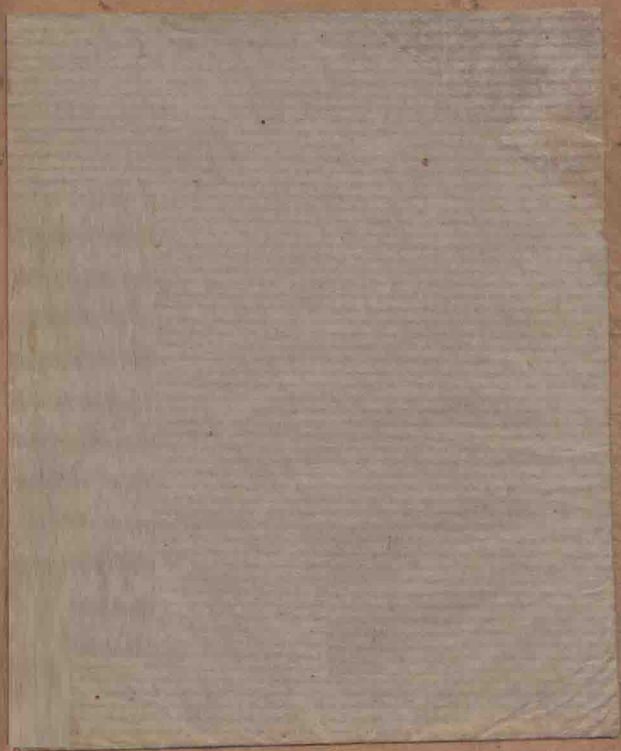


吳縣王懷琪編

易筋經十二劫

說

上海商務印書館發行

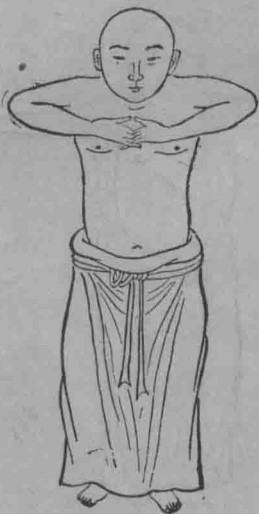


1 說圖勢二十經筋易

易筋經十二勢原圖

(一)

勢一第杵獻馱韋



(二)

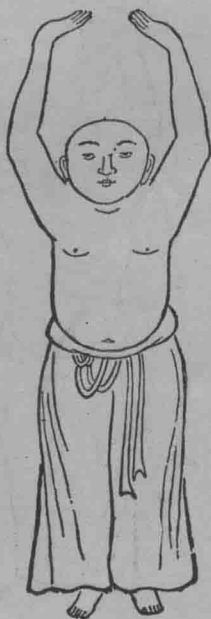
勞二第杵獻駢韋



3 說圖勢二十經筋易

(三)

勢三第杵獻馱韋



(四)

勢 斗 換 星 摘



5 易筋經二十勢圖說

(五)

出 爪 亮 翅 勢



(六)

勢尾牛九拽倒



(七)

勢 刀 馬 拔 鬼 九



(八)

勢 地 · 落 盤 三



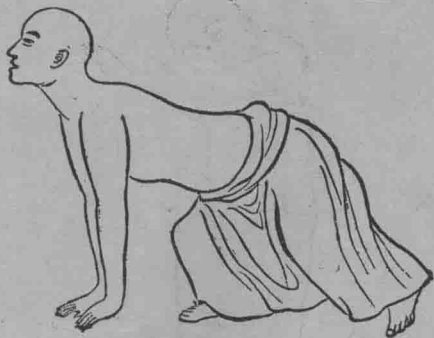
(九)

勢 爪 探 龍 青



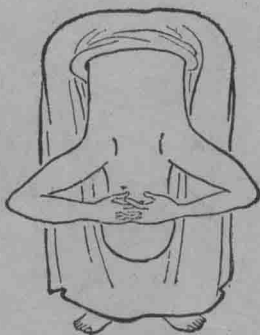
(十)

勢 食 撲 虎 臥



(一十)

勢 躬 打



(二十)

勢 尾 掉



易筋經十二勢圖說

第一式

韋馱獻杵勢

原文。定心

息氣、身體 預

立定、兩手

備

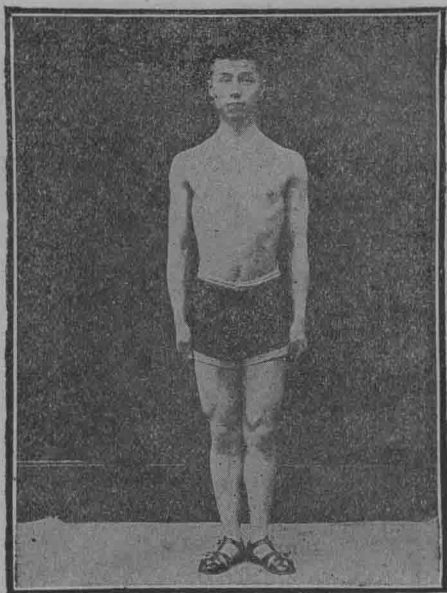
如拱、存心

靜極、 姿

預備。兩足

立成八字 勢

形。兩腿併



一、緊。膝直。目視前方。(參觀預備姿勢圖。)

兩臂平屈

於肩前十

指指端向

上。兩手掌

心相對。(

須距離三

寸許)如

合掌狀。手

背與小臂

圖



一、手指指端
 仍向上。兩
 掌向左右
 推開。(即
 兩臂向左
 右伸也)
 頭即復正。
 目視前方。
 (如圖二)

適成九十度之角。頭略向前屈。目視兩掌。(如圖二)



三、兩掌向胸前用力相合。(如一之姿勢)同時兩掌迅速用

力再向左

右推開。(

如二之姿
圖

勢)頭亦

前屈即復

正。
三

四、兩臂由肩

前屈向上

伸。掌心向上。兩手指尖相接。頭向後屈。目視兩手背。(如



圖三

如法量力再行數次。至末數時。兩臂弗向上伸。卽由肩前直向下伸。

第二式 摘星換斗勢

原文 單手高舉、掌須下覆、目注兩掌、吸氣不呼、鼻息調勻、用力收回、左右同之、

一、右臂沿身前向上伸。掌心向下。指端向左。肘直。頭向左屈。目視右手掌心。左手握拳。屈於胸之左側。拳則置於腰際。肘向後挺。(如圖四)

二、右臂由左下畫半圓形。手握拳。臂屈於右胸之旁。左臂沿

身。前。向。上。
 直。伸。掌。心。
 向。下。指。尖。
 向。右。肘。直。
 頭。向。右。屈。
 目。視。左。手。
 四。掌。心。·
 圖。五。·
 三。與。一。同。
 四。與。二。同。



如法量力再
行數次。至末
數時。足尖併
合。兩手握拳
屈於胸旁。

圖

第三式 五

出爪。
亮翅勢。

原文

掌向上分、足指拄地、兩脇用力、並腿立直、鼻息調勻、目觀天門、牙咬、舌抵上腭、十指用力、腿直、兩拳收回、如挾



物然、

一、兩臂向前平伸。掌心向下。十指用力張開。指端向前。兩手

大指相接

觸。兩踵儘

力提起。須圖

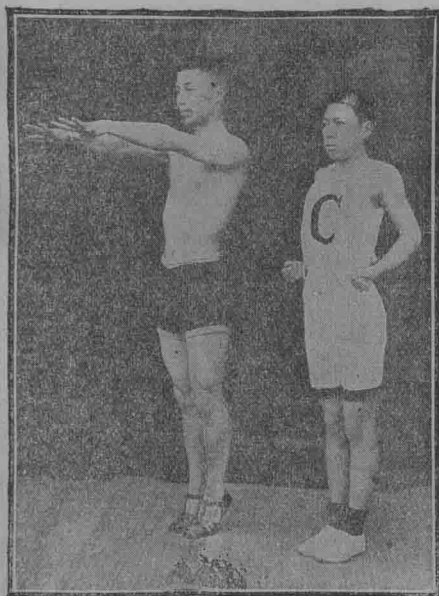
離地有二

寸許。目視

兩手。(如六

圖六)

二、兩臂由前



下。向左右
上舉。掌心
向前。指尖
向上。手指
仍用力張
開。兩大指
仍相接觸。
兩踵落地。
即復提起。(如圖七)

圖



三、兩臂由左右下垂。同時即復向上舉。兩踵亦放下提起一

次。

四、兩臂由前下。手握拳收回。屈於胸之兩側。肘向後挺。兩拳置於腰際。兩踵放下。

如法量力再行數次。至末數時。兩手握拳。臂仍屈於胸旁。足尖仍閉。

第四式 倒拽九牛尾勢。

原文。小腹運動。空鬆前跪。後腿伸直。二目觀拳。兩膀用力。

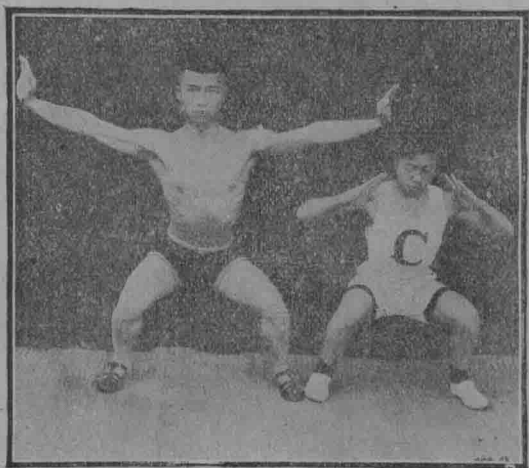
一、右足向右踏出一步。兩膝向下屈。作騎馬式。（法卽兩踵勿起。足尖向前。兩膝屈至與大腿相平。身體正直。肩勿傾向前。如騎馬之姿勢。）兩掌由肩前屈。向左右伸出。十指

指端向上。掌心向側。目視前方。（如圖八）

一、左踵移向左。左膝伸直。右趾移向右。右膝仍屈。右手由後下前上畫一圓形。指屈握拳。臂舉於右。肘微屈如弧形。（拳掌向上。拳

八

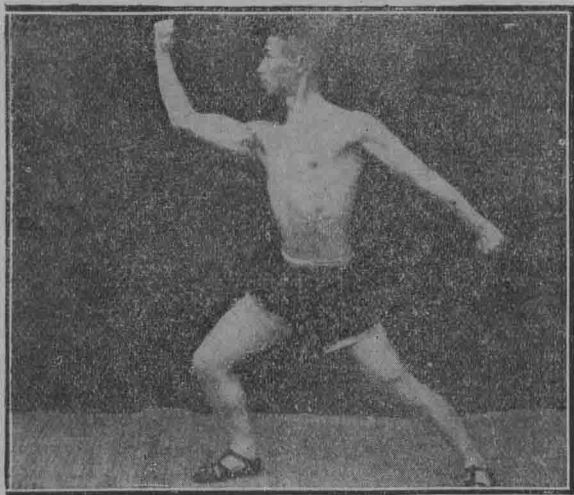
圖



與眉齊。頭向右轉。目視右拳。左手亦握拳。臂仍舉於左。(肘直。拳掌向後)。(如圖九)

三、左踵移向右。右趾移向左。兩膝均屈。復騎馬式。兩臂由肩前屈向左右伸。目視前方。

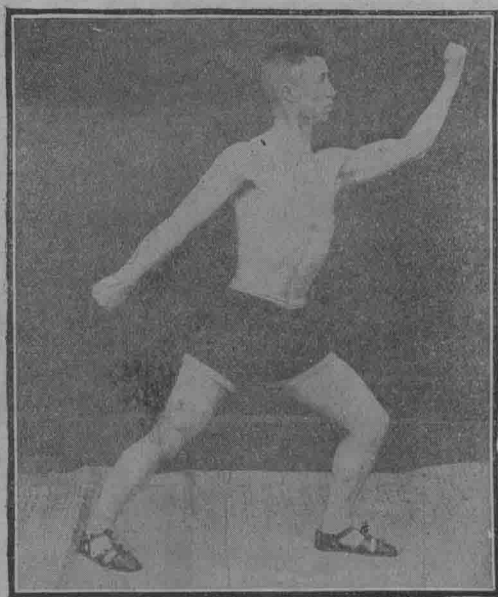
九 圖



四、右踵移向右。右膝伸直。左踵移向左。左膝仍屈。左手由後
 下前上畫
 一圓形。手
 握拳。臂舉
 於左。肘微
 屈如弧形。
 (拳掌向
 上。拳與眉
 齊) 頭向
 左轉。目視

十

圖



四、右踵移向右。右膝伸直。左踵移向左。左膝仍屈。左手由後

左拳。右手亦握拳。臂仍舉於右。(肘直拳掌向後)。(如圖十)

如法量力再行數次。至末數時。兩臂下垂。上體起立。足尖分開。右足併上。復立正姿勢。

第五式 九鬼拔馬刀勢

原文 單膀用力。夾抱頸項。自頭收回。鼻息調勻。兩膝立直。左右同之。

一、上體向右屈。右臂由右上屈於頸後。左臂由下背後向上伸。兩手相握於背上。(如圖十一)

二、上體復正。右手掌心向上。指端向左。臂向上伸。左手掌心

向下。指端

向右。臂向

下伸。(小

指與尾骨

相接觸。)

(如圖十

二)

三、上體向左

屈。左臂由

左上屈於頸後。右臂由右下屈於背後。兩手相握於背上。

一 十 圖



四、上體復正。左手掌心向上。指端向右。臂向上伸。右手掌心

向下。指端

向左。臂向
圖

下伸。(小

指與尾骨十

相接觸)

(如圖十二

三)

如法量力再行數次。至末數時足尖併合。兩臂下垂。

第六式 三盤落地勢



原文 目注牙毗、舌抵上腭、睛瞪口裂、兩腿分跪、兩手抓地、
 反掌托起、
 如托子金、
 兩腿收直、圖
 一、右足向右
 踏出一步。十
 兩膝下屈
 作騎馬式。三
 兩手握拳。
 屈於胸之



原文 目注牙毗、舌抵上腭、睛瞪口裂、兩腿分跪、兩手抓地、

兩旁。肘向後挺。(如圖十四)

一、兩膝深向

下屈。(踵

弗離地) 圖

兩臂由身

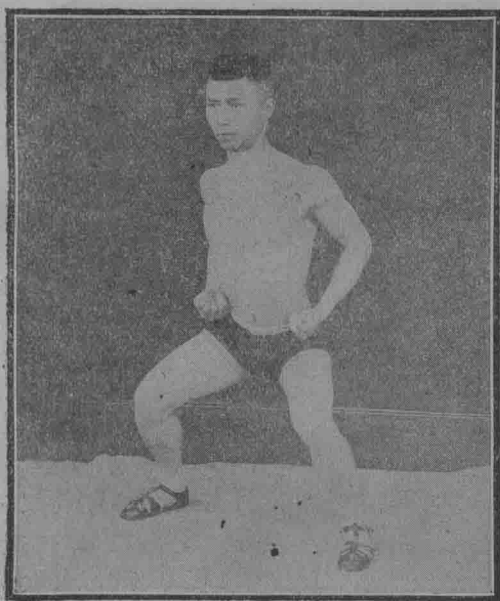
旁向後下十

伸。十指用

力張開。兩 四

手著地。目

視前方。(



如圖十五
 三、兩小臂經
 兩腿之旁。
 繞過兩膝。
 兩手十指
 相組。掌心
 向上。兩小
 臂屈於腹
 部之前。與
 大臂適成
 圖



九十度之角形。兩膝略起。仍復騎馬式。(如圖十六)

四、兩膝伸直。

十指仍組。

兩臂由身

前屈向上

伸。同時掌

心翻向上。

頭向後屈。

(目視兩

手) (如圖

六

十

圖



十七)

如法量力再

行數次。至末

數時。上體起

立。兩臂下垂。

右足併上。足

尖分開。復立

正姿勢。

圖

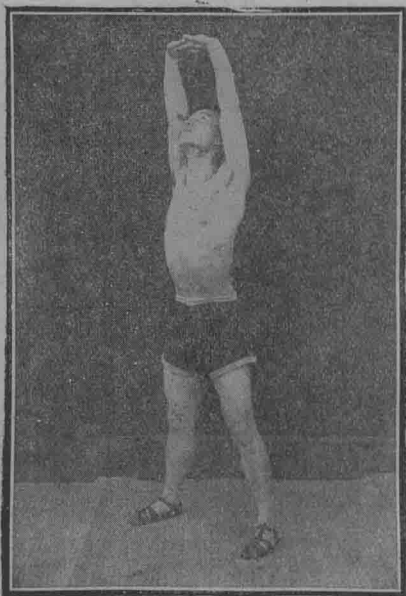
十

七

第七式

青龍探爪勢

原文。肩背用力、平掌探出、至地圍收、兩目注平、



一、上體與頭畧向右轉。(足膝不動)左臂向右伸出。掌心向
上。高與眉
齊。大指屈
於掌中。右
臂手握拳。
屈於胸之
右側。肘向
後挺。目視
左掌。(如
圖十八)

八 十 圖



一、上體與頭畧向右轉。(足膝不動)左臂向右伸出。掌心向
上。高與眉
齊。大指屈
於掌中。右
臂手握拳。
屈於胸之
右側。肘向
後挺。目視
左掌。(如
圖十八)

二、上體由前下屈。至左起立。向左旋轉。(足不動。膝勿屈)同時左臂由右下畫半圓形於身前。而至左側。(手掌近地。目隨左掌

而行)左

手即握拳。左

臂屈於胸

之左側。肘

向後挺。右

臂即向左

伸出。掌心

九



向上。指尖向左。高與眉齊。目視右掌。（如圖十九）

三、上體由前下屈。至右起立。向右旋轉。（足不動。膝勿屈。）同時右臂由左下畫半圓形於身前。而至右側。（手掌近地。目隨右掌而行。）右手握拳。臂屈於胸之右側。肘向後挺。左臂即向右伸出。（如圖十八）

四、與二同。

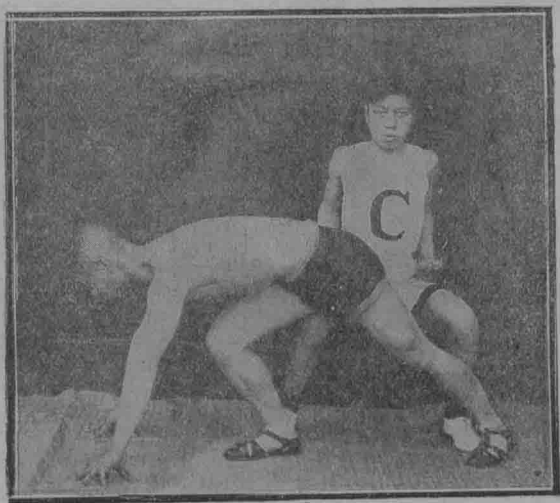
如法量力再行數次。至末數時。兩手握拳。臂屈於胸之兩旁。右足向右踏出一步。兩膝屈下作騎馬式。

第八式 臥虎撲食勢。

原文 膀背十指用力。兩足蹲開。前跪後直。十指拄地。腰平。

頭昂、胸向前探、
 鼻息調勻、左右
 同之、
 一、左踵移向左。左
 膝伸直。右趾移
 向右。右膝仍屈。
 身向右轉。上體
 向前屈。兩手指
 尖著地。目視前
 方。(如圖二十一)

十 二 圖

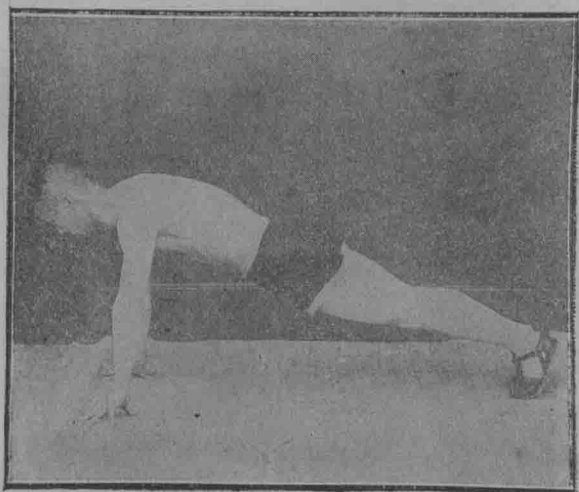


一、兩手著地。臂用力挺直。右足向後伸。與左足相併。兩膝伸直。足趾著地。（如圖二十一）

二、左足仍屈。

三、左踵移向右。膝仍屈。右趾移向左。復騎馬式。

一 十 二 圖

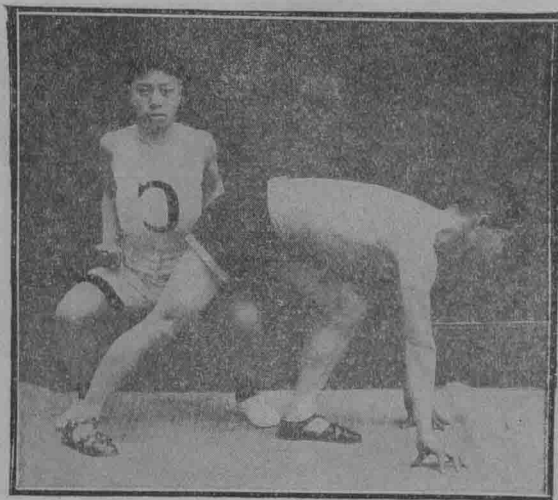


手握拳。屈於胸
旁。(如圖二十
二)

第二次如法左足
向左行之。量力再
向左右各行數次。
至末數時。兩臂仍
屈於胸旁。作騎馬
式。

第九式打。

二 十 二 圖



躬勢。

原文。兩肘用力、

夾抱後腦、頭前

用力探出、牙咬、

舌抵上腭、躬身

抵頭至腿、頭耳

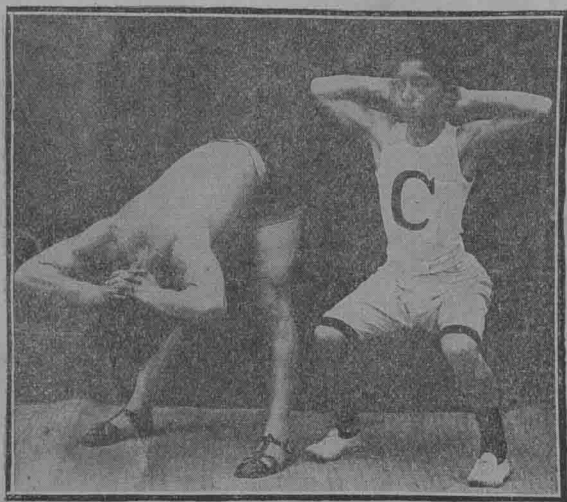
掩緊、鼻息調勻、

一、兩臂屈於肩上。

兩手十指相組

於頭頸之後。(

三 十 二 圖



卽兩手叉頸也。兩膝伸直。上體向前屈。頭略抬起。（如

圖二十三）

二、上體復正。兩膝仍屈。復騎馬式。

三、與一、同。

四、與二、同。

如法量力再行數次。至末數時。上體起立。兩臂下垂。右足併上。足尖分開。復立正姿勢。

第十式 掉尾勢。

原文 膝直、膀伸、躬鞠、兩手交推至地、頭昂目注、鼻息調勻、徐徐取入、脚跟頓地、二十一次、左右膀伸七次、盤膝靜坐、

口心相注、
閉目調息、
定靜後起、
一、兩膝弗屈。
上體向前
深屈。兩手
十指相組。
以掌心著
地。頭略抬
起。

四 十 二 圖



一、體仍前屈。

兩手十指圖

相組於小

腿之後。手二

背向後。(

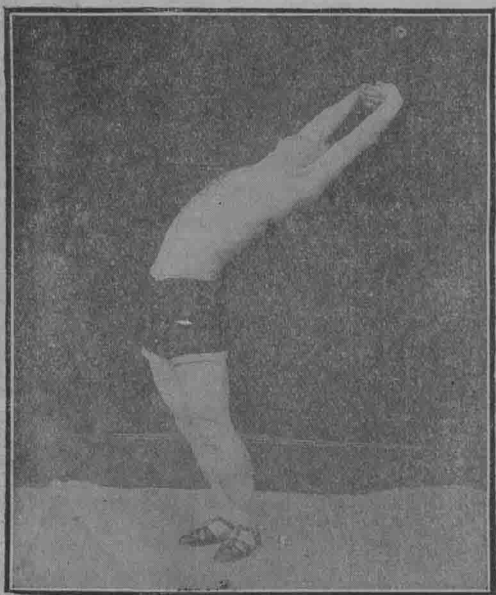
如圖二十十

四)

三、復一之姿
五

勢。

四、兩手十指仍組。兩臂由前上高舉。上體向後屈。(如圖二)



十五

如法量力再行數次。至末數時。兩臂下垂。復立正姿勢。