

王懷琪

新編

八段錦



兩手  
舉定固  
腎腰



2.1

4

版權所有 • 翻印必究

全書一冊：

(外埠酌加郵匯費)

編著者

王懷琪

發行人

顏聽濤

印刷者

國光書店

出版者

國光書店

經售處

全國各大書局

總發行所

上海山東路  
一二八街

國光書店

中華民國三十六年四月再版



张闻天  
卅三秋

編者履歷

年。

民前一年，畢業於上海中國體操學校。

民一，任上海商團公會立尙武小學校體育教員——任職一

民二春，任上海中國體操學校，兼任湖州旅滬公學，暨甲種商

業學校體育教員——任職一年。

民三秋，任上海澄衷學校小學部體育教員，兼中學部國術教員——任

職三年半。

民七春，任江蘇省立（南京）第一中學校體育主任——任職一年半。

民八暑期，任青浦縣立小學體育教員講習會主講，秋任山西督軍署參

謀處體育教官，兼任陸軍教導團中國體操教官，暨留日預備學校，國民師範

學校體育教員——任職半年。

民九春，任上海精武體育第一分會幹事，兼任中國公學，暨培德公學國

術教員——任職半年。秋任江蘇省立（南京）第四師範學校體育主任，

——任職一年。

民十秋，任浙江省立（溫州）第十師範學校體育主任——任職一年

又半。創辦社會體育勵志社。

民十一暑期，任浙江平陽縣立小學教員體育講習會主講。

民十二春，任浙江省立（嚴州）第九師範學校體育主任，兼任第九中學校國術教員——任職半年。秋任浙江省立第九中學校體育主任——任職一年。

民十三秋，任浙江省立（處州）第十一中學體育主任——任職一年。

民十四秋，任上海澄衷中學體育主任——任職？年。

民十五春，兼任東亞體育學校暨愛國女學校體育科教員——兼任一

年。

民十九秋，兼任東南女子體育師範學校教員——一年。

民二十秋，兼任蘇州中山體育學校教員——一年。

民二五夏，參加中華體育攷察團赴歐，在柏林加入世界運動學員研究營，參觀第十一屆世界運動會。攷察德、意、丹麥、瑞典、奧地利、捷克、匈牙利七國體育。秋兼任正始中學校體育主任——一年。

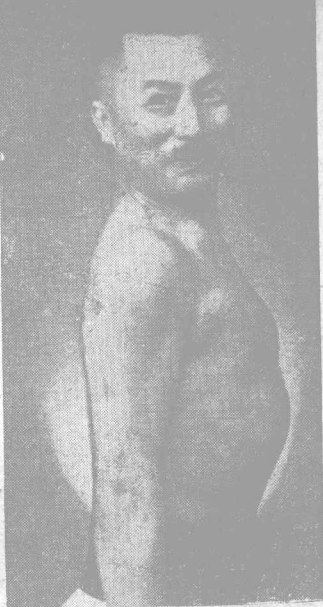
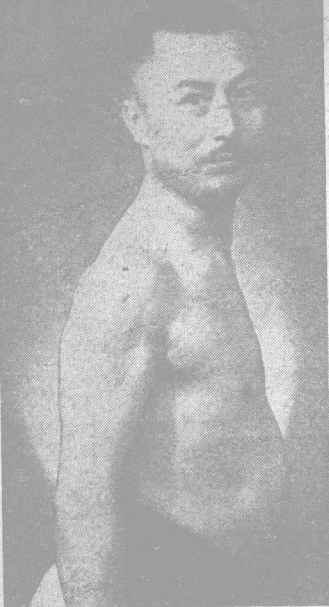
民二六春，兼任肇和中學校體育主任——半年。

民二七暑期，兼任上海國際紅十字會教育委員會、國術名譽總指導。暨

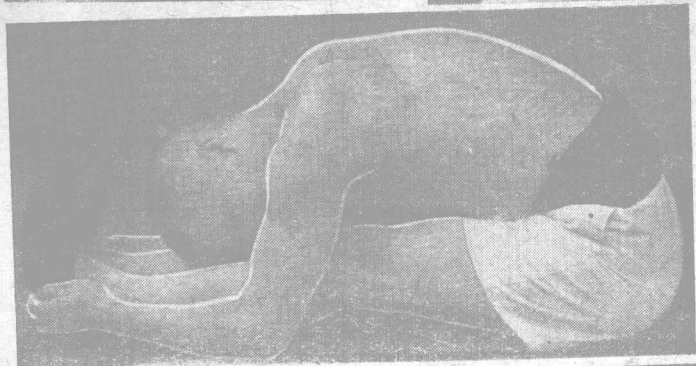
難民收容所體育指導訓練班教員。

民二八春，兼任上海難民救濟協會教育組體育視導——半年。

民二九春，兼任紹興七縣旅滬中學校體育主任——？年。



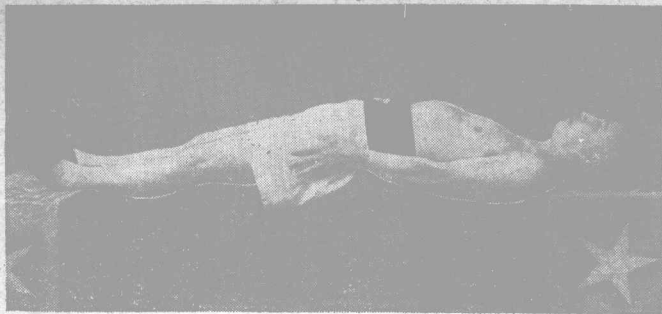
吻膝



蛙跳



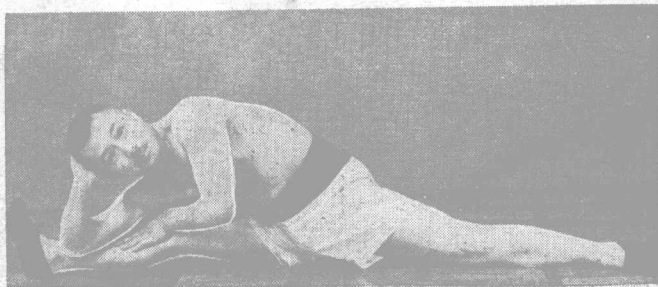
人橋



正面一字

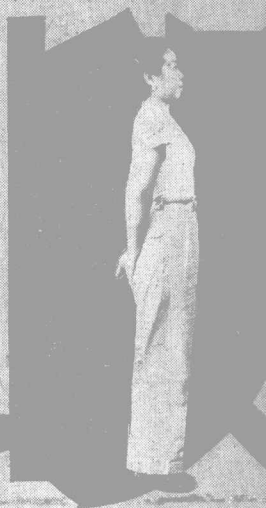
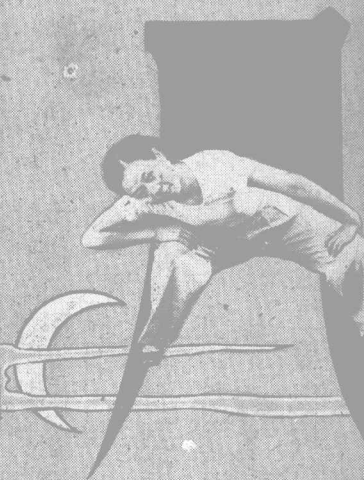
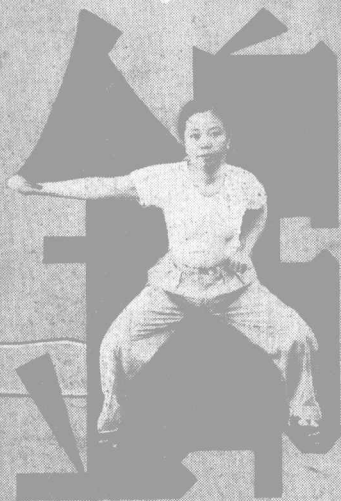


側面一字









王懷琪新編八段錦 自序

自序

二十五年秋，攷察德丹麥瑞典捷克匈牙利奧意七國體育，歸國後，就要想將「八段錦」再加以改進。無奈何天不從願，慘遭鼓盆之戚！內子雪君不待我歸，先以物化，編者受是猛烈的刺激，百般皆空，萬念俱灰。不一年，「八一三」滬戰爆發，蝸居與「健學社」適當其衝，致將二十六年血汗的建築，一旦毀滅無存。自知悲痛無益，不如苟延殘喘，就本位上努力，復興民族，或可稍盡本職。

二十七年暑期，上海難民教育，辦體育指導訓練班，編者擔任國操教課。余授以「八段錦」暨本編八段錦等。在課後餘暇，草草屬稿，雖經幾度的修改，不妥當的地方，自知難免，付刊問世，還望高賢進而教我。

王懷琪

## 例言

一 本八段錦，是「八段錦增訂本」的進一步的練習。操法比較是複雜些，凡初學者，當以「八段錦增訂本」着手。本想題名「進步八段錦」，深恐誤會到另外的一種八段錦上面去，所以題名「王懷琪新編八段錦」。

一 本八段錦的口令，中有「——」符號者，是預令。在預令下的一字，是動令。預令是動作將要做的預備的口令。動令是動作開始的口令。（個人練習，毋須口令，但記着術語，就可以了）

一 本八段錦有在「聞」×××××……「令」的下面，括弧內（×××××……）的字句，是該一動作的簡單說明，次一行是詳解。

一 本八段錦的說明，與圖中的演式，是相反的。譬如說明是右動作，圖中的演式却是左動作。因為便利學者，面對本篇觀圖習練起見。

一 本八段錦的圖數註明，首一字指段數，次一字指圖數。譬如「一三圖」就是指明第一段的第三圖。

王懷琪新編八段錦 例言

- 一 其餘的話可參考「八段錦增訂本」中的關於八段錦幾句話。
- 一 篇後附有本八互助練習法，是編者近年教練的心得。

王懷琪新編八段錦目次

編者五十小象

編者履歷

插圖八幀

腹中空

一包稻草

吻膝

蛙跳

人橋

正面一字

首 卷

側面一字

嚴雪君練八段錦遺影

自序

例言

預備姿勢

(附圖一幀)

..... 一

第一段錦

(附圖六幀)

..... 二

第二段錦

(附圖九幀)

..... 八

王懷琪新編八段錦 目次

王懷琪新編八段錦 目次

第三段錦	.....	(附圖七幀)	.....	一七
第四段錦	.....	(附圖六幀)	.....	二六
第五段錦	.....	(附圖八幀)	.....	三四
第六段錦	.....	(附圖五幀)	.....	四四
第七段錦	.....	(附圖九幀)	.....	四九
第八段錦	.....	(附圖六幀)	.....	六三
附：新編八段錦互助練習法	.....		.....	七一

# 王懷琪新編八段錦

預備姿勢：

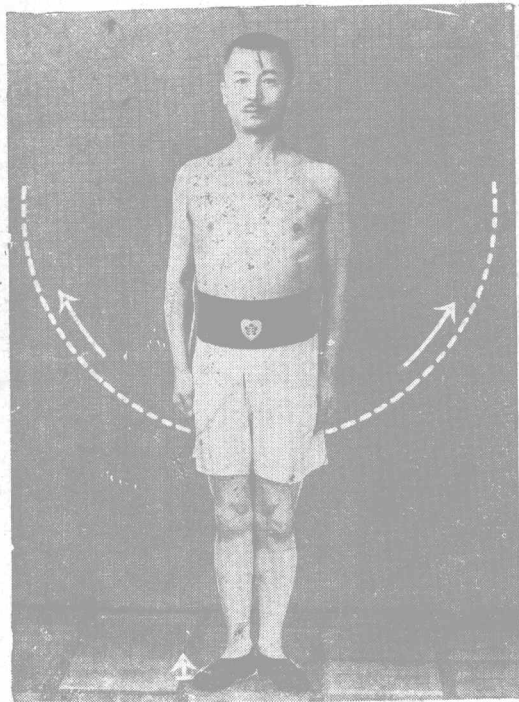
口令：「中國體」

操新八段錦——

聞令（立正）

兩腿挺直併緊，脚跟靠攏立正。脚尖向外張開，如「人」字形。兩臂取自然的姿勢，垂在身旁，肩向後引。兩手掌心伏

圖備預



王懷琪新編八段錦



在兩大腿旁。目平視前方，如預備圖。

要旨 矯正 參閱「八段錦增訂本」的預備姿勢。

第一段錦：

術語 兩手擎天理三焦。

本段一、二與七、八四個動作，就是「八段錦增訂本」的第一段動作。新加入的，是三、四、五、六、四個動作，每一動作，就是一、二兩個動作合併成功的。

口令 「兩手擎天理三焦——」 「一、二、三、四、五、六、七、八。」 「二、三、四、五、六、七、八。」 「三、三、三、四、五、六、七、八。」 「四、二、三、四、五、六、七、八。」

（註）個人操練，口令由本人默唱，團體操練，口令當由教師喊唱。以下各段都是一樣的。

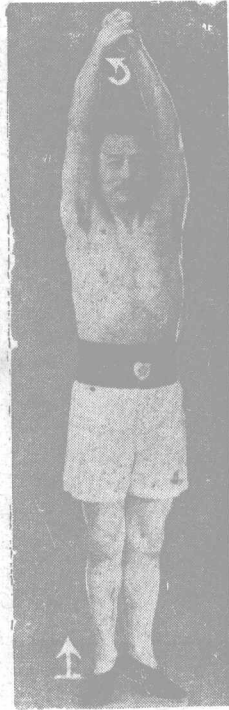
練法 聞「一」令：兩手擎天理三焦——「令：做預備姿勢，如預備圖。  
聞「二」令（臂上舉，十指組握，舉踵）

兩臂挺直，從左右兩旁向上，照預備圖與一一圖的箭形點線，舉到頭頂的上方，兩手十指相間組握，兩腳跟提起，如一二圖。

圖 一 一



圖二一

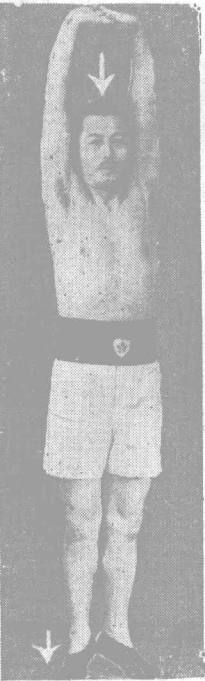


立半勢起脚要  
的面所的跟表  
側以姿提明

四

聞「二」令：（掌心翻托，舉踵。）  
兩手掌心向上翻托，臂肘儘量挺直，同時兩腳跟也儘量提起，到不可再提，如  
一三圖。

圖三一



聞「三」令：（掌心翻托一次，踵起落一次。）

兩臂肘屈，引肘尖向側，兩手掌心翻向下，輕輕按着頭頂，兩脚跟輕輕落地，如一四圖。照圖的箭形，隨即兩手掌心向上翻托，臂肘挺直，脚跟儘量提起，還復到「二」令時的姿勢，如一三圖。

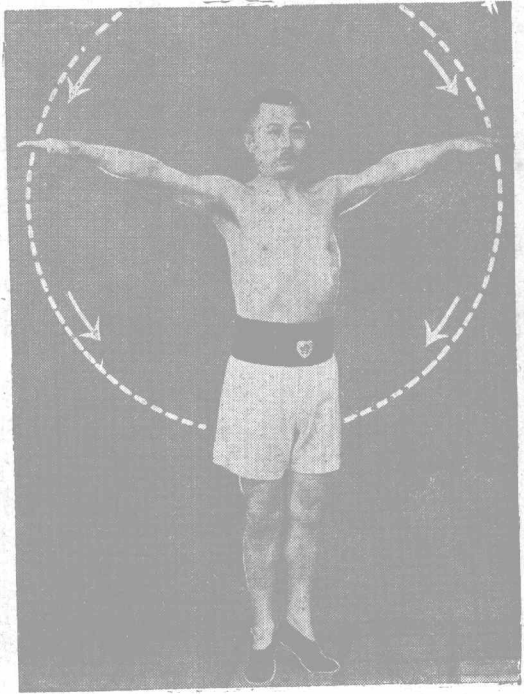
聞「四」「五」「六」令：（掌心翻托三次，踵起落三次。）

與「三」令相同，如一四圖，還復到一三圖的姿勢，再做三次。

圖 四 一



圖五一



聞「七」令：（臂下垂。）  
十指放開，掌心向下，兩臂從左右照一五圖的箭形點線下垂。手掌伏在兩大

圖六一



腿旁，脚跟仍提起不動，胸膛挺出，如一六圖。

聞「八」令（踵下）

兩脚跟輕輕落地，還復到預備圖的姿勢。——以上是一八動作完。——

如法再練三次，完成四八動作。

要旨：矯正。注意：參閱「八段錦增訂本」的第一段錦。

—— 第一段錦完 ——

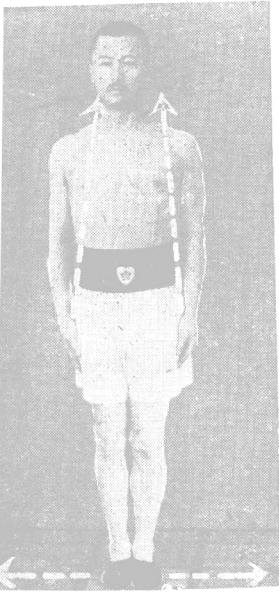
第二段錦：

術語 左右開弓似射雕。

本段五、六、七、八四個動作，與「八段錦增訂本」的第二段動作相同。第一個動作是做跨立，在馬背上，做預備開弓勢。二、三兩個動作，模倣騎在快馬上顛波，向一方面開弓射箭勢。四、五、六、七、八五個動作，是做倣停騎描準，向兩旁交換開弓射箭勢。

口令 「左右開弓似射雕——」 「一，二，三，四，五，六，七，八。」 「二，

圖 一 二



一、二、三、四、五、六、七、八。 「三、二、四、五、六、七、八。」 「四、二、三、四、五、六、七、八。」

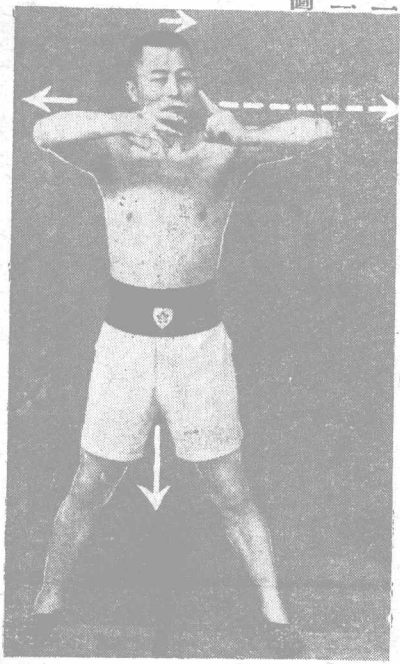
練法 聞「左右開弓似射雕——」令（閉趾）

兩脚尖併緊，如二一圖。

聞「一」令（大開立，右開弓的準備。）

兩脚向左右跳開一大步，牠的距離比較肩部濶一倍，脚尖正向前方。兩大臂向左右平舉小臂，屈在大臂前，左手五指用力張開彎曲，第一、二兩指節，像抓住鐵球的模樣，掌心向右，虎口（註）向上，做做執住弓弦。右手握拳，食指向上翹起，大拇指貼伏在中指上，做做推住弓背。目注視右手食指，照二一圖

圖二





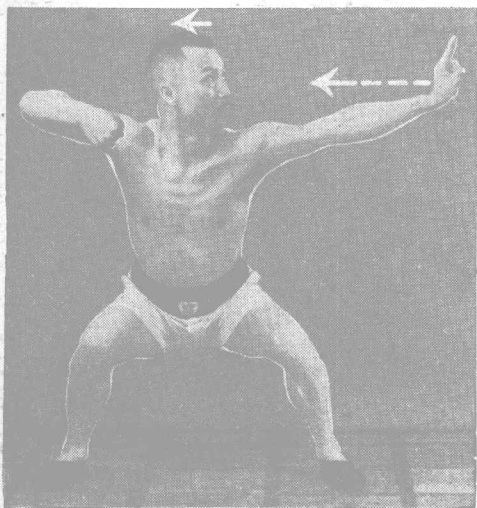
的箭形點線，做到如二二圖的姿勢。

(註)大拇指與食指的中間叫做「虎口」，握拳的時候，叫做「拳孔」。

聞「一二」令(向右開弓，就還復原狀，膝屈伸一次。)

右拳掌心向右，從肩的平線上向右推出，臂也同時伸直，做做推住弓背，向右張開狀。左手握拳，拳背向前，做做執住弓弦，拉開勢，臂肘儘量的向左側挺出，使胸膛開展。頭隨右拳向右轉，目注視右手食指。兩腿屈到大腿將平，身體正直，像騎馬樣式，做做向右開弓射雕勢。照二二圖的箭形點線，做到如二三圖，隨即還復到「一」令的姿勢，如二二圖。

圖 三 二



聞「三」令（再做右開弓復原，與兩膝屈伸一次。）  
 與「二」令相同，如二三圖，還復到二三圖的姿勢。

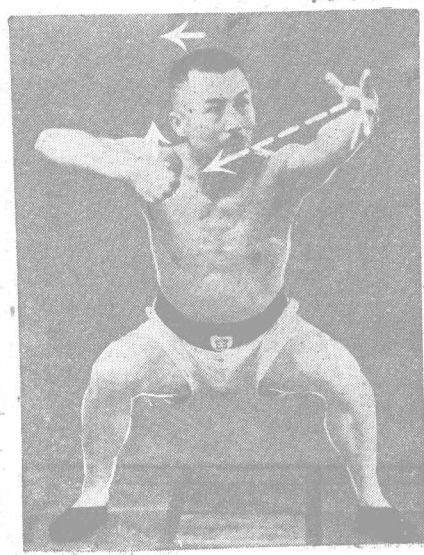
聞「四」令（馬式，右開弓）

與「二」令相同，仿做停騎開弓，向右描準射箭狀，不過不還復到「一」令的姿勢，如二三圖。

聞「五」令（馬式，左開弓）

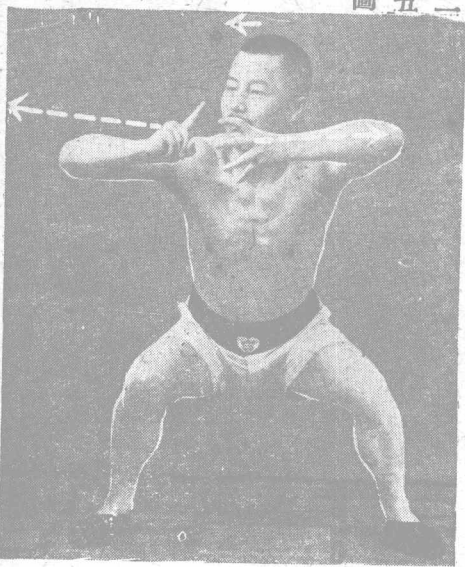
兩腿不動，仍做騎馬式。右拳五指張開，第一、第二、兩指節彎曲，右臂從右經前方收回，如二、四圖。大臂還復到右平舉的部位，小臂平屈在大臂前，臂肘儘量的向右側挺出，使胸膛開展。左拳食指向左上翹起，大拇指貼伏在中指上，頭略向

圖 四 二

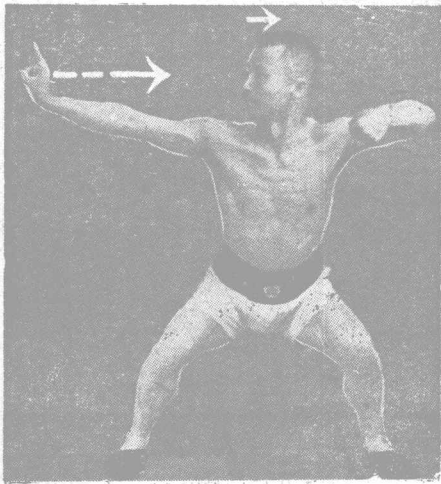


前屈，目注視左手食指，如二五圖。然後左拳掌心向左，從肩的平行線上向左推出，臂也同時伸直，做推弓狀，頭隨左拳向左轉，目注視左手食指，如二六

圖五二

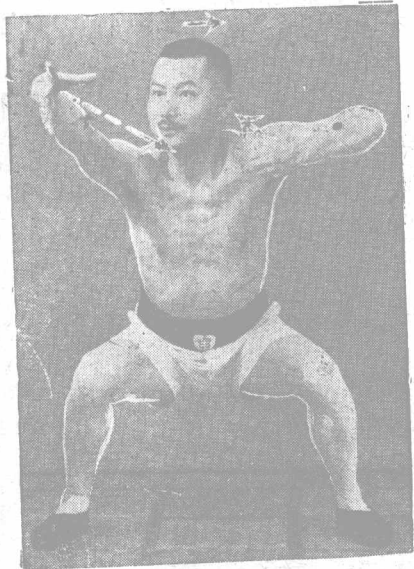


圖六二



聞「六」令（馬式，右開弓。）  
 兩腿不動，仍做騎馬式。左拳五指張開，第一，第二，兩指節彎曲，左臂從左經前方收回，如二七圖。大臂還復到左平舉的部位，小臂平屈在大臂前，右拳食指

圖 七 二

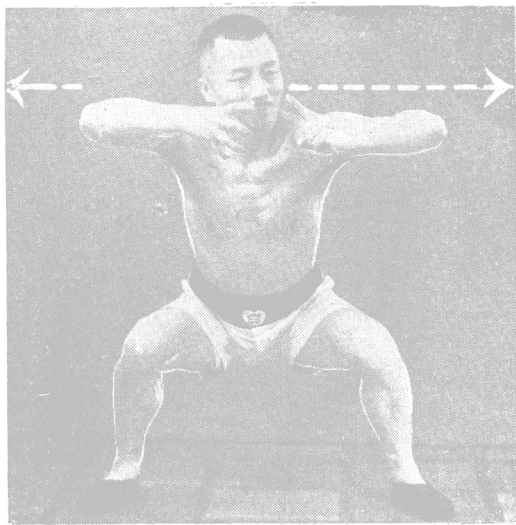


向上翹起，大拇指貼伏在中指上，頭略向前屈，目注視右手食指，如二八圖。然後右拳掌心向右，從肩的平行線上向右推出，臂也同時伸直，做做推弓背，向右張開勢，左手握拳，拳背向外，做做執住弓弦，拉開弓狀，臂肘儘量的向左挺出，使胸膛開展，頭隨右拳向右轉，目注視右手食指，如二三圖。

聞「七」令：（馬式，左開弓，）與「五」令相同，如二四、二五、二六、三圖。

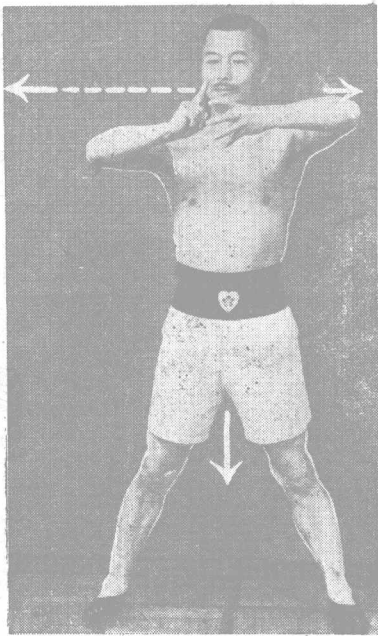
聞「八」令：（馬式，右開弓，）與「四」令相同，如二七、二八、二三、三圖。——以上是一八動作。——

圖 八 二



聞「二」令：（大開立，左開弓的準備。）  
 兩膝伸直，將身起立。右拳五指張開，第一，第二，兩指節彎曲，臂從右側經前方收回，大臂還復到右平舉的部位，小臂平屈在大臂前。左拳食指向上翹起，大  
 拇指貼伏在中指上，頭略向前屈，目注視左手食指，如二九圖。

圖 九 二



聞「二」令（向左開弓，就還復原狀，膝屈伸一次。）

左拳掌心向左，從肩的平行線上向左推出，臂也同時伸直，放做推住弓背向  
左張開狀。右手握拳，拳背向前，臂肘儘量的向右挺出，使胸膛開展，做做執住  
弓弦，拉開弓勢。頭隨左拳向左轉，目注視左手食指。兩腿屈到大腿將平，身體  
正直，像騎馬樣式，如二六圖。隨卽還復到上一動作「二」令的姿勢，如二九  
圖。

聞「三」令（再做左開弓，就還復原狀，膝屈伸一次。）

與本八第二動「二」令相同，如二六圖還復到二九圖的姿勢。

聞「四」令（馬式，左開弓。）

與本八第二動「二」令相同，不過不還復到本八第一動「二」令的姿勢，  
做做停騎開弓，向左描準射箭狀，如二六圖。

聞「五」令（馬式，右開弓。）

與一八「六」令相同，如二七，二八，二三，三圖。

聞「六」令（馬式，左開弓。）

與一八「五」令相同，如二四，二五，二六，三圖。

聞「七」令（馬式，右開弓。）

與一八「六」令相同，如二七，二八，二三，三圖。

聞「八」令（馬式，左開弓。）

與一八「五」令相同，如二四，二五，二六，三圖。

如法右左再各行一次，（就是二八與一八相同，四八與二八相同。）完

成四八動作。

**要旨**·**矯正**·**注意**·參閱「八段錦增訂本」的第二段錦。

第三段錦：

**術語**·調理脾胃單舉手。

王懷琪新編八段錦

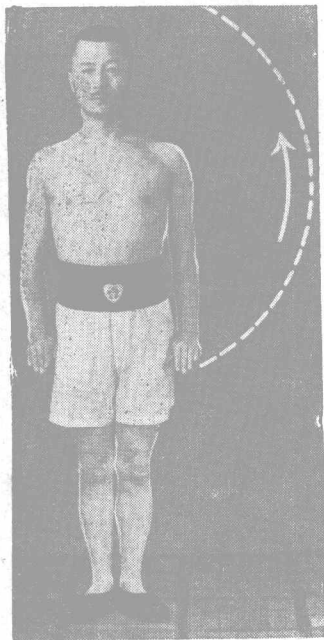
第二段錦完



本段的二、三、四、三個動作，是新加入的，每一動，是臂屈伸一次。一、五、六、七、八、五個動作，與「八段錦增訂本」的第三段錦相同。

□令。「調理脾胃單舉——手」。  
一、二、三、四、五、六、七、八。「二、三、四、五、六、七、八」。「三、三、四、五、六、七、八」。「四、二、三、四、五、六、七、八」。  
練法 聞「調理脾胃單舉——手」令（臂下垂，彎腕，立正）

圖 一 三

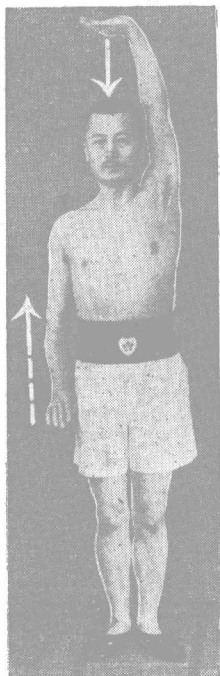


承上一段錦末一動「八」令的姿勢，身體起立，兩脚跳擺，膝直腿併，立正。兩臂垂在身的兩旁，手指併緊，指尖翹起向前，與小臂成一九十度的直角，掌心向下，大拇指貼伏在大腿旁，小指邊向側方，如三一圖。

聞「一」令（右臂上舉）

右臂從右旁向上高舉，五指併緊，指尖向左。左臂不動，仍垂在身的左旁。照三一圖的箭形點線，做到如三二圖。

圖 二 三



聞「二」令：（臂屈伸一次。）

兩手指尖與掌心仍舊保持原狀。兩臂肘引向側屈，右臂屈到手背貼近頭頂，左臂屈到手背貼近脇下。照三二圖的箭形點線，做到如三三圖隨卽兩臂挺直，還復到三二圖的姿勢。

圖三三

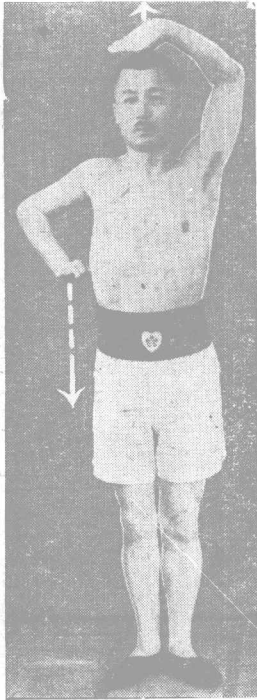
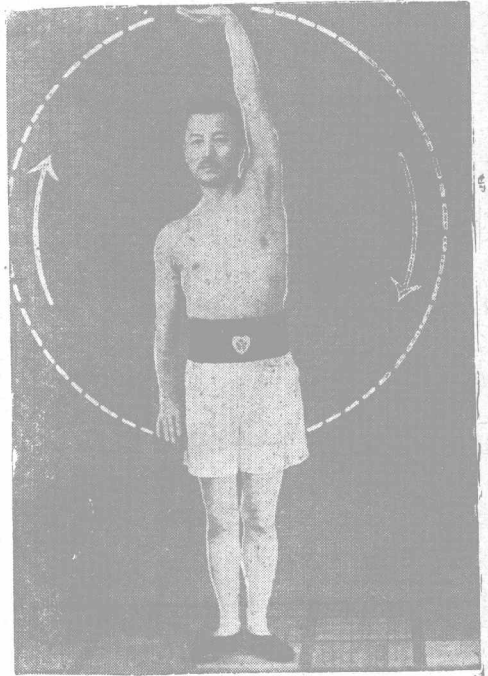


圖 四三

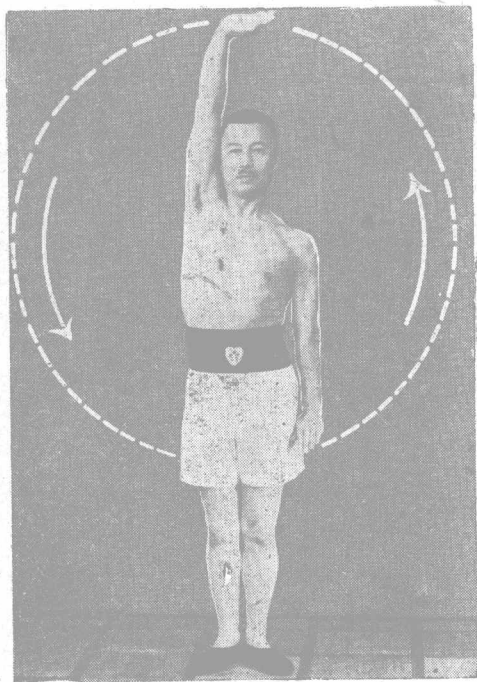


聞「三」「四」令：（臂再屈伸二次。）  
與「二」令相同。如三三三四兩圖，連做兩次。  
聞「五」令：（臂交換上舉下垂。）

右臂從右旁下垂，掌心向下，指尖向前，大拇指緊貼在右大腿旁。同時左臂從左旁向上高舉，掌心向上，指尖向右。照三四圖的箭形點線，做到如三五圖。

聞「六」令（右臂上舉，左臂下垂）

三五圖



左臂從左旁下垂，掌心向下，指尖向前，大拇指貼在左大腿旁。同時右臂從右方向上高舉，掌心向上，指尖向左。照三五圖的箭形點線，做到如三四圖。

聞「七」令（左臂上舉，右臂下垂）

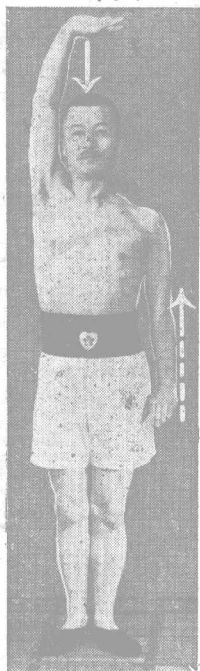
與「五」令相同。照三四圖的箭形點線，做到如三五圖。

聞「八」令（右臂上舉，左臂下垂）

與「六」令相同。照三五圖的箭形點線，做到如三四圖。——以上是一八動作完。

聞「二」令（左臂上舉，右臂下垂）

圖 六 三



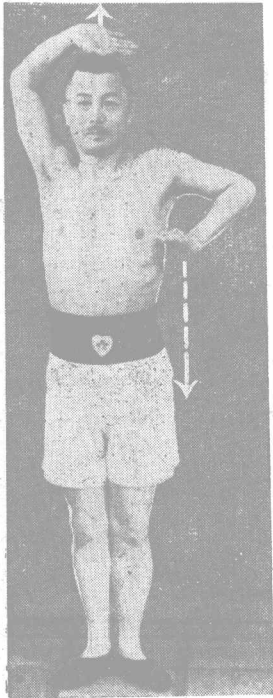
與一八「五」令相同，照三四圖的箭形點線，做到如三五圖。

聞「二」令（臂屈伸一次）

兩手指尖與掌心仍舊保持原狀，兩臂肘引向側屈，左臂屈到手背貼近頭頂，右臂屈到手背貼近脇下，照三六圖的箭形點線，做到如三七圖，隨即兩臂挺直，還復到三六圖的姿勢。

聞「三」「四」令（臂再屈伸二次）

圖 七 三



與上一動作「二」令相同，如三六、三七，兩圖，連做兩次。

聞「五」令（臂交換上舉下垂。）

左臂從左旁下垂，掌心向下，指尖向前，大拇指緊貼在左大腿旁。同時右臂從右旁向上高舉，掌心向上，指尖向左。照三五圖的箭形點線，做到如三四圖。

聞「六」令（左臂上舉，右臂下垂。）

與一八「五」令相同。照三四圖的箭形點線，做到如三五圖。

聞「七」令（右臂上舉，左臂下垂。）

與「五」令相同。照三五圖的箭形點線，做到如三四圖。

聞「八」令（左臂上舉，右臂下垂。）

與一八「五」令相同。照三四圖的箭形點線，做到如三五圖。——以上是二

八動作完——

如法右左再各行一次，（就是三八與一八相同，四八與二八相同。）完  
成四八動作。



要旨 矯正 注意 參閱「八段錦增訂本」的第三段錦。

第三段錦完

第四段錦

術語 五勞七傷望後瞧。

本段一、二、三、四、四個動作，是新加入的。五、六、七、八、四個動作是「八段錦增訂本」的第四段錦原有的動作。

口令 「五勞七傷望後——瞧。」 「一、二、三、四、五、六、七、八。」 「二、

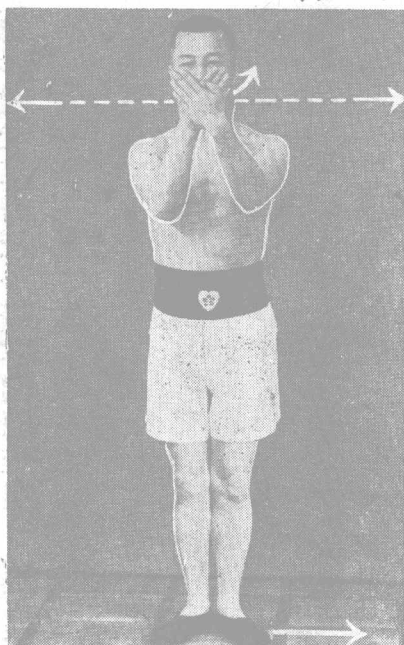
一、三、四、五、六、七、八。」 「三、二、三、四、五、六、七、八。」 「四、二、三、四、五、六、七、八。」

練法 聞「五勞七傷望後——瞧」令（立正姿勢）

承上一段錦，末一動「八」令的姿勢，左臂從左旁下垂，兩手掌心伏在兩大腿旁，還復預備姿勢，如預備圖。

聞「一」令：（上體右轉，右腳側出，兩臂掌前後平撐。）  
 兩臂屈在胸旁，左手掌心正對面部，相距尺許，像照鏡子模樣。右手掌在左手背的外面，相距寸許，兩手成交叉形，如四一圖。然後照鏡子模樣，右腳向  
 右側分開一步，兩腳的距離與肩等濶。上體轉向右方，右手豎掌（註）從右肩

圖 一 四

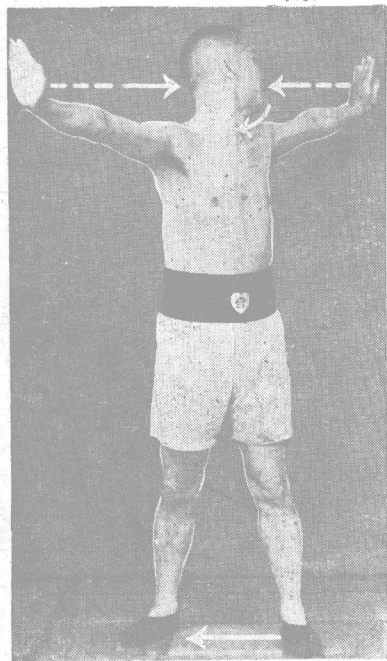


的平線上，畫平面形向後推出。左手豎掌向前推出，兩臂前後平舉。頭隨右掌  
向右轉，目注視右手背，如四二圖。

(註)彎腕使指尖向上，與小臂成一九十度的角形。

聞「二」令：(上體復正，脚收回，兩掌交叉面前。)

圖 二 四



右脚收回靠攏上體及頭復正。左手掌從前方收回到面前。右手掌經右方畫平面形，從前收回到左手背前，臂肘屈，兩手交叉在面前，目注視左掌心。照四二圖的箭形點線，做到如四一圖。

聞「三」令：（上體右轉，右脚側出，兩臂掌前後平撐。）

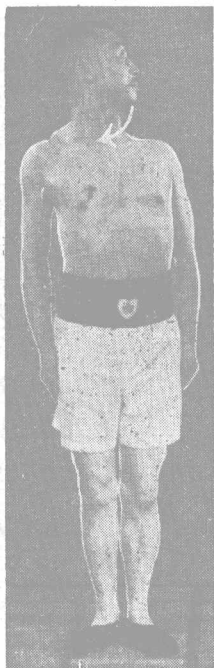
與「一」令相同。照四一圖的箭形點線，做到如四二圖。

聞「四」令：（上體復正，脚收回，兩掌交叉面前。）

與「二」令相同。照四二圖的箭形點線，做到如四一圖。

聞「五」令：（立正，頭右轉，挺胸。）

圖三四



兩臂下垂，兩手掌心緊貼在兩大腿旁，兩肩引向後，胸部挺出。頭慢慢的儘量轉向右方，目注視後方，如四三圖。

聞「六」令（頭與胸復正）

兩肩與胸還復原狀，頭轉向前，目隨注視前方，還復立正姿勢，如預備圖。

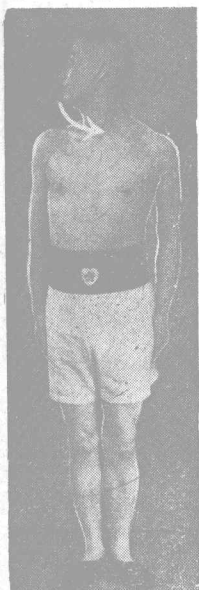
聞「七」令（頭左轉，挺胸）

兩肩引向後，胸部挺出，頭慢慢的儘量轉向左方，目注視後方，如四四圖。

聞「八」令（頭與胸復正）

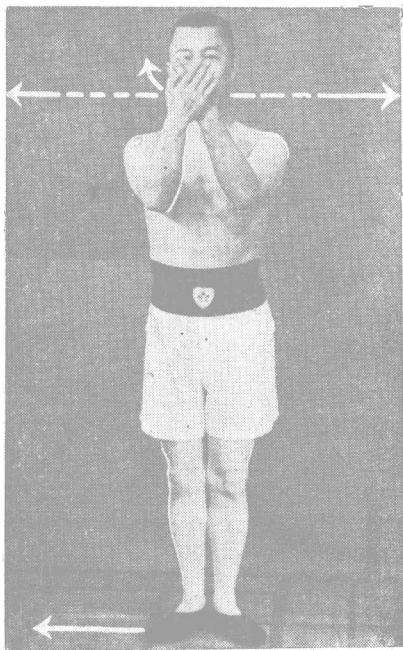
兩肩與腹胸還復立正姿勢，如預備圖。——以上是一八動作完。——

圖 四 四



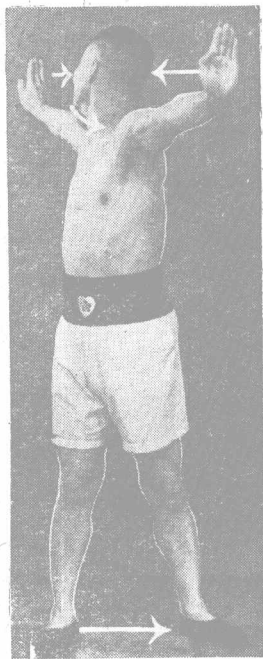
聞「二」令：（上體左轉，左脚側出，兩臂掌前後平撐。）  
 兩臂屈在胸旁，右手掌心正對面部，相距尺許，像照鏡子模樣，左手掌在右手背的外面，相距寸許，兩手成交叉形，如四五圖。然後照圖中的箭形點線，左脚向左側分開一步，兩腳的距離與肩等濶。上體向左轉，左手豎掌從左肩的平

圖 五 四



線上畫平面形向後方推出，右手豎掌向前推出，兩臂前後平舉，頭向左轉，目注視左手背，如四六圖。

圖 六 四



聞「二」令：（上體復正，左脚收回，兩掌交叉面前。）

左脚收回靠攏，上體及頭復正，右手掌從前方收回到面前，左手掌經左方畫平面形，從前收回到右手背，前臂肘屈，兩手交叉在面前，目注視右掌心，照四六圖的箭形點線，做到如四五圖。

聞「三」令：（上體左轉，左脚側出，兩臂掌前後平撐。）

與本八第一動「二」令相同。照四五圖的箭形點線，做到如四六圖。

聞「四」令（上體復正，左脚收回，兩掌交叉面前。）

與本八第二動「二」令相同。照四六圖的箭形點線，做到如四五圖。

聞「五」令（立正，頭左轉，挺胸。）

兩臂下垂，兩手掌心緊貼在兩大腿旁，兩肩引向後，胸部挺出，頭慢慢的儘量轉向左方，目注視後方，如四四圖。

聞「六」令（頭與胸復正。）

兩肩與頭胸還復立正姿勢，如預備圖。

聞「七」令（頭右轉，挺胸。）

兩肩引向後，胸部挺出，頭慢慢的儘量轉向右方，目注視後方，如四三圖。

聞「八」令（頭與胸復正。）

兩肩與頭胸還復立正姿勢，如預備圖。——以上是二八動作完。——

如法右左再各行一次（就是三八與一八相同，四八與二八相同。）完



成四八動作。

要旨 矯正 注意 參閱「八段錦增訂本」的第四段錦。

第五段錦：

術語 搖頭擺尾去心火。

本段的動作與「八段錦增訂本」的第五段錦動作相同。不過二、三、四三個動作，上體在一個部位上擺動三次。就是每一個部位上有五次擺動腰腹的動作。

口令 「搖頭擺尾去心火——」 「一、二、三、四、五、六、七、八。」 「二、

一、三、四、五、六、七、八。」 「三、二、三、四、五、六、七、八。」 「四、二、三、四、五、六、七、八。」

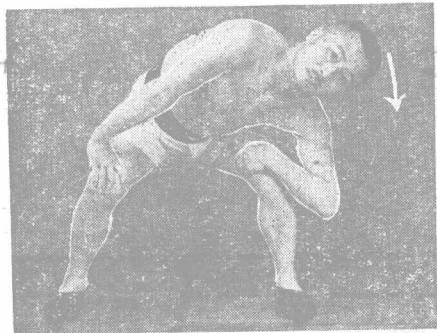
練法 聞「搖頭擺尾去心火——」令（閉趾。）

兩脚尖併緊，如二一圖。

聞「一」令（馬式，手撐膝，上體右屈。）

兩腳向左右跳開一大步，兩膝屈做騎馬式。兩手又在兩膝蓋上，虎口向內。右臂屈，肘尖向右下壓。右臂挺直，上體及頭向右深屈，臀部略向左擺，如五一圖。

圖 一 五



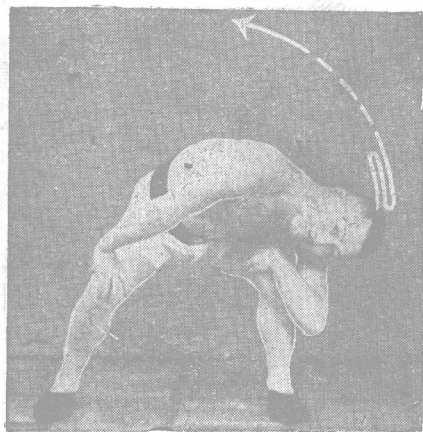
聞「二」令：（上體在右屈的部位上擺動。）  
兩腿不動，仍做騎馬式，右臂肘用力向右下擺動，左臂用力推動，上體及頭向

右下擺動，臀部向左擺動，如五二圖的曲線，隨即還復到五一圖的姿勢。

聞「三」「四」令（上體再向右下擺動二次）

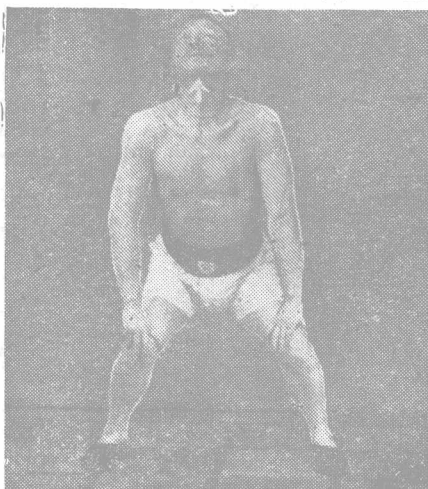
與「二」令相同。如五二圖還復到五一圖的姿勢，再做二次。

圖 二 五



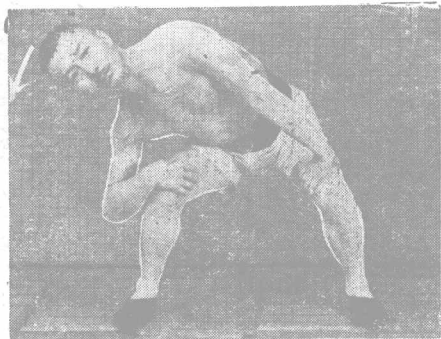
聞「五」令：（上體後屈。）  
兩腿不動，仍做騎馬式。上體及頭部從右繞向後屈。臀部復原，兩臂肘挺直，幫助上體後屈，如五三圖。

圖三五



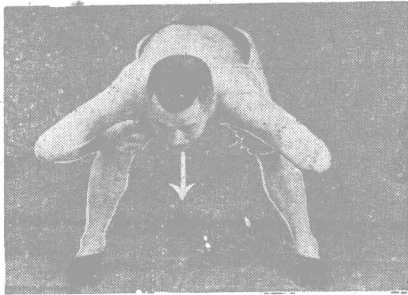
聞「六」令（上體左屈。）  
兩腿不動，仍做騎馬式。上體及頭部從後繞向左深屈，臀部略向右擺。左臂屈，肘尖向左壓下，右臂挺直，如五四圖。

圖 四 五



聞「七」令（上體前屈，  
兩腿不動，仍做騎馬式。上體及頭部從左繞向前深屈，兩臂屈到大小臂相接  
觸，肘尖項向前，如五五圖。

圖 五 五



聞「八」令（上體右屈。）

兩腿不動，仍做騎馬式。上體及頭部從前面繞向右深屈，右臂仍屈移向右方，肘尖向右壓下。左臂挺直，臀部向左擺，如五一圖——以上是一八動作完——

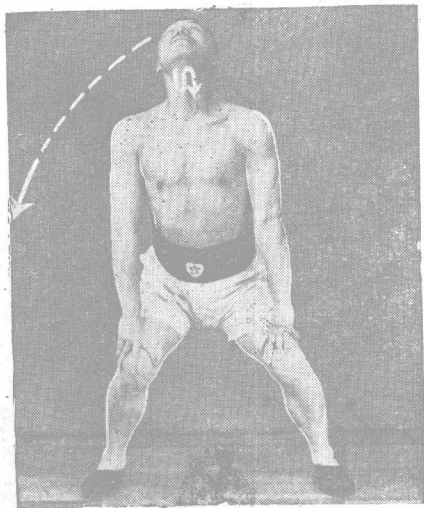
聞「二」令（上體後屈。）

與一八的「五」令相同，如五三圖。

聞「二」令（上體在後屈的部位上擺動。）

兩腿不動，仍做騎馬式，上體及頭部在後屈的部位上，儘量的向後擺動一次，如五六圖的箭形曲線，隨即還復到五三圖的姿勢。

圖六五



聞「三」「四」令（上體再向後擺動二次。）  
與本八第二動的「二」令相同，如五六圖的箭形曲線，還復到五三圖的姿  
勢，連做兩次。

聞「五」令（上體左屈。）

與一八的「六」令相同，如五四圖。

聞「六」令（上體前屈。）

與一八的「七」令相同，如五五圖。

聞「七」令（上體右屈。）

與一八的「八」令相同，如五一圖。

聞「八」令（上體後屈。）

與一八的「五」令相同，如五三圖。

聞「三」令（上體左屈。）

與一八的「六」令相同，如五四圖。

——以上是二八動作完。——



聞「二」令：（上體在左屈的部位上擺動。）

兩腿不動，仍做騎馬式。上體及頭部儘量的向左下擺動。左臂肘用力向左下擺動，右臂挺直，幫助上體向左下擺動，臀部向右擺動，如五七圖的箭形曲線，隨即還復到五四圖的姿勢。

聞「三」「四」令：（上體再向左下擺動二

次。）

與本八的「二」令相同。如五七圖的箭形曲線，還復到五四圖的姿勢，連做二次。

聞「五」令：（上體前屈。）

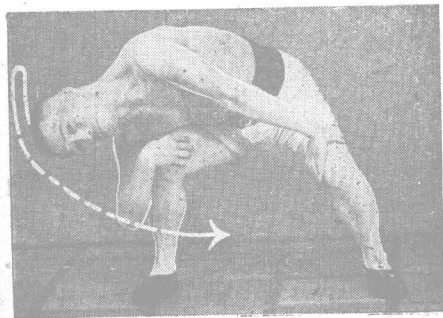
與一八的「七」令相同，如五五圖。

聞「六」令：（上體右屈。）

與一八的「八」令相同，如五一圖。

聞「七」令：（上體後屈。）

圖 七 五



與一八的「五」令相同，如五三圖。

聞「八」令（上體左屈）

與一八的「六」令相同，如五四圖。——以上是三八動作完。——

聞「四」令（上體前屈）

與一八的「七」令相同，如五五圖。

聞「二」令（上體在前屈的部位上擺動。）

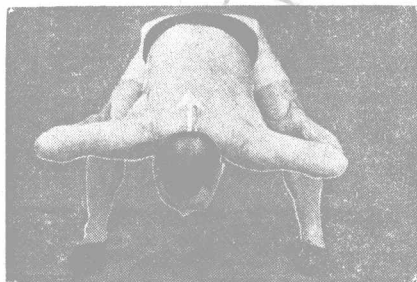
兩腿不動，仍做騎馬式。上體及頭部在前屈的部位上儘量的向前下擺動，如五八圖隨即還復到五五圖的姿勢。

聞「三」「四」令（上體再向前下擺動二次）

與本八的「二」令相同，如五八圖還復到五五圖的姿勢，連做二次。

聞「五」令（上體右屈）

圖八五



與一八的「八」令相同，如五一圖。

聞「六」令（上體後屈）

與一八的「五」令相同，如五三圖。

聞「七」令（上體左屈）

與一八的「六」令相同，如五四圖。

聞「八」令（上體前屈）

與一八的「七」令相同，如五五圖。——以上是四八動作完。

要旨 矯正 注意 參閱「八段錦增訂本」的第五段錦。

第六段錦：

術語 背後七顛百病消。

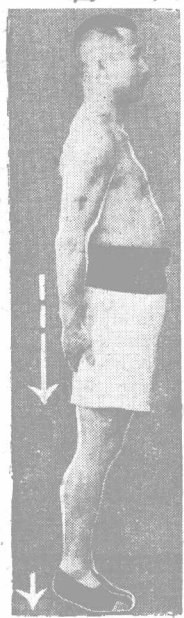
第五段錦完

本段一、二、三、四、四個動作，高跳四次。五、六、七、八、四個動作，腿挺直，用腳尖的勁力顛動，低跳四次。所以前四個動作，是新加入的。後四個動作，完全與「八段錦增訂本」的第六段錦動作相同。

口令 「背後七顛百病——消」 「一——二——三——四——  
 五,六,七,八」 「二——二——三——四——五,六,七,八」 「三——二  
 八。——三——四——五,六,七,八」 「四——二——三——四——五,六,七

練法 聞「背後七顛百病——消」令(臂下垂,立正,閉趾,起踵)  
 承上一段錦,末一動「八」令的姿勢,身體起立,兩脚跳擽,膝直腿併,立正,脚  
 尖脚跟併緊,脚跟離地提起。兩臂垂在背後,兩手掌心撫在臀部上。胸挺出,如  
 六一圖

圖 一 六



本段的各圖  
 因為要表明  
 脚跟的起落  
 和跳起的姿  
 所以面向側  
 立的

聞「一」令：（向上高跳。）

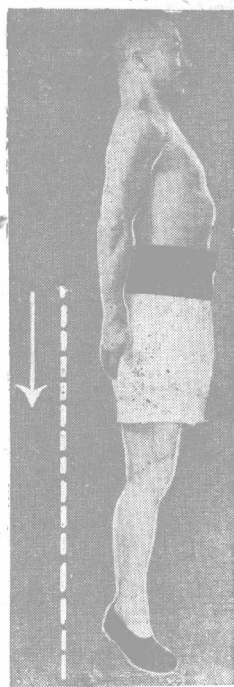
兩脚跟落地，膝屈身向下蹲。兩手掌從臀部向下移，經大腿的後部按摩到腿灣。胸部隨之縮小，作勢向上跳起狀，如六二圖。隨即胸部挺出，頭冲向上頂，兩

圖 二 六



膝挺直，將身儘力向空中跳起。兩手掌心經大腿的後部，向上移到臀部，脚尖向下，如六三圖。身體降落時，脚尖着地，脚跟仍提起，如六一圖。聞「二」「三」「四」令（再跳起三次。）與「一」令相同。如六二、六三、六一、三圖，連做三次。

圖 三 六



聞「五」令：（顛動低跳。）

兩手手背伏在臀部上，兩大拇指指鈎牢，接近尾骨處。兩膝挺直，頭向上頂起，用腳尖的勁力顛跳一下，如六四、六五、兩圖。

圖 四 六

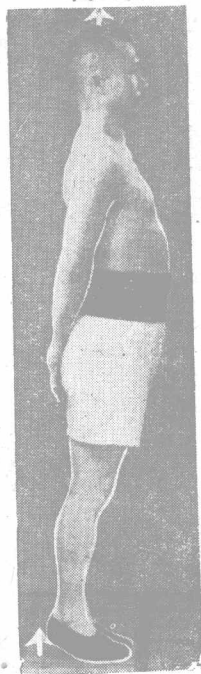


圖 五 六



聞「六」「七」「八」令（再顛動低跳三下）  
與「五」令相同，如六四、六五，兩圖連跳三次——以上是一八動作完。  
如法再行三次，完成四八動作。  
**要旨** **矯正** **注意** 參閱「八段錦增訂本」的第六段錦。

第六段錦完

第七段錦：

**術語** 攢拳怒目增氣力。

本段的動作，與「八段錦增訂本」的第七段錦動作，大同小異。所不同者，一八與二八的二、三、四、三個動作，是兩臂拳交換向側方伸屈一次，兩膝屈伸一次。五、六、七、八、四個動作，兩膝屈做騎馬式，兩臂拳交換先向前伸，次向側伸。三八與四八的二、三、四、三個動作，兩臂拳交換向前伸屈一次，兩膝屈伸一次。五、六、七、八、四個動作，兩膝屈做騎馬式，兩臂交換先向側伸，次向前伸，與一八二八相反。

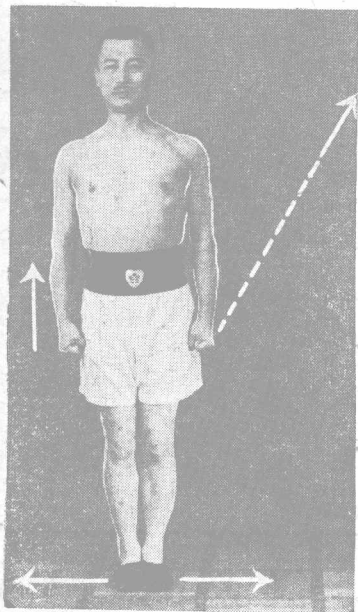
王懷琪新編八段錦

四九



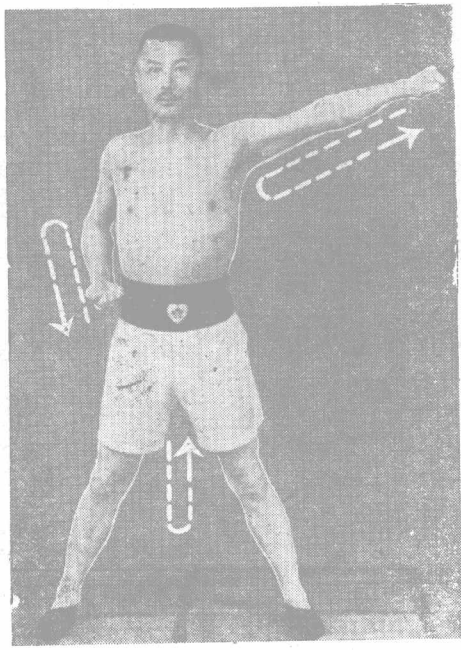
口令「攢拳怒目增氣力——」  
 二，三，四，五，六，七，八。「三，二，三，四，五，六，七，八。」  
 二，三，四，五，六，七，八。「四，二，三，四，五，六，七，八。」  
 練法 聞「攢拳怒目增氣力——」令（踵下閉趾）  
 承上一段錦，末一動「八」令的姿勢，兩脚跟輕輕的落地，兩臂垂在身旁，手握拳，脚跟與脚尖仍舊併緊，如七一圖。

圖一七



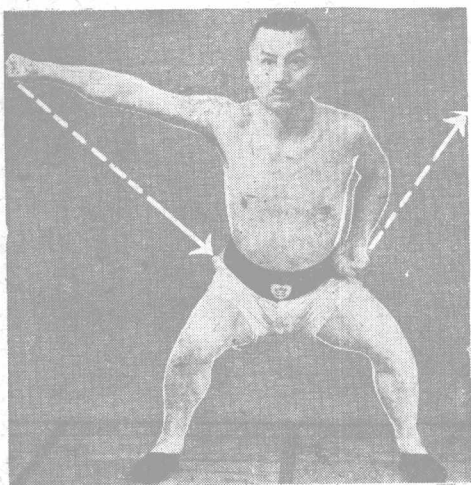
聞「一」令（大開立，右拳右伸。）  
 兩脚向左右跳開一大步。右臂拳向右平伸，拳背向上。左臂引肘向後，屈在胸旁，左拳貼在左腰間，拳背向下。怒目虎視前方像有敵人立在面前的一般。照七一圖的箭形點線，做到如七二圖。

圖 二 七



聞「二」令（兩拳交換側伸屈一次，膝也伸屈一次）。  
兩腿屈做騎馬式。右臂拳從右收回到腰間，拳背向下，引肘向後。左臂拳向左平伸，拳背翻向上。照七二圖的箭形點線，做到如七三圖隨即還復到「一」令的姿勢，如七二圖。

圖三七

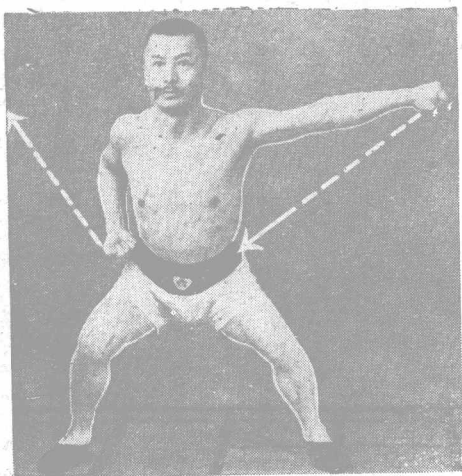


聞「三」令：（兩拳再交換側伸屈一次，膝也再屈伸一次。）  
 與「二」令相同，照七二圖的箭形點線，做到如七三圖，隨即還復到七二圖的姿勢。

聞「四」令：（馬式，拳再交換側伸屈一次。）

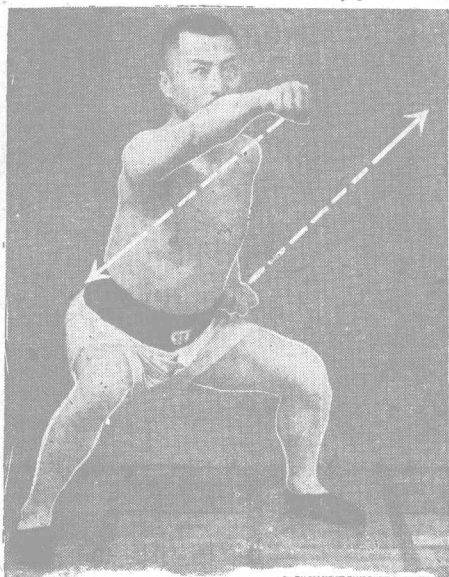
拳的動作，與「二」令相同，不過兩腿屈做騎馬式，不再還復到「一」令的姿勢，如七四圖。

圖 四 七



聞「五」令：（馬式，左拳前伸。）  
兩腿不動，仍做騎馬式。右臂拳從右收回到右腰間，拳背向下，引肘向後。左臂拳向前平伸，拳背翻向上。目仍虎視前方，照七、四圖的箭形點線，做到如七五圖的姿勢。

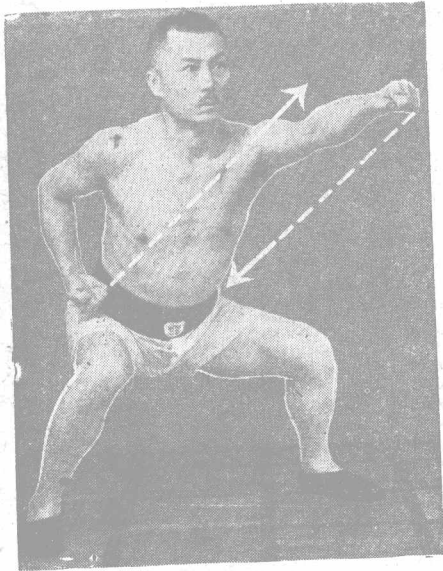
圖五七



同圖九六以立面以勢的伸明要  
相三八下的側半所姿拳前表

聞「六」令（馬式，右拳前伸）  
兩腿不動，仍做騎馬式。左臂拳從左側方收回到左腰間，拳背向下，引肘向後。  
右臂拳向前平伸，拳背翻向上。目仍虎視前方，照五七圖的箭形點線，做到如  
七六圖的姿勢。

圖六七



聞「七」令（馬式，左拳左伸。）

兩腿不動，仍做騎馬式。右臂拳從前方收回到右腰間，拳背向下，引肘向後。左臂拳向左平伸，拳背翻向上，目仍虎視前方，如七三圖。

聞「八」令（馬式，右拳右伸。）

兩腿不動，仍做騎馬式。左臂拳從左方收回到左腰間，拳背向下，引肘向後。右臂拳向右平伸，拳背翻向上，目仍虎視前方，如七四圖——以上是一八動作完。

聞「二」令（大開立，左拳左伸。）

身體起立，兩膝伸直。左臂拳向左平伸，拳背翻向上。右臂拳從右方收回到右腰間，拳背向下，引肘向後。目仍虎視前方，如七七圖。

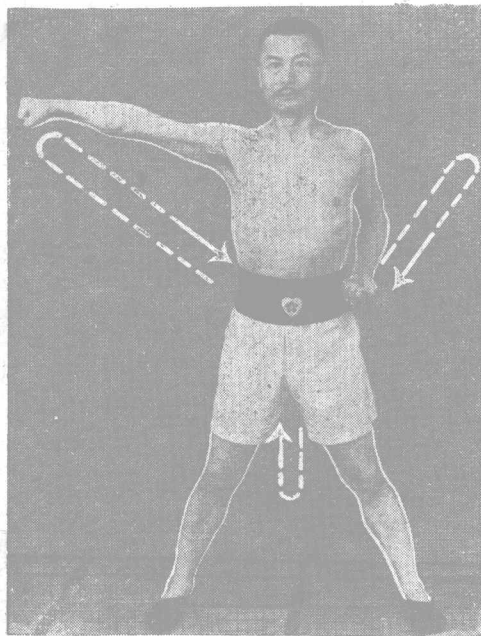
聞「二」令（兩拳交換側伸屈一次，膝也伸屈一次。）

兩腿屈做騎馬式。左臂拳從左方收回到左腰間，拳背向下，引肘向後。右臂拳向右平伸，拳背翻向上。照七七圖的箭形點線做到如七四圖，隨即還復到七

七圖的姿勢。

聞「三」令：（兩拳再交換側伸屈一次，膝也再屈伸一次。）  
與本八第二動的「二」令相同。照七七圖的箭形點線，做到如七四圖，隨即

圖 七 七





還復到七七圖的姿勢。

聞「四」令（馬式，兩拳再交換側伸屈一次。）

兩臂拳的動作，與本八第二動的「二」令相同。不過兩腿屈做騎馬式，不再還復到本八第一動「二」令的姿勢，如七三圖。

聞「五」令（馬式，右拳前伸。）

與一八的「六」令相同。照七三圖的箭形點線，做到如七五圖。

聞「六」令（馬式，左拳前伸。）

與一八的「五」令相同。照七五圖的箭形點線，做到如七六圖。

聞「七」令（馬式，右拳右伸。）

與一八的「八」令相同。如七四圖。

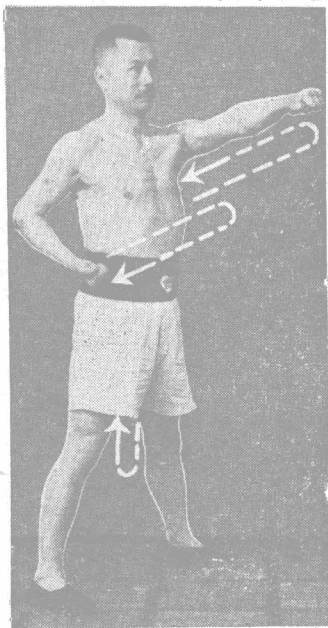
聞「八」令（馬式，左拳左伸。）

與一八的「七」令相同。如七三圖。——以上是二八動作完。——

聞「三」令（大開立，右拳前伸。）

身體起立，兩膝伸直。右臂拳向前平伸，拳背翻向上。左臂拳從左方收回到左腰間，拳背向下，引肘向後。目仍虎視前方，如七八圖。

圖 八 七



聞「二」令：（兩拳交換前伸屈一次，膝也屈伸一次。）  
兩腿屈做騎馬式。左臂拳向前平伸，拳背翻向上。右臂拳從右方收回到右腰間，拳背向下，引肘向後。照七八圖的箭形點線，做到如七六圖，隨即還復到七八圖的姿勢。

聞「三」令（兩拳再交換前伸屈一次，膝也伸屈一次。）

與本八第二動的「二」令相同，照七八圖的箭形點線，做到如七六圖，隨即還復到七八圖的姿勢。

聞「四」令（馬式，兩拳再交換前伸屈一次。）

兩臂拳的動作，與本八第二動的「二」令相同。不過兩腿屈做騎馬式，不再還復到本八第一動「三」令的姿勢。如七五圖。

聞「五」令（馬式，左拳左伸。）

與一八的「七」令相同，如七三圖。

聞「六」令（馬式，右拳右伸。）

與一八的「八」令相同，如七四圖。

聞「七」令（馬式，左拳前伸。）

與一八的「五」令相同，如七五圖。

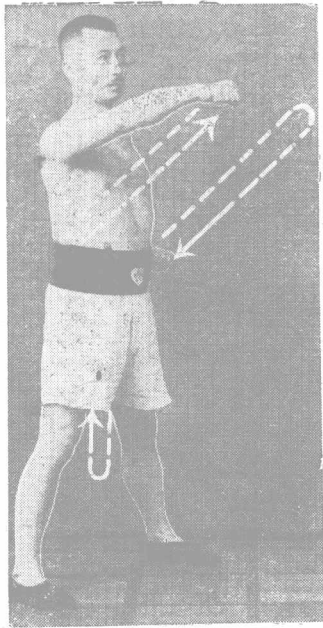
聞「八」令（馬式，右拳前伸。）

與一八的「六」令相同，如七六圖。——以上是三八動作完。——

聞「四」令：（大開立，左拳前伸。）

身體起立，兩膝伸直。左臂拳向前平伸，拳背翻向上。右臂拳從右方收回到右腰間，拳背向下，引肘向後。目仍虎視前方，如七九圖。

圖 九 七



聞「二」令：（兩拳交換前伸屈一次，膝也屈伸一次。）

兩腿屈做騎馬式。右臂拳向前平伸，拳背翻向上。左臂拳從前方收回到左腰間，拳背向下，引肘向後。照七九圖的箭形點線，做到如七五圖，隨即還復到七九圖的姿勢。

聞「三」令：（兩拳再交換前伸屈一次，膝也再屈伸一次。）

與本八第二動的「二」令相同，照七九圖的箭形點線做到如七五圖，隨即還復到七九圖的姿勢。

聞「四」令：（馬式，兩拳再交換前伸屈一次。）

兩臂拳的動作，與本八第二動的「二」令相同。不過兩腿屈做騎馬式，不再還復到本八第一動的「四」令的姿勢，如七六圖。

聞「五」令：（馬式，右拳右伸。）

與一八的「八」令相同，如七四圖。

聞「六」令：（馬式，左拳左伸。）

與一八的「七」令相同，如七三圖。

聞「七」令（馬式，右拳前伸。）

與一八的「六」令相同，如七五圖。

聞「八」令（馬式，左拳前伸。）

與一八的「五」令相同，如七六圖。——以上是四八動作完。——

要旨 矯正 注意 參閱「八段錦增訂本」的第七段錦。

第八段錦：

第七段錦完

術語 兩手攀足固腎腰。

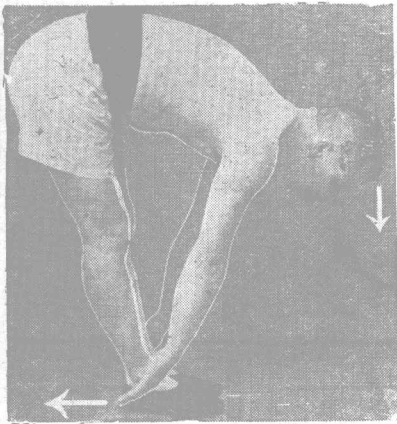
本段三四與七八四個動作，與「八段錦增訂本」的第八段錦動作相同，一二與五六四個動作，是新加入的。在上體向前屈，與向後屈的部位上，多做擺動的動作兩次。

口令 「兩手攀足固腎——腰。」  
「一，二，三，四，五，六，七，八。」  
「二，三，四，五，六，七，八。」  
「三，二，三，四，五，六，七，八。」  
「四，二，三，四，五，六，七，八。」

練法：聞「兩手攀足固腎——腰」令：（臂下垂，立正。）  
承上一段錦，末一動「八」令的姿勢，身體起立，兩脚跳擺，膝直腿併，兩臂下垂，立正，如預備圖。

聞「一」令：（上體前屈擺動，兩手向小腿後伸動。）

圖一八

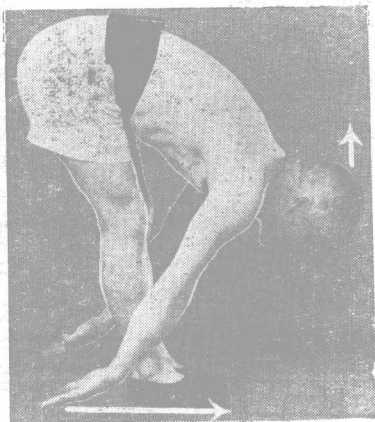


立向以勢的後體明爲各本的  
的側面所姿屈前上表圖段

上體向前深屈的部位，上擺動膝蓋挺直，勿屈兩臂，跟隨着上體下垂，從小腿的兩旁，儘量的向後伸動，掌心向上，頭略為抬起，照八一圖的箭形點線，做到如八二圖，隨即還復到八一圖的姿勢。

聞「二」令：上體再向前擺動，兩手再向小腿後伸動。  
與「一」令相同，如八一、八二兩圖。

圖 二 八





聞「三」「四」令：（兩手攀住腳尖，上體再向前擺動兩次。）  
兩腳尖略爲翹起，兩手掌心向內，握住腳尖，虎口向前。上體再向前深屈的部  
位上擺動兩次。照八三圖的箭形點線，做到如八四圖，隨即還復到八三圖的  
姿勢。

圖 三 八

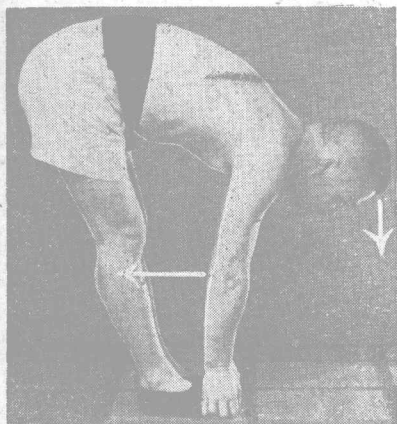
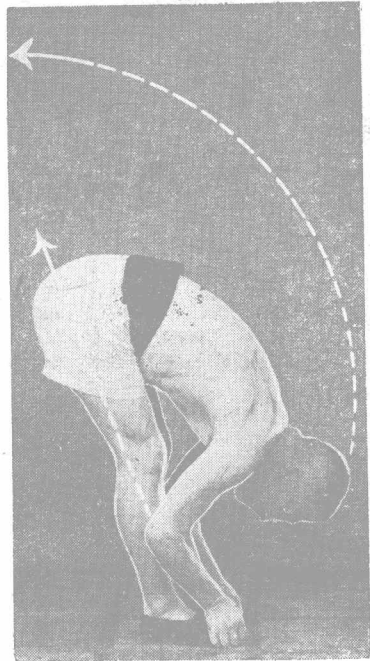


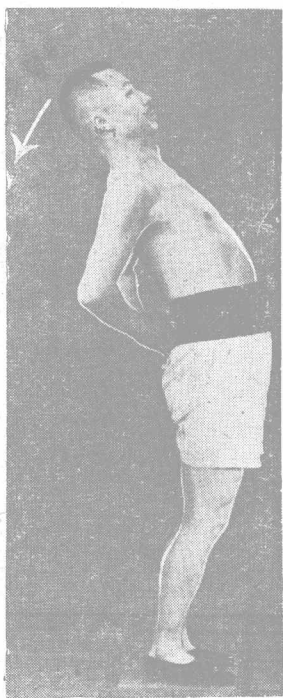
圖 四 八



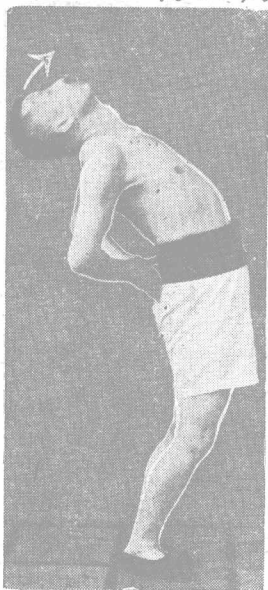
聞「五」令：（兩手叉在背後，上體後屈擺動，）  
兩手叉在背後，兩臂肘引向後，兩大拇指併緊向上，指尖抵住脊柱。兩小指邊  
相接觸，八指向下，指尖抵住臀部。上體照八四圖的箭形點線，從前方起向後

屈部位上擺動，頭隨體下，與胸部成弧形。照八五圖的箭形線，做到如八六圖，隨即還原到八五圖的姿勢。

圖五八



圖六八



聞「六」「七」「八」令（上體再向後擺動三次。）  
與「五」相同，如八五、八六兩圖，連做三次。——以上是一八動作完。——  
如法再練三次，完成四八動作。  
聞「還——原」令（立正。）

次。上體復正，兩臂下垂，立正，還復預備圖的姿勢。緩行數十步，再行深呼吸十數

要旨 矯正 注意 參閱「八段錦增訂本」的第八段錦。

## 附：新編八段錦互助練習法

「八段錦互助練習法」比較練「鋼絲繩」與「彈簧啞鈴」還要有趣味。因為「鋼絲繩」「彈簧啞鈴」都是受物力來強引體力的。所以力弱的人收效不易。「八段錦互助練習法」則否。是一種人與人彼此互助借力來練體力的。所以牠的興味濃厚。良友相叙，興來共同練習，互證進步。

二人互練時，身材最好一般長短，使互助便利。二人者，一為操練員，一為助練員。每練過一段，兩相調換。助練員須要體會到操練員的體力，施以相當的柔勁來幫助和牽止操練員的動作。切忌任用猛力，致使操練員無力抵抗，筋骨感覺苦痛，減少二人互練的興趣，失掉二人互練的效益。

### 第一段：

助練員兩脚開立，靠近立在操練員的背後，兩手掌輕輕按在操練員的兩

小臂的中段上面，用柔勁牽止操練員的兩臂向上舉起。

在「二」的時候，助練員握住操練員的脈腕，幫助操練員的兩掌心向上翻托，和兩脚跟提起。

「三」至「六」助練員用柔勁牽止操練員的兩掌心翻托，和兩脚跟放下提起。

「七」助練員的兩手托住操練員的兩小臂，用柔勁牽止操練員兩臂從左右兩旁垂下。

「八」助練員握住操練員的兩大臂，牽止兩脚跟落地。

### 第二段：

助練員仍兩腳分開，靠近立在操練員的背後，兩手從操練員的肩上伸出，向前執住他的兩腕。

「一」至「四」助練員隨着操練員蹲下和起立，幫助他向右開弓。

「五」至「八」助練員，上體略向前傾，幫助操練員做左右開弓。

### 第三段：

操練員併脚立在操練員的背後，雙手執住操練員的雙手，四指貼在他的掌心上，大拇指貼在他的掌背上，幫助他彎腕。

「一」助練員提起脚跟，右手仍執住操練員的右手，幫助他向上托起，左手執住操練員的左手向下按。

「二」至「四」助練員脚跟落地和提起，兩手執住操練員的手掌，牽止他兩臂屈伸。

「五」至「八」助練員幫助操練員的兩臂交換上舉和下垂。

### 第四段：

「一」……「八」和「三」……「八」的首四動作，助練員開脚立在操練員的



右旁邊。右手執住操練員的左手掌心。同第三段式。左手執住右手，牽止和幫助操練員的兩掌向前後推出，和交叉在胸前。

「五」至「八」助練員立在操練員的背後，兩手執住操練員的兩大臂的上段，在操練員頭向側轉時，幫助他挺胸。

「二……八」和「四……八」的首四動作，助練員立在操練員的左旁邊，「與一……八」和「二……八」相反行之。

### 第五段：

助練員開腳立在操練員的背後，左脚或者右脚向前抵近操練員的尾骨。「一」至「四」用右手托在操練員的右脇下，左手按在操練員的左大臂上，幫助操練員的上體向右屈的部位上擺動。

「五」助練員攀住操練員的兩肩，幫助他上體向後屈，用膝蓋抵住操練員的臀部，以防他向後倒下。

「六」和「一」相反。

「七」助練員上體略向前傾，兩手按在操練員的背上，幫助他上體向前屈。

### 第六段：

助練員開腳立在操練員的背後，雙手執住操練員的兩大臂，幫助他向上跳起。

### 第七段：

助練法與第二段相同，不過操練員拳向前伸時，助練員仍舊執住操練員的小臂，上體向前傾，幫助他拳向前伸和屈在腰旁。

### 第八段：

助練員立在操練員的右旁邊，或者左旁邊，右（左）手按在操練員的背上，左（右）手從操練員的脇下伸出，托住操練員的胸膛，幫助操練員上體向前屈的部位上擺動。操練員上體向後屈時，助練員用（左）手托住操練員的背部，左（右）手輕按操練員的胸的上部，幫助上體向後屈的部位上擺動。