

# 增演易筋洗髓內功圖說

字分

輕視修養高談性命無益身心不知六經四子書所載養身養心之謂何也讀釋老書者演法持戒無論也即講性定亦每專求修煉不顧家國實

宗楊墨託言釋道不知道感佛箴所載終其誓願之謂何也皆備此

聖非無修養釋道非無事功異曲同工異派同源同者格致之功異

者修齊治平之迹其實一理也粵稽混沌初開自盤古以迄三代中國並

张瑶 / 編著



山西出版集團 山西科學技術出版社

老拳谱辑集丛书「第三辑」  
【下卷】

增演易筋洗髓内功图说



张 瑶 / 编 著

山西出版集团  
山西科学技术出版社

增演易筋洗髓內功圖說 卷四

增演易筋洗髓內功圖說(卷四)



第十二卷

增演易筋洗髓內功圖說

少林真本

少林真本

少林真本

第十二卷  
增演易筋洗髓內功圖說  
少林真本

坐身圖說

坐身图说

坐身圖目錄 並說

握固思神勢

合掌跌跏勢

雙手推門勢

一團和氣勢

伸肱理脈勢

虛托開胃勢

負重固腋勢

坐身圖目錄

目錄

重夏月六月元月

坐身圖目錄 並說

握固思神勢

合掌跌(點校：當為“跌”字)跏勢

雙手推門勢

一團和氣勢

伸肱理脈勢

虛托開胃勢

負重固腋勢

增演易筋洗髓內功圖說

舒肝理肺左勢

舒肝理肺右勢

盤坐橫肱勢

三焦達利第一勢

三焦達利第二勢

三焦達利第三勢

三焦達利第四勢

三焦達利第五勢

舒肝理肺左勢

舒肝理肺右勢

盤坐橫肱勢

三焦達利第一勢

三焦達利第二勢

三焦達利第三勢

三焦達利第四勢

三焦達利第五勢



三焦達利第六勢

三焦達利第七勢

三焦達利第八勢

三焦達利第九勢

三焦達利第十勢

三焦達利第十一勢

三焦達利第十二勢

三焦達利第十三勢

目錄

二

三焦達利第十三勢

三焦達利第六勢

三焦達利第七勢

三焦達利第八勢

三焦達利第九勢

三焦達利第十勢

三焦達利第十一勢

三焦達利第十二勢

三焦達利第十三勢

三焦達利第十四勢

左摘星換斗第一勢

左摘星換斗第二勢

左摘星換斗第三勢

右摘星換斗第一勢

右摘星換斗第二勢

右摘星換斗第三勢

一字通關陰掌勢

三焦達利第十四勢  
左摘星換斗第一勢  
左摘星換斗第二勢  
左摘星換斗第三勢  
右摘星換斗第一勢  
右摘星換斗第二勢  
右摘星換斗第三勢  
一字通關陰掌勢

雙手虛托勢

平心下氣勢

雙手再托勢

一字通關陽掌勢

收氣回抱勢

一字通關陰掌還原勢

收抱還原勢

十字通關下手勢

目錄

雙手虛托勢  
平心下氣勢  
雙手再托勢  
一字通關陽掌勢  
收氣回抱勢  
一字通關陰掌還原勢  
收抱還原勢  
十字通關下手勢

十字通關陰掌勢

十字通關回抱勢

十字通關陽掌勢

十字通關交抱勢

十字通關陰掌還原勢

十字通關握拳勢

十字通關收拳勢

十字通關叉手勢

- 十字通關陰掌勢
- 十字通關回抱勢
- 十字通關陽掌勢
- 十字通關交抱勢
- 十字通關陰掌還原勢
- 十字通關握拳勢
- 十字通關收拳勢
- 十字通關叉手勢

疊掌定氣勢

握固還原勢

共四十九勢

易筋先通圖說

目錄

四

增演易筋洗髓內功圖說

疊掌定氣勢  
握固還原勢  
共四十九勢

身身沙骨圖云

二二二二二二

按坐功圖式以兩足背交疊兩腿上為天盤一名雙打膝  
腿未熟者單打膝亦可單打膝皆不能暫作地盤以兩足  
按下交疊盤坐久之可以一足抵腿縫一足翻駕腿上作  
單打膝俟腿漸熟緩緩再將抵腿之足仍翻駕腿上作雙  
打膝以成天盤斯合坐式然不可勉強循序漸進萬無不  
上兜率天者

按：坐功圖式，以兩足背交疊兩腿上為天盤，一名雙打。膝腿未熟者，單打膝亦可。單行膝皆不能，暫做地盤，以兩足按下交疊盤坐，久之可以一足抵腿縫，一足翻駕腿上，做單打膝。俟腿漸熟，緩緩再將抵腿之足，仍翻駕腿上，做雙打膝，以成天盤，斯合坐式。然不可勉強，循序漸進，萬無不上兜率天者。

坐身圖四十九勢

此勢將左脚掌駕右腿上，右脚掌駕左腿上，左手陽

掌平胸，右手握固放左掌

上，豎起脊梁，眼光平視，耳

肩鼻胸遙遙相對，牙關扣

緊，鵲橋高駕，呼吸之間，出

下入上，九圖運功在此，一

握固思神勢



聚前則運精化氣，此則運氣歸神，氣三度開起下勢。

坐身圖四十九勢

握固思神勢

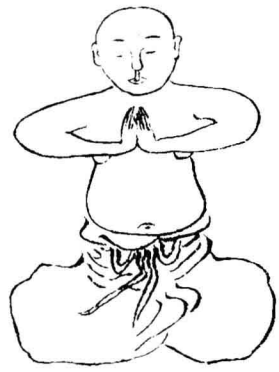
此勢將左脚掌駕右腿上，右脚掌駕左腿上，左手陽掌平胸，右手握固放左掌上，豎起脊梁，眼光平視，耳肩鼻胸遙遙相對，牙關叩緊，鵲橋高駕，呼吸之間，出下入上，九圖運功在此一聚。前則運精化氣，此則運氣歸神，氣三度開起下勢。



合掌跌跏势

三口使氣凝聚五臟

此勢盤脚同前，上身如正身圖中獻杵起功呼吸



合掌跌跏势

此势盘脚同前，上身如正身图中献杵起功，呼吸三口，使气凝聚五脏。