

拳術初步

孫福全題



34

574

987

2:4

上海

滬江國術出版社印行
益新書社代發行

2.1

拳術初步卷六

第六篇

揚州金一明編著

△易筋經源流總論

孫總理有言曰。行之非難。知之維艱。故不依規矩。不能成方圓。不經權衡。不能知輕重。世之不明易筋經者。亦終不知勁力之能消長也。易筋經者何。強身之規矩也。勁力之權衡也。不得其法。終身不得其門。苟知其法。遂日行之。其勁力增漲之速。亦若雨後春花。怒芽暴放。大有停之不能。止之不可之勢。其收效之神奇。有非初意之所料及。吾國國術著作。他法不傳。

而獨於易筋經一法。迄今坊間多有刻本行世。蓋以
易筋之法。誠有換勁之功能。而為強身之極則。魯殿
靈光。超然獨存。亦可謂為國粹一髮千鈞。繫此不墜
矣。考易筋經。世有刻本多種。相傳係魏孝明帝時。達
摩禪師所傳。畧謂「達摩大師自梁適魏。面壁于嵩
山少林寺。一日謂徒衆曰。盍各言所知。以觀造詣。衆
乃各陳進修。師曰。某得吾皮。某得吾筋。某得吾骨。惟
有慧可獨得吾髓。」後人于達摩坐化處。得鉄函。內
藏洗髓經一卷。易筋經一卷。洗髓之法。謂須洗盡俗
慮。看破塵寰。刻苦禪功。始入慧地。易筋之法。謂骨髓

之外。皮肉之中。皆為筋絡。聯絡週身。通行血氣。進修
後天。從此入手。故後世有洗髓易筋二經。各種圖說。
練法刊行。此說是真是假。姑不具論。就以各種易筋
經而論。孰真孰假。亦不得而知。以余所知。現時稱易
筋經十二勢者。共有二種。一種為雙手提勁。身步不
動者。余稱之曰。文易筋經十二勢。一種為打躬掉尾。
身步移動者。余稱之曰。武易筋經十二勢。以余之經
歷而論。幼時僅知文易筋經之法。練習有日。收效最
著。相距有年。而後始知有武易筋經十二勢。綜觀各
種圖本年月。覺武易筋經傳法。實在文者之先。而文

易筋經傳法。似在武易筋經之後。誰優誰遜。吾不敢妄加武斷。查易筋之法。分內壯外壯二種。內壯係用揉打諸法。僅在身體前後行之。而不引達勁力于四肢。若本篇中之文武易筋經。均為外壯練勁之法。而非易筋經內壯十月揉打之行功也。吾揚練文易筋經者。不乏其人。談氏弟兄。能挽兩担弓。搬五百觔石。其最著者也。或以余言為過飾。余曰。井蛙不可以語海。夏蟲不可以語冰。不知易筋練習之法。不見易筋得法之人。雖喻之以冰形。告之以海狀。彼猶疑信參半。所謂朝菌不知晦朔。蟪蛄不知春秋。終身難明其

蘊耳。練易筋經之法。要在行之有恒。先哲有云。人而無恒。不可以作巫醫。況乎練功一層。全在工夫二字。多一日之功。多一日之效。泰山雖高。積土壤而成。江海雖深。由細流而匯。領悟斯旨者。務宜毋懈。毋弛。朝夕從事。精神所至。何事不成。切忌為山九仞。功虧一簣。學如逆水行舟。不進則退。習者懔之戒之。茲將文武易筋經兩種練法。次第分述于後。以姿勢而論。武勢較似文勢繁而難練。以動作而論。文勢似較武勢輕而易舉。否然歟乎。用以質之。後起諸賢。

趙煥亭著

明末痛史

是明朝亡國

的痛史：

是清朝發跡

的異聞：

種種艱險：

種種危難：

洵乎百讀不厭：

寫明末亂臣賊子

寫清宮淫穢秘史

寫忠臣復國報仇

寫勇夫捨身除害

寫義士烈女殉國

寫遺臣慷慨起義

全書三十萬言

分四十八回

洋裝六厚冊

盛錦盒一函

令人髮指

令人發噓

令人稱快

令人可歌

令人可泣

令人可佩

上海麥家園天安堂後

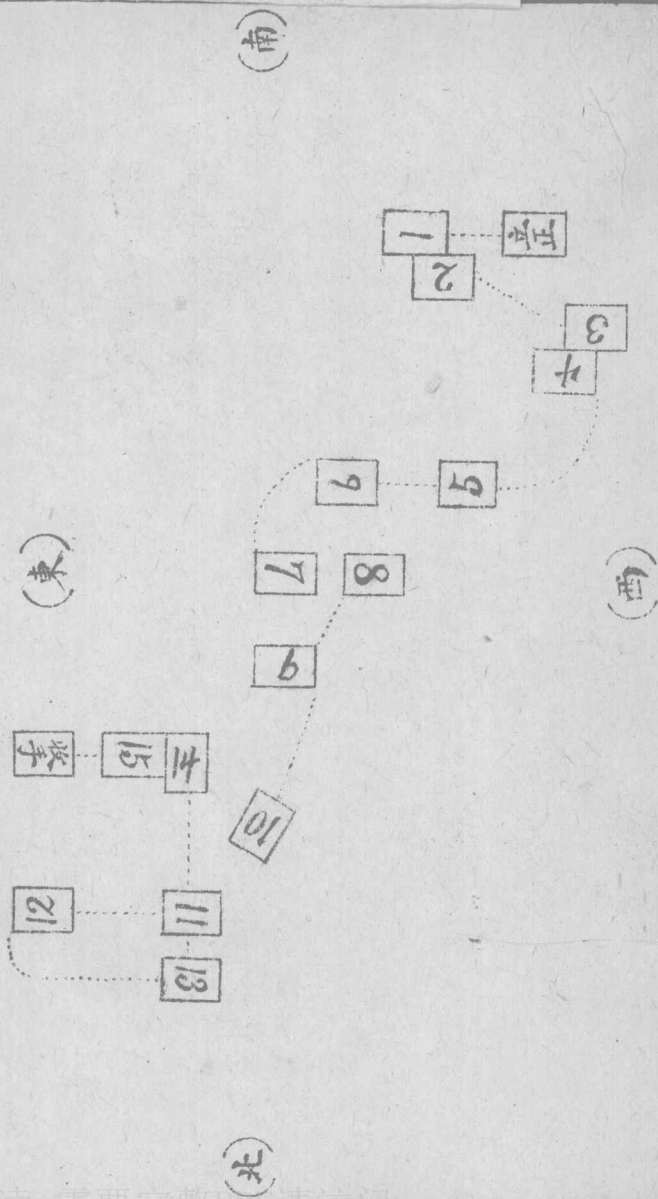
益新書社出版

文易筋經畧說

刻本原名易筋經外壯練力圖說。考此法係專為鍛鍊兩臂。增加膂力而設。原書序云。凡行外壯工夫。須於靜處。面向東立。靜慮凝神。週身不必用力。祇須使其氣貫兩手。若週身一用力。則不能貫兩手矣。每行一式。默數四十九字。接行下式。毋相間斷。若行第一式。自覺心思法則俱熟。方行第二式。速者半月。遲者一月。各式俱熟。其力自能貫上頭頂。此練力練氣運行筋脉之法也。務須嚴謹有恒。戒酒色。日夜行五六次。工無間斷。食飲四五頓。專心練習。至百日能長千

筋之力。倘年老精氣不足者。肯如法操練。日行三二次。亦能健食延年。除一切疾病。真神妙也。末有山左梁世昌附註云。余氣體素弱。中年多病。適於友人處見易筋經外壯圖說一書。朝夕按圖練氣。不數月間。果覺身體舒暢。諸病全銷。年叨八旬以外。謂非此書之功力歟。因誌數言。以信來者。

五禽拳拳路方位圖



彙萃兵法之精要

評注七子兵略

研究軍略之寶書



◎古今之戰陣與兵器雖異……

◎行軍之攻守與謀略則一……

故本書實為現時代最當研習之作品

是編係彙集古代兵法七種。合成一書。為千餘年來研究武學者必讀之書。從前考試時代。號稱武科七經。於作戰謀攻行軍取勢料敵應變諸法。言之綦詳。而攻心用間等謀略。尤與現在最得力的宣傳運動之工作。用意若合符節。故今日之為將及談兵者。均不可不入手一編。而講武軍官等學校。尤為必修之課。幸勿以其為古兵法而忽之。

每部大洋六角

▲益新書社發行▼

一孫武兵法
二吳起兵法
三司馬兵法
四李靖兵法
五尉繚子
六石公三略
七太公六韜

文武易筋經圖解目錄

文易筋經

第一勢 按掌

第二勢 緊掌

第三勢 挺肘

第四勢 前抱

第五勢 上舉

第六勢 上曲

第七勢 平分

第八勢 前伸

第九勢

曲仰

第十勢

分豎

第十一勢

下抱

第十二勢

前托

武易筋經

第一勢

韋陀獻杵一

第二勢

韋陀獻杵二

第三勢

韋陀獻杵三

第四勢

摘星換斗

第五勢

倒拽九牛尾

第六勢

出爪亮翅

第七勢

九鬼拔馬刀

第八勢

三盤落地

第九勢

青龍探爪

第十勢

卧虎撲食

第十一勢

打躬

第十二勢

掉尾

文易筋經第一勢

(一) 按掌

面向東立。向目上視。兩
脚站平。寬與肩齊。不可
前後參差。兩手垂下。兩
肘微曲。掌背朝上。掌心
朝下。指尖仰翹。朝前默
數四十九字。每數一字。
指想往上一翹。掌想往
下一按。如此四十九按。
四十九次提勁。

(圖 勢 姿 掌 按)



(第一百三十一圖)

文易經筋第二勢

(二) 緊拳

接前式數字畢。十指
曲為拳。拳背朝前。將
兩大指伸開朝內。不
須貼身。兩肘微曲。每
數一字。將拳一緊。大
指一翹。數四十九字。
拳四十九緊。指四十
九翹。

(圖 勢 姿 拳 緊)

(第二百三十二圖)

