

遼寧市圖書館

兩足一字平分兩手按住腰眼作搖頭擺尾狀三十六次

除腰脊溼痺命門寒冷

宜安神整氣如意運搖

忌腰膀無力尾間不舉

字瘦筆畫兩手

至前頁知數十八

袋中封滿骨泥土

前頭破紙魚虫麻

指長兩對兩手直

意欲對筆紙三只

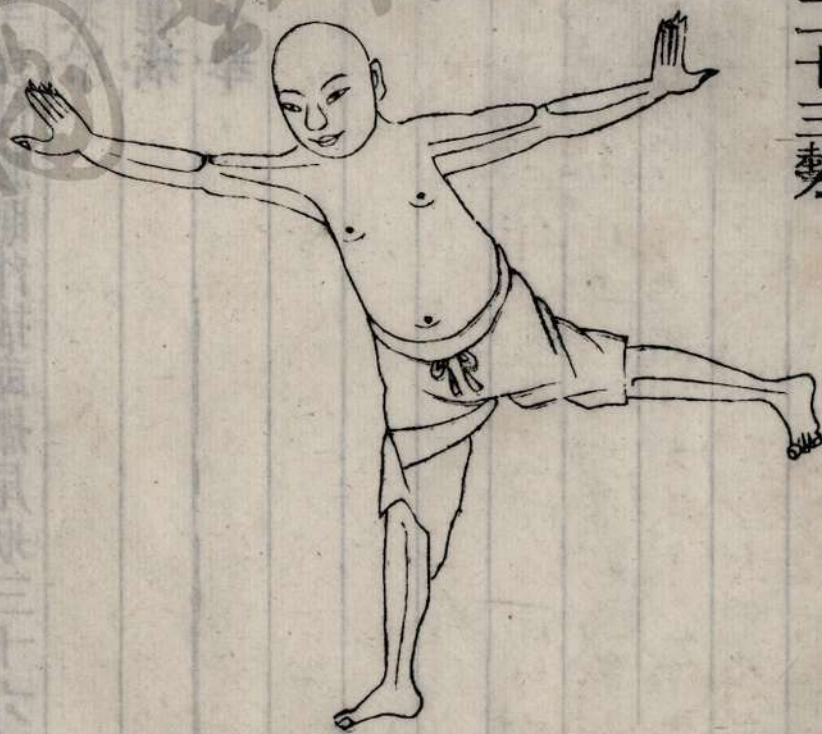
古只觀實五風丑

圖廿三

卷二十三



右足踏實左足任意舒後離地三尺許身前撲兩手直伸形如飛鳥使氣從中極循督脉上至巔頂默數十八字數畢將兩手握拳曲把身後左足任意舒前身後仰使氣從巔頂循任脉下至中極亦數



兩腳斜分丁字右手伸與肩平手掌推前左手伸直畧下頭目向右進前跑六步隨身將馬轉右目亦左視進跑六步除下重屈伸不利脛骨滯痛宜身輕足捷腰脊堅固忌身體擺搖足膝鞭強







右足立實左手握拳曲抱腰後側身將右手抑下近地左足長伸足心任意脫出默數十八字隨勢轉右如上式

治上下偏枯經絡流注風脾寒溼等疾

宜身平氣舉腰挺神全

忌心浮力怯背曲肩垂

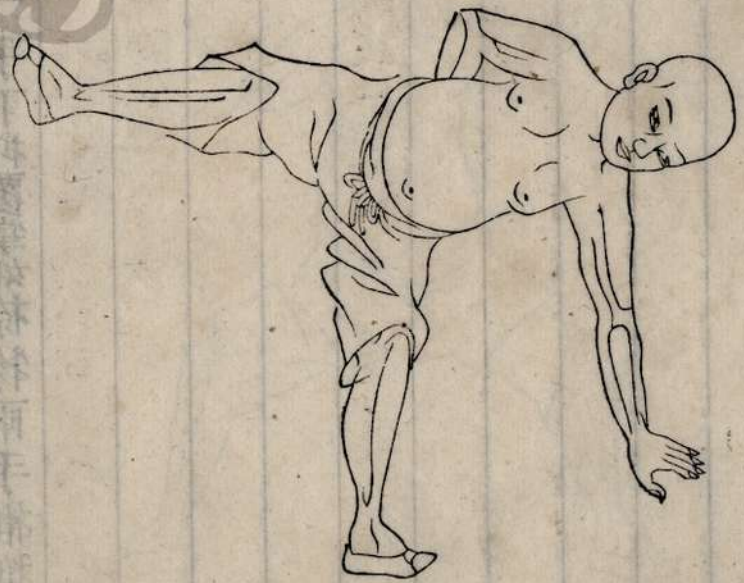
此圖初學時須先貼牆邊或屏風棹架上操定方可洽空





一手上推仰掌如舉物一手下抑覆掌如捺物兩手推抑六次  
除臂膊風冷乳腋注痛  
宜肩膀空脫和氣運行  
忌實力鞭強拘攣不伸



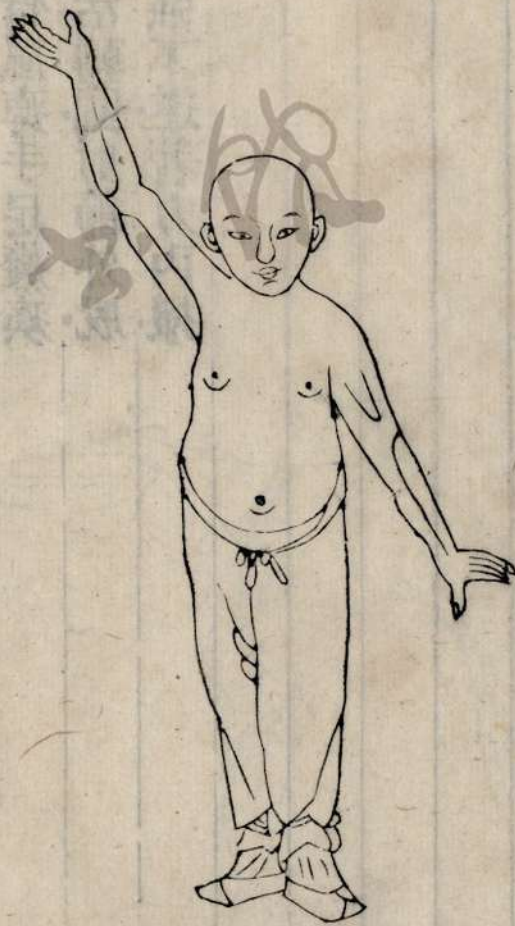


馬分丁字微先向左左手握拳伸直高肩三寸右手握拳曲肱  
 置乳旁狀如開弓因復隨馬轉右推行十二次  
 除臙臂風痺手足癱瘓  
 宜靈活轉圓肘節外脫  
 忌屈強不遂著力內撥



圖十九

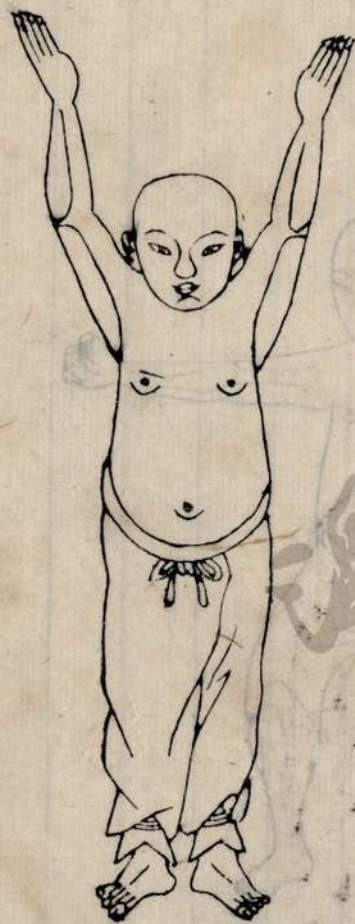
第十九勢



兩手放掌屈身伸至地下翹首納氣叩齒十二通隨勢將身豎  
直兩手上伸乃張口緩出其氣如是六次

除周身氣血不和經脈壅閉手足麻痺背腹腰膝寒冷諸疾  
宜足脛立實俛仰自然  
忌膝屈身偏氣浮神滯

第十七又勢







隨勢將兩手分開足趾注地身從後仰復撲而前如鳥振羽狀  
呼氣從口出吸氣從鼻入呼吸三十六息

治背脊寒冷臍腹痺痛手足倦憊陽氣不固

宜隨身起仰肢體相應

忌足趾離地植身不實





兩手握拳從下伸上向前微注高濶平肩將拳連肘節降下一尺復舉與肩平微注如是十二次

治肘臂困倦肩膀痺痛

宜肘臂懸提神含力蓄

忌曲肘搖臂蟄氣不實





隨將兩手收住至髀傍曲肱握拳身先下墜乘勢屈膝上躍如  
攀懸物狀如是踴躍六次

除下重難屈伸

宜身輕腳捷氣若凌空

忌拘縮不前膝強身重

此圖初學若以兩腳先繫鐵條四兩漸重加至四十兩能跳高  
六尺去鐵則身腳更捷踰垣上屋無往不利

16





馬向左左手反掌曲肱隨身輪過左耳後復撥掌外推向前環  
 至右乳上絲絲轉圓如單轉轆轤狀如是六次右手舒直上下  
 反覆與左手相應右做左  
 除關節不利筋脉壅塞風寒濕痺惡血流滯  
 宜肩臂空靈機神活潑  
 忌肩髀帖實曲肘不伸





隨將兩足收底兩手握拳伸與肩平虎口朝上狀如揭物上至  
耳前下至季脇上下三十六次

治背痛項強寒濕流注

宜安神蟄氣漸行推搗不可用力







承上勢將右足放下左足向前分開兩手放掌隨身運轉橫推  
至左與足正左覆掌右仰掌兩掌上下約三寸左右兩尺許隨  
卽轉右如前式左右六次

治諸瘕強直筋骨痠疼  
宜機神相得肩膀脫空  
忌屈曲不遂掉搖着力





右手握拳上擎左手握拳曲抱乳前離身一尺許左足屈起足  
跟斜橫右股前撇腿六下右做左  
陰脛骨痠痛難以屈伸  
宜忌同第九勢







宜以同於其勢  
 宜以同於其勢  
 宜以同於其勢  
 宜以同於其勢  
 宜以同於其勢  
 宜以同於其勢  
 宜以同於其勢  
 宜以同於其勢  
 宜以同於其勢  
 宜以同於其勢

隨勢將身微側向左左足踢起高三尺愈高愈妙左手掌放下約平  
 膝蓋右手掌從耳後上伸右足直立膝微屈默數三十六字因  
 復轉右如前法

除腰腎冷氣肢膝痺痛

宜側身爽立督脈直豎微戾向左目光下貫指尖

忌屈強鞭踢心神不安







隨勢將兩足收底斜踏八字兩手握拳曲抱乳前離身一尺許  
 兩拳相隔寬三寸氣從臂膊外賺漸行至拳閉口張鼻咽氣引  
 至臍下默數三十六字乃窄口緩出其氣  
 治諸氣膈鬱脇肋痺痛腰痛如束及積聚癩疝等疾  
 宜臍臂外脫神安氣攝  
 忌曲肘着力胃凸氣羸



圖九

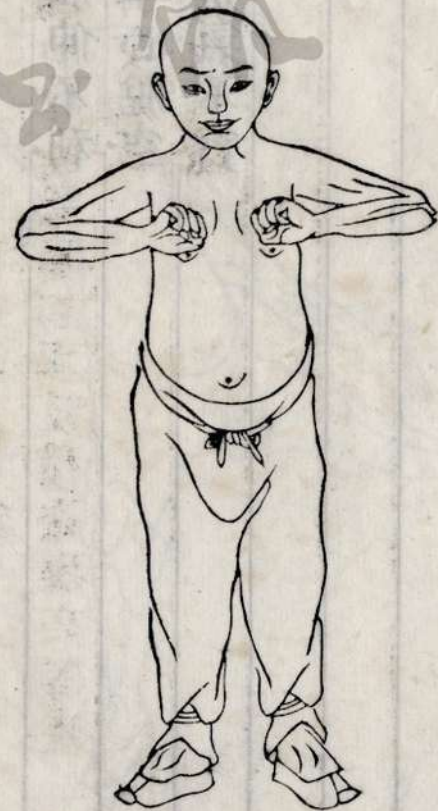
第九勢



忌曲腰脊  
 宜氣舒衣冠  
 齒結唇閉  
 空觀不無  
 兩掌相寬  
 二尺許  
 因復轉左  
 推右如前法  
 左右六  
 次

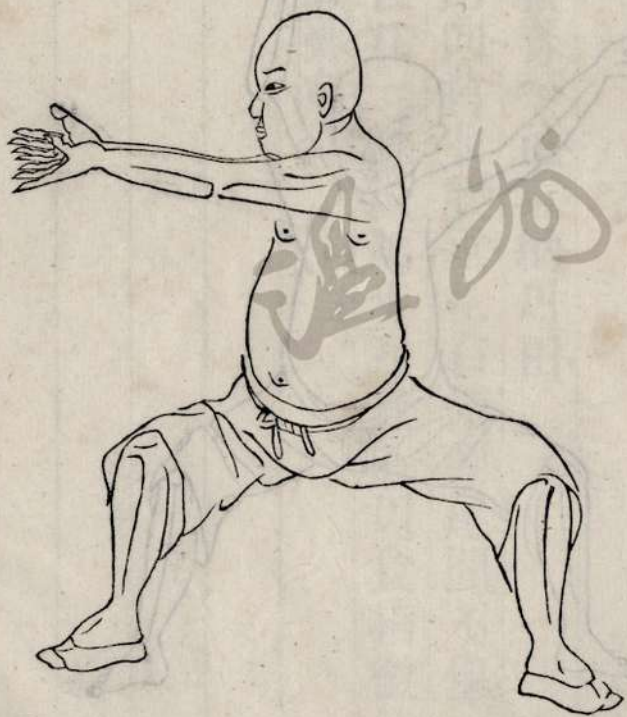
兩手隨勢轉右斜曳過頭環推至左旁從下伸前高與目平左  
 覆掌左仰掌兩掌相寬二尺許因復轉左推右如前法左右六  
 次  
 治手臂風痺屈伸不利  
 宜機神活潑掌心脫空  
 忌着力掉運螯氣不實





第六又勢

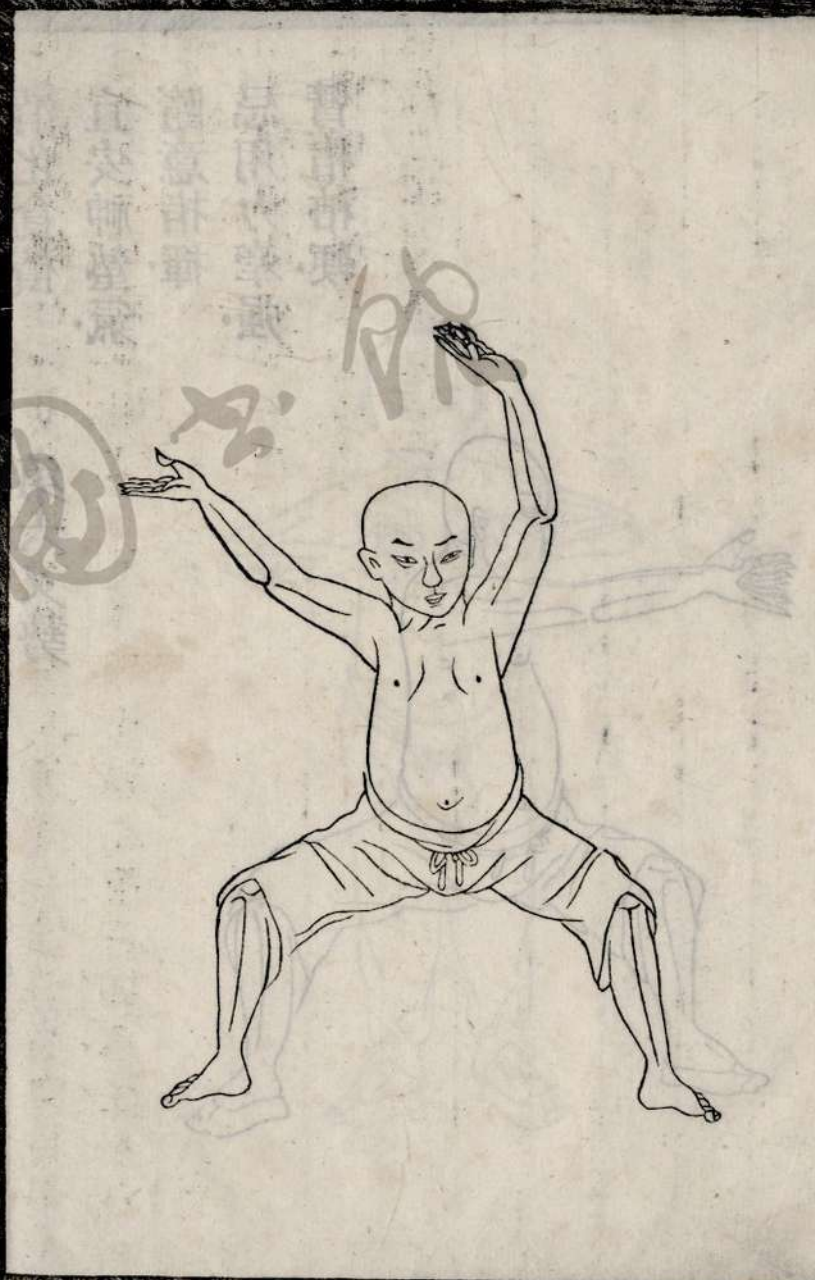
消化食積  
宜安神蟄氣  
隨意指揮  
忌用力牽強  
臂指枯鞭





圖七

第七勢



兩足放馬平作一字令臏與足跟對直兩手按住股下陷處四  
指向前大指向後身正氣直勿令倚陷默數三十六字  
治流注足痿

宜兩踝任意脫開腰脊平直氣納丹田

忌馬步拘縮膝蓋內向背曲腰垂左右傾側尾閭不舉

此圖初學先須用長几一條於馬步初放時以食指微微按定  
候馬實方去長几如圖演習

至目俯式

習於平地上

至至懸掛

至至開漸

至至六樓



圖六 第六勢

兩手舒開漸  
下至脇肋掉  
臂從下推上  
至目前左右  
相對約尺許  
覆腕復向前  
分與耳正漸  
下至脇復推  
上至目前如  
是六次  
治健運脾胃



承上式放拳為掌四指向上指縫各寬三分使神先注食指以  
舒手陽明經次注中指以舒手厥陰經次注無名指以舒手少  
陽經次注少指以舒手太陽手少陰二經每經各數十八字  
治經脈阻滯風寒濕痺及痿瘓偏枯等疾  
宜志正體直使生氣內達切忌用力走入外壯





兩手分開令平與肩齊大姆指直豎外向先舒手太陰經調氣  
定息默數如前

除風熱頭痛清竅不利治節不行

宜身平氣直掌微向外神貫指尖

忌着力鞭強胸凸氣粗







息善代... 宜長平... 氣風... 亦息...  
 兩手... 合平... 直... 不... 平... 大...

兩手隨勢從下上拱如抱鼓狀令空而圓左手握拳緊把右手  
 兩手掌皆內向大姆指皆外向左大姆指豎起指面向前與鼻  
 準平神從肩臂直貫大姆指尖須合氣下納入關元使督脈上  
 聳咽津三口默數如前

治臂痛勞倦風痺不遂并精神渙散  
 宜體正氣直臂膊脫空神氣團聚  
 忌曲肘着力逼近胷口





平人正立兩手直下握拳大拇指向前翹起足分八字上與肩  
 齊膝微屈靜氣寧神舌抵上腭咽津三口後默數三十六字  
 正氣內存邪不可干久久能通神明祛鬼魅益志增慧破一切  
 癥結障閉効難盡述

宜氣納丹田形神相得眼微上視眉稜微起有上下千古目極  
 五洲之概

用力在有意無意之間忌身體偏側背偻胃凸并忌機神枯寂  
 形如植木





利濟衛生經天函

主講東甌陳虬志三訂正

叢書三之一

初傳弟子院次道四瑞安張烈燧卿演譜

同院諸子參定

圖 二十八

勢 三十六

六台醫中





主清東湖刺此志  
 前全發天



溫州



遼寧市圖書館