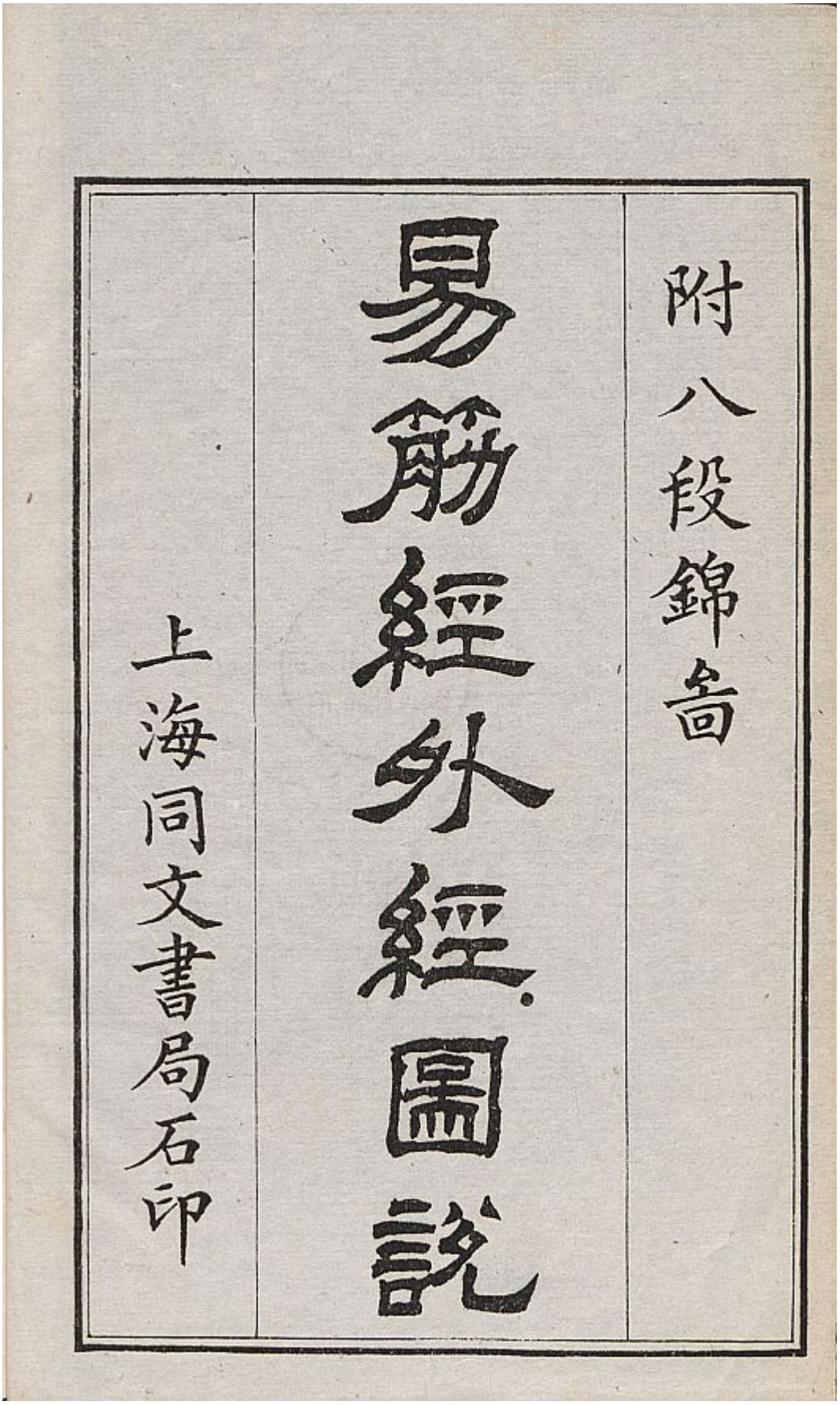
易筋经外经图说

此《易筋经外经图说》（附八段锦图）是易筋经的重要支流，可用于强身健体，益寿延年。此书前半部分是十二大劲，内容与二十二势易筋经第一套十二势一样。后半部分是八段锦，口诀是现代八段锦口诀的蓝本，书前有清末民初梁世昌序。此为清末上海同文书局石印本。

《易筋经十二大劲》从创立之初，乃是为了训练功力之用，尤其是上肢部位的筋肉功力，人体肌肉的特性为收缩，紧张肌肉，正是由肌肉的收缩来逐渐刺激内里的组织，同时掌、指为人体经筋之余，刺激肢体末端，自然有易筋之效，如上面陈太平先生所言，不能一味求紧，尤其是不能只追求肌肉之紧，否则只能作用于肌肉，且致肌肉劲力僵化而不能快速转换，用于实战武功之基础则殊为可惜。（介绍参考

此练力练气运行易筋脉之法也。务须严谨有恒，戒酒色。日夜行五、六、七次，工无间断，食饭四、五顿。专心练习至百日，能长千觔之力，此指少壮者言也。即软弱无力之人，亦可练至五六百斤。倘年老精气不足者，肯如法操练，日行二三次，亦能健食延年，除一切疾病。真神妙也。余气体素弱，中年多病。适于友人处见《易筋经图说》一书，朝夕按图练气，不数月间，果觉身体舒畅，诸病全消。年叨八旬以外，谓非此书之功力欤！因志数言，以信来者。山左梁世昌谨识。



梁世昌(1886-1979)，字午凤，广西贵港城厢人，清庠生，以书法知名。1907年留学日本同文书院，毕业回国后，追随孙中山在广州工作。1926年与陈勉恕支持县城进步知识分子成立丙寅学会，会众推梁世昌为学会常务理事。1927年“四·一二”事变发生

后，陈勉恕和梁世昌都被列名通缉，避居城西青云村。通过陈的介绍，梁世昌和俞作柏相识，深得俞的信赖和器重。1929年春，李明瑞、俞作柏拥兵联蒋反对新桂系，成立广西省政府，俞作柏任广西省主席，委任梁世昌为其私人代表和广西省财政厅长，多次奔走于南京、香港、武汉和李明瑞、杨腾辉联系倒蒋事宜。俞、李反蒋失败，他寓居香港九龙。1979年病故。

八段锦中的“ 八 ”字是指套路当中有八个动作，“ 锦 ”字，是由“ 金 ”“ 帛 ”组成，锦是用不同颜色的丝织成的丝织品。中国古代养生学家因为觉得八段锦对于强身健体效果明显，所以把它比作美观悦目、五颜六色的锦；此外，“ 锦 ”字还可理解为单个动作的汇集，就像丝锦那样连绵不断，是一套完整的健身锻炼方法。（介绍参考

注：德国柏林国立图书馆藏本。**由于我对此类书籍没什么了解，以上介绍多摘自网络，如有不妥，还请多大家多指正~**

--

文件夹：易筋经外经图说.附八段锦图.清梁世昌撰.清末上海同文书局石印本
文件格式PDF高清
文件大小22.8M