

殷仲園能

八段錦圖解

編合 浦崖 濂鐵

商務印書館發行

八段錦圖解

此書有著作權翻印必究

中華民國十七年九月初版

每冊定價大洋壹角

外埠酌加運費匯費

編纂者

廉鐵

浦崖

發行兼印刷者

上海寶山路
商務印書館

發行所

上海及各埠
商務印書館

ILLUSTRATED PU-TUAN-CHEN

By

Lien Pu and Tieh Ya

1st ed., Feb., 1917

14th ed., Sept., 1928

Price: \$0.10, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LTD.

Shanghai, China

All Rights Reserved

八段錦圖解目次

第一段	五
第二段	八
第三段	一一
第四段	一四
第五段	一五
第六段	一六
第七段	一八
第八段	一九

附錄

王懷琪八團錦體操

.....一二四

八段錦圖解

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。即以所能。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

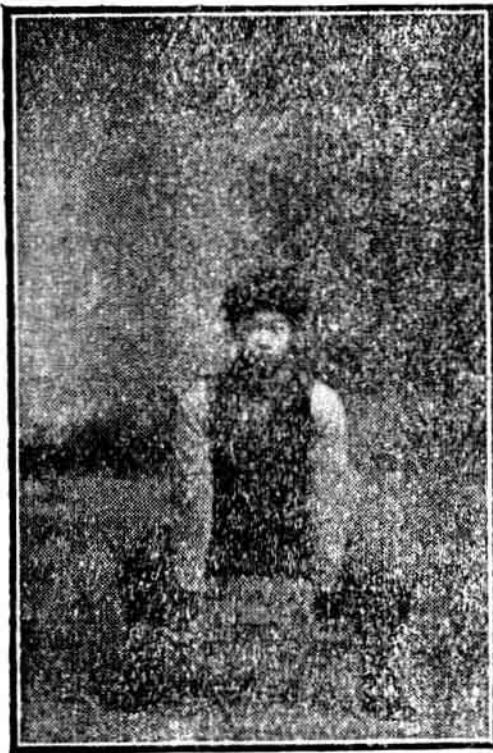
（圖）

二、貼身下壓。全身下伏。手將及地。止。（如第三圖）

鐵崖案 自（一）

第四圖

式貼身下壓。當兩



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。

三、轉肘。使手心向前。

圖 五 第

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 左右開弓如射鵰

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。

第七圖



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鵬狀時。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

