

鐵濂  
崖浦  
同編

八段錦圖解

上海商務印書館發行

MG  
G852.9  
I  
4

八段錦圖解目次

八段錦圖解目次

第一段	.....	五
第二段	.....	八
第三段	.....	一
第四段	.....	四
第五段	.....	五
第六段	.....	六
第七段	.....	八
第八段	.....	九



3 1762 1406 6

附錄

王懷琪八團錦體操

.....

一四

## 八段錦圖解

嘉善縣印書館贈

岳武穆八段錦。吾鄉人多能之。其姿勢與坊間印本大同小異。某歲。余父以事過鄭。旅舍遇老人。蒼顏白髮。相貌奇特。年逾古稀。而舉止神情。無異少壯。余父見而異之。曰。此必柔術家也。前與語。叩以所能。老人曰。余無能也。固請之。老人乃曰。實告君。柔術之事。余素不習。所能者。武穆八段錦耳。余父曰。八段錦。余固能之。今試一演。先生亦肯進而教之乎。老人曰。可。余父演畢。老人笑曰。是蓋世間印本所傳。失其真矣。嘉君好學。請以所能者。

告君。老人乃自演示余父。果大異。余父驚喜。卽求指正。老人逐處解析。理乖正誤。頃刻畢事。老人又曰。余今年且八十矣。家中丁口數十。無男女老幼。皆能八段錦。四十年來。全家不知醫藥爲何物。君但持之以恆。日日爲之。必能證余言之不謬也。余父歸而授余。余賦性疏懶。不克承父志。客歲多病。不得已。乃日行功一次。爲時約四五分鐘。一年以來。無或間斷。諸病全消。體力漸壯。間或不慎。偶感風寒。則加功行之。不藥自愈。行功之時。腹中鼓盪作響。聲聞數武外。汗亦涔涔下。功畢。氣舒神旺。怡然自得。於是知老人之言。誠不我欺。使世之人。不似

余之疏懶。勤加習練。神仙不難致矣。嗚呼。自興學以來。體育之科。步趨隨人。禮失而求諸野。道失而學在夷。有心世道者。同聲一慨。亦寧知吾高妙之柔術。尙有未盡滅絕者耶。閱報。見有以印本八段錦。編作學校體操者。是蓋有心人也。余不敢祕。謹將所知。公諸當世。尙祈天下通家。進而教之。其不知者。勿以我爲迂也可。

鐵崖曰。濂浦余八段錦之師授者也。曩余負笈清華。游美之期。伊邇。而忽染沉疴。幾以不起。雖幸獲治。然病弗能學。是時同學中有結社習拳術者。余亦與焉。因識濂浦。濂浦中州學子。質樸誠實。與余頗契。余習八段錦。於

茲已兩載餘，病亦愈什八九，病之愈雖非悉由於是，而是實大有造於吾也。吾師友亦多有就余學者，咸得其效。吾於是頗有意編爲一書以公世。師友亦慫恿之，第以養疴之中，不欲過費腦力，更期異日訪老於斯道者，再加研究，是以未遽草率從事。余叔父因是子，著靜坐法者也，亦素好是，得教育雜誌社中王君懷琪所著八段錦體操舉以示余曰：汝所學者與此迥異，盍舉所知，以供教育界之研究。余乃欣然從事，稿成，並攝影爲圖，將付刊矣。而社中適又得濂浦八段錦商榷稿，余遂舍己稿以從濂浦，惟其稿僅有姿勢圖說，恐閱者不能瞭

然、因逐段加以案語、又附入之圖、亦仍用余之攝影焉、時乙卯冬月也、

第一圖

站勢

兩足相距約二

足半。開胯曲膝。兩臂下垂。面前身直。平心靜氣。(如第

一圖)

第二圖

第一段 提地托天理





三焦

一、兩手自兩傍上舉。與眉齊。手指相對。(如第二圖)

第 三 圖

二、貼身下壓。全身下伏。手將及地。止。(如第三圖)  
鐵崖案 自(一)  
式貼身下壓。當兩

第 四 圖



手自眉際落至胸際時。可作合掌狀。手指向天。掌心相對。而相離約四五寸。手背與小臂成九十度直角。然後指尖對指尖。隨身下按。蓋藉此可以著力。練其手腕也。

第五圖

三、轉肘。使手心向前。手握拳。與身俱上。



提。意若將地帶起。至乳前止。(如第五圖)

鐵崖案 轉肘握拳時。勢宜帶疾。上提時兩臂宜直。(如第四圖) 直提至無可再提。乃屈肘再提。提至乳前

而止。

四、伸掌。指尖向後。手

心朝天。用力上擎。

意若將天托住。兩

臂成圓形。指與指

對。目視指尖。(如第六圖)稍停。收勢如第一圖。

鐵崖案 轉肘伸掌。由肩窩下托出。兩手擎天。須得勢

得力。

第二段 左右開弓如射鵬

一、兩手握拳於左肩前。(如第七圖)

第六圖



鐵崖案。兩手握拳置肩前。有若把弓。亦宜以目神注之。蓋練八段錦。不獨練勢。練力尤宜。練神也。各段皆仿此。

二、兩手分開。如開重弓。目神注左手。右手肘與肩平。身不可倚歪。（如第八圖）

鐵崖案。左手向左面。斜向上伸出。首微轉仰。注視。如向空射飛鵬。

圖 七 第



三、轉首。目注右肘

(如第九圖)

鐵崖案 轉首者。

一視肘之與肩平

否。二亦回旋以運

動頭頸也。

四、轉首。目復注左

手。(如第八圖)

以上為左開弓。

作畢。再為右開

第 八 圖

第 九 圖



注意。

弓亦分四節。方向相反。姿勢則同。畢收勢如第一圖。

鐵崖案。當左右斜向上作射飛鷗狀時。軀幹最易向  
右左傾倚。練者須注意矯正其軀幹。久練之後。雖弗留  
意。自屹然不傾斜矣。

第三段 健理脾胃須

單托

一、身右轉。足不動。

左手舉至面旁。

裏肘。右手置胸

第十圖



前。手心朝天。(

如第十圖)

二、全身竭力拗轉

伏地。(如第十

一圖)

鐵崖案。竭力拗

轉伏地時。手指可

同時舒伸。左掌駢

指向下劈去。

三、拗轉向左。至極

圖一十第

圖二十第



度。左手心朝上。右手心朝下。（如第十二圖）

鐵崖案 拗轉向左時。左掌亦同時自右足尖直劈至左足尖。再轉過左足至後面。掌心仍內向。身軀隨同左轉。足不動。此即拗轉至極度之謂。然後提臂至肩窩內。轉左手心向上。預備托出。（此節姿勢。攝正面不能明顯。故斜攝之。如第十二圖）

十二圖）

四、左手向天單托。  
右手向下平壓。  
目神注左手指。

第三十圖





(如第十三圖)

鐵崖案 此圖則仍從正面攝之。

以上爲左手單托。作畢。再爲右手單托。姿勢與前同。亦分四節。惟方向變易。畢。收勢如第一圖。

第四段 五勞七傷向後瞧

一、兩手相叉。左手

在外。右手在內。

(如第十四圖)

二、身拗向左。兩臂

分開。右手向上。

圖 四 十 第



左手向後。目隨左手。以能視右足跟爲止。（如第十五

圖）

圖 五 十 第

鐵崖案 此段最重

要運動。專在練腰。亦帶練頸。且及肩臂。故於轉腰拗向。左而瞧視後足跟時。能歷時稍長。以著力練之最佳。以上爲自左後瞧。作畢。再爲自右後瞧。亦分二節。與前同。惟方向變易。作畢。收勢如第一圖。

第五段 搭拳瞪目加膂力



握拳胸旁。目向前直  
視。聚精會神。如臨大  
敵。稍停。收勢如第一  
圖。(如第十六圖)

圖六十第



鐵崖案。握拳胸旁。  
置肩窩下。拳心向上。兩肘用力往後。

第六段 搖頭擺尾固腎腰

一、身伏作獸形。手不著地。(如第三圖彷彿、惟手勢從第十七圖)

二、頭搖向右。臀亦擺向右。頭搖向左。臀亦擺向左。搖擺

無定數。畢收勢如

第一圖。(如第十

七圖)

鐵崖案頭尾搖擺

時背脊不宜彎曲○

第七十圖

凡練八段者。於搖頭擺尾一段。多立而爲之。而濂浦得之老人者。則俯身像獸狀。其所持理由。則謂「既學其搖頭擺尾。則俯身像其形。似覺著更有些道理。」余默念之下。俯身作獸狀。則全身筋骨緊張。脊髓亦受影響。如是作搖頭擺尾一段。更爲著力多多。而臀部搖擺。尤



爲吃勁也。

再、凡見所謂八段錦者。一律作搖頭擺尾去心火兩手攀足固腎腰二語。而濂浦授余者則反是。（搖頭擺尾固腎腰兩手搬足去心疾）以理度之。則前說較當。惟當余在北方習拳時。於八段初未前知。故未能舉以質疑。余念濂浦得諸老人者。或另有說。亦未可知。茲附註之。以俟學者。

第七段 雙手搬足除心疾

- 一、左足向前舉起。雙手搬定足心。稍停。（如第十八圖）
- 二、右足亦如之。畢。收勢如第一圖。

鐵崖案 如是交互  
 爲之約六七次。扳足  
 時立足宜直。再六段  
 搖擺之後。七段扳足  
 之前。宜稍間以休息。  
 作深呼吸最佳。七八  
 段之間亦如之。

第八段 馬上七顛百病  
 消

一、兩手置胸旁。掌心

第十圖

第八圖



朝上。(如第十九

圖)

二、兩掌推出。與心平。

掌心向外。身稍前

俯。同時足跟離地。

(如第二十圖○

原圖身太下俯、勢

過猛烈、應稍高、使

手掌與心平、與第

二十一圖撤回勢

圖十二第

圖一十二第



稱)

三、兩手撤回。身亦起仰。如第一節。同時足尖離地。(如

第二十一圖)

二、三兩節合爲一顛。至七顛止。收勢如第一圖。

鐵崖案。八段之中。此段最爲劇烈。練畢之後。宜作深呼吸數次。一時尤不宜遽爾停止。其肢體之運動。宜緩緩以兩臂自兩旁舉起。同時緩緩舉其足踵。而作深長之吸氣。再緩緩將兩臂自兩旁垂下。同時緩緩下其足踵。而呼氣。如是三四次後。再以兩臂自前面舉至頭上。而自兩旁垂下。同時緩緩上下足踵。而爲深長之呼吸。



約三四次。然後即可隨意緩步。再呼吸若干次而畢事。或竟即停止運動。亦無妨害矣。

第六七與七八段之間。間以休息。乃爲初學者而語之。若久鍊之後。筋骨堅強。則無需此。

注意。

濂浦述老人言。謂仿本失傳。然余細察所謂通行之仿本者。亦殊未可厚非。余叔父。因是子。則謂我國之學術。技藝。無一不有。南北兩派。大抵南派。毗於柔。北派。毗於剛。而各有其優點。今八段錦之派別。亦猶是耳。理或然歟。仿本之第一段。爲雙手托天理三焦。其式立正上托。雙臂直。十指交叉。於是上下其踵若干次。（如甲圖）

甲 圖



余謂以此爲第一段。深有至理。（與近今柔軟體操之道暗合）較諸提地托天勢。各有優點。（而按諸體育之道。似猶有過之者）或學者於練八段之先。加練此節。最佳。質之通人。以爲何如。鐵崖附誌。

此圖係按照南方通行仿本。作托天勢。手指並不交叉。然實則以交叉爲佳。見前註。

## 附錄

## 王懷琪八團錦體操

偶於舊書攤畔。見有八團錦一書。爲山左八十老翁梁世昌先生實地經驗後所著。雖字句間有蟲跡。然按文尙可研求。其原書序云。余氣體素弱。中年多病。適於友人處得八團錦一書。朝夕依法練習。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。因出銅元兩枚。袖之以歸。每晨依法練習。身體亦得益不淺。乃按其圖中姿勢。編成簡明方法。以作小學校教材。惟自分學識謏

陋。訛謬必多。尙冀海內大家有以是正。不勝感佩。

第一段 (原題)兩手擎天理三焦 四四動作

(一)兩臂由左右上高舉。掌心向上。十指交錯。兩肘毋屈。同時兩踵高起。

(二)休止。

(三)兩臂由左右下垂。踵亦放下。

(四)休止。

如法連行三次。至四之(四)時足尖閉合。

第二段 (原題)左右開弓似射鵬 四四動作

第一 段



(一)右手握拳。臂向右舉。食指向上。左手握拳平屈於肩前。  
 (拳孔向上)目注右食指。同時右足向右一步。屈膝作騎  
 馬式。(兩踵毋起。兩膝屈下。身體正直。如騎馬狀)

(二)足膝不動。而左臂向左

舉。食指向上。右臂平屈於  
 肩前。手握拳。目注左食指。二

(三)(四)同(一)(二)

段

如法連行三次。至(四)之(四)  
 時。兩臂下垂。體亦起立。右足併上。

第三段

(原題)調理脾胃單舉手

四四動作



(一)右臂右上高舉。掌心向上。手指向左。左臂垂於左側。掌心向下。手指向前。

(二)左臂左上高舉。掌心向上。手指向右。右臂垂於右側。掌心向下。手指向前。

第三段

(三)(四)同(一)(二)

如法連行三次。至(四)之(四)時。兩臂俱垂下。

第四段 (原題)五勞七傷望後瞧 四四動作

(一)頭向右轉。目視後方。

(二)頭復正。



(三)頭向左轉。目視後方。

(四)頭復正。

如法連行三次。至(四)之

(四)時。足尖閉合。

段 四 第

第五段 (原題)搖

頭擺尾去心火

四四動作

第 五 段

(一)右足向右踏出。屈膝  
作騎馬式。同時頭向右  
深屈。



(二)頭復正。

(三)頭向左深屈。

(四)頭復正。

如法連行三次。至(四)之(四)時。體即起立。左足併上。足尖仍閉。兩踵高舉。

第六段 (原題)背

後七顛百病消

四四動作

(一)兩踵放下即舉起。

(二)(三)(四)同(一)。

第六段





如法速行三次。至(四)之(四)時。兩踵下。

第七段

(原題)攢拳怒目增氣力

四四動作

(一)右足向右踏出。屈膝作騎馬式。同時右拳向右舉。拳孔

向上。左臂肩前屈。拳孔

向上。目突出視前方。

(二)左臂向左伸。右拳肩

前屈。

第七段

(三)(四)同(一)(二)。

如法連行三次。至(四)之(四)時。兩臂下垂。體即起立。足不併上。



第八段 (原題) 兩手攀足固腎腰 四四動作

(一) 上體深向前屈。(愈下愈好，惟膝不可屈) 同時兩臂

下垂。兩手握住兩腳足

尖。頭向後屈。目注後方。

(二) 休止。

(三) 上體復正。臂亦還原。

(四) 休止。

如法再行三次。至(四)之

(四)時。左足併上。足尖分開。畢則面向陽。行深呼吸數次。

段八第



國粹體育

易筋 經十 二勢 圖說	易筋 經廿 四式 圖說
----------------------	----------------------

一分五角	一分二角
------	------

相傳此二種運動。均爲後魏明帝太和年間僧人達摩所倡。功效素著。惜後世研究者少。幾致我固有之國粹。湮沒不彰。著者王君懷琪研究體育有年。著作至富。今本其生平經驗所得。取十二勢廿四式兩運動之姿勢。編成圖說。於每運動之後。悉列以原文。並各附印銅版精圖數十幅。理論方法詳備無遺。按圖練習。無異南針。有志提倡國粹體育者。誠不可不讀也。

◎商務印書館發行



