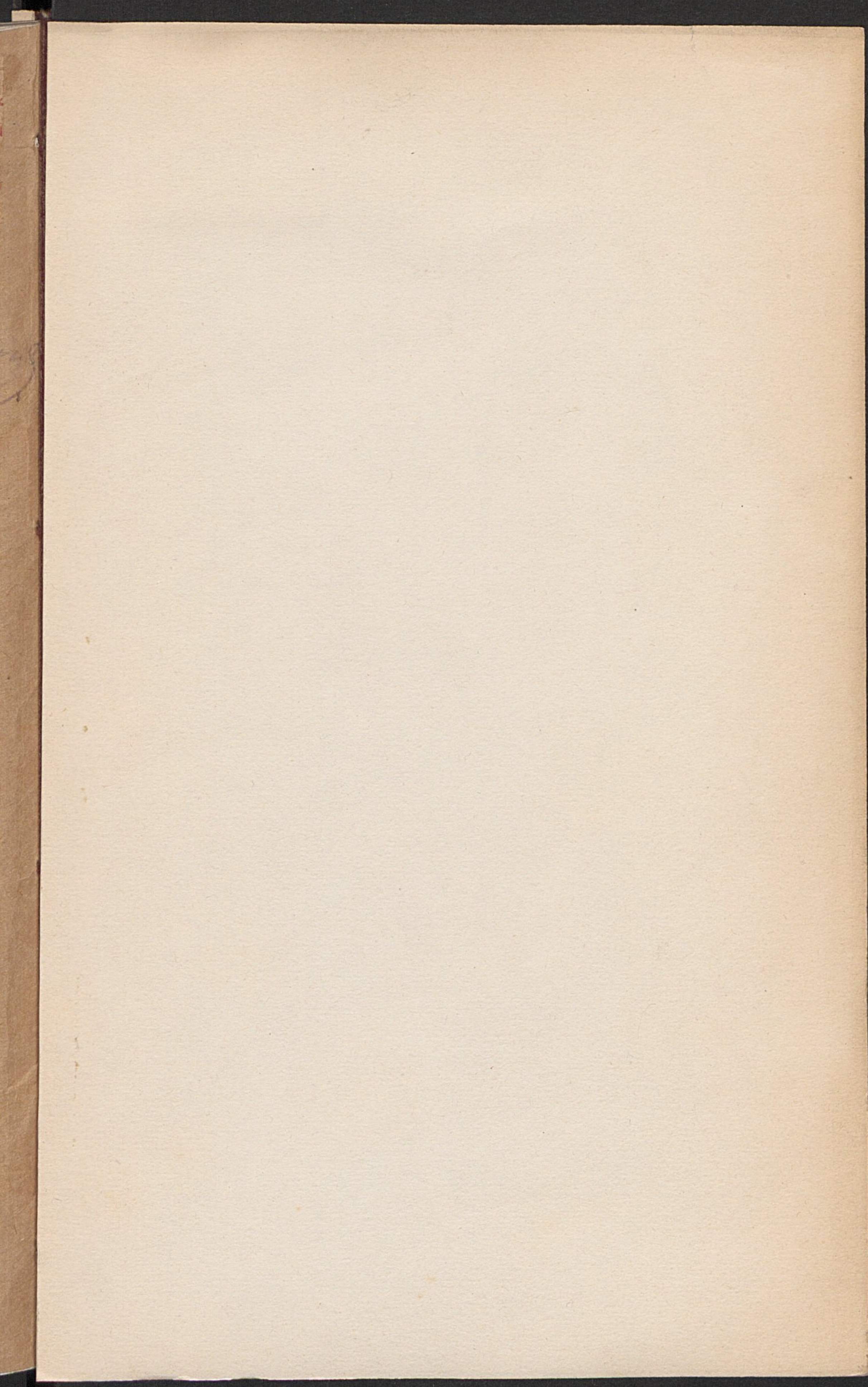


Libr. sin.
Hirth
53

53
53



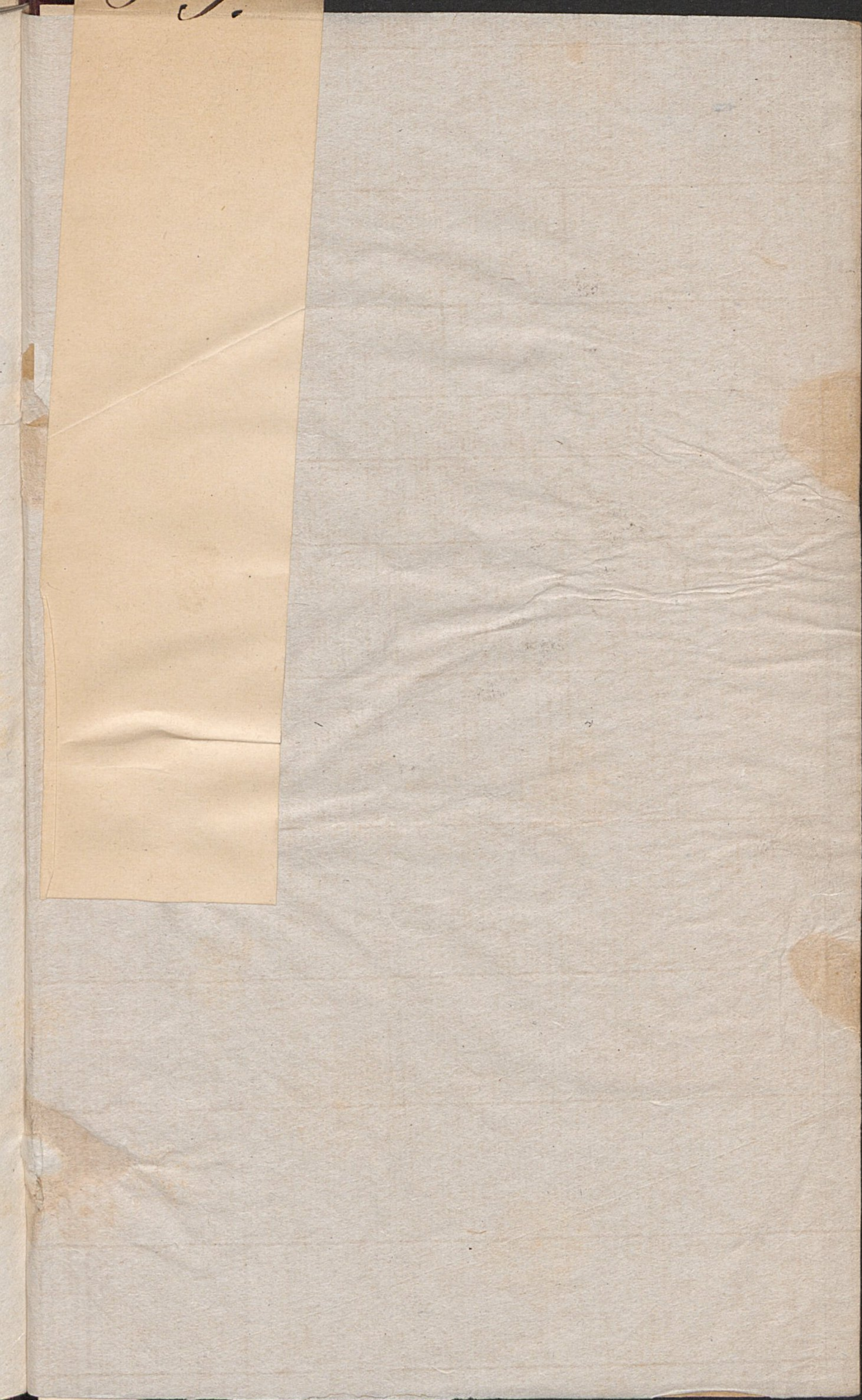
易筋經音說

附八段錦音

76

T-chin-ching wai-chung
Lu-shuo

53





上海圖書館藏



易經

胡人對經

附八段錦音

易筋經外經圖說

上海同文書局石印

名錄外經
卷之五
壯健方
全

凡行外法
功大煩
神效如
神

神功身不
心用功
功大煩
神效如
神

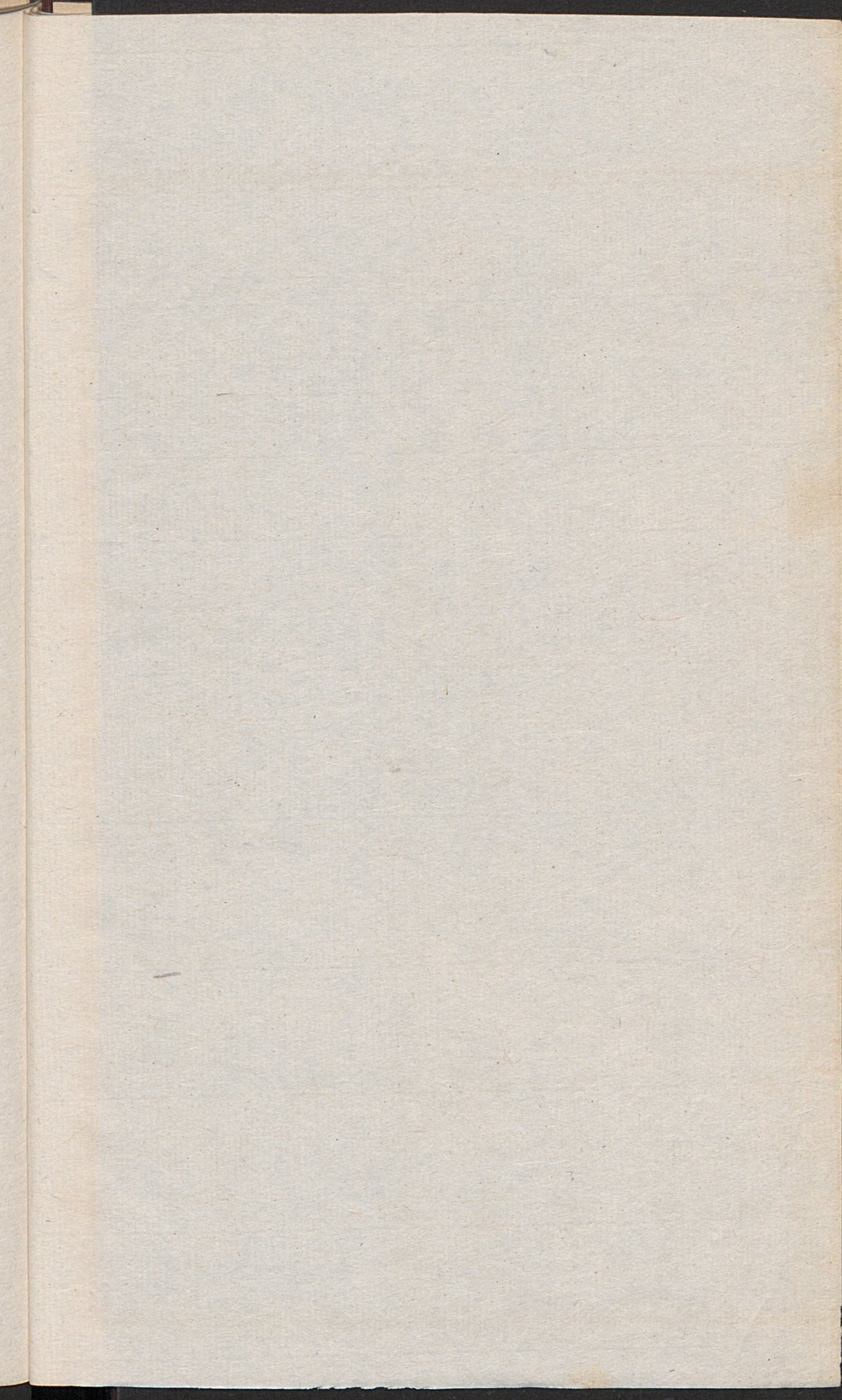
用功則下
能實為
功大煩
神效如
神

凡子孫行
下天壽
相問斷
行

思則其
有行第
一太
子

月各或保
其力自
能育
子

氣通行易
服之法
上
妙



易筋經外經畵說

外壯練力奇驗畵

凡行外壯功夫須於靜處面向東立靜慮凝
神通身不必用力祇須使其氣貫兩手若一
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
氣運行易筋脈之法也務須嚴謹有恆戒酒

色日夜行五次七次工無間斷食飯四五頓
專心練習至百日能長千觔之力此指少壯
者言也即軟弱無力之人亦可練至五六百
斤力倘年老精氣不足者肯如法操練日行
二三次亦能健食延年除一切疾病真神妙
也

余氣體素弱中年多病適於友人處見易筋經畱說一書朝夕按畱練氣
不數月間果覺身體舒暢諸病全消年叨八旬以外謂非此書之功力歟因
誌數言以信來者

山左梁世昌謹識

第一式

面向東立目上視
兩腳站平寬與肩
齊不可參差兩手
垂下肘微曲掌背
朝上掌心朝下指
尖仰翹朝前默數
四十九字每數一
字指想朝上翹掌
想朝下按如此四
十九翹四十九按四
十九宮也



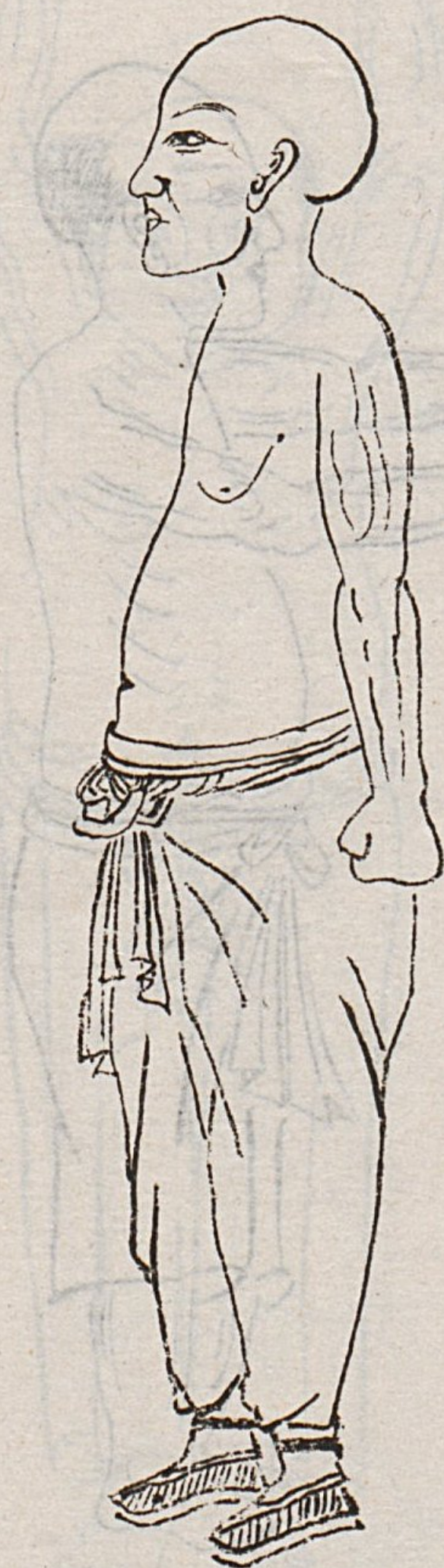
第二式

前式數字畢將
十指曲為拳背
朝前以助大指
朝身每數一字
拳一併大指一
翹數四十九字
即四十九字又
即四十九翹也



第三式

前式數字畢將
大指疊在掌心捏
緊為拳趁勢往
下一伸肘之曲者
從此而直以虎口
向前每數一字
拳加一緊亦數
四十九字四十九
緊也



第四式

前式數字畢
將臂平抬拳
伸向前與肩
齊平肘微
曲虎口朝上拳
掌相離尺許
數字拳已緊
數四十九字



第五式

前式已畢

即接此式

將兩臂豎

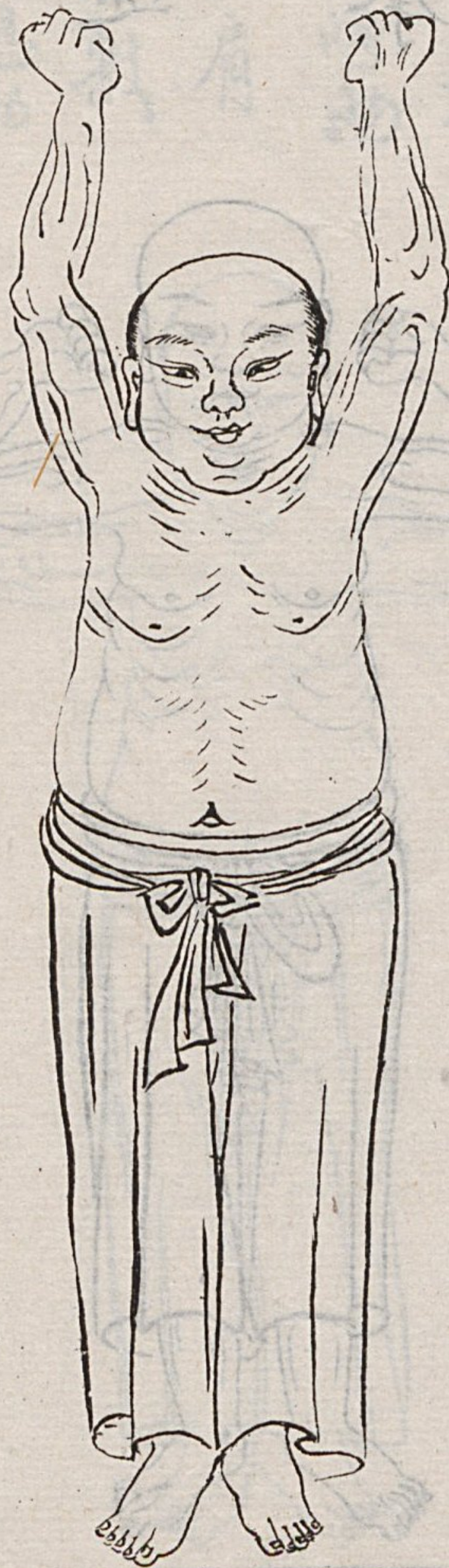
起虎口向

後手不可

貼頭拳緊

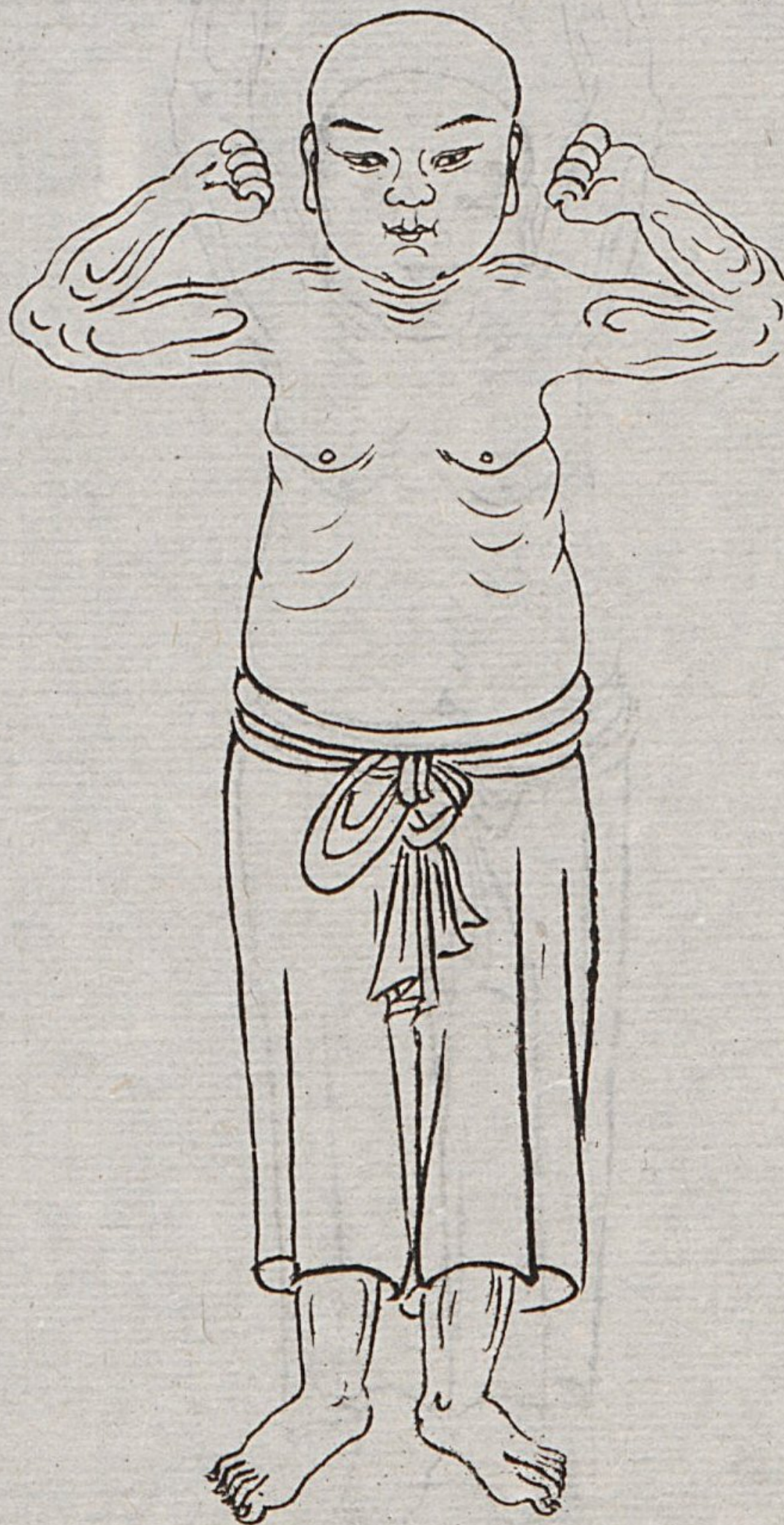
如前四十

九字



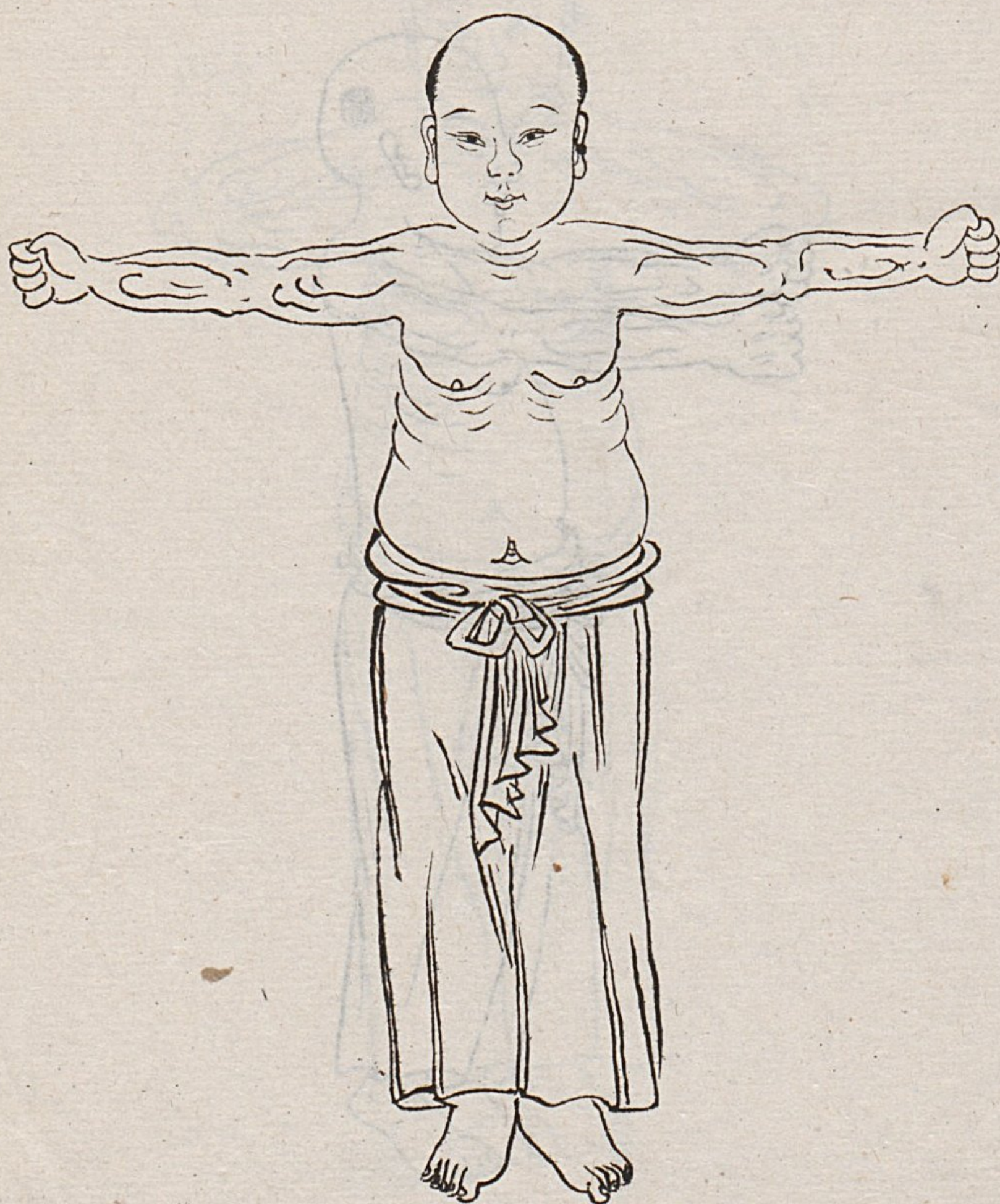
第六式

前式已畢即
接以兩拳下
對耳一寸遠
以虎口向兩
肩教一字拳
一緊想前兩
肘尖往後用
力四十九字



第七式

前式已畢將身往
後一仰以脚尖離
地為度趁勢將兩
手分開直以肩
齊席口向上數
一字拳一緊想兩
拳往上下胸微向
前合數四十九
字



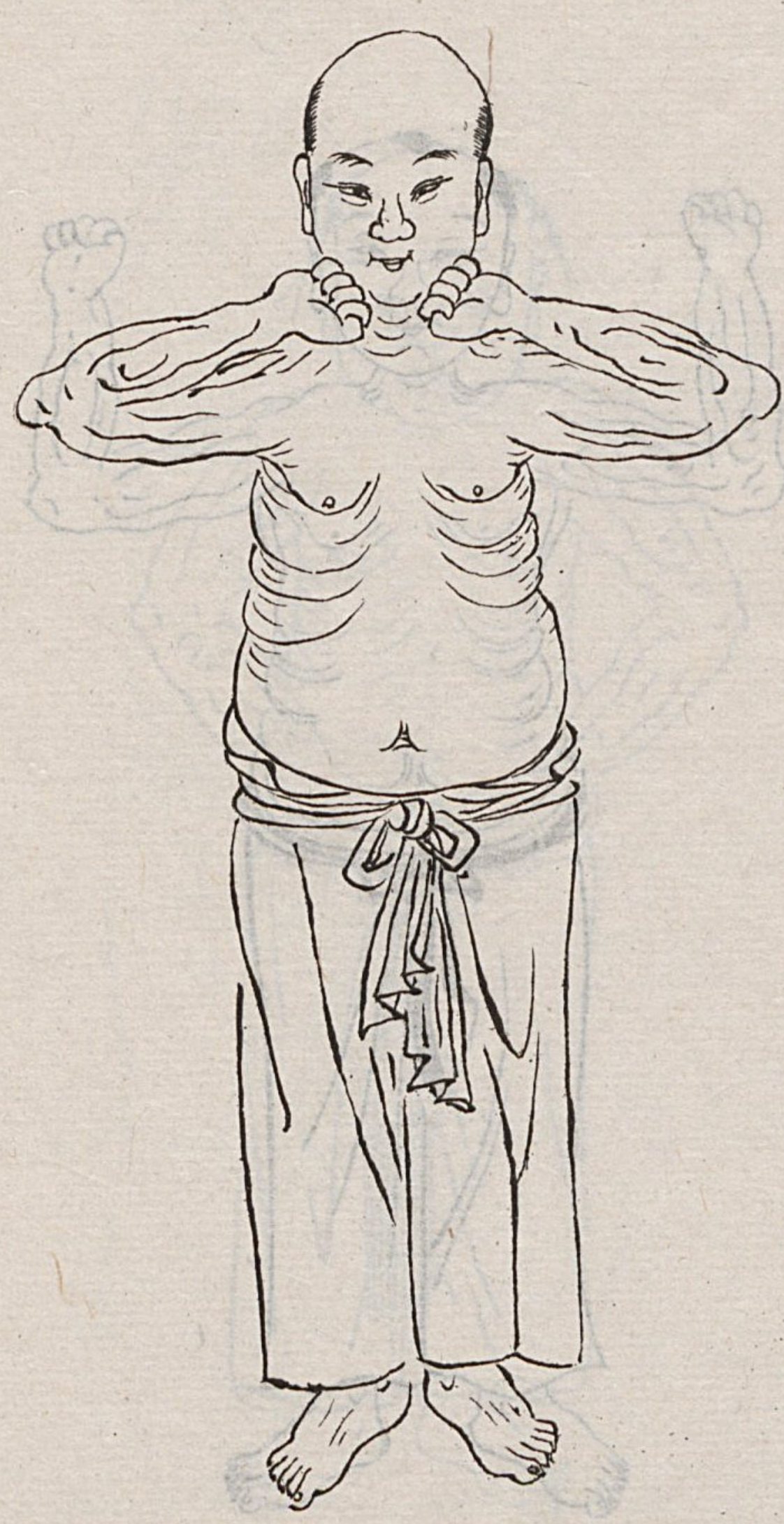
第八式

前式既畢將兩
手收回兩拳向
前合對與第四
式相同而不同
者手直肘不微
曲拳對相近祇
離五六寸遠數
一二三拳一緊一
合之十九字



第九式

前式已畢將兩
拳收回兩乳之
上豎抬起即翻
拳向前起對
鼻準頭拳背
食指大節骨去
鼻下二三分數
一字拳已緊合
四十九字



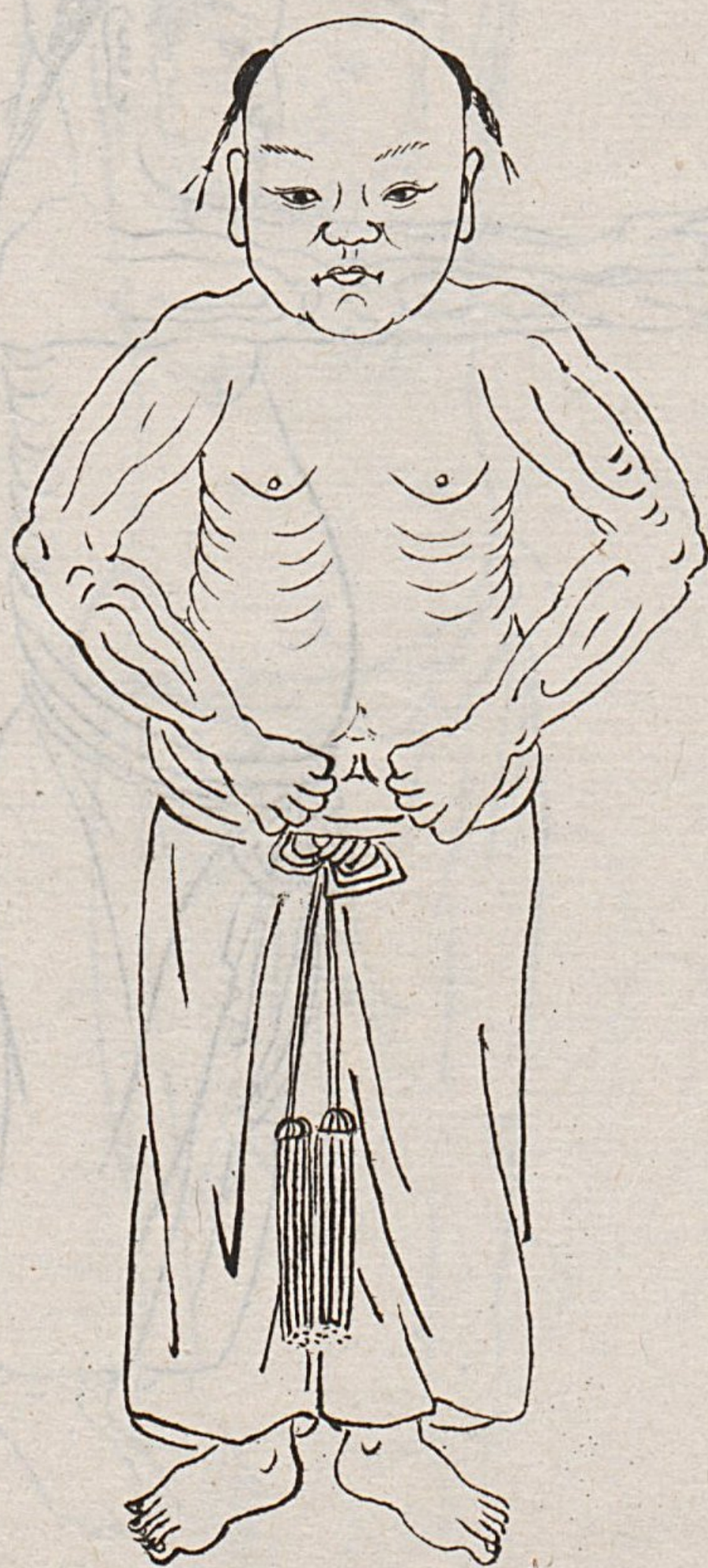
第十式

前式已畢將
兩手分開亮
口對兩耳如
山字形每數
一字拳一緊
拳想上舉肘
想前近合數
四十九字



第十一式

前式已畢將拳
翻轉至臍下兩
旁以曲食指大
節離臍二二分
遠數一字拳一
緊數四十九字
畢即呵吞氣三
口隨津送至丹
田



第十二式

此尾也吞氣畢不
數字而子鬆開手
垂下手掌齊向
上三端與肩平端
時脚後跟微起
以助其力為端重
物之狀再將拳
三舉肘亦往下
三扎左右足先左
後右三跌收足全
功



兩手托天理三焦



左 右 開 弓 似 射 雕



調理脾胃須單舉



五勞七傷後望



搖頭擺尾去心火



消病百顛七後背

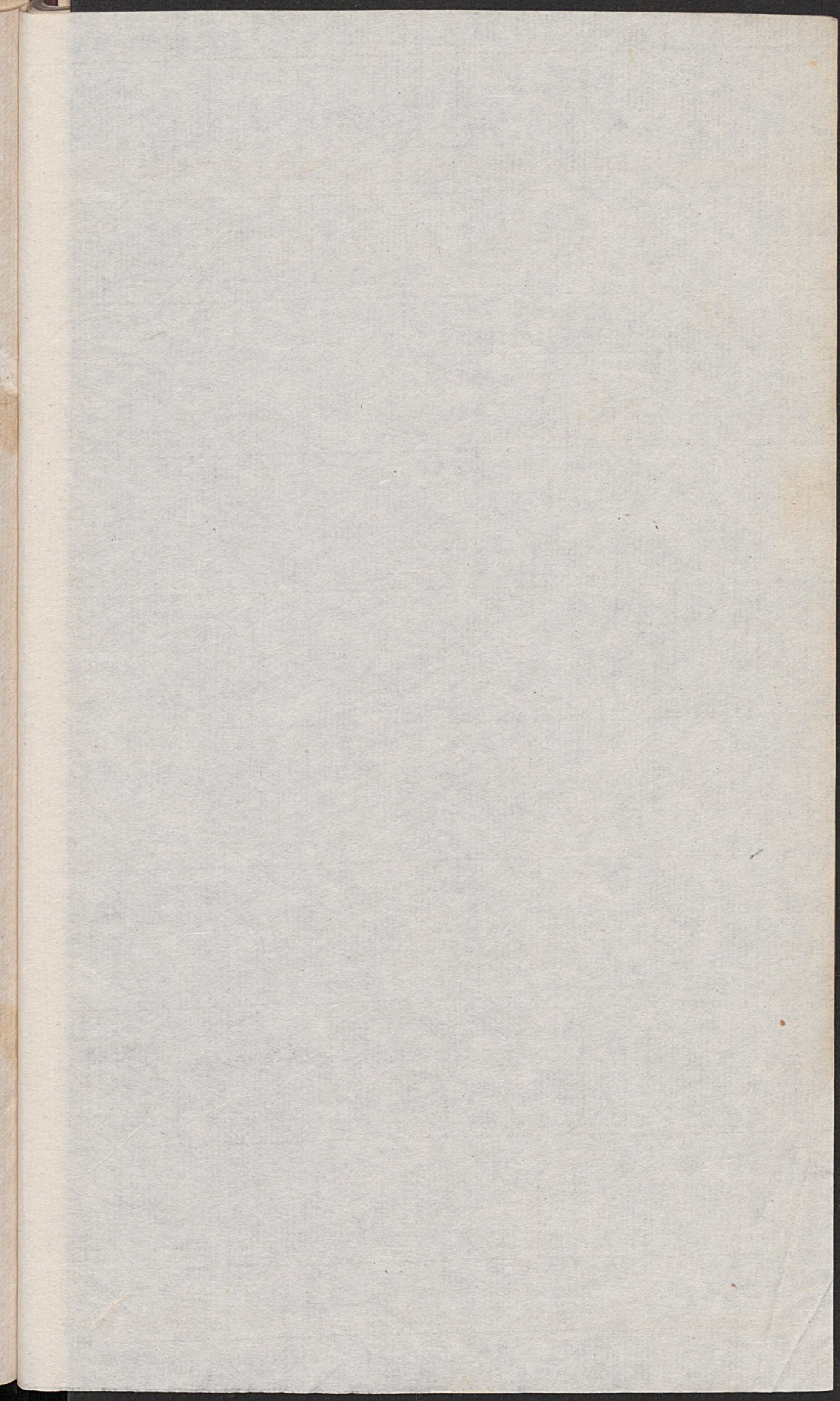


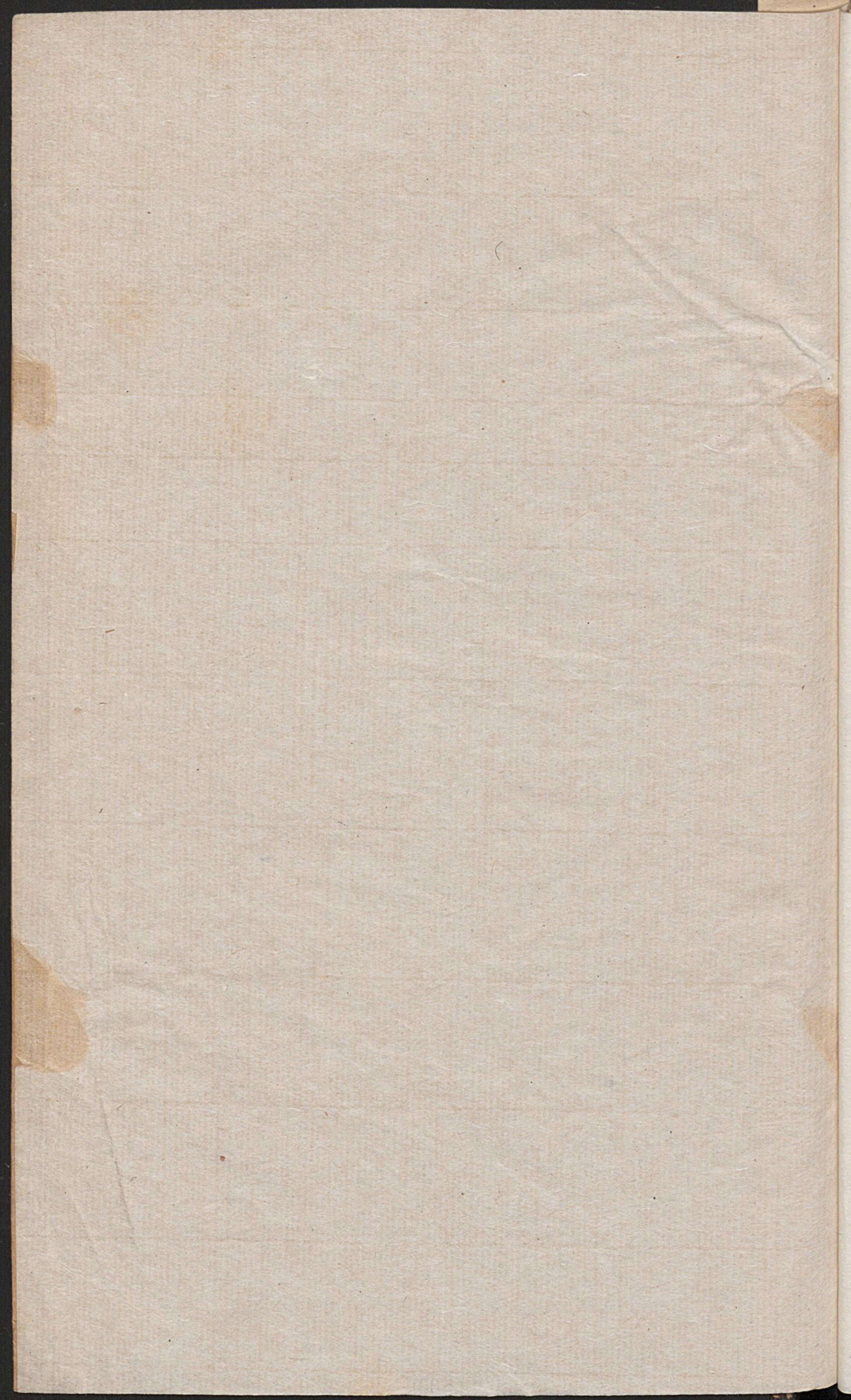
攢拳怒目增氣力

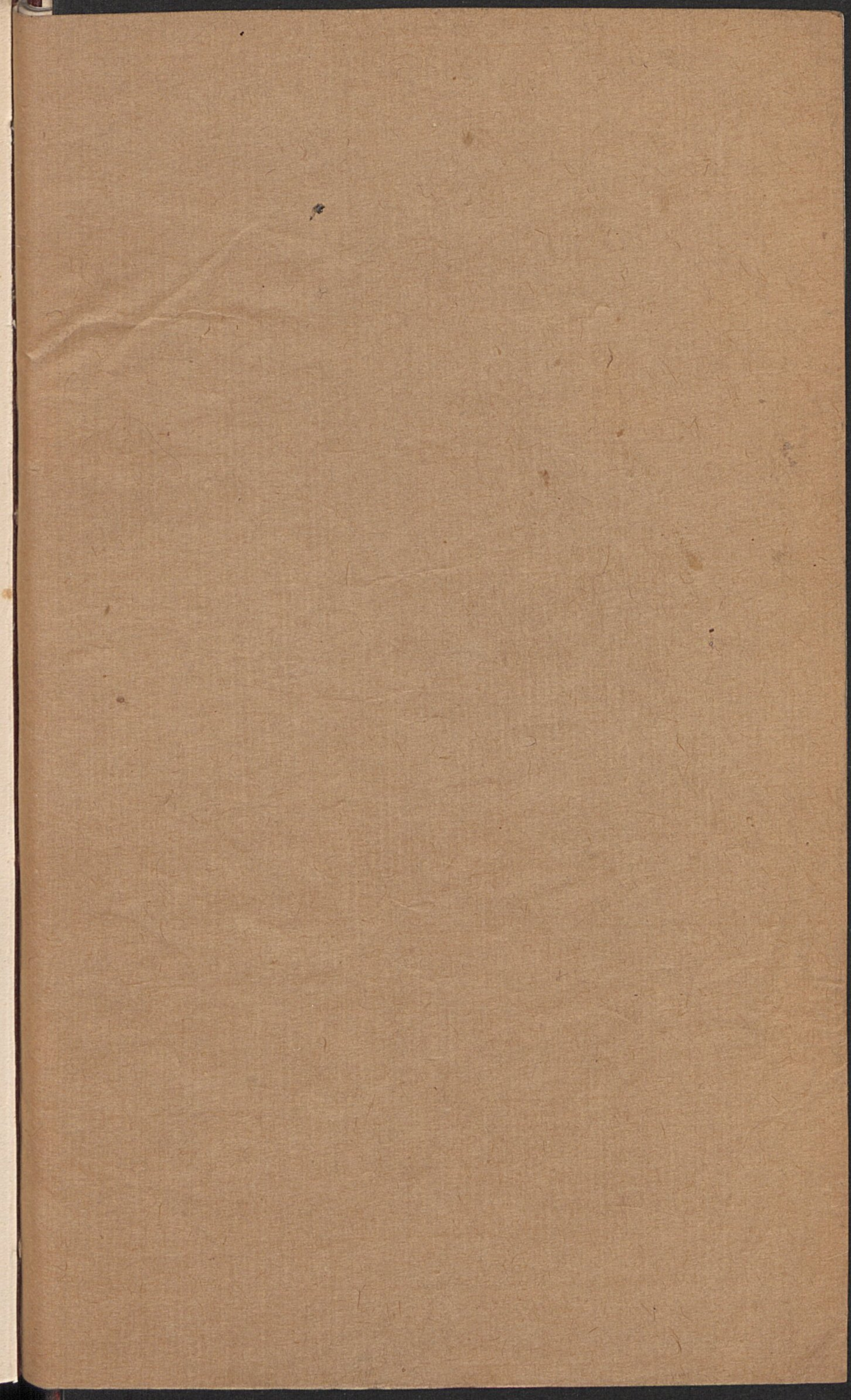


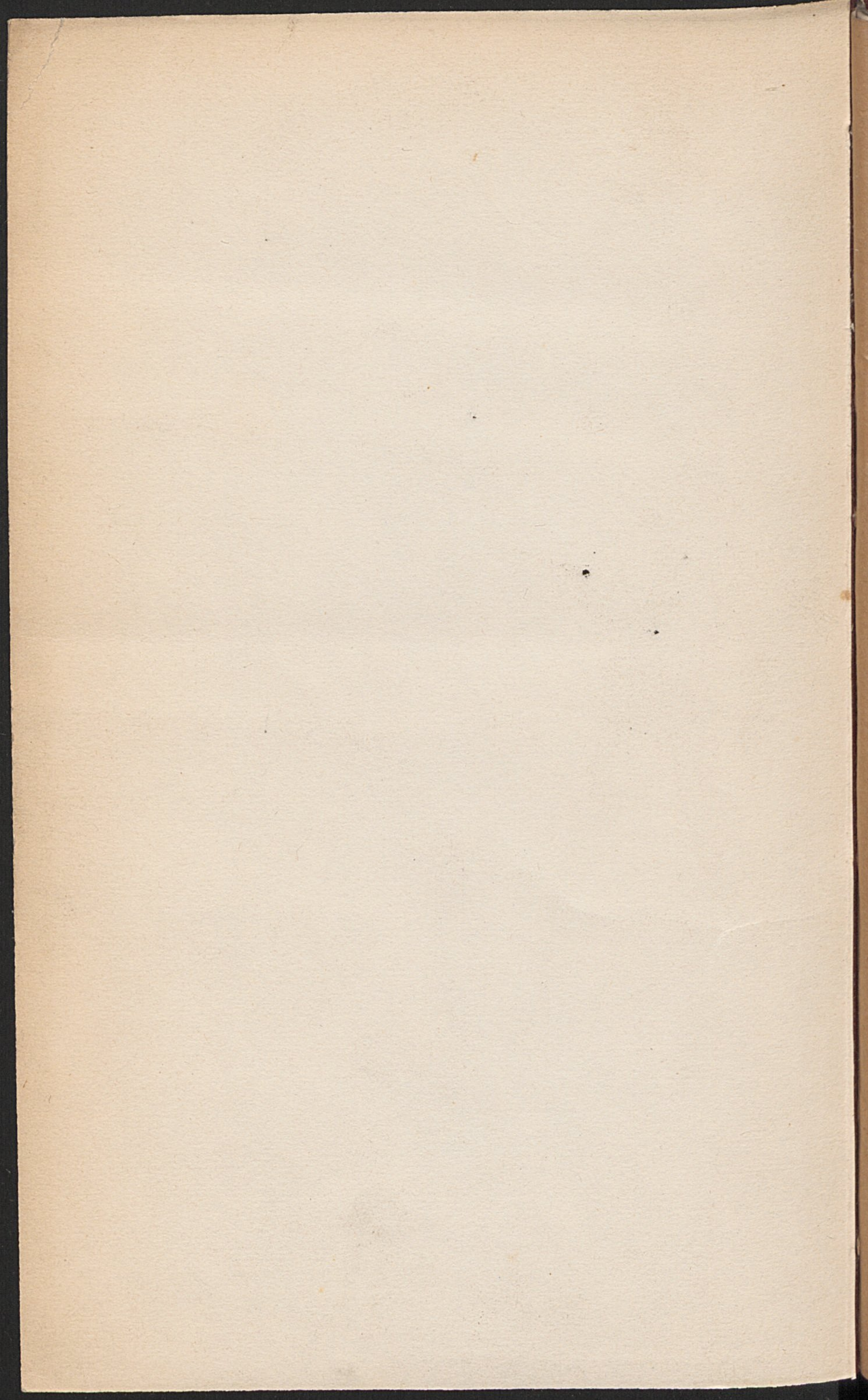
兩手攀足固腎腰











Hirth
53