



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册)

(每册定價大洋壹角伍分)

(外埠酌加運費匯費)

此書 有 著 權 作 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

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

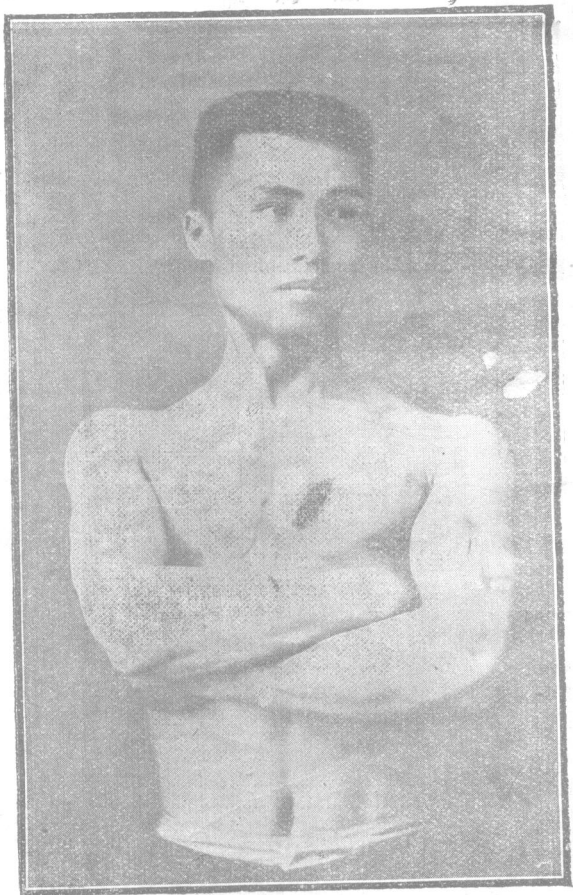
吳興安慶蕪湖南昌九江漢口武昌長沙

分售處 商務印書館

寶慶常德衡州成都重慶瀘縣達縣福州

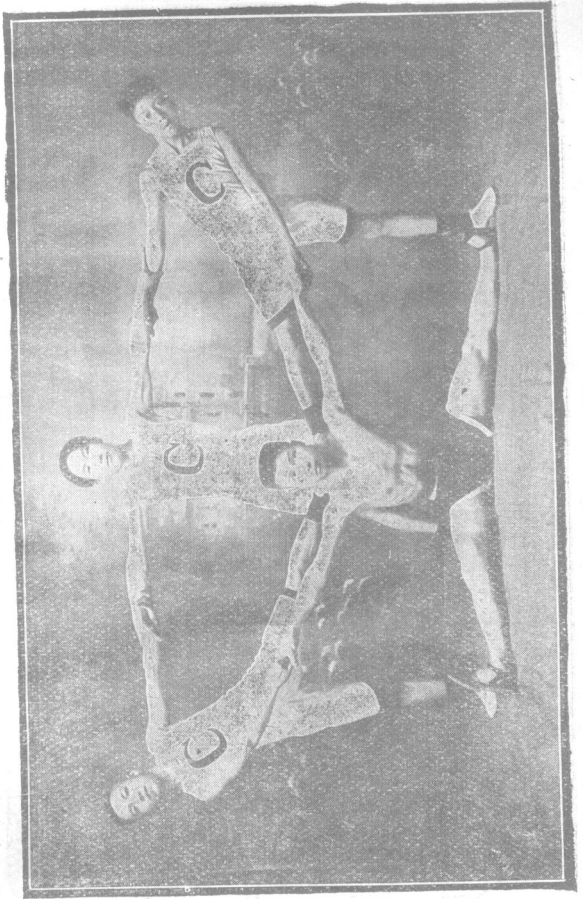
廈門廣州潮州汕頭香港桂林梧州雲南

貴陽 石家莊 哈爾濱 新嘉坡



影 小 者 編

姚雲峯



施裕存

黃維聰

編者

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

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

5 說圖勢二十經筋易

第二式 摘星換斗勢

第三式 出爪亮翅勢

第四式 倒拽九牛尾勢

第五式 九鬼拔馬刀勢

第六式 三盤落地勢

第七式 青龍探爪勢

第八式 臥虎撲食勢

第九式 打躬勢

第十式 掉尾勢

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

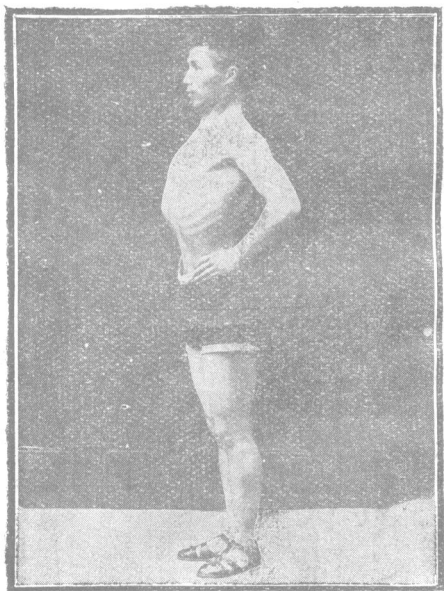
行呼吸。不

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。

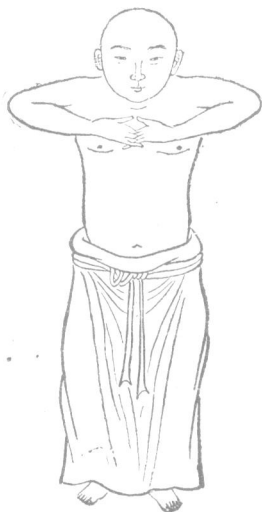
習練坐跏及賽跑之後。或躺身椅上。伸出右腿。使人以雙手合緊於腿上。將虎口用力搓摩數十次。換左腿及左右臂如法行之。

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)

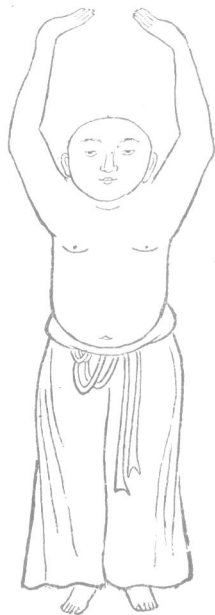
勢二第杵獻馱韋



3 說圖勢二十經筋易

(三)

勢三第杵獻馱韋



(四)

勢斗換星摘



5 說圖勢二十經筋易

(五)

勢 翅 亮 爪 出



(六)

勢尾牛九拽倒



(七)

勢 刀 馬 拔 鬼 九



(八)

勢地落盤三



9 說圖勢二十經筋易

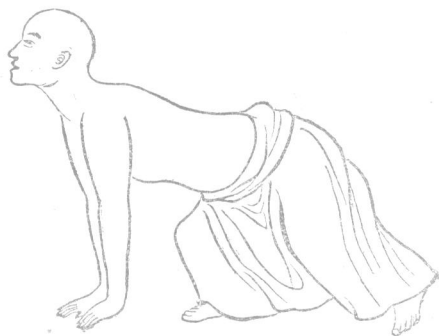
(九)

勢 爪 探 龍 青



(十)

勢 食 撲 虎 臥



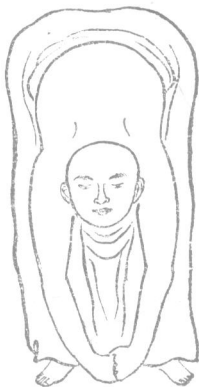
(一十)

勢 躬 打



(二十)

勢 尾 掉



商 務 印 書 館 出 版

洋裝
一冊

八 段 錦 圖 解

定價
一角

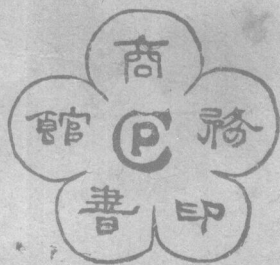
八段錦為我國固有之
 練身法。相傳已數千年。
 近來學校用之。頗著成
 效。惟其法原有南北二
 派。外間所流行者。祇有
 南派。無北派。而北派實
 岳武穆所傳。優於南派。
 此書以北派為主。南派
 為輔。逐段詳解。各附寫
 真姿勢圖。學者可就身
 體所宜。按法練習。最為
 便利。

拳術學初階 四角
 拳術學進階 四角
 拳術學教範 八角
 技擊餘聞 二角
 武俠叢談 二冊六角

● 以上拳術書

田徑賽運動 六角
 足球 四角
 網球 四角五分
 端艇游泳術 四角五分
 體育之理論及實際 一元

● 以上體育書



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

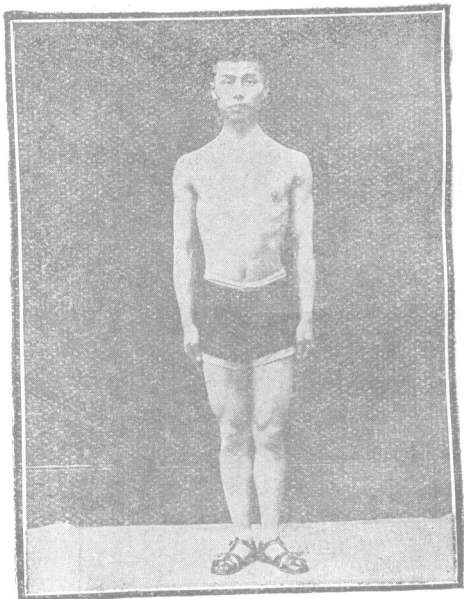
如拱、存心

靜極、 姿

預備。兩足

立成八字 勢

形。兩腿併



緊。膝直。目視前方。(參觀預備姿勢圖)

一、兩臂平屈

於肩前十

指指端向

圖

上。兩手掌

心相對。(

須距離三

寸許)如

合掌狀。手

背與小臂

一

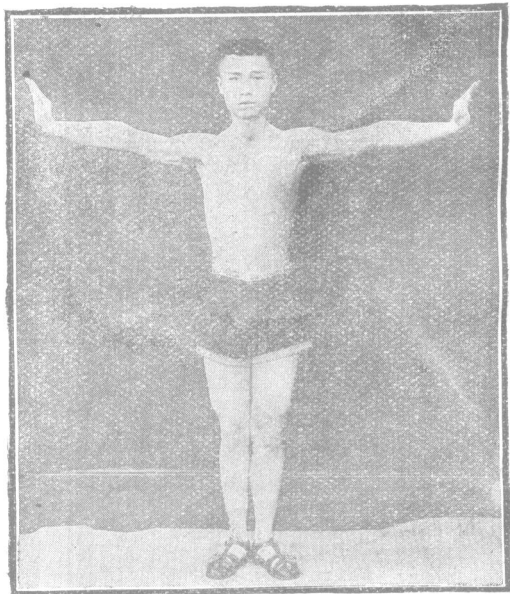


3 說圖勢二十經筋易

二、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)

二

圖



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

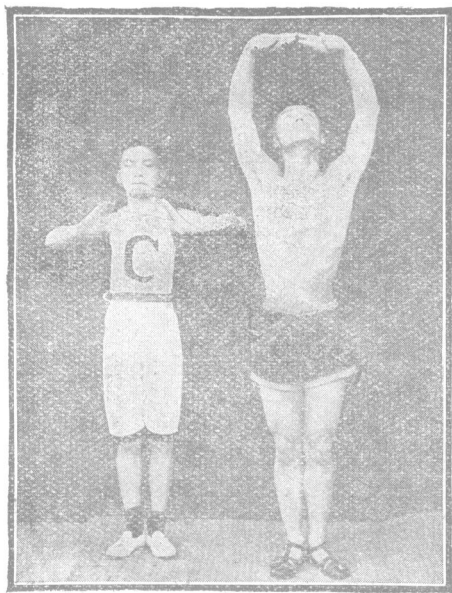
前屈即復

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

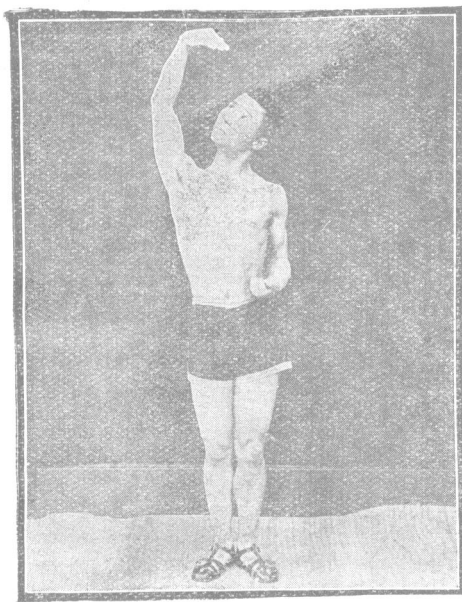
原文 單手高舉、掌須下覆、目注兩掌、吸氣不呼、鼻息調勻、用力收回、左右同之、

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。
 掌。心。 (如。
 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。

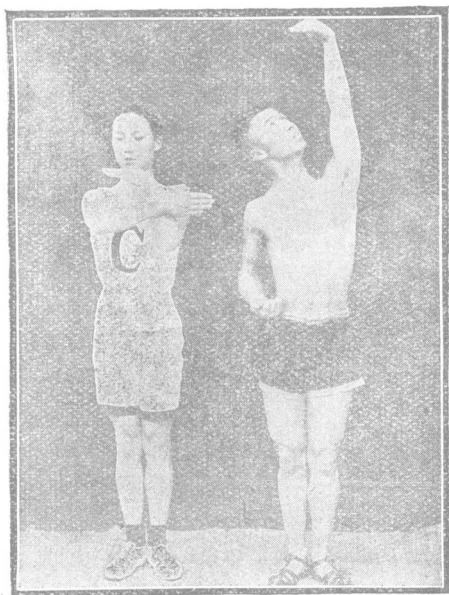
圖

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

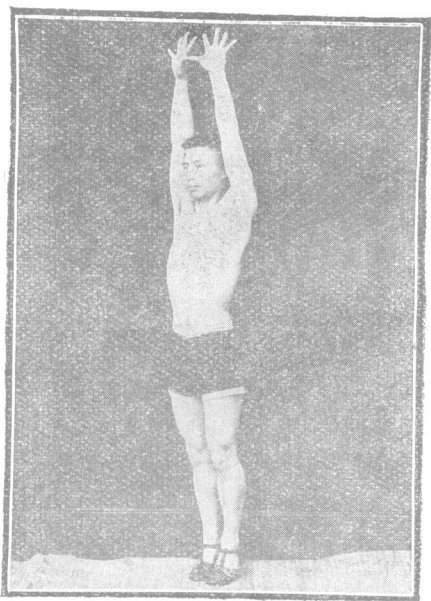
仍相接觸。

兩踵落地。

即復提起。(如圖七)

三、兩臂由左右下垂。同時即復向上舉。兩踵亦放下提起一

圖



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

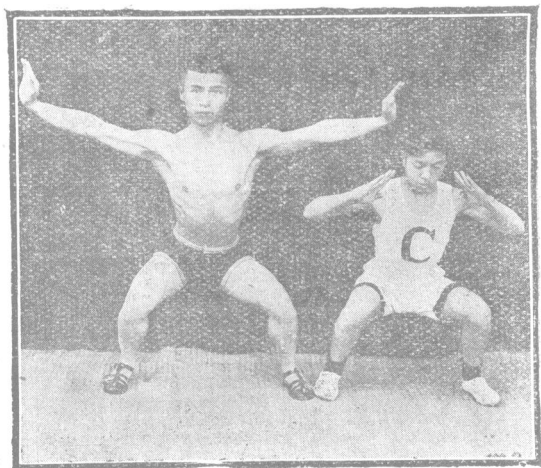
向前。如騎馬之姿勢。）兩掌由肩前屈。向左右伸出。十指

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

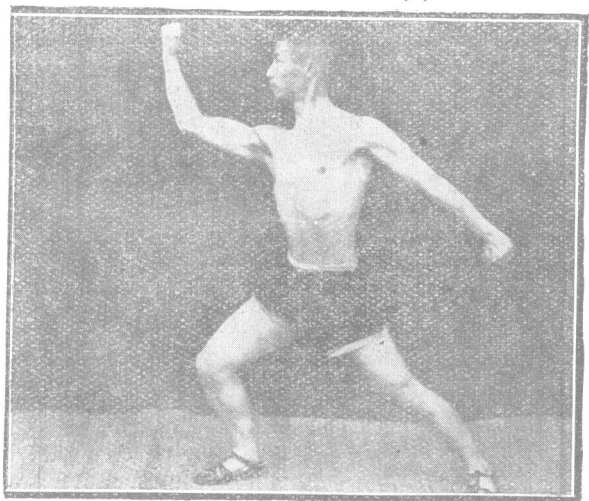
圖



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

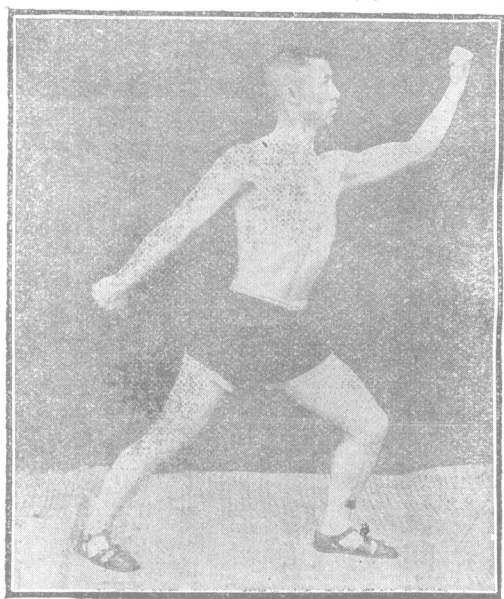
上。拳與眉

齊) 頭向

左轉。目視

十

圖



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

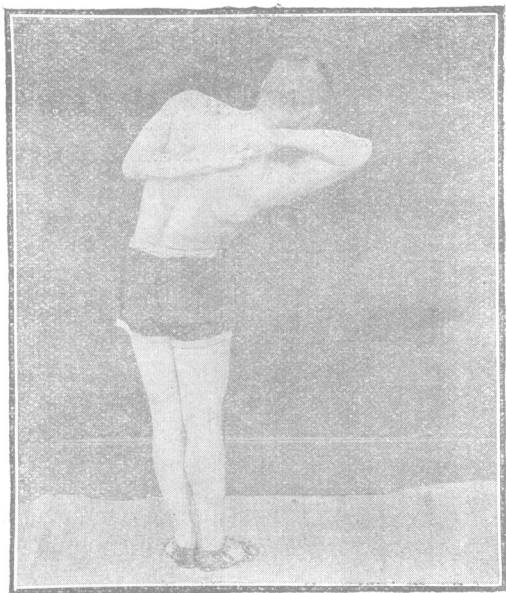
二)

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

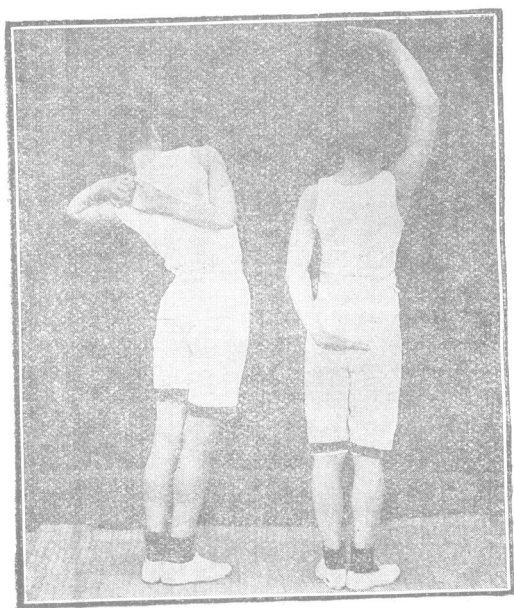
踏出一步。十

兩膝下屈

作騎馬式。三

兩手握拳。

屈於胸之



兩旁。肘向後挺。(如圖十四)

二、兩膝深向

下屈。(踵

弗離地。)圖

兩臂由身

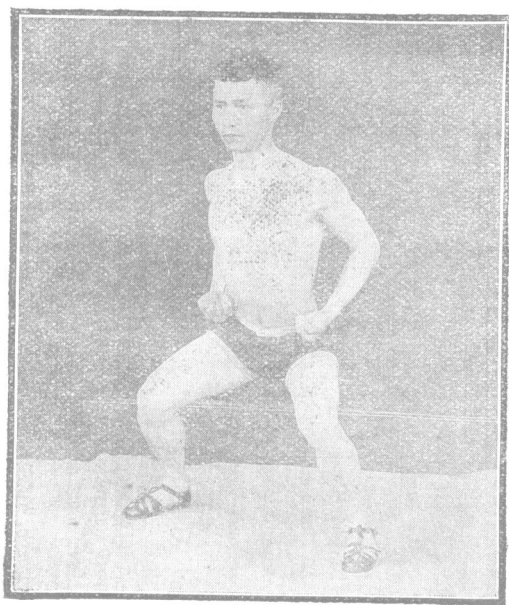
旁向後下十

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。

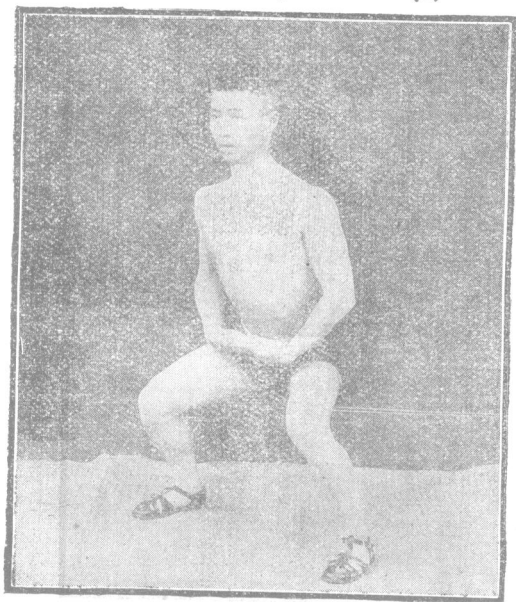
(目視兩

手)。(如圖

六

十

圖



十七)

如法量力再

行數次。至末

圖

數時。上體起

十

立。兩臂下垂。

右足併上。足

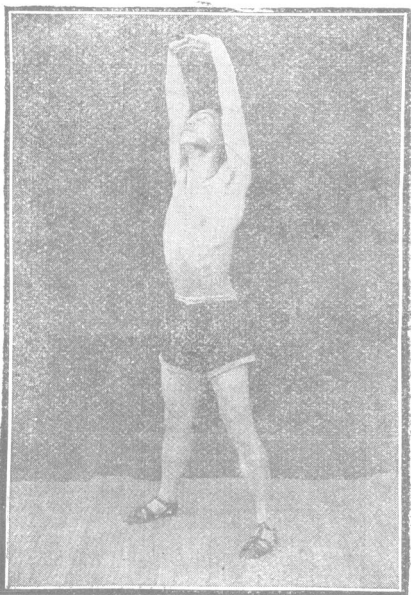
七

尖分開。復立

正姿勢。

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

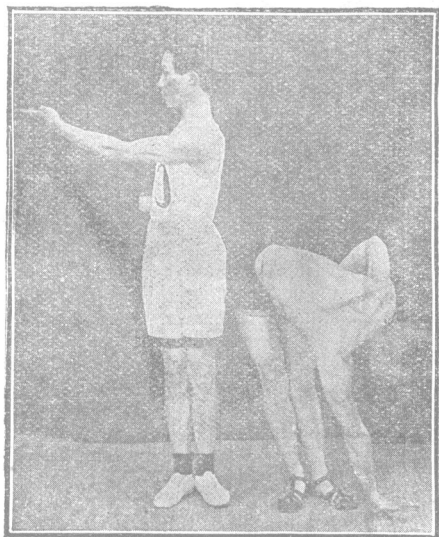
右側。肘向

後挺。目視

左掌。(如

圖十八)

八 十 圖



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

十

圖



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。

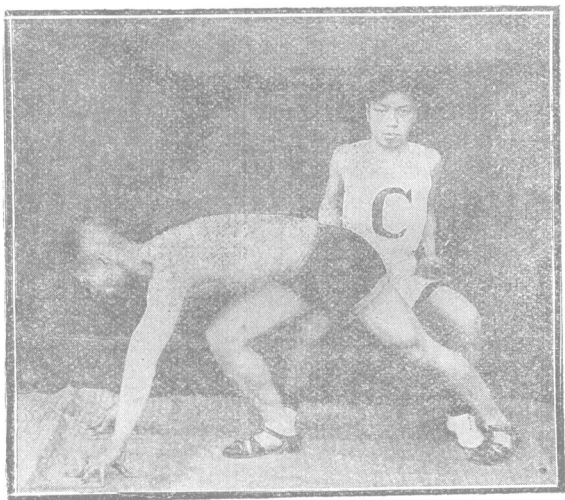
如法量力再行數次。至末數時。兩手握拳。臂屈於胸之兩旁。右足向右踏出一步。兩膝屈下作騎馬式。

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。

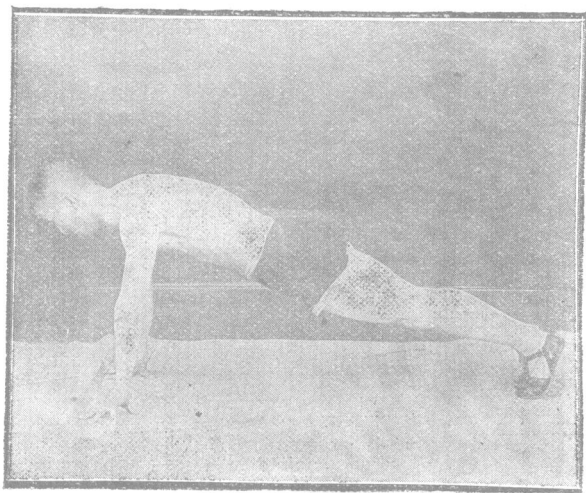
頭昂、胸向前探、
 鼻息調勻、左右
 同之、
 一、左踵移向左。左
 膝伸直。右趾移
 向右。右膝仍屈。
 身向右轉。上體
 向前屈。兩手指
 尖著地。目視前
 方。(如圖二十一)

圖 二 十



- 二、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）
- 三、左足仍屈。
- 四、左踵移向右。膝仍屈。右趾移向左。復騎馬式。兩

一 十 二 圖

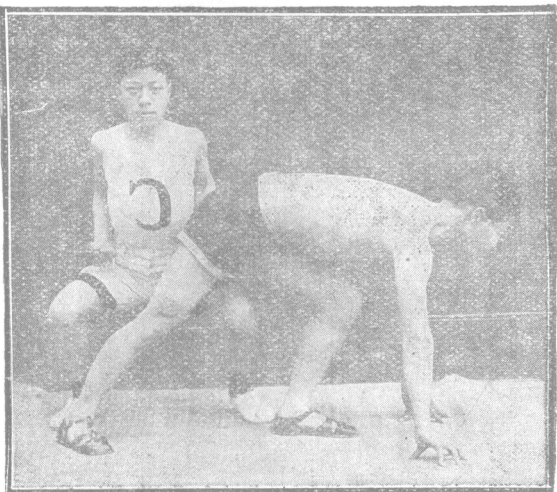


手握拳。屈於胸
旁。(如圖二十
二)

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。

圖 二 十 二

第九式 打。



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

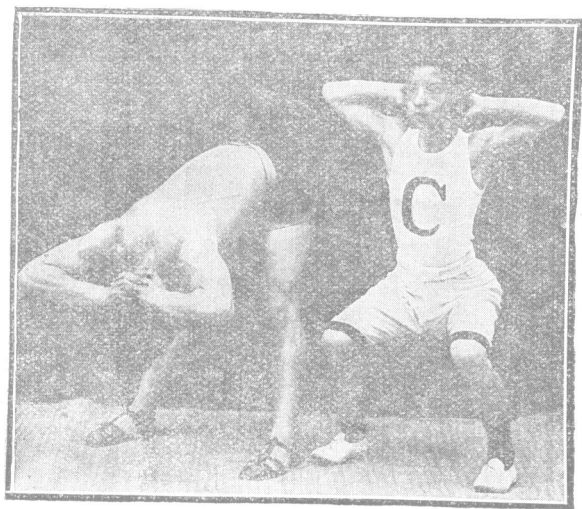
掩緊、鼻息調勻、

一、兩臂屈於肩上。

兩手十指相組

於頭頸之後。

三 十 二 圖



即兩手叉頸也。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



二、體仍前屈。

兩手十指圖

相組於小

腿之後。手二

背向後。(

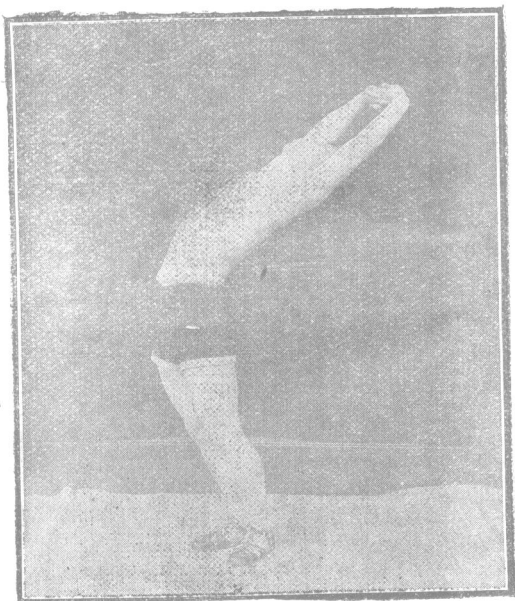
如圖二十十

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。