真本

經筋易摩達

中西書局印行

序

易筋經爲少林武術祖師達摩禪所傳授。分內外二經。內經主柔。以靜坐運氣爲事。非少林正宗弟子。不得其傳。且擅此者。亦不肯輕易授人。守少林戒也。後之練武者。欲自眩耀。往往皆以十二段錦之法代之。以其段數相同。法則相類也。其實十二段錦自十二段錦。易筋經自易筋經。兩經可互證而不可相混者也。至于外經。則主剛。以强筋練力爲事。其法遍傳于世。惟眞本亦殊不多遘。坊間俗本。所載各段。節數雖相同。其法實大有出入。欲覓 完善之本。不可得也。大抵此法盛行于北方。茲編各法。乃得之於山西藥商鄒仲達君之秘授。據云爲少林山陝支派之眞傳。較尋常坊本爲勝也。其

法偏重于上肢。實爲練力運氣。舒展筋脉之妙法。每日依法勤行四五次。百日之後。則食量增加。筋骨舒暢。百病不生。至一二年後。則非但身體强健。精神飽滿。且兩臂之力。可舉千斤。卽爲平素孱弱多病。力不足以縛雞者。練習一二年，亦可以一掃其孱弱。兩臂增數百斤之力。至若年老之人。精氣已衰。勤習此法。雖不足以返老還童。亦足以延年却病。江右老人程明志。年已八旬。精神猶如壯年。日徒步三十里不爲苦。嘗爲余曰。予氣體素弱。中年多病。從友人之言。勤習易筋經後。不久卽康健。四十年中。從未爲病魔所擾。今猶能强健步者。謂非易筋經之功乎。觀乎老人之言。則此法之效力。可以知之矣。茲將其法繪圖列說。印行于世。以公同好。且爲坊間俗本。一正其訛也。倜庵識。

眞本達摩易筋經外經

▲第一段

面東而立。兩足分開。相距約一尺地。須要平直。不可作八字形。凝神調息。目宜瞬視。口宜緊閉。頭宜上昂。鼓氣于腹。兩手上提。肘微屈。兩掌向地。惟兩臂之力。必須下注。如按物踴身之狀。然後用力將手指向上翹起。掌跟卽用力向下一按。如此一翹一按。是爲一度。共行四十九度而止。須默數牢記之。式如第一圖

倜按此段乃混元一炁之勢。先天之象也。行時指上翹宜速。掌下按宜緩。全神貫注于指掌之間。使力足而氣沛。一翹一按。妙合陰陽。若神氣渙散。力不專注。行之無功。此爲最忌。兩手上提時。肘

雖微屈。惟以手掌至腰下爲度。若提過腰。則有損筋骨。學者宜愼也。

（第一圖）

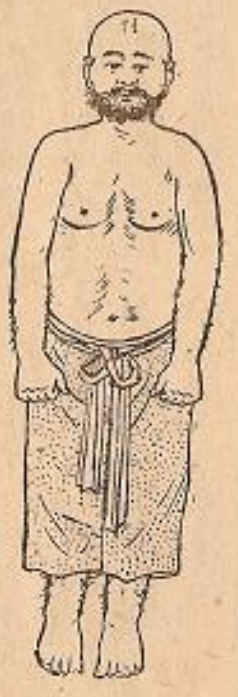


△第二段

行前段畢。調息片時。使周身筋骨舒展。然後更續行第二段。正立如前。兩足緊並。肘挺直。十指屈轉握拳。置大腿前面。兩拇指相向。掌心貼腿。然後將拳一緊　拇指卽向上用力翹起。愈高愈妙。于握拳翹指之際。兩臂之力。須向下注。如抵物狀。如此一握拳一翹指。是爲一度。默數牢記。共行四十九度而止。行時宜凝神靜氣。專心一念。式如第二圖。

倘按此段練指力。握拳宜緊。翹指宜速。臂力下注作抵物狀者。使力聚于拳指。俾拳能愈握愈緊　而指能愈翹愈高也。坊本有將兩拳貼大腿兩旁。而以拇指前向者。殊不得勢。勢不合則力不充。力不充則氣不凝。精神渙散。祇見其謬誤耳。學者宜明辨之。

（第二圖）



▲▲第三段

行前段畢。調息片時。更行第三段。身正立如前。兩足分開。相距約一尺。宜平直。不能作八字式。閉口瞬目。兩手先曲拇指于掌心。然後以餘指緊之。使成雙拳。直垂于左右。拳背向外。初不必用力。但臂不宜使彎曲耳。然後將拳緊緊一握。臂時向下一挺。使肘節突出。全力聚于拳臂之間。如此拳一握。臂一挺。是爲一度。默數牢記。共行四十九度而止。式如第三圖。

偶按此段練拳臂之力。兩足分開。所以固下盤也。握拇指于中。所以實拳心。而易于着力也。臂向下挺。至肘節內突。則全身之力。皆聚于臂而達于拳。故曰此段練拳臂之力也。

（第三圖）



▲▲第四段

行上段畢。略息片時。更續行此段。先將兩足緊並。全身正立如第一圖。曲拇指于掌心。然後以餘指握之成拳。從下向前緩緩舉起。拳背向外。兩拳心相對。相距與肩闊相等。拳高亦以齊肩爲度。上體不能動搖。然後將拳緊緊一握。兩臂乘用力一伸。在伸握之時。若拳臂向左右宕動。是爲切忌。如此拳一握。一伸爲一度。默數卒記 共行四十九度而止。式如第四圖。

倘按此段乃練肩背拳臂之力。蓋握拳伸臂 雖力聚于拳臂。而每一伸臂時。兩肩必向前聳。肩向前聳。則背部之筋骨。必現緊張之象。其力不運而自至矣 若兩臂于舉動之時。不能專運其力。而任其宕動 則勢亂神散。徒行無益也。是宜切戒。

（第四圖）



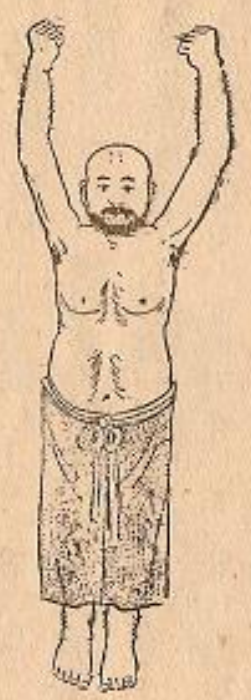
▲▲第五段

行上段畢。略息片時。續行此段。先將兩足緊並。全身直立如第一式。將兩手握拳。從左右緩緩舉起。以直伸于上爲度。拳背向外。兩掌心相對。時微曲。兩臂不能貼緊頭上。約離耳際一寸餘。兩足殿起。足跟約離地二三寸。後然將拳緊緊一握。兩臂蓄力下挫。似作拉物狀。兩足跟乘勢落下。拳暫一鬆。臂力亦暫收。如此一起落爲一度。默數牢記。共行四十九度而止。式如第五圖。

倜按此乃練全身筋骨之法。兩臂上舉。則肩背胸廓。處處着力。兩足上舉。則腿胯等處。處處不虛。若腿胯不用全力。則身體必動搖不定。難行之矣。至兩臂蓄力下挫。非眞將兩臂下挫。但使兩臂之力向下挫。而臂仍不動。此運意使力之法也。足跟落下時。宜緩緩

者地。不能猛疾。過猛過疾。則踵與地相扣。則全身血脉。必受激震。而心房月受其患。切宜愼也。

（第五圖）



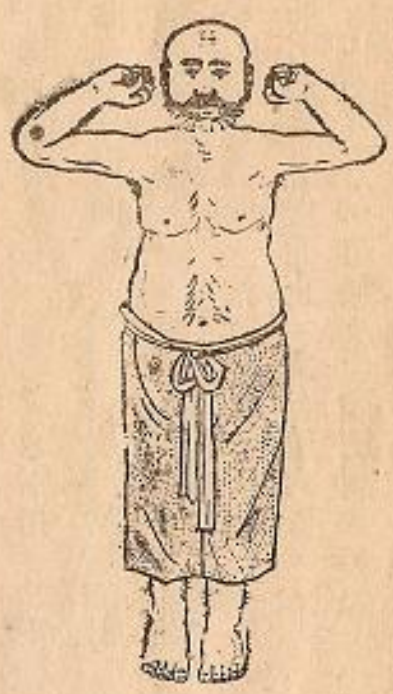
▲▲第六段

行上段畢。略息片時。續行此段。先將兩足分開　相距約一尺。須平直。不宜作八字式　兩手握拳。拇指並不置拳心中　曲置于外。其第二節。與其餘四指之地一節。緊緊相扣。然後從左右舉起。至上臂與肩平時。卽折肘向內。折至極度。拳對兩耳。相離寸許。臂宜舉平。最忌前後傾側。上下欹斜。掌心向肩。將拳緊握一下。小用力向內折。上臂蓄力向上拾。如此拳一握　臂一折一拾爲一度。默數牢記。共行四十九度而止。式如第六圖。

倘按此段乃練肘腕之力。而兼及于胸廓肩背者也。小臂內向。則肘折而筋骨緊張。握拳向耳。拳高向肩下挫。手腕必折轉而運用其力。臂舉平肩。胸廓開展。內臟必然伸舒。上臂于小臂內折時上拾。

則肩與背亦處處著力矣。行此之時。上體最忌欹斜動搖。兩腿尤須用力。以固下盤。

（第六圖）



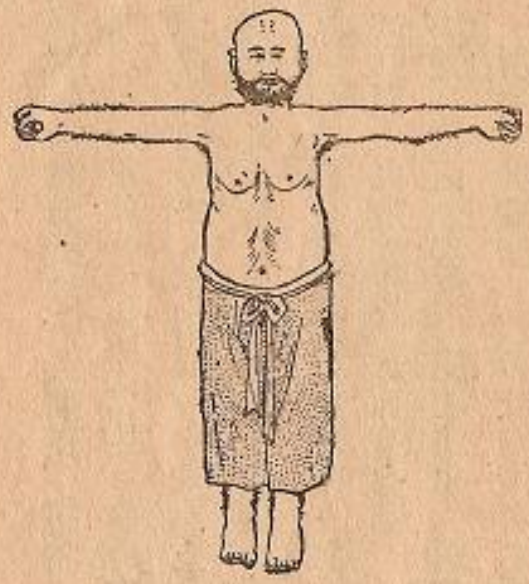
▲▲第七段

行上式畢。略息片時。續行此段。先將兩手握拳。拇指在外。其第二節與其餘四指之第一節相扣。提至當胸。掌心向內。肘臂與肩平。然後用力緩緩向左右分去。平肩成一字式。上身略向後仰。惟體不能曲。足跟着地足尖上掐。以離地盈寸爲度。將拳緊緊一握。緩緩一鬆。拳緊則吸氣入內。拳鬆則吐氣向外。如此一緊一鬆爲一度。默數牢記。共行四十九度爲止。式如第七圖

倜按此段乃練拳臂之力而兼理其內臟之法也。握拳伸臂。所以增其力。吸氣吐氣。所以理其臟腑。卽習吐納術者之所謂。納淸吐濁也。且欲理內臟。必先使其內部開展舒適。然後有效。此段之所以伸兩臂而仰身向後者。正使其胸廓張大而展其內臟也。然後更納淸氣

而吐濁氣。則獲益自可想見。至足尖上拾。蓋欲使兩腿着力而不至鬆懈。若不着力則傾跌立見。用意深遠矣。

（第七圖）



▲第八段

此與第四式大略相同。行上畢段。略息片時。續行此段。兩手曲拇指于掌心。更以餘指握之成拳。然後從下前方直舉高與肩平。兩拳心相對。惟第四式之相距。以與肩闊相等。此則相距止二三寸之遙。兩拳上舉時。兩足踵卽向上提。完全用足趾點地。足踵離地約二三寸。然後將拳緊緊一握。徐徐一鬆。一握一鬆爲一度。默數牢記。共行四十九度而止。式如第八圖。

倘按此段乃練兩臂凌空之力者。緊緊握拳之後。兩臂宜力向外分。至與肩闊相等時爲度。蓋作拉引重物之勢也。拳距等肩後。卽將拳徐徐鬆開。兩臂仍緩緩合攏。至原處而止。如是行之。其效最著。學者不可不知

（第八圖）



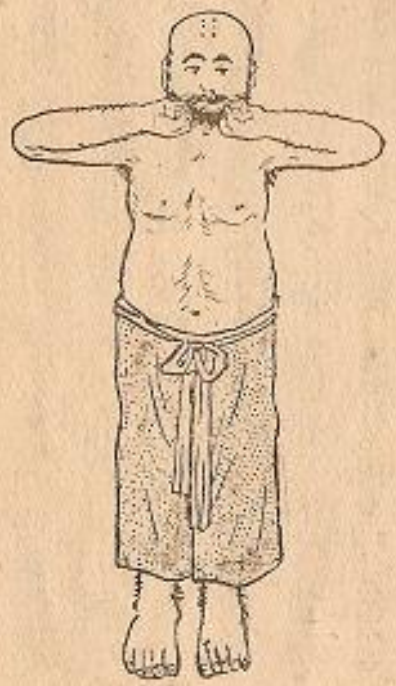
▲第九段

行前段畢。略息片時。續行此段。先兩足緊並。不宜作八字式。全身直立。頭正目前視。兩手先曲拇指于掌心。將餘指握之成拳。然後屈肘將兩臂上提。以拳臂肩相平爲度。此時拳心向下。兩拳相距約二三寸。更將兩拳緊緊一握。小臂上舉。腕用力向上翻轉。至掌心向外。兩拳向鼻爲度。惟兩拳不能捧鼻。須離開約盈寸地。腕及小臂上翻之時。上臂不宜隨之上抬。然後將拳徐徐鬆開。小臂肘腕。仍復原位。爲此一翻一落爲一度。默數牢記。共行四十九度而止。式如第九圖。

倘按此段乃練肘部之力。而兼及兩臂之法。其翻腕向上時。宜如手握千鈞之物。向上翻起。雖手中並未握物。心目中當作如是觀。否

則任意行之。則力不專注。獲益實鮮。且此段坊本作兩臂上提時拳卽對鼻。腕臂並不翻落。但將拳握放者實誤。蓋如是非但獲益甚少。且與第六式相混。殊不合理也。學者宜審思而明辨之。

（第九圖）



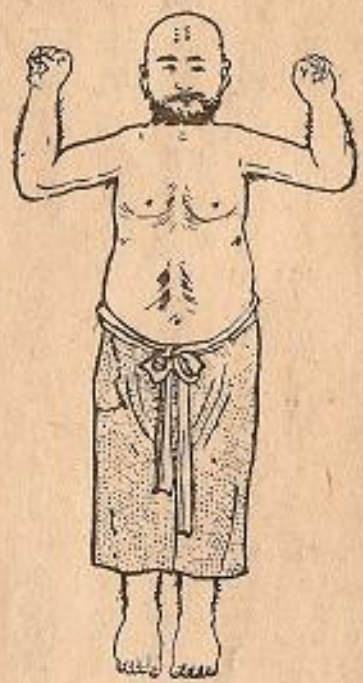
▲▲第十段

行上段畢。略息片時。更續行此段。先兩足緊並。全身正立。屈拇指于掌心。以餘指握之成拳。然後折肘將兩臂從前面上舉。使上臂與肩平。小臂直豎左右。拳口對耳。掌心向前。使兩臂與頭。成一山字形。將拳一緊握。兩臂蓄力向上托。爲舉重物狀。兩肘蓄力向外逼。意欲使之湊合。然後徐徐將拳鬆開。收回肘臂之力。如此一握放爲一度。默數牢記。共行四十九度而止。如式第十圖。

倘按此段乃練兩臂上托之力。所謂臂蓄力上托。肘蓄力外逼者。非眞須將臂上托時外逼也。亦運意使力之法。卽拳技家所謂力到拳不到之意。蓋意想所及。使兩臂之力向上托。兩肘之力向外逼也。坊本作臂上舉時外逼。則勢亂而力散矣。殊覺其謬。學者宜愼察之

。

（第十圖）



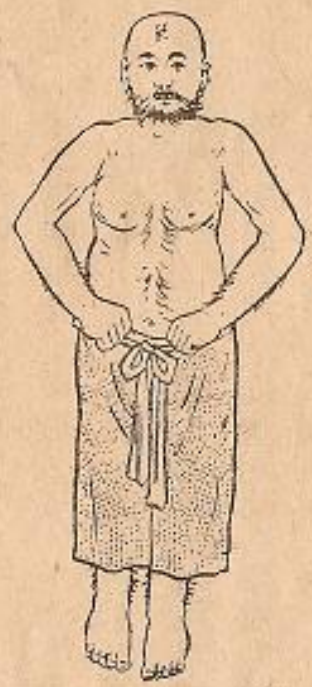
▲▲第十一段

行前段畢。略息片時。續行此段。先兩足緊並。全身正立。兩手握拳。拇指第二節與餘四指第一節。緊緊相扣。然後將雙拳緩緩提至少腹之上。臍輪之下。肘微屈。拳離腹盈寸。將拳緊握一下。拇指即向上一翹。而兩臂蓄力使上提。如提千鈞重物。然後徐徐鬆拳。拇指仍屈置原處。每于拳緊時。吸氣向內。拳鬆時吐氣向外。如此一緊一鬆者一度。默數牢記。四十九度而止。拳足復原位。靜心屏息。默誦呵噓呼咽吹嘻六字九遍。式如第十一圖。

倜按此段練拔之力。而理內臟之法。納清吐濁。使腹內清潔。至呵噓呼咽吹嘻六字。乃治臟之不二妙訣。治心宜呵。治肝宜噓。治脾宜呼。治肺宜咽。治腎宜吹。治三焦宜嘻。其所以必先納清吐濁而

後行之者。先淸其內臟而後按部調理之也。行九遍者按九宮也。默誦之時。聲音宜低。每字須延長至一呼吸時。若音高而短。則氣促神渙。是爲最忌。切宜留意。

（第十一圖）



▲第十二段

行上段畢。略息片時。續行此段。先兩足緊並。全身正立。兩臂直垂左右。雙掌向前。指尖朝下。然後用力徐徐向前舉起。平肩爲度。在兩臂上舉時。兩足踵亦卽向上舉起。足尖着力。踵離地約二寸。更將兩手徐徐放下。兩踵亦輕輕落地。如此一起一落爲一度。共行十二度。旣畢。再舉掌于前如前勢。將肘一折。手掌往上一抬。肘卽往下一扎。上舉之左足。輕輕落地。再復原勢。然後再一抬一扎。左足踵上舉。右足輕輕落地。兩足替換上下。以一抬一扎爲一度。共行十二度。式如第十二圖。

倜按此段乃舒展全身筋絡血脈之法。蓋行以上十一勢之後。臂肘腿足內臟各部。固皆用力運氣。筋絡伸舒而血脈調和矣。于頸臀等處

。雖亦顧及。然不免偏輕。故用此法而調和之。兩臂起落拾扎。兩踵上下交替。則全身之筋絡血脉。無不感應自然調和舒展矣。其所以各行十二度者。按十二候也。合之成二十四度。暗應二十四氣也

（第十二圖）



達摩易筋經

男子強壯法四種

眞本	眞本	秘本	秘本
達摩易筋經	岳飛八段錦	房中八段功	强身不老法

編輯者 金倜齋

出版者 武俠社

發行者 中西書局