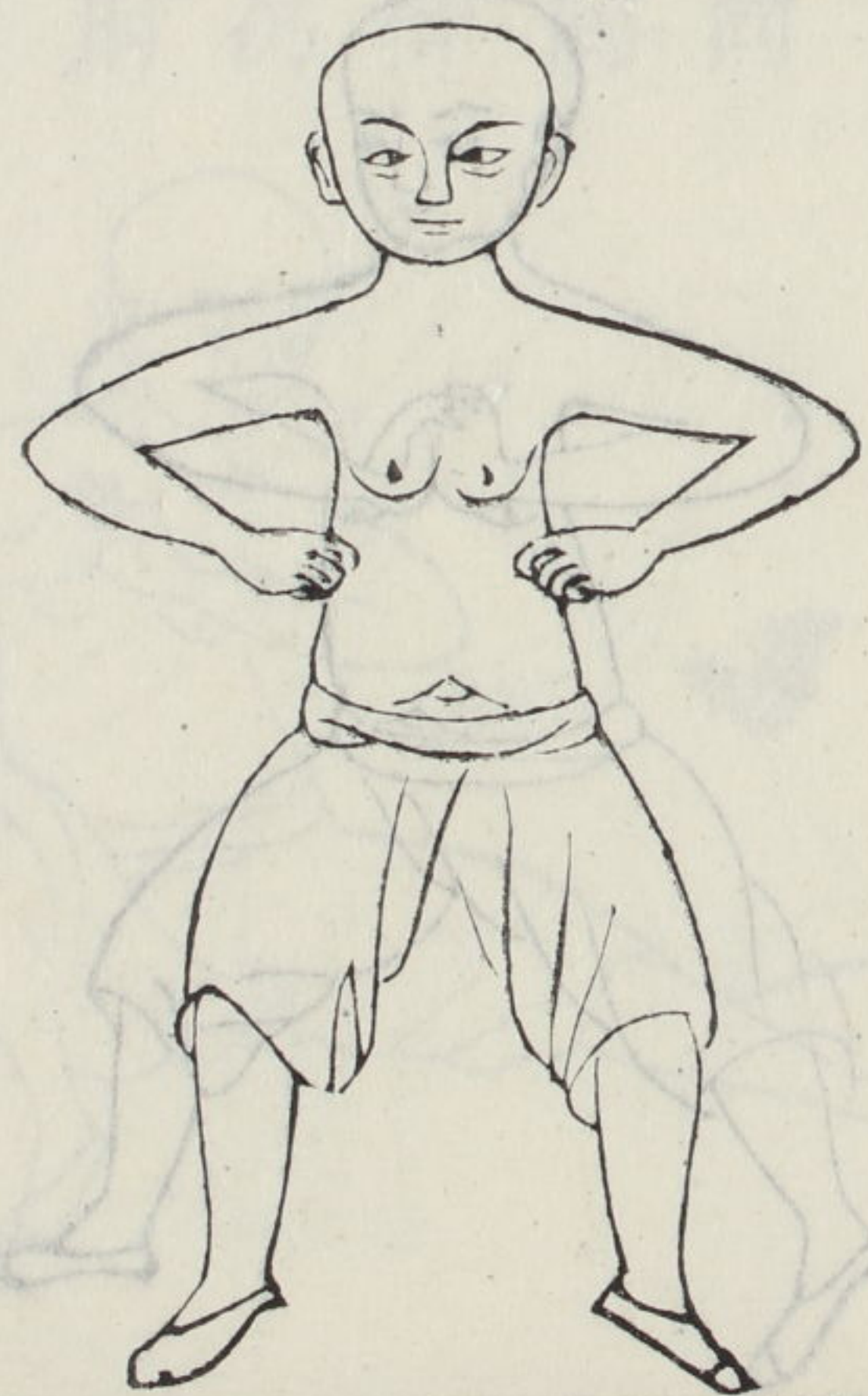
薛公站式

承上式。隨將兩小  
 指相並。順勢自額  
 上抓下。握拳。仍住  
 額頰下。復舒拳。又  
 如初勢。仰掌。小指  
 相並。仰托過額。○  
 第三次仰掌。兩小  
 指相並。上伸。



薛公站式

承上式。十指抓  
 下。握拳。平列。圓  
 如抱物狀。兩拳  
 相離一尺八九  
 寸。吞氣一口。共  
 三次。吞氣三口。





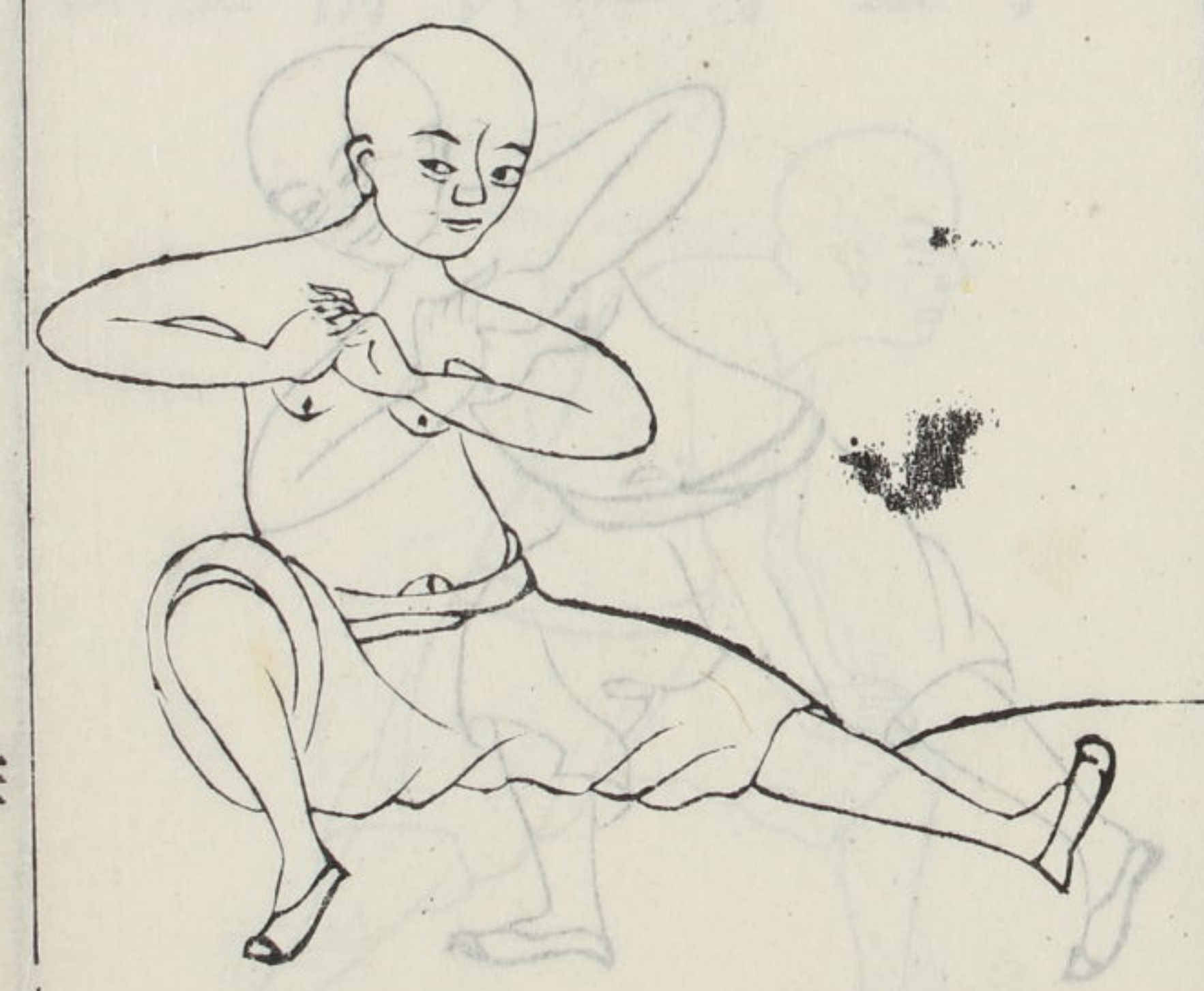
列肘式

左足曲右足直  
右手握拳左手  
掌包住右拳



列肘式

承上式左肘肘向  
左一送隨即撤回  
將身蹲下左足伸  
直右足曲左手仍  
包住右拳右肘肘  
上擡





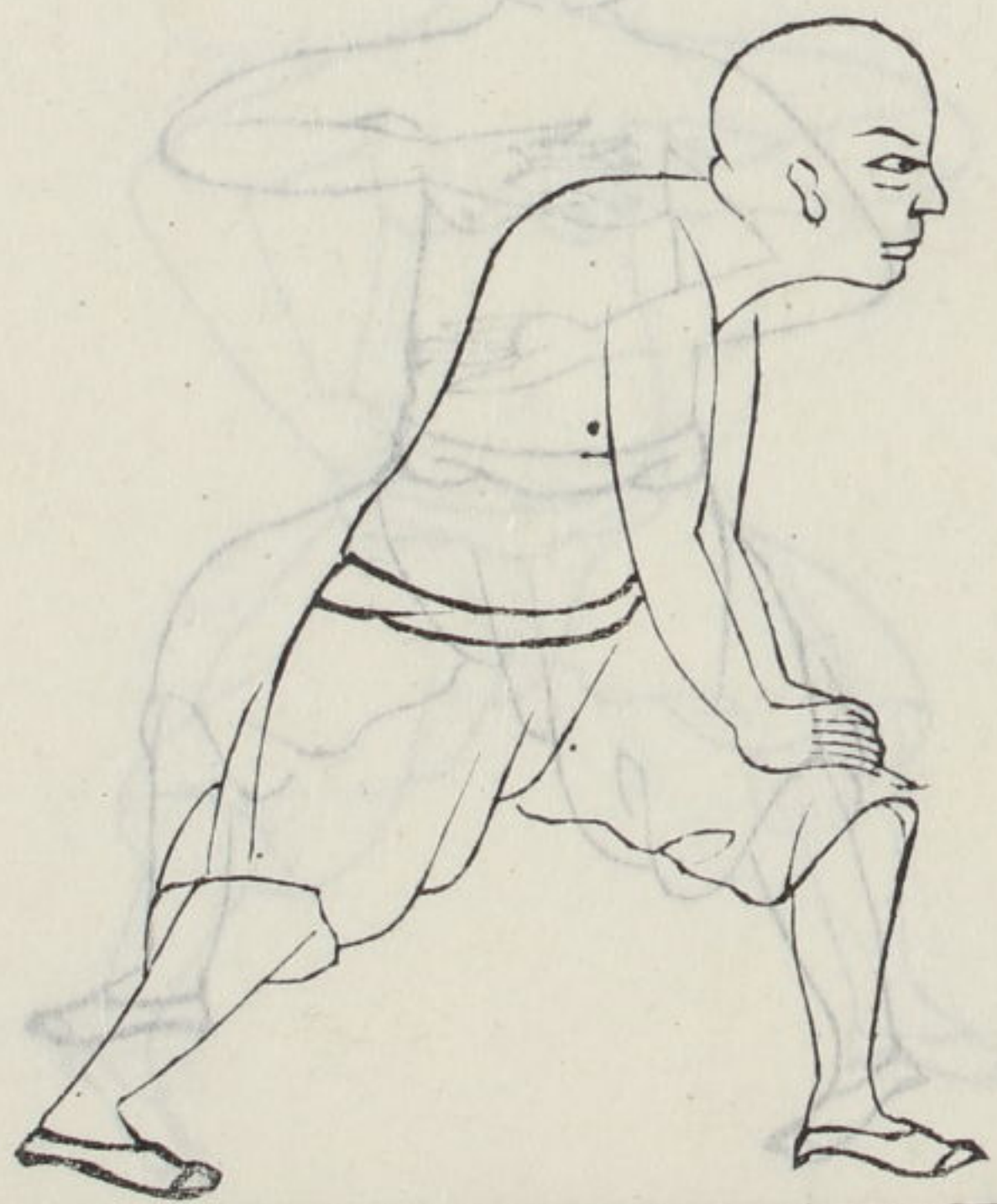
列肘式

承上式。身隨起。左足灣。右足直。身向左探。吞氣一口。右肘隨勢上擡。眼望左腳前六寸許。右亦相同。左右各三次。共吞氣六口。



伏膝式

左足曲。右足直。右手按在左腿上。離膝蓋二寸餘。左手加右手。上身側而俯。面向左。平視。吞氣一口。背拱。項直。眼下視足尖前六寸許。右亦相同。左右各三次。共吞氣六口。





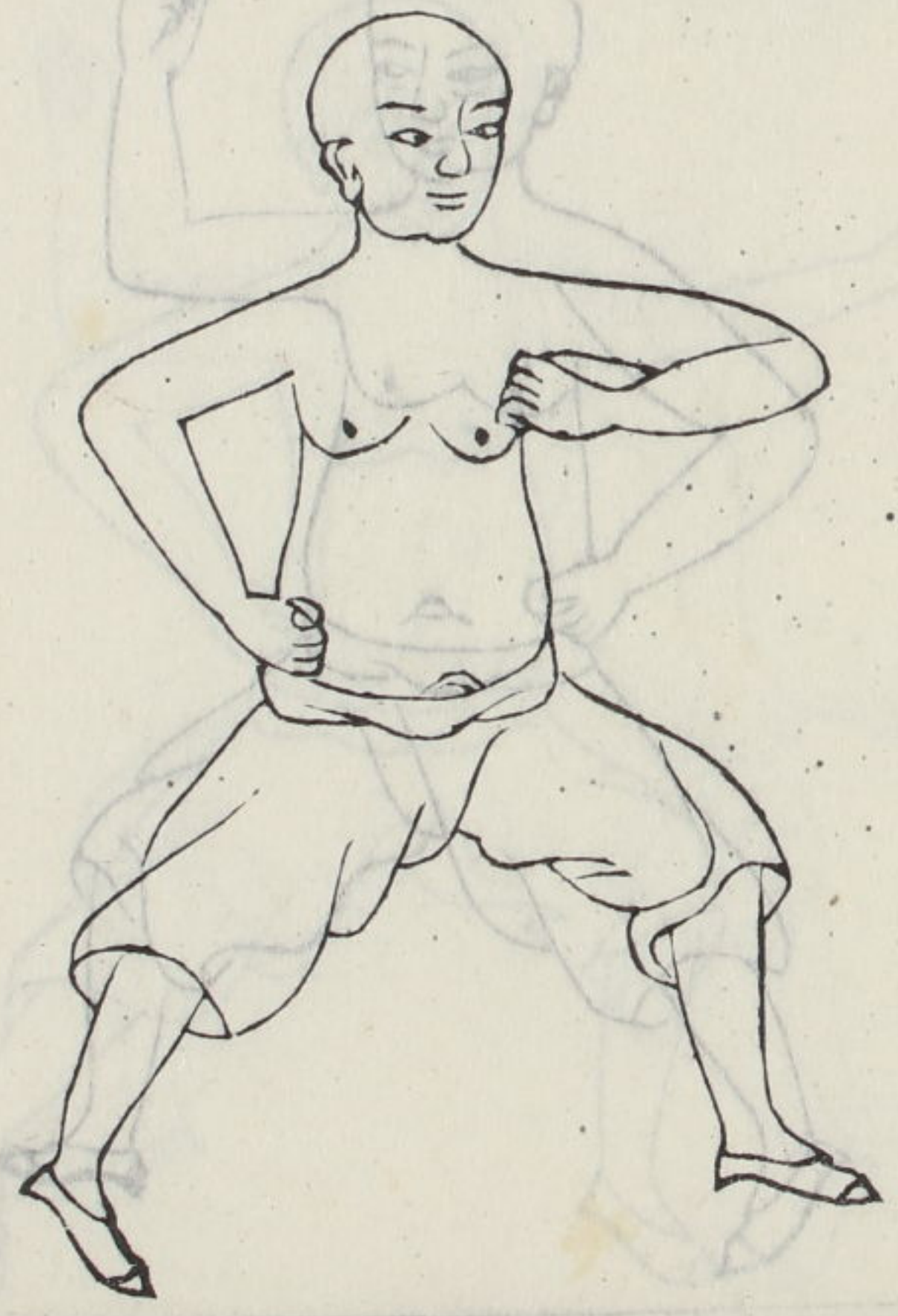
站消式 窩裏礮

左足曲。右足直。  
左手覆掌平心。  
口大指在內。右  
手仰掌平臍。小  
指在內。指皆開  
直。



站消式 窩裏礮

承上式。兩手各  
順勢橫拉。握拳  
左拳平乳。約離  
八九寸。大指在  
內。右拳平脇。約  
離寸餘。大指在  
外。正面吞氣一  
口。轉頭左視。





站消式 衝天礮

承上式將左拳  
放開自下往上  
一繞隨即握拳  
向上豎立拳與  
額角相平正面  
吞氣一口轉頭  
視左手寸口



站消式 穿心礮

承上式左手放  
開。堅掌由耳後  
一轉。即握拳向  
左伸直。手背朝  
上。正面吞氣一  
口。轉頭左視。右  
亦相同。左右各三  
次。共吞氣十八口。





打穀袋式衝天礮  
 左足曲右足直  
 右手持袋左手  
 由脇下一繞握  
 拳曲肘上豎吞  
 氣一口

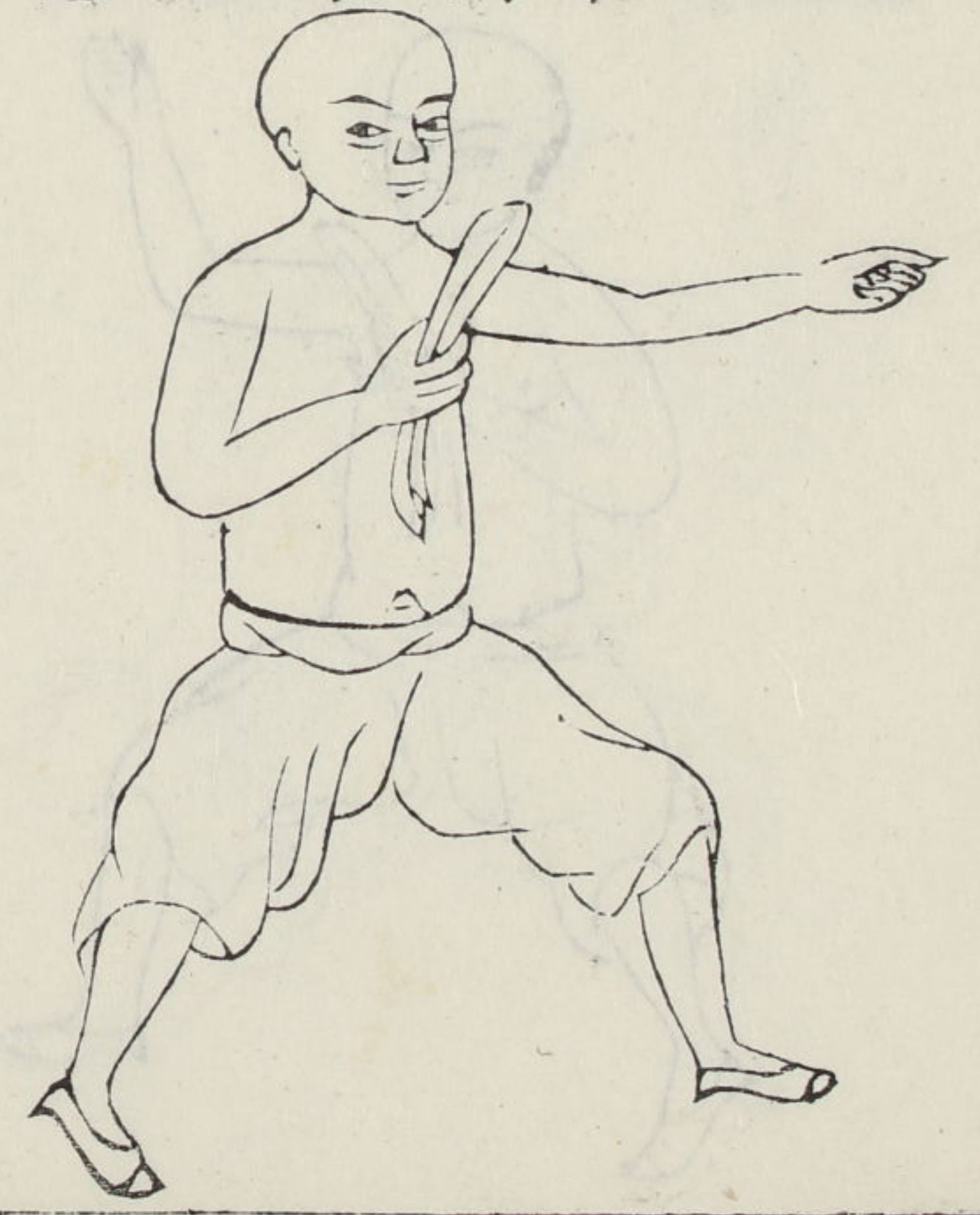


打穀袋式衝天礮  
 承上式右手持  
 袋從左胎膊左  
 曲揪密密順打  
 至左手心手指  
 約十餘下○此  
 打左手裏面每  
 打時須一順打  
 下不可逆打如  
 打時或有脫濕  
 之處不可補打





打穀袋式 牙心  
 左拳放開由耳後  
 一轉。卽握拳向左  
 伸直。拳背朝上。吞  
 氣一口。右手持袋。  
 從左臂膊。左肘肘  
 順打至左手背。左  
 手中指尖止。○此  
 打左手外面。



打穀袋式 雕手  
 左手向耳後繞  
 過作雕手吞氣  
 一口。右手持袋。  
 由左腋肌起。順  
 打至左小指側  
 止。○此打左手  
 下面。





打穀袋式小衝天礮  
 左手一轉即握拳上豎作衝天礮式而稍低吞一口右手持袋由左肩甲起順打至左手大指側止○此打左手上面



打穀袋式扛鼎  
 將左手從脇下一轉握拳儘力上舉直伸大指在後吞氣一口仰面目視上舉之拳





打穀袋式 扛鼎  
承上式 右手持  
袋從左肋左脇  
起順打至小腹  
左及左腿面左  
膝左膝胸左腳  
面左趾止○此  
打左足前面



打穀袋式 盤肘  
左拳放開由耳  
後繞下即曲肘  
握拳平胸吞氣  
一口肘微擡起  
右手持袋從左  
腋肘下起斜打  
至左腰眼左外  
踝轉至左小趾  
側止○此打左  
足外面





打穀袋式 離手  
 左拳放開由耳後  
 一轉作離手吞氣  
 一口右手持袋從  
 左血盆骨下起順  
 打至肚腹左即從  
 脇腹之際橫打至  
 肚腹右換左手持  
 袋由右橫打至肚  
 腹左右手掩護外  
 腎左手再自小腹  
 左打起從左腿裏  
 面打至左腳趾如  
 腹中有病多打數  
 偏此打左京裏面



打穀袋式 伏膝  
 左足曲右足直  
 右手執袋按左  
 腿中間左手亦  
 按於袋上吞氣  
 一口





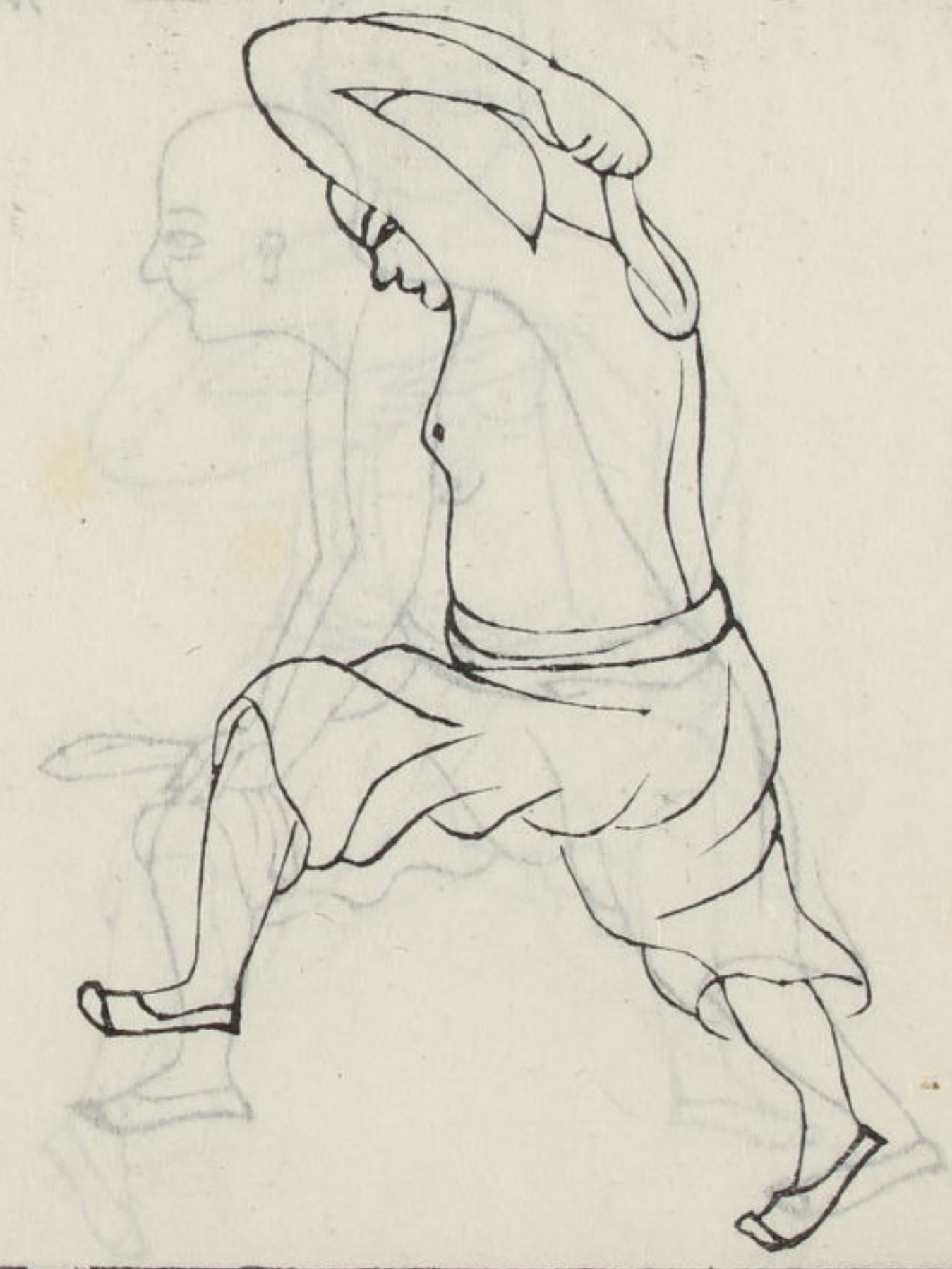
打穀袋式 伏膝

承上式兩手執

袋肩頂打左脊

脊二十下不可

打著中間脊背



打穀袋式 伏膝

承上式左足伸右

足曲右手又在右

腿面上大指在後

身往後斜倚眼視

左膝左手持袋反

手打左脊脊下換

次至左腰眼將手

一轉順打左臀左

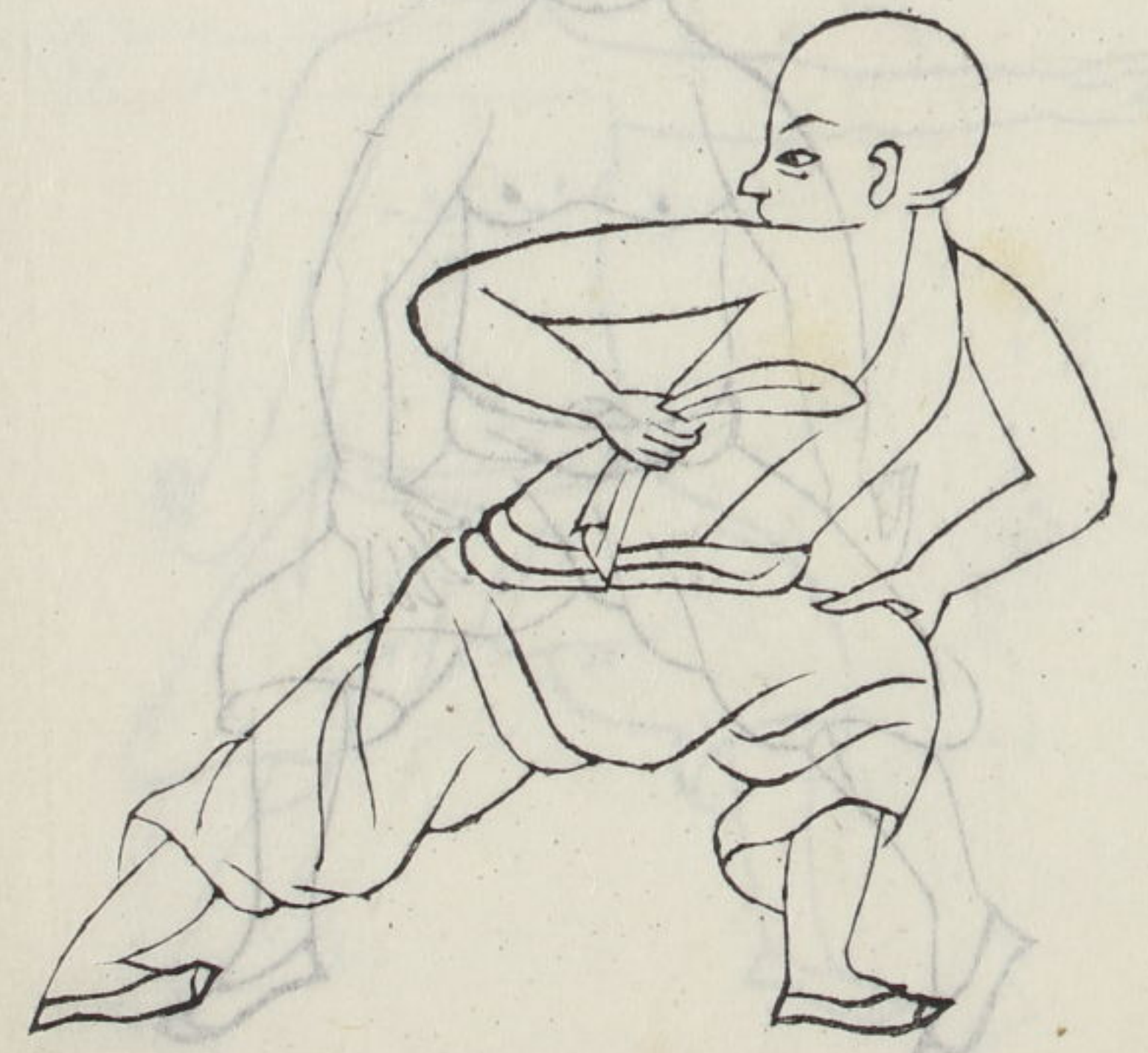
腿左曲歇左腿肚

左腳跟止○此打

左足後面左足四

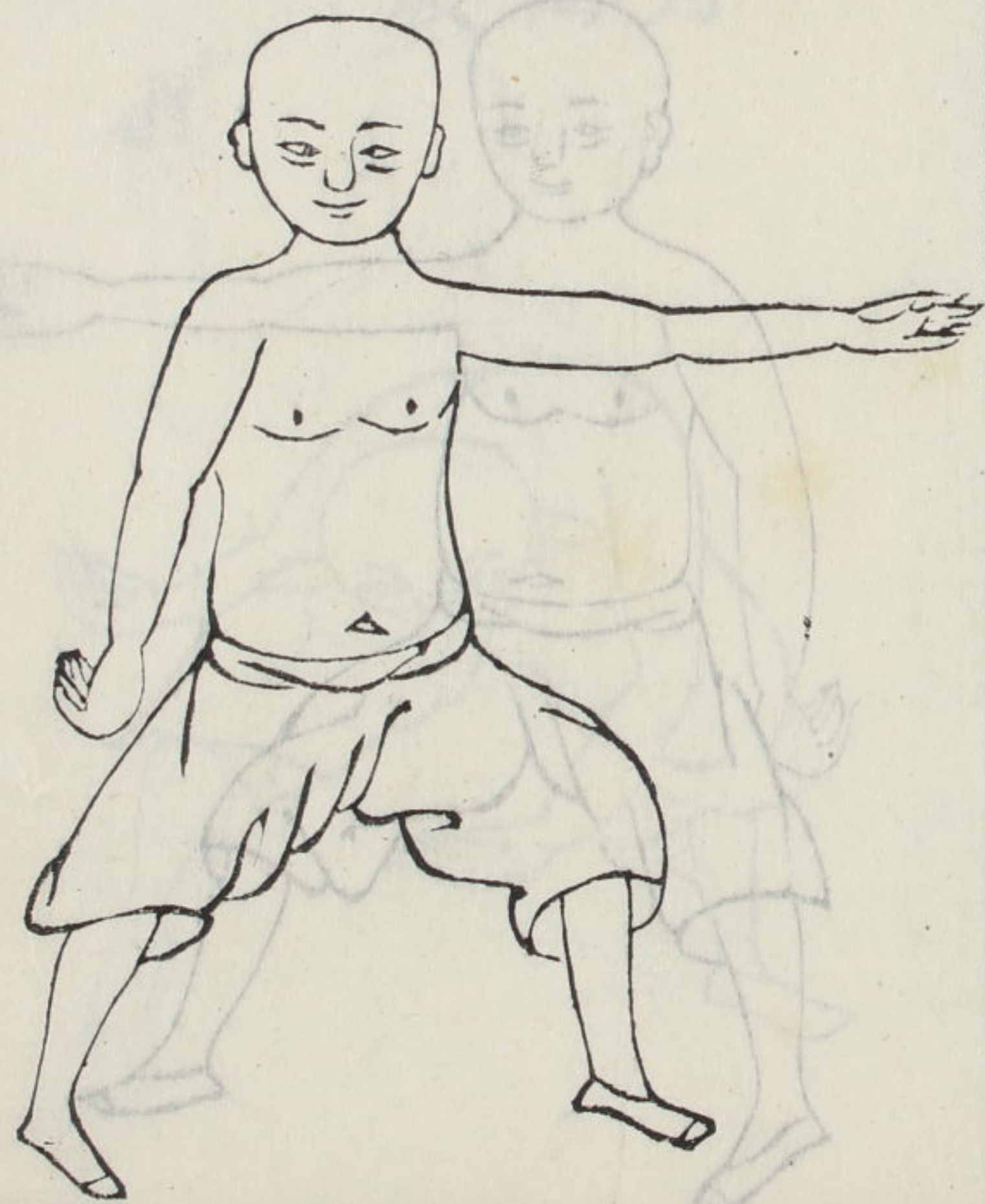
面打完接打右手

右足亦如前法





海底撈月式  
 承上式左手  
 由耳後一轉  
 仰掌向左伸  
 出。



海底撈月式  
 左手又在腿面  
 上右手作雕手。





海底撈月式  
承上式。將手  
一轉。手背朝  
上。



海底撈月式  
承上式。作撈月  
之狀。頭俯腰西。  
自左撈至右。腰  
身隨起。





海底撈月式

承上式。撈起。仍

在左邊作望月

之式。吞氣一口。

目視左手大指

食指之間。右亦

相同。左右各三

次。共吞氣六口。

以上六十四式共吞氣八十七口。第一段功畢。





