

老拳譜輯集丛书「第八輯」

八段錦 工力拳

性視修養高談性命無益身心不知六經四子書所載養身養心之謂何也請釋老書者演法持戒無論也即謂性定亦每專求修煉不顧家國實宗楊墨託言釋道不知道感佛藏所載慈悲誓願之謂何也二者皆偏孔聖非無修養釋道非無事功異而同工異派同源同者格致誠正之功異者修齊治平之進其實一理也學操混沌

無儒道之分凡學道之士無一非讀五經三子詩書皆儒也

王怀琪 / 著



八段锦
工力拳



八段錦 工力拳

由後學分
爭立功名

輕視修養高談性命無益身心不知六經四子書所載養身養心之謂何
也讀釋老書者演法持戒無論

宋楊墨託言釋道不知道藏佛悲誓願之謂何也二者皆偏孔

聖非無修養釋道非無事功異曲同工異派同源同者格致誠正之功異

者修齊治平之迹其實一理也粵指混沌初開自盤古以來中國並

無儒道之分凡學道之士無一非讀五帝三王時書皆儒也

道釋二書不其然乎譬如二而一惟儒與釋則然兩途其不能合者由後學分



图书在版编目(CIP)数据

八段锦·工力拳/王怀琪著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2012. 5

(老拳谱辑集丛书. 第8辑)

ISBN 978-7-5377-4150-7

I. ①八… II. ①王… III. ①八段锦—基本知识
②拳术—基本知识—中国 IV. ①G852.9 ②G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 077482 号

八段锦·工力拳

著者	王怀琪
校点者	王占伟
出版者	山西出版传媒集团 山西科学技术出版社 太原建设南路二十一号
发行者	各地新华书店
承印者	太原兴庆印刷有限公司
开本	880×1230 1/32
印张	9.125
版次	二〇一二年五月第一版
字数	二〇一二年五月太原第一次印刷 110千字
书号	ISBN 978-7-5377-4150-7
定价	23.00元

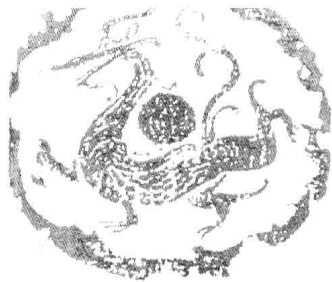
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

老拳譜
第八輯



策劃
瀚海工作室





策 划 人 语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



人
物
拍
攝

增訂本
王仲良

编者五十小像

编者五十小像

叙生同志指疵



王德山
王德山

刘象
卅三秋

编者履历

民前一年，毕业于上海中国体操学校。

民一，任上海商团公会立尚武小学校体育教员——任职一年。

民二春，任上海中国体操学校，兼任湖州旅沪公学，暨甲种商业学校体育教员——任职一年。

民三秋，任上海澄衷学校小学部体育教员，兼中学部国术教员——任职三年半。

民七春，任江苏省立（南京）第一中学校体育主任——任职一年半。

民八暑期，任青浦县立小学体育教员讲习会主讲，秋任山西督军署参谋处体育教官，兼任陆军教导团中国体操教官，暨留日预备学校，国民师范学校体育教员——任职半年。

民九春，任上海精武体育第一分会干事，兼任中国公学，暨培德公学国术教员——任职半年；秋任江苏省立（南京）第四师范学校体育主任——任职一年。

民十秋，任浙江省立（温州）第十师范学校体育主任——任职一年又半。创办社会体育励志社。

民十一暑期，任浙江平阳县立小学教员体育讲习会主讲。

編者履歷

年。

民前一年，畢業於上海中國體操學校。

民一，任上海商團公會立尚武小學校體育教員——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。

民十二年春，任浙江省立（严州）第九师范学校体育主任，兼任第九中学校国术教员——任职半年；秋任浙江省立第九中学校体育主任——任职一年。

民十三秋，任浙江省立（处州）第十一中学体育主任——任职一年。

民十四秋，任上海澄衷中学体育主任——任职？年。

民十五春，兼任东亚体育学校，暨爱国女学校体育科教员——兼任一年。

民十九秋，兼任东南女子体育师范学校教员——一年。

民二十秋，兼任苏州中山体育学校教员——一年。

民二五夏，参加中华体育考察团赴欧。在柏林加入世界运动学员研究营，参观第十一届世界运动会，考察德、意、丹麦、瑞典、奥地利、捷克、匈牙利七国体育。秋兼任正始中学校体育主任——一年。

民二六春，兼任肇和中学校体育主任——半年。

民二七暑期，兼任上海国际红十字会教育委员会，国术名誉总指导，暨难民收容所体育指导训练班教员。

民二八春，兼任上海难民救济协会，教育组体育视导——半年。

民二九春，兼任绍兴七县旅沪中学校体育主任——？年。

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。

八段锦木版原图缩影

两手擎天理三焦
左右开弓似射雕
调理脾胃单举手
五劳七伤望后瞧

· 八段錦木版原圖縮影 ·

左右開弓似射雕



八段錦
圖

兩手擎天三焦焦



五勞七傷望後瞻



八段錦
圖

調理脾胃舉手



摇头摆尾去心火
背后七顾百病消
攒拳怒目增气力
两手攀足固肾腰