



吳縣王懷琪編

易筋經十二勢圖說

上海商務印書館發行



中華民國六年十月初版

（易筋經十二勢圖說一冊）

（每冊定價大洋壹角伍分）

（外埠酌加運費匯費）

此書 有著 作權 翻印 必究

編纂者 吳縣王懷琪

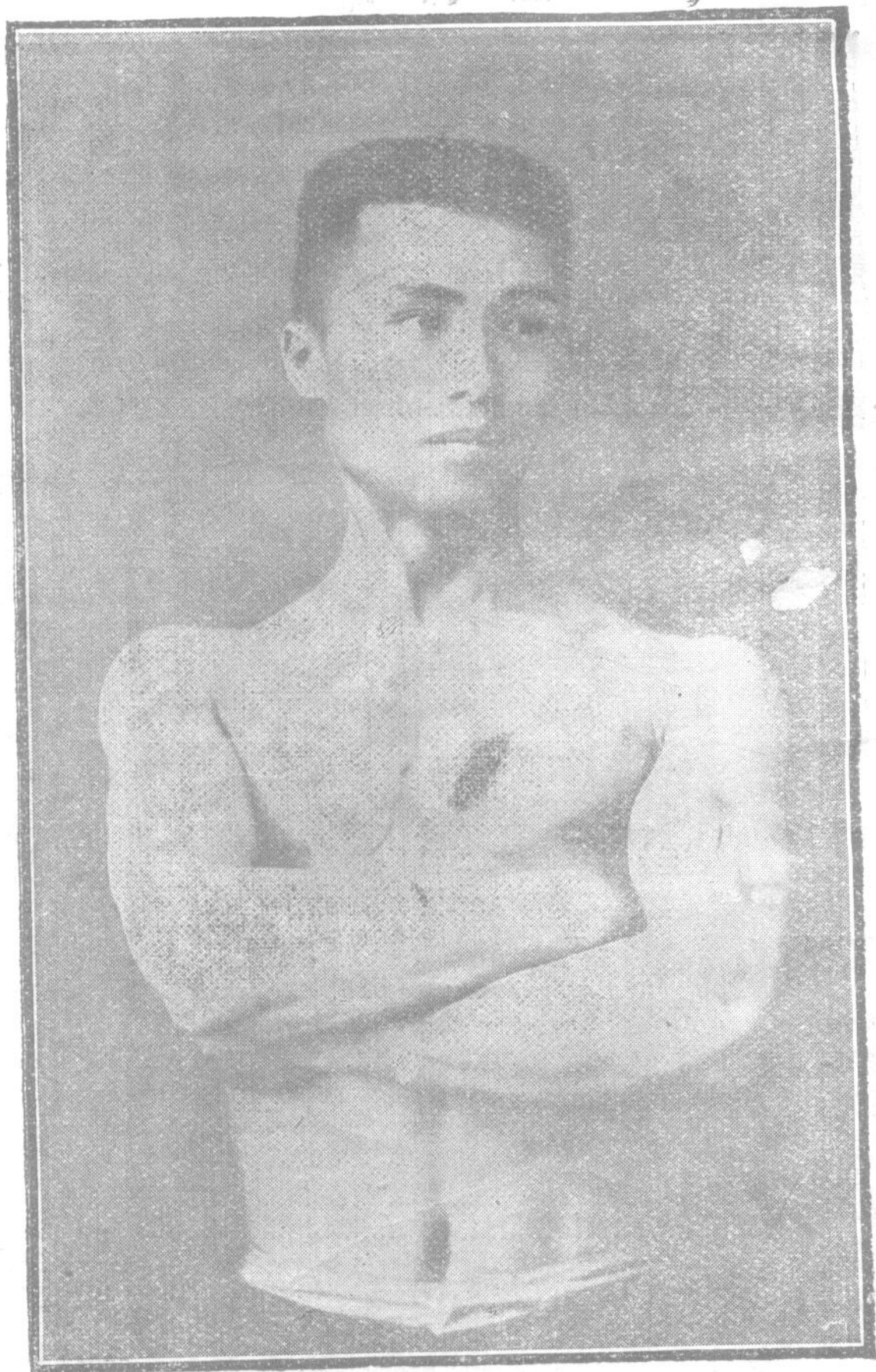
發行者 商務印書館

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長春龍江濟南 東昌太原開封洛陽西安南京杭州蘭谿 吳興安慶蕪湖南昌九江漢口武昌長沙 商務印書館

寶慶常德衡州成都重慶瀘縣達縣福州 廈門廣州潮州汕頭香港桂林梧州雲南 貴陽 石家莊 哈爾濱 新嘉坡



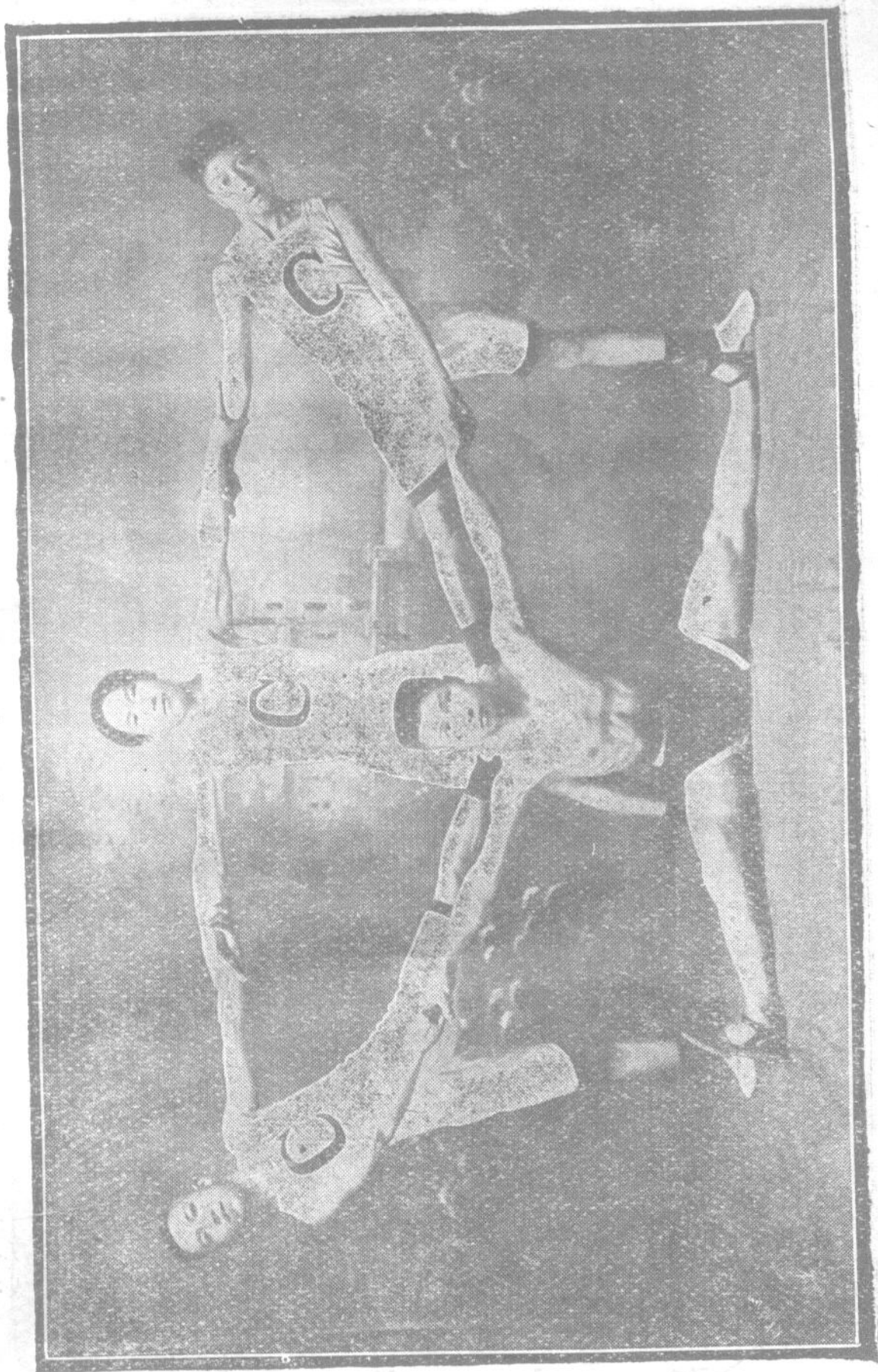
編者小影

姚雲峯

編者

施裕存

黃維聰



自序

國粹體操。種類繁多。惟提倡練習者甚少。懷琪客歲。曾以八段錦。編爲體操法。刊入商務書館出版之教育雜誌。不數月間。各地學校。羣起操練。並得教育大家之讚許。於此足見國粹體育之價值矣。後有某君所編之八段錦商榷披露。懷琪讀之。喜欣欲狂。不覺額手慶幸國粹體育之興盛。並頌一日千里。故懷琪乘春假之暇。搜集關於國粹體育上之書籍。遂得編成此種運動。其原名爲易筋經十二勢。亦爲達摩所創。因名。達摩祖師爲吾國拳術之鼻祖。易筋經蓋拳術之基本也。書中之術語與原文。讀之殊爲罕奇。懷琪不敢輕改一字。

以失廬山真相。且恐有嚮壁虛造之誚。此編之動作與方法。半取拳術及體操之法。半依原文原圖合而成之。幾經編者實地自習。知其功效。與拙著之訂正八段錦。有異曲同工之妙。又於教授時。試諸學生。百無一失。毫無偏弊。爰即攝影付梓。以供爲健全國民者之研究。然不合之處。恐仍難免。惟有望諸

海內同志。進而教之。不但編者之幸。亦國粹體育之大幸也。民國六年清明後半月吳下王懷琪瘦人序於上海澄衷中學校

原序

易筋經二十勢圖說

3

此功昉自釋門以禪定爲主將欲行持先須閉目冥心握固神思屏去紛擾澄心調息至神氣凝定然後依次如式行之必以神貫意注毋得徒具其形若心君妄動神散意馳便爲徒勞其形而弗獲實效初練動式必心力兼到靜式默數十數日漸加增至百數爲止日行三次百二十日成功氣力兼得則可日行二次氣力能凝且堅則可日行一次務至意念不興乃成

易筋經十二勢圖說目次

練習須知

附實用練習法五種

練指法

活動眼肌法

練腿法

撻練手足法

摩擦四肢法

原圖十二勢

第一式 韋馱獻杵勢

- | | | | | | | | | |
|-----|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 第十式 | 第九式 | 第八式 | 第七式 | 第六式 | 第五式 | 第四式 | 第三式 | 第二式 |
| 掉尾勢 | 打躬勢 | 臥虎撲食勢 | 青龍探爪勢 | 三盤落地勢 | 九鬼拔馬刀勢 | 倒拽九牛尾勢 | 出爪亮翅勢 | 摘星換斗勢 |

練習須知

一初時練習。宜分式操練。數月後。漸次連續數式行之。半年即可十式連續練習。

一初時練習。次數宜緩緩加增。不可驟然增進。能依左列之表行之。自無損害。

初練前半年。分式練習。以行四次爲度。後半年連續而行。四次或六次。高等小學校二年級生所適用。

一年後連續而行。六次或八次。高等小學校三年級生所適用。

二年後連續而行。八次或十次。中學校一年級生所適

用。

三年後連續而行。十次或十二次。中學校二年級生所適用。

四年後連續而行。十二次或十六次。中學校三年級生所適用。

五年後連續而行。十六次或二十次。中學校四年級生所適用。

一如與拙著八段錦並練。則收效尤速。因八段錦姿勢與動作。均係簡單。此種運動。姿勢雖簡。而動作却繁。故無基礎者練之。頗覺困難也。

一於練習之時。不可胡亂思想。否則神意必不能貫注。心力不能並行。無甚效益也。

一每於練習之前。二十分鐘時。宜略進飲食。

一每日黎明起身後。宜行一次。晚時就枕前。亦行一次。能習練有恆。不使間斷。一年之後。定見奇效。

一於練習之時。不可閉氣胸中。否則肺部必受損傷。

一練習次數。每分鐘約行四十數。不可過速。

一練習既畢。宜緩行數十步。籍舒筋骨。或躺身椅上。使人摩擦四肢。以和血脈。

一練習後五分鐘。宜向陽而立。以行呼吸。約數十次。或於空

曠清潔幽靜之處行之。萬勿於塵煙之所而行呼吸。

一呼吸不可

猛力速行。

並由口中

出氣如初

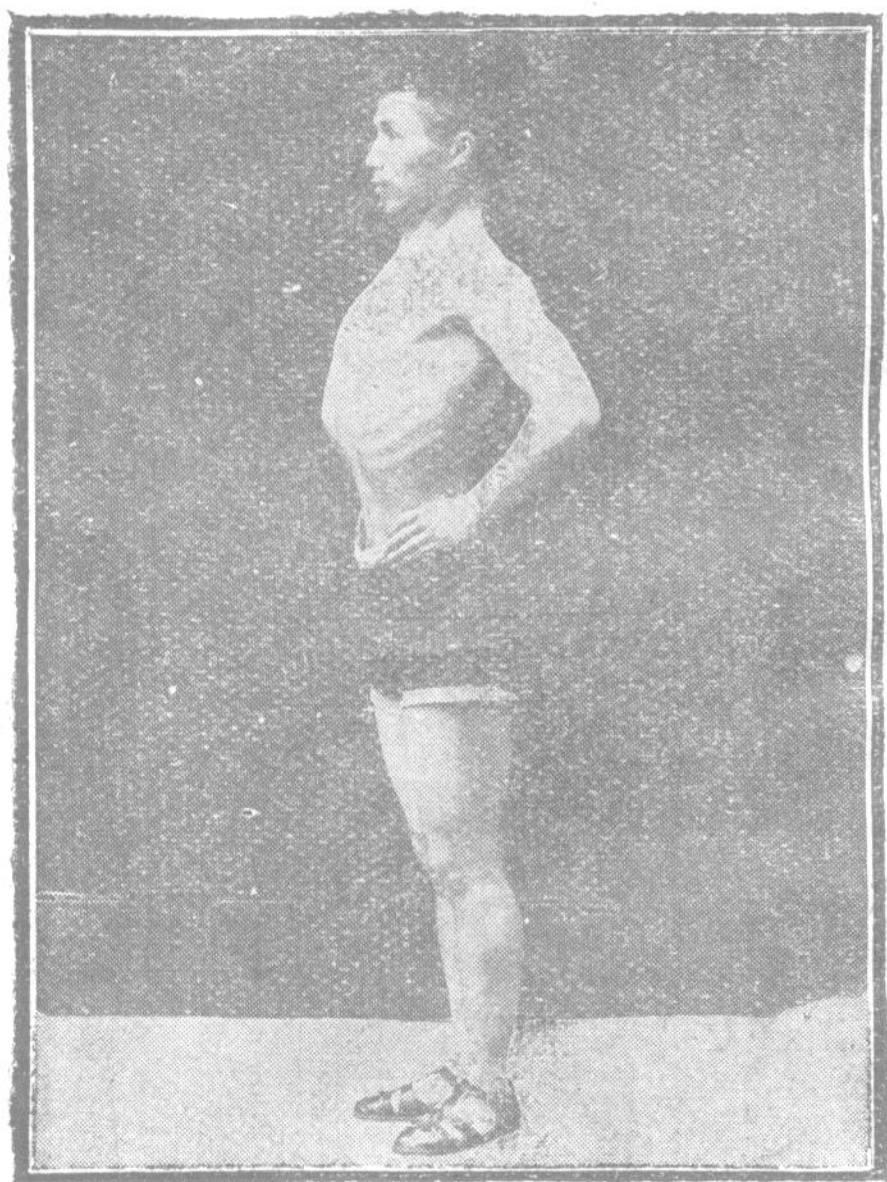
行呼吸不

妨用口先

吐出肺胃

中之濁氣。

呼 吸 姿 勢



惟以三次爲限。三次之後。吸氣應由鼻孔而入。將氣徐徐

送入肺內。約歷時五秒鐘後。將肺內之氣。由鼻孔徐徐呼出。每行呼吸一次。約費時十秒鐘。練習既久。可漸加長時間。(參觀呼吸姿勢圖)

一 附實用練習法如左

練指法

於未起身之前。將兩手十指。用力張開。臂向左右伸出。或向上伸。指端觸著帳布。以四指第一第二兩節及大指第一節用力彎曲。空抓帳布。指即伸直再抓。如法行數十次。日久自能見效。又取圓淨石球一個。重約一斤。練法用五指抓住石球。即放手擲下。在石球未落地時。仍用手指趕

緊將球抓住。起初祇能行十數次。日久漸加次數。與石球之重量。則五指自覺有力。惟左右手皆應行之。

活動眼肌法

於未起身之前。將雙眼閉合。法將眼球旋轉。或向右、或向左、或上、或下、各行數次。再自左而右、自右而左、自上而下、自下而上。環轉數次。久之目力能強。眼肌活潑。

練腿法

兩手叉腰。兩腿分開。約四尺許之寬。將身伏下。先屈左腿。伸直右腿。後屈右腿。伸直左腿。如法一腿伸直。一腿屈。行數十次。久之兩腿堅強活潑。且可仆腿近地。此爲練習技

擊之要法。

撻練手足法。

初練之時。縫一布袋。量力裝入細沙或米數十斤。懸於樑上。或木架上。以掌推、拳擊、肘抵、肩撞、足踢等。使袋振盪。再以拳打與脚踢等迎送之。日久漸將沙袋之重量增加習練之。

摩擦四肢法。

習練坐跏及賽跑之後。或躺身椅上。伸出右腿。使人以雙手合緊於腿上。將虎口用力搓摩數十次。換左腿及左右臂如法行之。