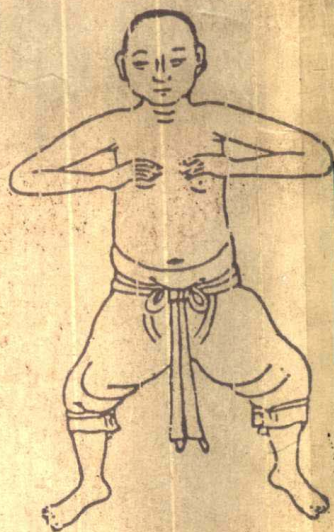
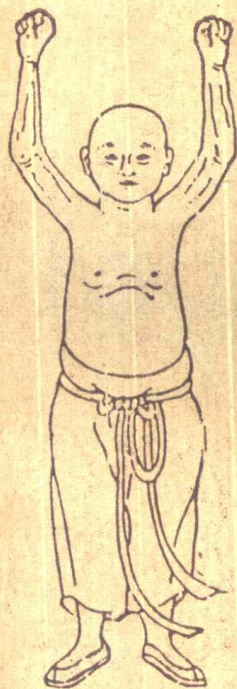


達摩著

全圖易筋經

附八段錦



內附八段錦

全圖
易筋經

大文堂藏板

本书根据大文堂藏板本影印

全图易筋经

(附八段锦)

达摩著 梁士贤辑

上海书店影印出版

(上海福州路401号)

上海书店上海发行所发行

嘉定县封浜印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 2 1/2

1988年1月第一版 1988年1月第一次印刷

印数 1-15000

J 219·1 定价 0.66 元

易筋經序

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

僧於破壁間搜其遺書得易筋經易
筋云者導引吐納能經鴿顧引接腰體
動諸關節以求強壯老能令筋力易換轉
衰為壯轉弱為強使引年益壽也是書
雖來自西方而與我國儒者所言禮可以
固人肌膚之會筋骸之束則殊途同歸
猶眾山之異脈同原耳達摩為西竺名
僧其術多不傳之秘今世所感傳者推易

筋經真紫府之金丹玉堂之秘錄也至
八段錦一書則修真之學而有窮理盡
性之功亦可與易筋經并傳不朽云

宣統三年歲次辛亥季夏朔日存菴
主人梁士賢子瑜氏序



全圖易筋經

西竺達摩祖師著 高要梁士賢子瑜輯

目錄

第一套第一式

第一套第二式

第一套第三式

第一套第四式

第一套第五式

第一套第六式

第一套第七式

第一套第八式

第一套第九式

第一套第十式

第一套第十一式

第一套第十二式

第二套第一式

第二套第二式

第二套第三式

第二套第四式

第二套第五式

第三套第一式

第三套第二式

第三套第三式

第三套第四式

第三套第五式

八段錦

第一叩齒集神圖勢

第二搖天柱圖勢

第三舌攪漱咽圖勢

第四摩腎堂圖勢

第五單關轆轤圖勢

第六左右轆轤圖勢

第七左右按頂圖勢

第八鈎攀圖勢

第九陳希夷左睡功圖

第十右睡功圖

附錄經驗藥方

易筋圖說

達摩著

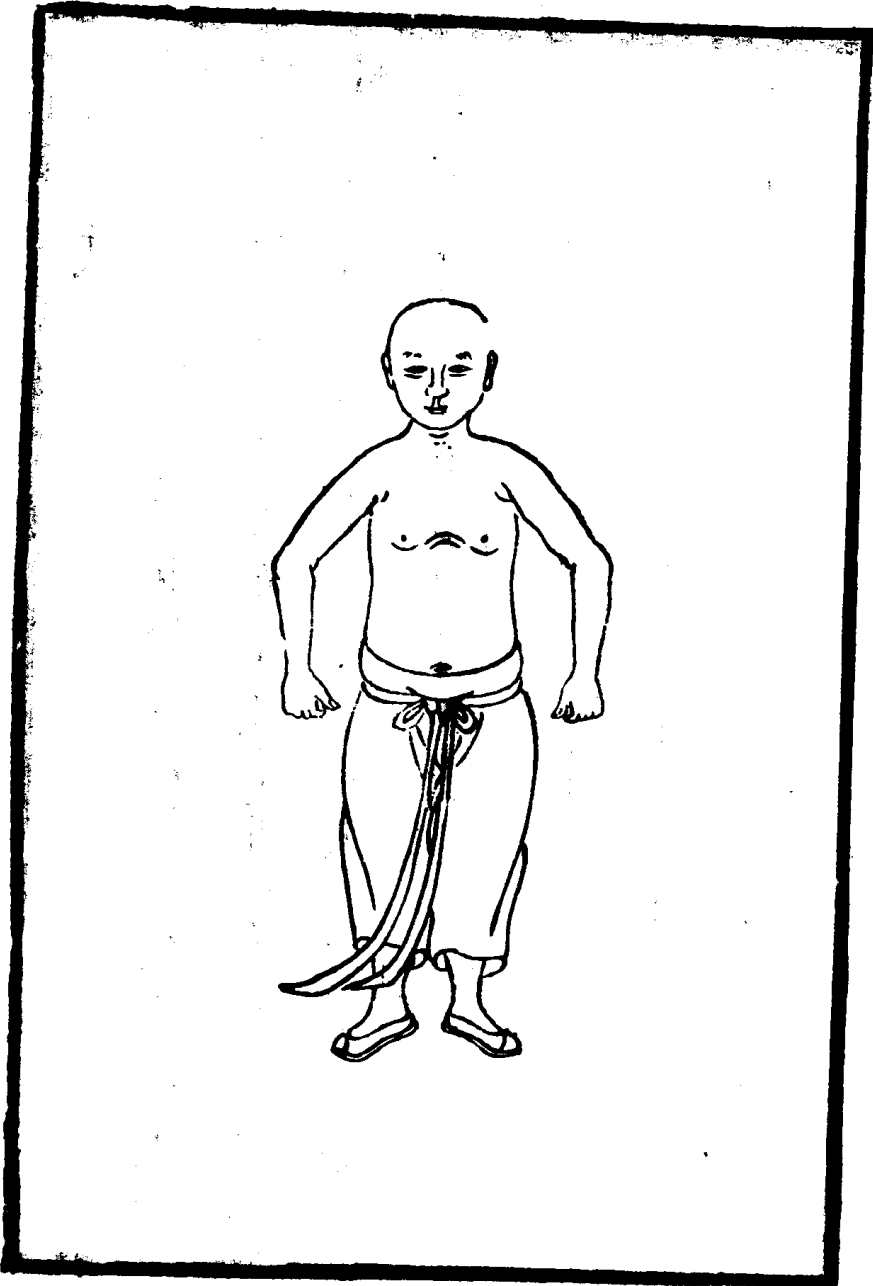
第一套第一式

面向東立首微上仰目微上視兩足與肩寬窄相
齊脚站平不可前後參差兩臂垂下肘微曲兩掌
朝下十指尖朝前點數七七四十九字十指尖想
往上躄兩掌想往下按數四十九字卽四十九躄
按也



第二式

接前式數四十九字畢卽將八指疊爲拳拳背朝
前兩大指伸開不疊拳上兩大指躄起朝身不貼
身肘微曲每數一字拳加一緊大指躄一躄數四
十九字卽四十九緊四十九躄也



第三式

接前式數四十九字畢將大指疊在中指中節上
爲拳趁勢往下一攏肘之微曲者至此伸矣虎口
朝前數四十九字每數一字拳加一緊卽四十九
緊也



第四式

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