

增演易筋洗髓內功圖說

卷一

增演易筋洗髓內功圖說卷二

R247.4
223
521

易內先通圖元

共十七卷

末附繙譯音釋一卷

增演易筋洗髓內功圖說

少林真本

1377231

B 583397



增演易筋洗髓內功圖說叙

余方弱冠患失血體羸氣微醫藥罔效清光緒乙未春從周守儒夫子習訓誥夫子以所得於靜一空悟大師之正側坐卧各圖依次授之數月病愈旋即廢棄閱六年辛丑疾復大作夫子督促復習未百日病又愈自是或作或輟雖違師訓未嘗日夜練習然每因勞倦過甚或腸胃積滯必凝神靜氣擇要行之邇來三十餘年雖年逾知非其精力尚足以應事皆由於此夫子於大師所授各圖式外又復旁搜博引闡發奧義名曰增演易筋洗髓內功圖說分爲十八卷訂爲十冊親書三部藏於其積而辰冬余自酉陽旋渝夫子已歸道山二歲矣訪其書尚存二部今夏復訪之則僅

存其一余深惧大道之沒而吾夫子推闡之苦衷亦隨之而靡亟商鑑涵
世弟謀付石印以廣流傳方今國術昌明凡講外壯者多失內養談玄理
者罔識動作茲編內外兼備性命雙脩誠入道之正宗由道而佛之捷徑
也區區卻病延年所能盡其功效哉

中華民國十九年庚午歲秋九月門人張瑤執耘敬述

叙

予生而體弱長失調養十歲前飲食不節嘗患痰寒積滯等症十歲後沈
酒於酒多生瘡疾至十九歲又為洋烟困行年三十體愈羸病日臻動則
驚怖行則怔忡風熱燥溼坐不安席寒暑晝夜時在病鄉體則奄奄一息
熱又時時上蒸攻散和解溫補清涼無術可施十餘年來苦狀難述雖歷
經良醫調治先去邪後扶正症對方投不無小效而畏風怯寒氣短神衰
服薑桂參茸近十年元終難復壯年幾與髦年無異清夜自思計維坐以
待斃矣然竊念生寄死歸壽夭何惜獨是混世四十年毫無善狀負疚孔
多志未竟者幾何分未盡者又幾何所負天地父母之生成君親師長之

教育友朋妻孥之屬望聖賢先儒之陶鎔更僕難數退思補過可奈時不及待何自怨自奮亦徒仰屋興嘆耳幸於辛卯春宴古渝之至善堂遇松山陳老師少林神功也勸以其功療之盡傳心授於是頓起禪心有因必訪又於成都道院得內功圖說一冊簡摩日久稍有所得遵圖行之體覺舒暢至是求道益切癸巳秋闈復赴省應試於資陽通慧寺中忽遇靜一空悟老師觀法相心知其異一路探討真諦隨駕至昭覺不離竟底蘊悉師自嵩山少林來盡得少林術是達摩適派深通如來易筋洗髓等經拜倒求度師憫其誠許之遂執弟子禮而受業於門口傳心授凡三逾月盡得此中三昧臨別授以增益易筋洗髓內功圖說六卷卷分上下共十二

卷戒之曰此祖師真諦非十八家支流可比毋輕視行持無間足證佛因
切忌行至半途自恃神勇無敵遂棄上乘工夫久戀人間勲業事以吾弟
文士學成後有心得處可增演妙諦以廣慈航萬不可視為獨得之奇秘
而不宣也勉之慎之余再拜受冊無日不習方年餘頗覺病去癥除精神
一振體健身強氣力漸增後效雖不能預必此功終不敢稍廢也爰叙進
道巔末於簡端云時

大清光緒二十一年己未孟夏中旬古渝後學周述官謹序於士隱齋中

身自以骨能言

六人自界公言个也

凡例

一釋氏口傳心印求之諸佛菩薩諸天神王歷代羅漢祖師法象不一各有得力概難盡取逐一習之過繁擇一習之過簡是集圖式雖由歷代宗師增益而成然皆有條不紊步步加功初學之平易使行引人入勝深求之該括無遺殊途同歸

一是書得於少林空悟老師有圖無說編首祇載易筋洗髓二經起功收功總散歌訣數十章編末僅行功要語數則義雖備而旨未暢余因於每圖後注明體勢氣數又於首二卷中彙輯釋典丹經醫書等說證明其旨後列內壯圖說附分行外功與此教支流以便求道保擇眉目分

明

一斯道得傳萬不可任氣貽禍特強為非致蹈害己害人之外咎天誅王法在所難逃既入斯道凡編中所載一切禁避最宜揀之慎之持戒終身

一書分十七卷首二卷統言斯道綱領中十二卷詳列斯道條自末三卷博採斯道支流周規折矩綱舉目張得傳者細心體察虔心參悟功行日久神妙莫名

一十二圖中工夫無論男女俱可行特惟女人受孕後祇宜多作定身圖以養胎餘圖俟產後四十日方可行

一書為初學下手而設故文不加飾詞不求工上智下愚俱能了了無

一禪機隱語犯入其中樸實說理淡而彌真成功化境亦不外斯
一是書能按圖行之固屬全功亦或有重病牽纏身力不濟塵緣未了無
志求精視病受何處虧在何經擇一圖或擇數圖授之以起沉疴亦方
便之法門也然有信心者方與之若入主出奴明求暗攻萬不可傳漏
洩天機狎侮聖教獲罪匪淺

一是書雖明白顯然一見即曉而體勢運動氣數緩急導引道路存想中
和究竟有難以言語形容者得是書而未得其傳宜多尋道友拜求名
師方有益無損不然勢像法踈難保無虞斯道玄妙微杳已極貴意會
尤貴師傳無口傳心授而鹵莽行之恐有數不化精氣不過節神不守

舍以致瘡痍痞塊癆疾叢生毋謂是書度人而反災人也

一編中所云一呼一吸呼吸之間等語是順世俗常語而言其實圖中所謂呼吸者皆先吸後呼斷無先呼後吸之理

一首卷所載易筋洗髓文義深邃詞語古奧非詳釋意義難明非引證音讀莫辨非參以釋典及儒道性理丹經古醫經等說不能得其真正實理故末附繙譯音釋一卷以證其旨

一洗髓經文慧可祖師譯六朝有韻之文體類偈語韻多古音凡與今韻大相異者亦於音釋內註明古韻讀法數條以備類推

增演易筋洗髓內功圖說總目

第一卷 演說易筋洗髓合編

第二卷 推演易筋洗髓內功圖說

第三卷 正身圖說

第四卷 側身圖說

第五卷 半身圖說

第六卷 屈身圖說

第七卷 折身圖說

第八卷 扭身圖說

第九卷 倒身圖說

第十卷 翻身圖說

第十一卷 行身圖說

第十二卷 坐身圖說

第十三卷 定身圖說

第十四卷 卧身圖說

第十五卷 增益易筋內壯神勇圖說

第十六卷 易筋洗髓支流彙纂

第十七卷 易筋洗髓分行外功集成

末卷 增演易筋洗髓內功圖說繙譯音釋

易筋通圖說

總目

二

古今圖書集成

卷之百一十五