

吳縣王懷琪編

易筋經廿四式圖說

上海商務印書館發行



中華民國九年九月初版

此書有著作權
必究

（易筋經廿四式圖說一冊）

（每冊定價大洋壹角貳分）

（外埠酌加運費匯費）

編纂者 吳縣王懷琪
發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市
商務印書館

分售處 北京天津保定奉天吉林龍江
濟南太原開封洛陽西安南京
杭州蘭谿安慶蕪湖南昌漢口
商務印書館

長沙常德成都重慶瀘縣福州
廣州潮州香港桂林梧州雲南
貴陽張家口新嘉坡

994921

528.97
1081

复旦大学图书馆



FUDAN JPZ0000015755G 复旦图书馆

影 小 者 編

528.97/10

姚雲峯

編者



施裕存

黃維聰

凡例

一此種運動。爲國粹體育之一。原名易筋經八段錦。與尋常流行之八段錦不同。相傳後魏明帝太和年間達摩祖師所著。懷琪曾身試各式。多偏於上肢。至下肢及腹腰各部。運動甚少。故不合於無基礎者之習練。茲特採取體操中之方法。參入並行。然原法仍未更動。因恐與通行之八段錦混淆。故名爲易筋經念四式。

原本第一套計有十二式。第二套有五式。第三套有七式。懷琪恐學者難於記憶。故改八式爲一部。

初練習時。每式以練二十次爲限。習練漸久。不妨再行增

加。萬勿過度行之。致受損傷。

一 每部練畢。

略事歇息

三四分鐘。

後行呼吸

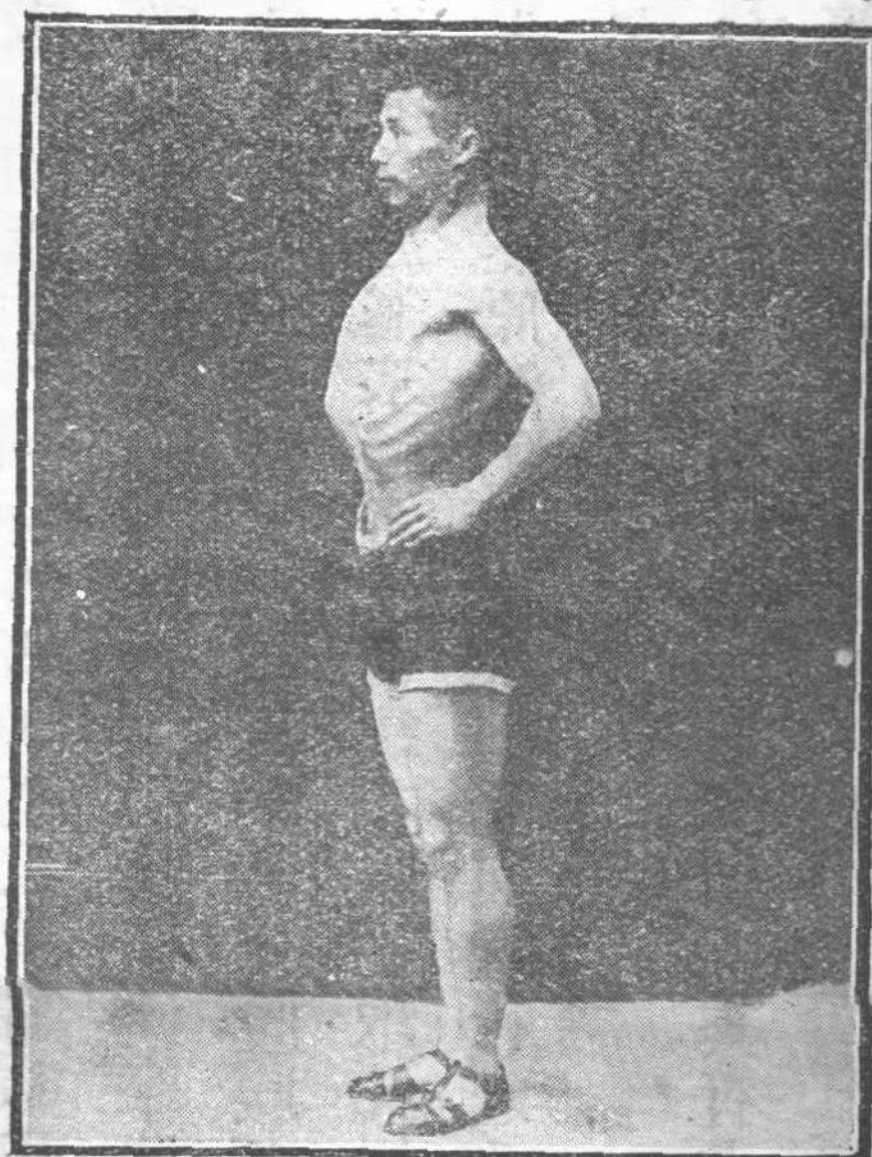
十數次。再

習次部。

一 練習次數。

每分鐘不

得過四十呼唱。



呼 吸 姿 勢

一呼吸之法。先將肺部濁氣吐出二三口。再將身外清氣。緩緩由鼻孔吸入。約逾十秒鐘時。再將肺內之氣。緩緩由鼻孔呼出。（參觀呼吸姿勢圖）

一吸入呼出。不可行之太速。如初練之時。以吸入十度呼出十度爲限。久之方可延長度數。

一行呼吸之時。不可於污穢塵煙之地。宜於清晨向陽。或多花樹之所。若行於屋內。須立近窗戶前。

一編者於此道。愧未深加研究。然爲保存國粹起見。亦不顧方家之貽笑。務望海內方家。尙祈有以教我。毋任感銘。

1 說圖式四廿經筋易

易筋經廿四式目次

第一部

第一式	二
第二式	四
第三式	五
第四式	七
第五式	八
第六式	十
第七式	十一
第八式	十三
第二部	
第一式	十四
第二式	十六
第三式	十八

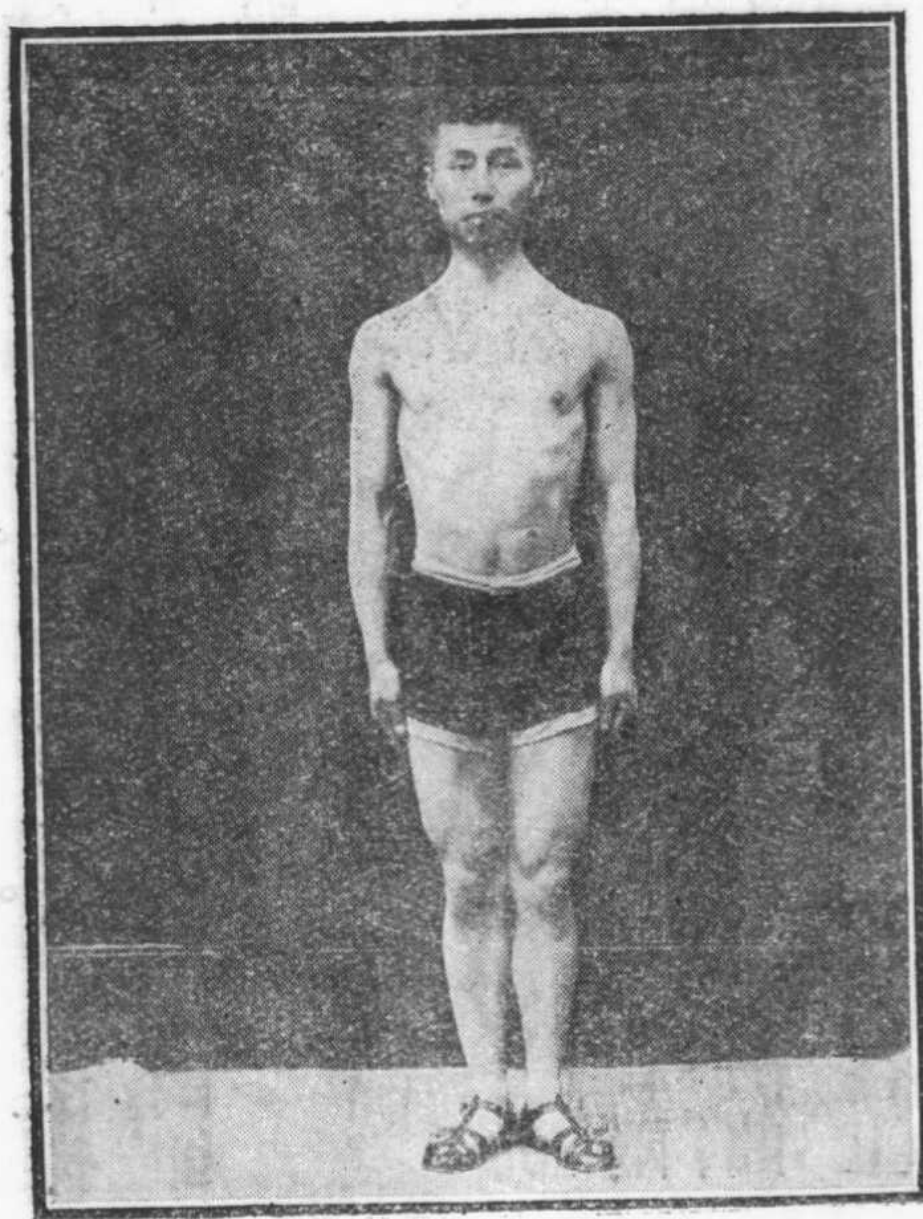
第四式		十九
第五式		二十二
第六式		二十四
第七式		二十六
第八式		二十七
第二部		
第一式		二十九
第二式		三十一
第三式		三十二
第四式		三十四
第五式		三十六
第六式		三十七
第七式		三十九
第八式		四十一

易筋經廿四式圖說

預備姿勢

預備姿勢。即
體操中之直
立姿勢也。無
論何種運動。
非先正其姿
勢。決不能收
整齊之效果。

第一圖



此爲一定不易之理。故於運動之前。及運動之後。常宜保持此預備之姿勢。不宜使其稍有變動。試觀上列之第一圖。卽爲最正當之預備姿勢。

第一部

第一式

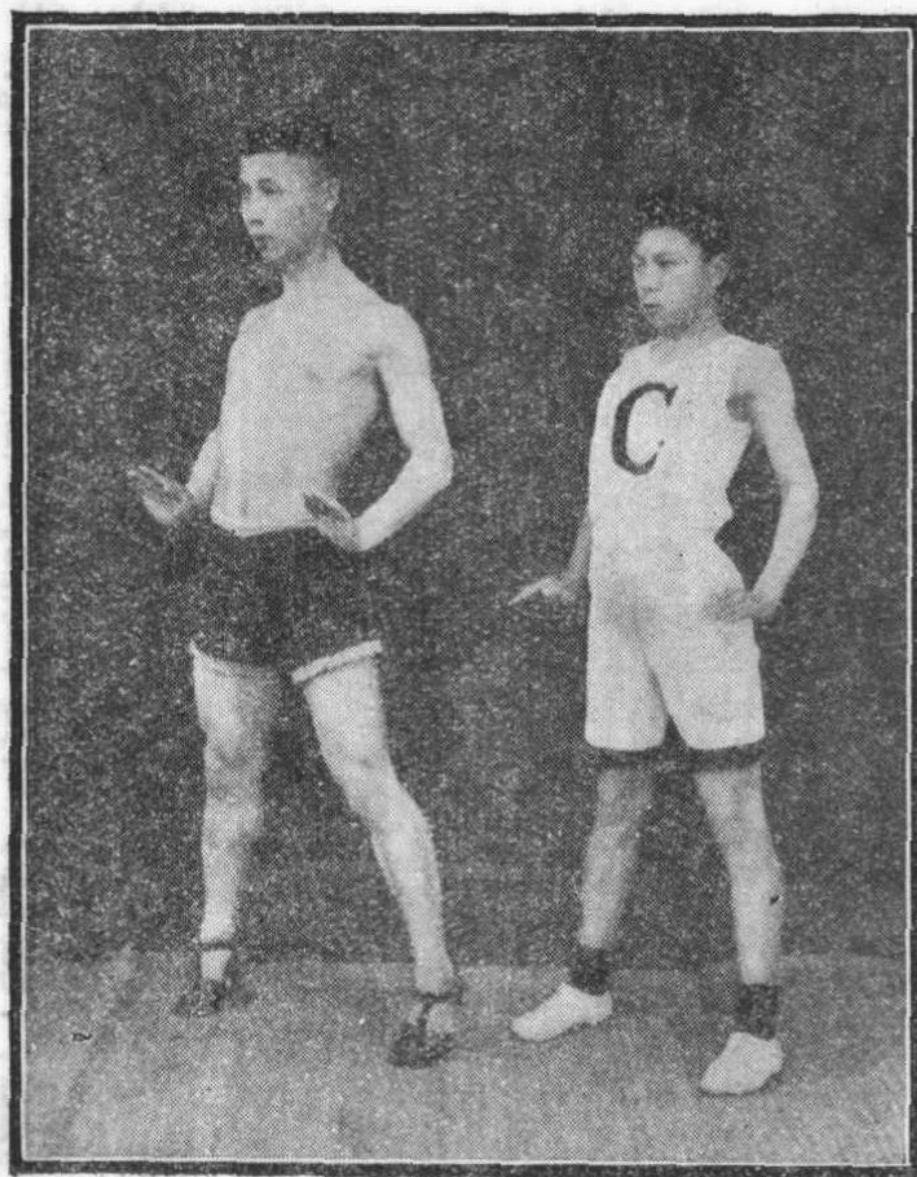
原文：第一套第一式 面向東立、首微上仰、目微上視、兩足與肩寬窄相齊、腳站平、不可前後參差、兩臂垂下、肘微曲、兩掌朝下、十指尖朝前、點數七七四十九字、十指尖想往上蹻、兩掌想往下按、數四十九字、卽四十九蹻按也、預備 兩足向左右分開一步。其間距離與肩闊狹相等。足

3 說圖式四廿經筋易

方·
法·

尖向前。兩足立於一線之上。兩臂垂於身之兩旁。離
身約二寸許。肘微曲。兩手掌心向下。十指指端向前。
目注前方。每唱一數。兩手指端向上。一躄。

圖 二 第



兩掌向下一按。同時兩踵提起復放下。（如第二圖）。

第二式

原文：第一

套第二式

接前式數四

十九字畢，即

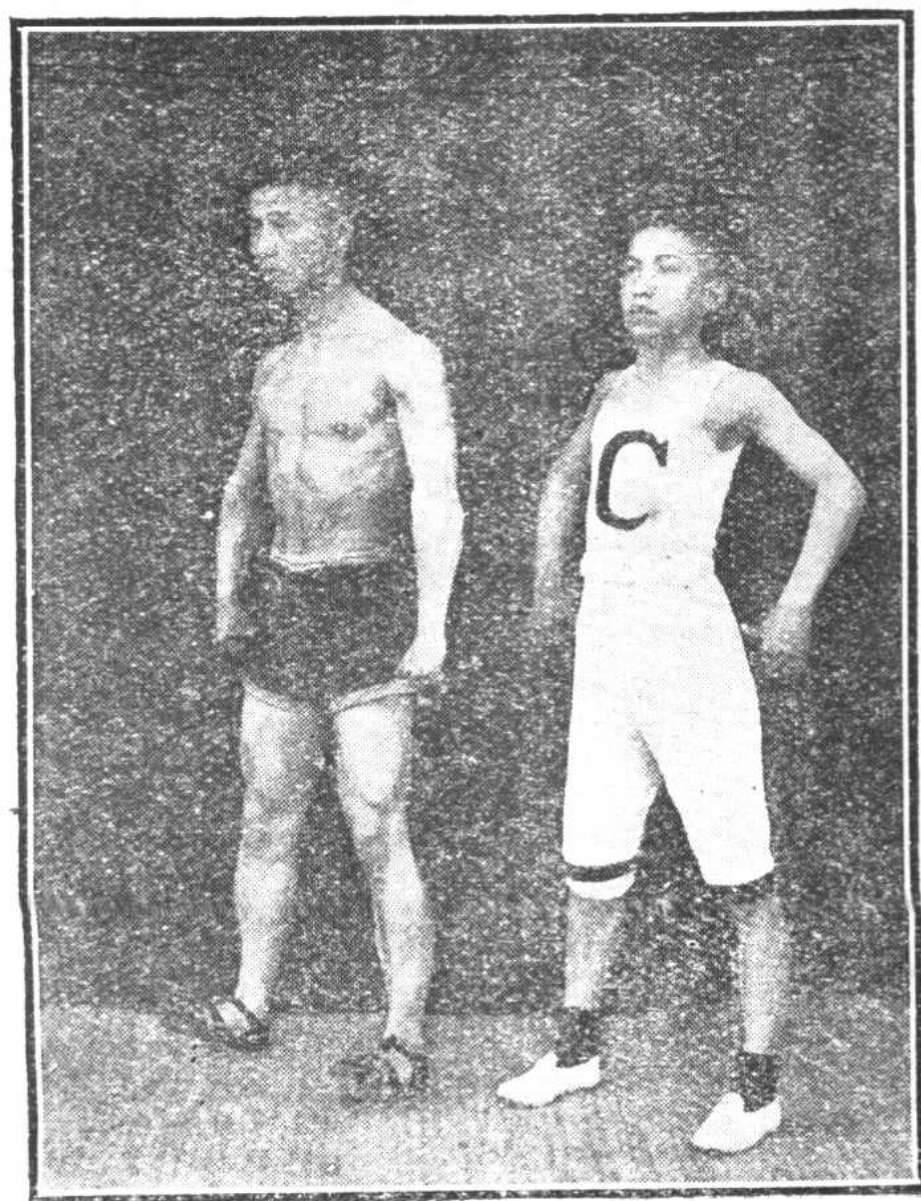
八指疊爲拳、

拳背朝前、兩

大指伸開、不

疊拳上、兩大

圖 三 第



指蹠起、朝身、不貼身、肘微曲、每數一字、拳加一緊、大指蹠一蹠、數四十九字、卽四十九緊、四十九蹠也、

預備

兩臂兩足仍如前式。將兩手八指曲疊爲拳。拳背向

方法

前。兩大指伸直。不疊於拳上。指端向身。相離約寸許。每唱一數。兩手大指向上一蹠。拳卽握緊一次。同時

兩足尖蹠起放下。（如第三圖）

第三式

原文

第一套第三式

接前式數四十九字畢、將大指疊

在中指中節上爲拳、趁勢往下一擗、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、

預備
方法

兩臂兩足仍如前式。將兩手大指疊於中指中節之上。拳背向前。

每唱一數。兩肘向下伸直。拳即用力握緊

第四圖



一次。兩膝向下深屈。（踵勿提起。）同時肘復屈膝復直。（如第四圖）

第四式

原文：第一套第四式 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、

預備：兩足仍如前式。兩手握拳。臂平舉於前。兩拳之距離

高低與肩相等。虎口向上。兩肘稍屈。

方法：每唱一數。兩拳用力握緊一次。足不移動。兩膝略向

下屈。兩大腿向中間閉合。再將兩腿分開。兩膝伸直。

(如第五圖)

第五式

原文 第一套第五第

式 接前式數四十

九字畢、將兩臂直豎

起、兩拳相對、虎口朝

五

後、頭微仰、兩拳不可

貼身、亦不可離遠、數圖

四十九字、每數一字、

拳加一緊、

