

幼學操身

關中味經

官書局刊

敘

六極言弱不言愚人之患弱甚於愚也蓋智以爲謀強以任事天下人食智者少食力者多愚不能謀而力能自任其事則人事修舉中國生民之禍猶未極也故秦愚黔首而陳項崛起爲漢驅除天下不致亡於外夷民雖愚而未弱中國尙足以自衛也夫秦焚詩書以愚民未嘗不墮名城銷鋒鏑以弱之然能去其爲強之具不能弱其爲強之心與身自朝廷以利祿誘士棄實事而崇虛文士競趨文雅清談出而五胡之禍成詩賦盛而五代之亂伏宋明至今以制藝埋沒中國之人才而夷狄之禍遂如烈燄洪水而莫之拯救童子束髮入塾無規矩以束其筋

骸音容以和其血脉以及射御之便捷其手足壯健其身軀終年扁錮一室強之記誦掇拾字句遂使聖人之經不能爲智而適以弱之喻士子如處女謂翰林爲女兒官此學之成者也其弱冠不能得一衿者脆弱之軀不能改而操他業勢必刁詐鄉里流於匪僻而父兄察其子弟之材力不能取科第則甘於不識字以早從兵農工賈之業故今日蒙師不惟弱我中國亟以貧我中國患起於鄉遂以及於天下此所以見弱於島國而遂無如之何也今欲力挽其弊莫如復六藝之舊然射御近人欲易以圖鎗矣禮之履蹈樂之步伐皆使嫻于周旋進退坐作起伏之儀而使強健其身之意少惟外洋有幼學操身類中國易

筋經而詳備過之然拳勇之說相傳乃謂之經其卽古小學之遺歟時務齋刊之以爲今日整頓小學之助昔晉五胡之亂陶士行朝夕運甕時已領廣州刺史矣然則欲強中國者此書豈第爲幼學所有事哉光緒二十四年夏五月咸陽劉光黃古愚甫序

幼學操身

目錄

第一圖

論全體工夫

第二圖

論肘下第一工夫

論肘下第二工夫

第三圖

論肘下第三工夫

第四圖

論肘上裏面第一工夫

第五圖

論肘上裏面第二工夫

第六圖

論肘上裏面第三工夫

第七圖

肘上外面月式內工夫與此圖同

論肘上裏面第四工夫

第八圖

論肘上外面第一工夫

第九圖

前胸第二工夫與此圖同

論肘上外面第二工夫

第十圖

論肘上外面第三工夫

第十一圖

論肘上外面第四工夫

第十二圖

前胸第三工夫與此圖同

論肘上外面第五工夫

第十三圖

論肘上外面月式工夫

第十四圖

四

論髀肩第一工夫

第十六圖

脊背第一工夫與此圖同

論髀肩第二工夫

第十七圖

小面第三工夫

論髀肩第三工夫

工夫與此圖同

第十八圖

小面第四工夫

論脊背第二工夫

工夫

第十九圖

小面第五工夫

論脊背第三工夫

工夫

第二十圖

小面第六工夫

第二論腰眼工夫

第二十一圖

論前胸第一工夫

第二十二圖

論小腹第一工夫

第二十三圖

論小腹第二工夫

第二十四圖

論兩骹上截前面第一工夫

第二十五圖

論兩骸上截前面第二工夫

第二十六圖

論兩骸上截前面第三工夫

第二十七圖

論兩骸上截後面第一工夫

第二十八圖

論兩骸上截後面第二工夫

第二十九圖

論兩骸下截前面第一工夫

第三十圖

論兩骹下截前面第二工夫

第三十一圖

論兩骹下截後面卽骹肚第一工夫

第三十二圖

論兩骹下截後面卽兩骹肚第二工夫

新開地中耕外面田兩週共銀二工夫

舊地中耕外面田兩週共銀二工夫

新開地中耕外面田兩週共銀二工夫

舊地中耕外面田兩週共銀二工夫

新開地中耕外面田兩週共銀二工夫

夫人之聰明睿知惟恃心腦爲根源心本主身腦爲頂髓欲使
心腦靈通又必賴氣血爲之涵養氣血上下周流心腦並生神
志是藉之功能使全體筋絡無一處不活氣血無一處不週心
腦並蓄神志叢生此才之所由來也或謂幼兒學此恐其勞力
傷身反爲不美此說未免失于過慮蓋此等工夫俾作者易而
不難勞而不傷並將各圖輪流日作遍數悉爲限定斷無慮其
過乏受傷若按法操練筋骨得以強健氣血得以流通少時發
強老當益壯此力之所由致也果能此道雖愚必明雖柔必強
不將才力兼全而英天下哉

古今來天下之人或強或弱或智或愚豈盡出于天之賦性哉
迨亦視諸人事如何耳試以人生具有者言之內具臟腑外具
官骸內有神志外有筋骨神志爲臟腑之精華筋骨乃官骸之
根本內外可以相衡爲重輕必使內外輕重如一不特終身得
有大用且可享有大年假使勞心而不勞力不學武而獨學文
神志雖明筋骨不壯是內重而外輕智者弱也抑或勞力而不
勞心不學文而惟學武筋骨縱活神志不足是內輕而外重強
者愚也苟能心力兼勞文武並學則神志充實臟腑與之浸潤
筋骨健壯官骸得以安疎內外重輕如一不盡強者智而不愚
智者強而不弱也哉孟子云苦其心志勞其筋骨是天將降大