

軍事訓練基本動作的意義與效用

中央陸軍軍官學校印

MG
E296.3
31



3 1772 6965 5

軍事訓練基本動作的意義

一、軍事訓練的效用與價值

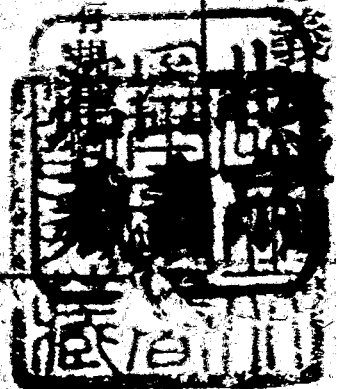
1. 軍事訓練，是一種有組織有規律的教育方式。

2. 軍事訓練，是一種效用最大的革命教育。

3. 軍事訓練，是一種最有效最現實的訓練方式。

二、軍事基本動作及其起點

軍事訓練基本動作的意義與效用



64514

1. 要重複練習期其正確。
2. 要由強勉做到自然。
3. 基本動作的基本動作。

三、軍事基本動作的基本動作——立正

敬禮

注目

1. 立正的意義。
2. 立正、注目。
3. 敬禮的意義。
4. 敬禮、注目。
5. 點名的要旨。



6. 喊口令的準則。

四、軍事基本動作的應用

1. 應用於革新個人的生活。
2. 應用於改革一切的事業。
3. 應用於一切事物的組織。

五、結論

軍事訓練中幾個最基本的動作，就是立正、敬禮和注目三項，先對各位講明，使各位知道：我動就要你們特別注重這幾項動作的用意所在。

軍事訓練基本動作的意義與效用

軍事訓練基本動作的意義與效用

四

這幾項動作，是軍事基本動作的起點，是軍事訓練的
宗明義第一緊要的課目，所以我今日先要從軍事訓練的效
用與價值說起。

一、軍事訓練的效用與價值

各位來到黨政訓練班受訓，除了研究黨政各方面應該
興革的種種問題之外，還要接受與過去不同的生活，也可
說是要經過一種生活的革命，這種革命不僅於各位個人的

精神、體力、生活習慣和生活態度有極大的影響，而且於民族的盛衰與國家的興亡，更有莫大的關係。

1. 我們將用什麼方法使生活革命呢？我們要以軍事訓練的方法來造成軍事化的生活，因為軍事訓練能振奮我們的精神，革新我們的生活，範圍我們的行動，鍛鍊我們的體格，啓發我們的合羣心，充實我們鋌俛圖強的軍事技能。換言之，軍事訓練是一種有系統、有規律、有一定法則的教育方式，其目的則在養成我們精神、態度、行動，就

是一切生活之合理化，這個教育方式對於一切腐惡的生活習慣，是具有極嚴格的革命性的。我們要受這個訓練，就必先要拋棄從前一切不良的舊生活，與之決戰，不許他在我們身上再留有一點餘地，軍事訓練的本身，就要代表着
一種生活的革命。這種軍事訓練的效用與價值，以前祇實現於軍隊之中，到了現在，世界上凡是稱為現代國家的，都用以施行於學校管理與羣衆生活方面，而且以這軍事訓練，成爲訓練新國民惟一的法則了。

2. 事實上，軍事訓練是對人生一種最簡便，最有效的革命教育，其效用之偉大，不僅可使個人脫胎換骨，奮發自強，甚至可使一個疲弱的民族振奮起來，使他能夠復興再生。我們中華民族到現在可算是衰沉萎靡已極了，其積習之惡劣深錮，可說是世無其比。所以我們今日要發奮圖強，首先不能不主張國民生活軍事化，以軍事化的精神和方法，革新全國人民的生活，澈底除去其腐敗、虛偽、因循、苟且、自私、遲滯、卑怯、雜亂、奢侈、污穢的積習。

，要造成強健、勇敢、果斷、進取，就是整潔、敏實、簡樸，善於適應現代生活的國民。

3. 至於軍事訓練本身，又是一種腳踏實地的，一面教訓，一面實施，馬上就能收效的訓練。比如：我們在一定的訓練機關中，不拘在操場，在課堂，乃至一般生活的管理上，隨時舉行軍事訓練要領，就會隨時在我們身心言行各方面，頓時發生實效的反應，而且，這種有實效的反應，並不單就受訓者而言，就是訓練者，與訓練的機關，甚

至訓練機關所在的一般社會環境，都會在不知不覺中，潛移默化的變應有生氣，自有條理，有秩序，這就是習的發生。整齊清潔等各種效果。更進一步，我們且不講在某種訓練機關接受軍事訓練的大概，就是個人，如果他肯拿幾項簡單的軍事動作來自律的練習，不到多時，便會感到「行軍有條不紊」，而且他的精神行動隨在都會給人一種嚴肅莊重的印象。可知軍事訓練是一種最有效最現實的訓練。

此次召集各位來此受訓，就是因為各位都是社會上的

軍事訓練基本動作的意義與效用 一〇

中堅份子，我相信本班的訓練定能透過各位傳播到社會上去，發生極廣泛極深刻的影響。雖然談到軍事，還有更高深而專門的學問，但是我們訓練的目的，不一定是訓練各位上前線去作戰，也不是一定要專門高等軍事學，同時在這短短的訓練期內，勢不能學習那麼專門和高深的技能，所以現在只說軍事訓練中的幾個基本動作，那幾個動作，就是一切高深和專門軍事學最基本而必不可缺的基本條件。

二，軍事基本動作及其起點

軍事訓練的着手方法：第一是要力行實做，就是無論大小動作，皆要腳踏實地做起。第二是要從最淺近最簡單的地方做起。

「行遠必自邇，登高必自卑」，是我們常說的話。正如我們唸書，或做文章，都要從識字入手一樣，我們學習軍事，乃至成爲軍事專家，都是要從軍事的基本動作入

手。

所謂軍事的基本動作，看來雖是粗淺、簡單，但要其做得正確，做得恰當，却非不斷的時時重複練習不可，現在有許多軍人對於基本的軍事動作，還是很多不曾正確地做到，嚴格的說，中國不三不四的軍人雖然穿着軍服，戴着軍帽，而他們的態度行動，毫不像現代的軍人，其中最大的缺點，就是他對基本的軍事動作，沒有切實學到。而且他不知道這基本動作，比什麼學問都緊要。

還有基本軍事動作，要注重從容與自然，如果他練習或實行的時候，不能脫却「勉強」的態度，或是實地應用起來，還帶些拘束，帶些勉強不自然的姿態，就是沒有學成功。但是這種從容自然的姿態，不僅要由學習而來，而且要由修養得來。你看古時沒有正式受過軍事訓練而有軍事修養的文人，如其他帶起兵來，亦能從容不迫，指揮若定，成爲一個很好的模範軍官，這就是他雖然沒有實地學習過基本軍事動作，而他的舉止、態度、氣概，處處能夠

軍事訓練基本動作的意義與效用 一四

表現整齊嚴肅，這是因為他平時能有素養，能自鍛鍊，所以他的動作，乃能自然而然的適合於基本軍事動作的範圍。所以軍事動作，一方面固然要努力習練，而一方面還是要注重素養和時時實習，對於那些基本動作，只有不斷的有恆的實習，愈能做得正確，做得自然，其收效也更能偉大而真實。

現在要說到立正、注目、敬禮三項基本動作的重要了。這三項基本動作，不但是軍事訓練的起點，而且是軍事

訓練的重點，也可說是軍事基本動作的基本動作。

三、軍事基本動作的基本動作——立正

、注目、敬禮

立正、注目、敬禮這三項基本動作，當然各有各別的意思與作用，但確有其連帶作用，所以爲了說明的便利起見，先講立正，然後再講立正與注目，以次講到敬禮，再講敬禮與注目的關係，予以一一說明。

現在，先從立正講起：

立正的意義 立正雖然是一個很簡單的動作，却是一個軍事最基本的姿勢。我們無論在什麼時候，什麼地方，凡要做一個動作，首先必要做到立正的動作，可以說，立正就是一切軍事動作之本，如果這一個「本」不能立，就是說，立正的姿勢，如果不能按照操典上的規定和要求，完全做到，則以後各種動作，皆不能切實做到了。明白這個道理，我們學習「立正」的姿勢，就必須按照操典上的

規定，做到十分確實。這個立正動作，最要緊的，就是：先要脚跟站穩，其次身體要正直，就是頭宜正，頸宜直，口宜閉，脊梁要豎起，胸部要挺出，兩肩要平而向後，尤其是兩眼凝神，向前平視；至就內部的要求而言，必須氣息安靜，精神凝聚，心志專一，必須如此穩定、端正，表裏如一，內外相應，才是真正做到了立正。爲了更明白解析其意義，且把以次兩點，分別說明：

甲、要求脚跟站穩的用意——我們對於立正，爲什麼

要有這些要求，而這些要求，包涵了些什麼意義？現在先就站穩脚跟這一點上來說，操典上規定：聽到了立正口令之後，兩隻腳跟要靠攏併齊，兩隻脚尖，要向外離開約六十度，兩膝挺伸，如此，全身的體重，就平均落於脚跟及腳掌之上。這種姿勢，照平常普通話來說，就是叫要「站得住」，詳細點說，就是要從穩穩站立之中，表現出端正嚴肅的精神；表現出：「泰山崩於前而色不變，麋鹿興於左而目不瞬」，「衝之不動，震之不驚」的軍人氣概。換

言之，就是要我們「堂堂正正的站立起來，穩定不動」，站在一個地方，要像釘子釘住的一樣，不僅用手來撼都撼不動，就是用槍打也打不倒。古人所謂「頂天立地」，就是這立正的意義，必須如此，才能做到立正的要求。至於爲什麼要求穩定正確，我想這一點，大家在做人作事的當中，都能體會得到它的重要，不必再加說明。現在只對「立正」一項來說，爲什麼要這樣特別注重呢？就是因爲我們一切的動作，都是由「立正」起始，如果立正的姿勢不

確實，不穩定，其他無論什麼動作，便都不會做好，都不能確實了。

乙、要求正目凝神用意——身定與心定，現在再就頭部平正，兩眼向前平視，氣息安靜，精神凝聚各點而言，這和前面所說的站穩脚跟，可說皆是立正的重要態勢，就是前者所以使「身定」，後者所以使「心定」。「心定」是擇善固執，心有定向，再不胡思亂想，繫心外驚之謂。「心定」比「身定」尤為緊要，然而「身定」祇須身體

正直，兩腳站穩，就能做到，而「心定」則必須兩眼向前平視，目力集中一點，所看的外物，祇是一個目標，沒有其他印象，擾亂心中，這樣凝神聚氣，才能夠把心神鎮定下來，「心定」即所以遏制雜念，排除妄想，使精神、意志和注意力，皆能完全一致和集中，這是立正姿勢的最大要求，因為軍人的動作要迅速確實，而迅速確實，乃是注意力集中的結果。思慮繁多與思想雜亂的人，決不會有一副清醒的頭腦，與集中的精力，也決不能做出有條理，有

軍事訓練基本動作的意義與效用 二二

系統的事來。軍隊裏所以把「立正」當作一切基本動作之起點，無論做什麼動作，必須先要喊「立正」的口令，就是爲要使人出操作事的時候，先要祛除雜念，集中心力的道理。

綜合上面所說的意思，可說「立正」就是「身定」與「心定」二者交融爲一的姿勢。這兩點互爲關係，不可分離。如果身定而心不定，即姿勢雖然站得不錯，而目光左顧右盼，神志馳騁外騖，不能專一，如此必因他思慮雜亂

而他的身體，亦就要失去均衡，站立不穩，就是沒有人，去推他，亦會搖擺不定，結果就像紙糊的偶像一般了。此外，如果故意把肩膀聳起來，兩隻目球凸出來，故意裝出一副緊張用勁的樣子，這也不能算是做到了立正，因為這樣勉強裝作，就失去了立正的莊嚴肅穆和持重穩定的儀表了。所以立正的精神先要從容，不可有絲毫的做作。曾文正公有幾句話，可以概括立正的意思，就是：「心欲其定，氣欲其定，神欲其定，體欲其定」。這四「定」工夫，

軍事訓練基本動作的意義與效用 二四

是立正所必須做到的最重要的要求。總之，立正的意思，是使動作與精神，先要定下來，使心神完全集中於一點。至於爲什麼要使身體安定，我在「科學的學庸」中，曾經說明：一身定之後，則能氣定，氣定之後，乃能神凝；神凝之後，才能靜肅；靜肅之後，長官才能教他，受教的人，也才能專心致志，而心領神會，切實做到，然後乃能達於至善的境地」。日本軍語叫「立正」曰「氣附」，其意就是使氣歸附於體，其氣既定，其心乃定；心定之後，

自然能靜，自然能集中注意於學業或所處理的事情。可見一切動作之先，必求其靜定；否則就會「省察不密，見理不明」，一切的事情就做不好，一切的思想行動，一定雜亂無章，如此打仗，豈不更要失敗了麼？所以立正，不僅是求學立業之本，實乃是打仗致勝的第一要旨。

立正注目 最後有一點要請大家格外注意，就是立正時，兩眼要向前平視。這除了看定一個目標，穩定目珠（即眸子）的視向，收斂一切思慮，因而發生安定心神的作

用以外，還是要使目力注視事物的中心點，這是古人所謂「練目力」最要緊的方法。還有用目力注視事物的中心點，含有其他很多的效用和意義。例如：瞄準射擊，就要將目力集中於目標內的中心一點，便是其最基本的要求，這要求不能做到，射擊便失去效果，打起仗來，就要浪費子彈，而不能擊中敵人。又如：我們無論做什麼事情，要求求確實，但是怎樣才能做到確實呢？這就是要如古人所說的「心到、眼到、手到、口到」的要領了，特別是要「眼

到」，譬如點名，口裏喊出名字，兩隻眼睛就要看着被點到的人，同時使被點到名的人，也要他對我點名官切實注目，這才算是實在點到了名；不然，就和沒有點名一樣，這就是犯了不確實的毛病。還有，我們做事要求精密，精密是由於頭腦細密，觀察精到而來，觀察精到，一方面是要用心，一方面也要用眼，如果是在軍隊中當步哨，或者是研究自然科學中的動植物學和天文學，這裏的觀察，就大部份是要眼力了，特別是將目力集中注視在事物的中心

點，因為倘不如此，就不能看到事物的精微之處。現代軍事家和科學家還嫌人的目力不夠用，特別要用望遠鏡來增加看遠的程度，用顯微鏡來加強察知細微的能力。無論用望遠鏡或顯微鏡，其目的不外要求觀察之精到，也就是要注視事物的中心點或其特點。由此可見，無論瞄準射擊，偵察敵情，乃至於研究科學，都非練習注目，練習注視事物中心點的要領不可。此外還有一點值得注意的，就是「注目」，大抵為精神誠偽虛實之表現，看一個人誠不誠實

有沒有修養，從他的眸子上，可以看出一大半來，再加上其他的考察，就可斷定這個人的誠偽好壞了。試問一個人，表現於外面的各種動作，即在形式態度神色上都不能實在，那蘊藏於他內心的想念設計，還能實在嗎？

立正時，兩目要向前平視，要向所看定的目標注目，就是注視一切事物中心點的最好練習，所以大家在聽到「立正」口令之後，就要切切實實的把兩個眸子，直射住前面的目標，釘着不動，如此方可表現出奕奕不可侵犯的精神。

神。軍人的正直與威儀，大部份是從眸子眼神上表現出來的，這是由於他平素對注目有練習，特別是從他正確的立正姿勢之中練習而來的。因此在立正的時候，格外要留意眸子眼神，不可令目珠移動，不可對着上下左右斜視。普通形容一個卑劣奸詐的小人，常說他「獐頭鼠目」。所謂「鼠目」，就是指他的眸子不正，目光溜轉不定，如鼠眼一樣的意思。總之，目光是一個人精神虛實的表现，尤其是軍人的精神與威嚴之所繫，而注目尤足以表現內心之虛實。

誠僞，和智能之鈍銳拙速的判辨，希望大家對此特別留意，并加緊熟練。

敬禮的意義 敬體也可以說是軍事教育最重要的基本動作。我以前嘗說：「禮」就是指一切「規規矩矩的態度」，亦即持躬律己，待人接物，一切合理的規律，按照這個意思，不僅立正、注目、舉手、鞠躬是「禮」。凡是食、衣、住、行要有規律，守秩序，亦皆謂之禮。我們無論爲學做事，修身治兵，以至拯救人民，復興民族，必須以「

「禮」字爲一切努力的着手之處。如果不然，就不能重秩序，守紀律，一個人不能重秩序，守紀律，行爲就趨於放蕩，人格必至於墮落，根本不能做事，不僅不能做事，反爲他人事業之障礙，成了所謂「害羣之馬」，因此我們做人不可不明白禮之重要，不可不重禮守法，說到這裏，國家的法律 and 社會的秩序，在某種意義上，皆可稱之爲禮。至於軍隊裏的組織和團結，更是要靠一個「禮」字來維繫，沒有「禮」的軍隊，就變成無紀律的軍隊。無紀律的軍隊，就

是烏合之衆，就是一盤散沙。如此何能作戰，何能希望他來盡衛國保民的責任？所以我們教學生，教部下，以及修己治人，皆必從「禮」做起。我們軍事教育的科目，無論精神紀律的訓練，知識技能之傳授，亦都要以「禮」爲中心。

敬禮是一種很莊敬嚴肅的動作，更須合乎節度，否則便不成其爲禮了。我在峨嵋軍官訓練團時，曾對學員說過：「所謂禮，必有節。沒有節，便不成禮。節就是節度，

軍事訓練基本動作的意義與效用 三四

儀節，亦是法則的意思。我們敬禮，如果不按照一定的節度，儀節，和規定的法則來做，那雖是敬禮，亦等於不敬禮。如此雖有禮，亦等於無禮」。軍禮上對長官行禮，大體要在距離長官六步的地方舉行。除特殊情形之外，如果不到六步就敬禮，那就不適合規定了。

敬禮注目 軍隊中的敬禮，有一個顯著的特徵，就是「注目」。無論室內室外，或行進間的敬禮，最重要是注目，就是要向受禮者的雙目注視。這是什麼意思呢？原來我

們敬禮，不外表示一種親愛尊敬的情感。一個人情感的流露，常可以在面部的表情上看得出來。而面部的表情，尤以雙目所佔的地位爲最重要。可以說：眼是表情的唯一部門，種種情感，都可以由眸子的變換來表示，也祇有用目光神色才能表現得充分。因爲有這種關係，所以規定敬禮必要注目。由目珠的傾注，才能將這親愛敬重的情感，傳達給受禮者。敬禮的時候，如不注目，或將目光注視到其他的部分，或是左右顧盼，那不但不能算是敬禮，簡直是

軍事訓練基本動作的意義與效用 三六

對受禮者的一種侮慢。因爲如此不但表示不出你對受禮者有什麼親愛尊敬的情感，反足以說明你沒有拿受禮者放在心中。這樣心裏既沒有受禮者的存在，而同時又要向他表示敬意，當然失却誠意，豈不失了敬禮的意義麼？這是我們應該特別注意的。

總之，敬禮是軍隊最要緊的基本動作，一切姿勢和要點，都要按照軍禮的要求，力求正確實在。尤其要注重注目，無論在何種敬禮形式中，都要注重注目，如不注目，

無論你敬禮的形式做得怎樣好，就完全失了敬禮的效用。

此外，還有喊口令，也是一個非常重要的基本工作，所以亦要在這裏附帶說明一下。我們做官長對部隊喊口令，凡是一個口令喊出去以後，兩個眼睛一定要留心從排頭看到排尾。如果看到有一個姿勢不對的人，立即要予以改正，必須整排的人，個個都照我們的口令，實實在在做到，然後才可以再喊第二個口令。一定要如此精神貫徹，口

到、心到、目到、手到之後，這個口令，才算是真正的口令。這樣教育訓練，才能生效。我常常留心看你們各級官長，現在喊口令，每每前面喊了一個口令，後面的人，不要說沒有做到，甚至連聽也沒有聽清，而喊口令的人，一概不管，立刻又喊第二個口令，結果沒有一個口令是能真正做到的。像這樣馬馬虎虎，顧前不顧後，顧左不顧右，這種有口無心，一點不實在的口令，無論如何，決不能訓練軍隊出來的，更不能訓練好的學生出來了。大家務必要

以此爲戒，從此要切實改正才好。

四，軍事基本動作的應用

最後，我還要特別向大家提出三點意思，就是學習了軍事基本動作之後，在實際上，就能作三種有效的應用。

第一、應用於革新個人的生活。我這次召集大家來此受訓，並不是爲的傳授什麼高深的知識，而是爲了要大家明瞭做人作事的方法，同時使大家領略軍事的常識，對軍

軍事訓練基本動作的意義與效用三四〇

軍事訓練的教育方法，革除從前萎靡、苟且、因循的舊生活，換上一種軍事化的新生活，使大家今後無論在思想、生活、行動、體魄各方面都有切實的改進，能夠擔負挽救國家、復興民族、改造社會的革命大責任。你們不要看軍事訓練是一種特殊的教育，其實軍事上許多的原則，都可應用於國家、社會、政治各方面，而能得到極偉大的效果。現在一般人把軍事範圍，看得非常狹隘，以為軍事不過軍人的專業，其實軍隊的組織、精神、行動、無一不

可應用於普通的生活和社會集團生活。中國所以衰落到這種地步，就因為一般人的生活沒有實行軍事化，和中國社會的組織，沒有軍事化，如果中國人民個個人都有軍人那樣嚴密的組織，強健的體魄，煥發的精神和吃苦耐劳的本領，那末中國早就成爲第一等強國了，何至於還受日本的侵略呢？

第二、應用於教育一類的事業。我們國家弄到今日這個地步，一般知識份子實在是喪盡良心上的責任，知識份

軍事訓練基本動作的意義與效用 四二

子的文弱和不懂軍事，是中國衰弱的最大原因。過去都不體會軍事上原理，更不研究軍隊的組織、精神、生活、行動等等原則，去領導社會，組織一切，這是黨政軍人最大的過失，試看曾文正公，不過一個書生，但因為他能體會軍事上的原理，並且懂得應用的方法，結果不僅能統率大兵，並且還能革新社會，改變風氣，成就了清代中興的大業。中國歷史上由書生而成爲軍事大家的，代不乏人，他倒並沒有入過什麼軍事學校，也無從像我們現在這樣有模

會來受有系統的軍事教育，更沒有人像現在訓練班一樣能來教給他這些基本學問的要領。古人之所以能成爲軍事大家的道理，就在他們肯研究學習，肯刻苦耐勞。除了拿上面所說的正直確實等幾個基本的軍事的道理來雍容涵養，著於事功以外，再能時時以「靜敬嚴肅」自修，而尤在能注重一個「敬」字，因爲「主敬」是古今軍人成功立業惟一的方法門，亦是最重要而必不可缺的修養，除此之外，並無其他巧訣。至於軍事的常識，是人生在奮鬥中求生存最

軍事訓練基本動作的意義與效用 四四

很重要的學問，然訓練亦是一種普遍的道理，並無特別高妙奇巧之處，祇要得了門徑，就可以自行體會，自行學習，並沒有什麼困難。我召集大家來此考試，就因為大家都是黨務政治軍事教育社會上的中堅份子，大家的行動，能夠給社會以廣大深遠的影響。大家在本書所受的軍事訓練，雖然有限，但是如果能夠把在本書所受軍事訓練的心得，再能加以研究體會，從事於黨政軍事一切革新工作，我相信必能收得很大的效果。我希望大家祇要能體會我所講

的軍事要領和這基本動作的意義與作用，明瞭立正、注目、敬禮這些簡單易行的道理，就可改革社會，打破一般國民腐敗萎靡的生活，亦就可建立現代的新生活，同時更進一步，就可用軍事上的原則，去改進黨務政治，促進經濟、社會、文化、教育等等建設，這樣方不負大家來此受訓的一番辛苦和熱心了。

第三、應用於一切事物的組織。現在是戰時，全般政治和社會組織，皆要趕快實行軍事化，無論那一方面，要

軍事訓練基本動作的意義與效用 四大

趕快與戰時的需要，完全配合起來。此次抗戰，因為我們國民缺乏軍事知識，所以在抗戰期間，吃了許多不必要的痛苦，和受了無謂的犧牲，而一切黨務政治教育社會上的組織，也因為大家太缺少軍事上的常識，所以不能達到預期的成績，這是黨政社會組織沒有軍事化的缺點。我相信這個缺點很容易補救，以後一切的組織皆要軍事化，希望各位本着在本班所學習的各種軍事常識和基本動作，拿回來應用到個人的行動上和一切事務的處理上；同時本着軍

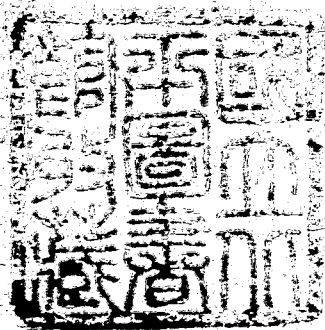
事上的原理原則，去改進一切的組織，達成我們抗戰建國的目的。

五，結論

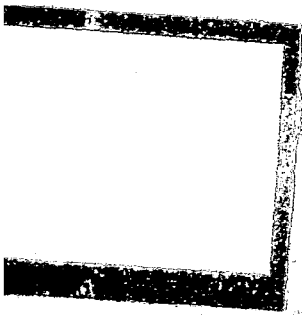
要之，我在上面所說的話，就是希望大家本着本班所教授的軍事要領和基本動作，作為大家適應戰時生活的起點，同時希望大家應用軍事上的原理原則，作為改造黨政，建設國家的起點，這是本班注重軍事訓練的目的，希望

大家都切實體會，身體力行，來完成我們訓練的使命。

完



中華民國二十九年十二月

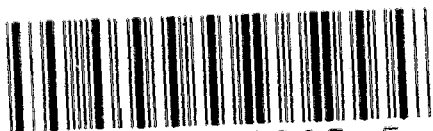


軍事訓練基本動作的意義與效用

中央陸軍軍官學校印



MG
E296.3
31



3 1772 6965 5

軍事訓練基本動作的意義

一、軍事訓練的效用與價值

1. 軍事訓練，是一種有組織有規
教育方式。

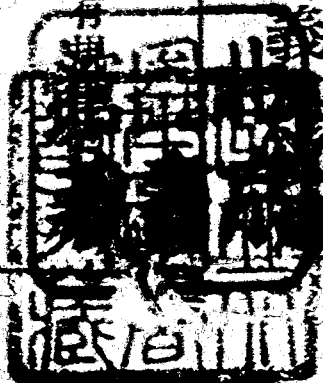
2. 軍事訓練，是一種效用最大的革命教育

3. 軍事訓練，是一種最有效最現實的訓練

方式。

二、軍事基本動作及其起點

軍事訓練基本動作的意義與效用



645 14

軍事訓練基本動作的意義與效用

二

1. 要重複練習期其正確。

2. 要由強勉做到自然。

3. 基本動作的基本動作。

三、軍事基本動作的基本動作——立正 敬禮 注目

1. 立正的意義。

2. 立正、注目。

3. 敬禮的意義。

4. 敬禮、注目。

5. 點名的要旨。



6. 喊口令的準則。

四、軍事基本動作的應用

1. 應用於革新個人的生活。
2. 應用於改革一切的事業。
3. 應用於一切事物的組織。

五、結論

軍事訓練中幾個最基本的動作，就是立正、敬禮和注目三項，先對各位講明，使各位知道：我動概要你們特別注重這幾項動作的用意所在。

軍事訓練基本動作的意義與效用

軍事訓練基本動作的意義與效用 四

這幾項動作，是軍事基本動作的起點，是軍事訓練開宗明義第一緊要的課目，所以我今日先要從軍事訓練的效用與價值說起。

一、軍事訓練的效用與價值

各位來到黨政訓練班受訓，除了研究黨政各方面應該興革的種種問題之外，還要接受與過去不同的生活，也可說是要經過一種生活的革命，這種革命不僅於各位個人的

精神、體力、生活習慣和生活態度有極大的影響，而且於民族的盛衰與國家的興亡，更有莫大的關係。

1. 我們將用什麼方法使生活革命呢？我們要以軍事訓練的方法來造成軍事化的生活，因為軍事訓練能振奮我們的精神，革新我們的生活，範圍我們的行動，鍛鍊我們的體格，啓發我們的合羣心，充實我們禦侮圖強的軍事技能。換言之，軍事訓練是一種有系統、有規律、有一定法則的教育方式，其目的則在養成我們精神、態度、行動，就

是一切生活之合理化，這個教育方式對於一切腐惡的生活習慣，是具有極嚴格的革命性的。我們要受這個訓練，就必先要拋棄從前一切不良的舊生活，與之決戰，不許他在我們身上再留有一點餘地，軍事訓練的本身，就要代表着
一種生活的革命。這種軍事訓練的效用與價值，以前祇實現於軍隊之中，到了現在，世界上凡是稱為現代國家的，都用以施行於學校管理與羣衆生活方面，而且以這軍事訓練，成爲訓練新國民惟一的法則了。

2.事實上，軍事訓練是對人生一種最簡便，最有效的革命教育，其效用之偉大，不僅可使個人脫胎換骨，奮發自強，甚至可使一個疲弱的民族振奮起來，使他能夠復興再生。我們中華民族到現在可算是衰沉萎靡已極了，其積習之惡劣深鉅，可說是世無其比。所以我們今日要發奮圖強，首先不能不主張國民生活軍事化，以軍事化的精神和手段，革新全國人民的生活，澈底除去其腐敗、虛偽、因循、苟且、自私、遲滯、卑怯、雜亂、奢侈、污穢的積習

，要養成積極、勇敢、果斷、進取，就是堅強、敏實、節儉，善於適應現代生活的國民。

3. 至於軍事訓練本身，又是一種腳踏實地的，一面教訓，一面實施，馬上就能收效的訓練。比如：我們在課堂中的訓練操場中，不拘在操場，在課堂，乃至一般生活的實際中，隨時呼喚軍事訓練要領，就會隨時在我們身心言行各方面，頓時發生實效的反應，而且，這種有實效的反應，並不單就受訓者而言，就是訓練者，與訓練的機關，甚且

至訓練機關所在的一般社會環境，都會在不知不覺中，潛移默化的變成有生氣而有條理，有秩序，或是智能發生整齊清潔等各種效果。更進一步，我們且不講在某種訓練機關接受軍事訓練的人說，就是個人，如蒙他研練幾項簡單軍事動作來自律的練習，不到多時，便會感到「行則有儀，言則辱」，而且他的精神行動隨在都會給人以「嚴肅壯健」的印象。可知軍事訓練是一種最有效最現實的訓練。

此次召集各位來此受訓，就是因為各位都是社會上的

軍事訓練基本動作的意義與效用 一〇

中堅份子。我相信本班的訓練定能透過各位傳播到社會上去，發生極廣泛極深刻的影響。雖然談到軍事，還有更高深而專門的學問，但是我們訓練的目的，不一定是訓練各位上前線去作戰，也不是一定要專門高等軍事學，同時在這短短的訓練期內，勢不能學習那麼專門和高深的技能，所以現在只說軍事訓練中的幾個基本動作，那幾個動作，就是一切高深和專門軍事學最基本而必不可缺的基本條件。

二，軍事基本動作及其起點

軍事訓練的着手方法：第一是要力行實做，就是無論大小動作，皆要腳踏實地做起。第二是要從最淺近最簡單的地方做起。

「行遠必自邇，登高必自卑」，是我們常說的話。正如我們唸書，或做文章，都要從識字入手一樣，我們學習軍事，乃至成爲軍事專家，都是要從軍事的基本動作入

乎。

所謂軍事的基本動作，看來雖是粗淺、簡單，但要其做得正確，做得恰當，却非不斷的時時重複練習不可，現在有許多軍人對於基本的軍事動作，還是很多不曾正確地做到，嚴格的說，中國不三不四的軍人雖然穿着軍服，戴着軍帽，而他們的態度行動，毫不像現代的軍人，其中最大的缺點，就是他對基本的軍事動作，沒有切實學到。而且他不知道這基本動作，比什麼學問都緊要。

還有基本軍事動作，要注重從容與自然，如果他練習或實行的時候，不能脫却「勉強」的態度，或是實地應用起來，還帶些拘束，帶些勉強不自然的姿態，就是沒有學成功。但是這種從容自然的姿態，不僅要由學習而來，而且要由修養得來。你看古時沒有正式受過軍事訓練而有軍事修養的文人，如其他帶起兵來，亦能從容不迫，指揮著定，成爲一個很好的模範軍官，這就是他雖然沒有實地學習過基本軍事動作，而他的舉止、態度、氣慨，處處能夠

軍事訓練基本動作的意義與效用 一四

表現整齊嚴肅，這是因為他平時能有素養，能自鍛鍊，所以他的動作，乃能自然而然的適合於基本軍事動作的範圍。所以軍事動作，一方面固然要努力習練，而一方面還是要注重素養和時時實習，對於那些基本動作，只有不斷的有恆的實習，愈能做得正確，做得自然，其收效也更能偉大而真實。

現在要說到立正、注目、敬禮三項基本動作的重要了。這三項基本動作，不但是軍事訓練的起點，而且是軍事

訓練的重點，也可說是軍事基本動作的基本動作。

三、軍事基本動作的基本動作——立正

、注目、敬禮

立正、注目、敬禮這三項基本動作，當然各有各別的意思與作用，但確有其連帶作用，所以爲了說明的便利起見，先講立正，然後再講立正與注目，以次講到敬禮，再講敬禮與注目的關係，予以一一說明。

現在，先從立正講起：

立正的意義 立正雖然是一個很簡單的動作，却是一個軍事最基本的姿勢。我們無論在什麼時間，什麼地方，凡要做一個動作，首先必要做到立正的動作，可以說，立正就是一切軍事動作之本，如果這一個「本」不能立，就是說，立正的姿勢，如果不能按照操典上的規定和要求，完全做到，則以後各種動作，皆不能切實做到了。明白這個道理，我們學習「立正」的姿勢，就必須遵照操典上的

規定，做到十分確實。這個立正動作，最要緊的，就是：先要脚跟站穩，其次身體要正直，就是頭宜正，頸宜直，口宜閉，脊梁要豎起，胸部要挺出，兩肩要平而向後，尤其是兩眼凝神，向前平視；至就內部的要求而言，必須氣息安靜，精神凝聚，心志專一，必須如此穩定、端正，表裏如一，內外相應，才是真正做到了立正。爲了更明白解析其意義，且把以次兩點，分別說明：

甲、要求脚跟站穩的用意——我們對於立正，爲什麼

要有這些要求，而這些要求，包涵了些什麼意義？現在先就站穩脚跟這一點上來說，操典上規定：聽到了立正口令之後，兩隻脚跟要靠攏併齊，兩隻脚尖，要向外離開約六十度，兩膝挺伸，如此，全身的體重，就平均落於脚跟及腳掌之上。這種姿勢，照平常普通話來說，就是叫要「站得住」，詳細點說，就是要從穩穩站立之中，表現出端正嚴肅的精神；表現出：「泰山崩於前而色不變，麋鹿興於左而目不瞬」，「衝之不動，震之不驚」的軍人氣概。換

言之，就是要我們「堂堂正正的站立起來，穩定不動」，站在一個地方，要像釘子釘住的一樣，不僅用手來撼都撼不動，就是用槍打也打不倒。古人所謂「頂天立地」，就是這立正的意義，必須如此，才能做到立正的要求。至於爲什麼要求穩定正確，我想這一點，大家在做人作事的當中，都能體會得到它的重要，不必再加說明。現在只對「立正」一項來說，爲什麼要這樣特別注重呢？就是因爲我們一切的動作，都是由「立正」起始，如果立正的姿勢不

確實，不穩定，其他無論什麼動作，便都不會做好，都不能確實了。

乙、要求正目凝神的用意——身定與心定，現在再就頭部平正，兩眼向前平視，氣息安靜，精神凝聚各點而言，這和前面所說的站穩脚跟，可說皆是立正的重要態勢，就是前者所以使「身定」，後者所以使「心定」。「心定」是擇善固執，心有定向，再不糊思亂想，緊心外驚之謂。「心定」比「身定」尤爲緊要，然而「身定」祇須身體

正直，兩腳站穩，就能做到，而「心定」則必須兩眼向前平視，目力集中一點，所看的外物，祇是一個目標，沒有其他印象，擾亂心中，這樣凝神聚氣，才能夠把心神鎮定下來，「心定」即所以遏制雜念，排除妄想，使精神、意志和注意力，皆能完全一致和集中，這是立正姿勢的最大要求，因為軍人的動作要迅速確實，而迅速確實，乃是注意力集中的結果。思慮繁多與思想雜亂的人，決不會有一副清醒的頭腦，與集中的精力，也決不能做出有條理、有

軍事訓練基本動作的意義與效用 二二一

系統的事來。軍隊裏所以把「立正」當作一切基本動作之起點，無論做什麼動作，必須先要喊「立正」的口令，就是爲要使人出操作事的時候，先要祛除雜念，集中心力的道理。

綜合上面所說的意思，可說「立正」就是「身定」與「心定」二者交融爲一的姿勢。這兩點互爲關係，不可分離。如果身定而心不定，卽姿勢雖然站得不錯，而目光左顧右盼，神志馳騁外騖，不能專一，如此必因他思慮雜亂

而他的身體，亦就要失去均衡，站立不穩，就是沒有人，去推他，亦會搖擺不定，結果就像紙糊的偶像一般了。此外，如果故意把肩膀聳起來，兩隻目球凸出來，故意裝出一副緊張用勁的樣子，這也不能算是做到了立正，因為這樣勉強裝作，就失去了立正的莊嚴肅穆和持重穩定的儀表了。所以立正的精神先要從容，不可有絲毫的做作。曾文正公有幾句話，可以概括立正的意思，就是：「心欲其定，氣欲其定，神欲其定，體欲其定」，這四「定」工夫，

是立正所必須做到的最重要的要求。總之，立正的意思，是使動作與精神，先要定下來，使心神完全集中於一點。至於爲什麼要使身體安定，我在「科學的學庸」中，曾經說明：「身定之後，則能氣定，氣定之後，乃能神凝；神凝之後，才能靜肅；靜肅之後，長官才能教他，受教的人，也才能專心致志，而心領神會，切實做到，然後乃能達於至善的境地」。日本軍語叫「立正」曰「氣附」，其意就是使氣歸附於體，其氣既定，其心乃定；心定之後，

自然能靜，自然能集中注意於學業或所處理的事情。可見一切動作之先，必求其靜定；否則就會「省察不密，見理不明」，一切的事情就做不好，一切的思想行動，一定雜亂無章，如此打仗，豈不更要失敗了麼？所以立正，不僅是求學立業之本，實乃是打仗致勝的第一要旨。

立正注目 最後有一點要請大家格外注意，就是立正時，兩眼要向前平視。這除了看定一個目標，穩定目珠（即眸子）的視向，收斂一切思慮，因而發生安定心神的作

用以外，還是要使目力注視事物的中心點，這是古人所謂「練目力」最要緊的方法。還有用目力注視事物的中心點，含有其他很多的效用和意義。例如：瞄準射擊，就要將目力集中於目標內的中心一點，便是其最基本的要求，這要求不能做到，射擊便失去效果，打起仗來，就要浪費子彈，而不能擊中敵人。又如：我們無論做什麼事情，要力求確實，但是怎樣才能做到確實呢？這就是要如古人所說的「心到、眼到、手到、口到」的要領了，特別是要「眼

到」，譬如點名，口裏喊出名字，兩隻眼睛就要看着被點到的人，同時使被點到名的人，也要他對我點名官切實注目，這才算是實在點到了名；不然，就和沒有點名一樣，這就是犯了不確實的毛病。還有，我們做事要求精密，精密是由於頭腦細密，觀察精到而來，觀察精到，一方面是要用心，一方面也要用眼，如果是在軍隊中當步哨，或者是研究自然科學中的動植物學和天文學，這裏的觀察，就大部份是要眼力了，特別是將目力集中注視在事物的中心

點，因為倘不如此，就不能看到事物的精微之處。現代軍事家和科學家還嫌人的目力不夠用，特別要用望遠鏡來增加看遠的程度，用顯微鏡來加強察知細微的能力。無論用望遠鏡或顯微鏡，其目的不外要求觀察之精到，也就是要注視事物的中心點或其特點。由此可見，無論瞄準射擊，偵察敵情，乃至於研究科學，都非練習注目，練習注視事物中心點的要領不可。此外還有一點值得注意的，就是「注目」，大抵為精神誠偽虛實之表現，看一個人誠不誠實

，有沒有修養，從他的眸子上，可以看出一大半來，再加上其他的考察，就可斷定這個人的誠僞好壞了。試問一個人，表現於外面的各種動作，即在形式態度神色上都不能實在，那蘊藏於他內心的想念設計，還能實在嗎？

立正時，兩目要向前平視，要向所看定的目標注目，就是注視一切事物中心點的最好練習，所以大家在聽到「立正」口令之後，就要切切實實的把兩個眸子，直射住前面的目標，釘着不動，如此方可表現出奕奕不可侵犯的精

神。軍人的正直與威儀，大部份是從眸子眼神上表現出來的，這是由於他平素對注目有練習，特別是從他正確的立正姿勢之中練習而來的。因此在立正的時候，格外要留意眸子眼神，不可令目珠移動，不可對着上下左右斜視。普通形容一個卑劣奸詐的小人，常說他「猿頭鼠目」，所謂「鼠目」，就是指他的眸子不正，目光溜轉不定，如鼠眼一樣的意思。總之，目光是一個人精神虛實的表现，尤其是軍人的精神與威嚴之所繫，而注目尤足以表現內心之虛實。

誠僞，和智能之鈍銳拙速的判辨，希望大家對此特別留意，并加緊熟練。

敬禮的意義 敬體也可以說是軍事教育最重要的基本動作。我以前嘗說：「禮」就是指一切「規規矩矩的態度」，亦即持躬律己，待人接物，一切合理的規律，按照這個意思，不僅立正、注目、舉手、鞠躬是「禮」。凡是食、衣、住、行要有規律，守秩序，亦皆謂之禮。我們無論爲學做事，修身治兵，以至拯救人民，復興民族，必須以「

「禮」字爲一切努力的着手之處。如果不然，就不能重秩序，守紀律，一個人不能重秩序，守紀律，行爲就趨於放蕩，人格必至於墮落，根本不能做事。不僅不能做事，反爲他人事業之障礙，成了所謂「害羣之馬」，因此我們做人不可不明白禮之重要，不可不重禮守法，說到這裏，國家的法律 and 社會的秩序，在某種意義上，皆可稱之爲禮。至於軍隊裏的組織和團結，更是要靠一個「禮」字來維繫，沒有「禮」的軍隊，就變成無紀律的軍隊。無紀律的軍隊，就

是烏合之衆，就是一盤散沙。如此何能作戰，何能希望他來盡衛國保民的責任？所以我們教學生，教部下，以及教已治人，皆必從「禮」做起。我們軍事教育的科目，無論是什麼精神紀律的訓練，知識技能之傳授，亦都要以「禮」為中心。

敬禮是一種很莊嚴肅靜的動作，更須合乎節度，否則便不成其為禮了。我在峨嵋軍官訓練團時，曾對學員說過：「所謂禮，必有節。沒有節，便不成禮。節就是節度。」

軍事訓練基本動作的意義與效用 三四

儀節，亦是法則的意思。我們敬禮，如果不按照一定的節度，儀節，和規定的法則來做，那雖是敬禮，亦等於不敬禮。如此雖有禮，亦等於無禮」。軍禮上對長官行禮，大體要在距離長官六步的地方舉行。除特殊情形之外，如果不到六步就敬禮，那就不適合規定了。

敬禮注目 軍隊中的敬禮，有一個顯著的特徵，就是「注目」。無論室內室外，或行進間的敬禮，最重要是注目，就是要向受禮者的雙目注視。這是什麼意思呢？原來我

們敬禮，不外表示一種親愛尊敬的情感。一個人情感的流露，常可以在面部的表情上看得出來。而面部的表情，尤以雙目所佔的地位爲最重要。可以說：眼是表情的唯一部門，種種情感，都可以由眸子的變換來表示，也祇有用目光神色才能表現得充分。因爲有這種關係，所以規定敬禮必要注目。由目珠的傾注，才能將這親愛敬重的情感，傳達給受禮者。敬禮的時候，如不注目，或將目光注視到其他的部分，或是左右顧盼，那不但不能算是敬禮，簡直是

軍事訓練基本動作的意義與效用 三六

對受禮者的一種侮慢。因爲如此不但表示不出你對受禮者有什麼親愛尊敬的情感，反足以說明你沒有拿受禮者放在心中，這樣心裏斷沒有受禮者的存在，而同時又要向他表示敬意，當然失却誠意。豈不失了敬禮的意義麼？這是我們應該特別注意的。

總之，敬禮是軍隊最要緊的基本動作，一切姿勢和要點，都要按照軍禮的要求，力求正確實在。尤其要注重注目，無論在何種敬禮形式中，都要注重注目，如不注目，

無論你教禮的形式做得怎樣好，就完全失了教禮的效用。

訂。

此外，還有喊口令，也是一個非常重要的基本工作。

所以亦要在這裏附帶說明一下。我們做官長對部隊喊口令

時，凡是一個口令喊出去以後，兩個眼睛一定要留心從排頭

看到排尾。如果看到有一個姿勢不對的人，立即要予以改

正。說這頓排的人，個個都照我們的口令，實實在在做到

時，然後才可以再喊第二個口令。一定要如此精神貫徹，口

到、心到、目到、手到之後，這個口令，才算是真正的口令。這樣教育訓練，才能生效。我常常留心看你們各級官長，現在喊口令，每每前面喊了一個口令，後面的人，不要說沒有做到，甚至連聽也沒有聽清，而喊口令的人，一概不管，立刻又喊第二個口令，結果沒有一個口令是能真正做到的。像這樣馬馬虎虎，顧前不顧後，顧左不顧右，這種有口無心，一點不實在的口令，無論如何，決不能訓練軍隊出來的，更不能訓練好的學生出來了。大家務必

以此爲戒，從此要切實改正才好。

四，軍事基本動作的應用

最後，我還要特別向大家提出三點意思，就是學習了軍事基本動作之後，在實際上，就能作三種有效的應用。

第一、應用於革新個人的生活。我這次召集大家來此受訓，並不是爲的傳授什麼高深的知識，而是爲了要大家明瞭做人作事的方法，同時使大家領略軍事的常識，以軍

軍事訓練基本動作的意義與效用三四〇

導訓練的教育方法，革除從前萎靡、苟且、因循的舊生活，換上一種軍事化的新生活，使得大家今後無論在思想、生活、行動、體魄各方面都有切實的改進，能夠担負挽救國家，復興民族，改造社會的革命大責任。你們不要看軍事訓練是一種特殊的教育，其實軍事上許多的原則，都可應用於國家、社會、政治各方面，而能得到極偉大的效果。現在一般人把軍事範圍，看得非常狹隘，以為軍事不過軍人的專業，其實軍隊的組織、精神、行動，無一不

可應用於普通的生活和社會集團生活。中國所以衰落到這
種地步，就因為一般人的生活沒有實行軍事化，和中國社
會的組織，沒有軍事化，如果中國人民個個人都有軍人那
樣嚴密的組織，強健的體魄，熾發的精神和吃苦耐勞的本
領。那末中國早就成爲第一等的強國了，何至於還受日本
的侵略呢？

第二、應用於改革一個國家。我們國家弄到今日這
個地步，一般知識份子實在是要負良心上的責任，知識份

軍事訓練基本動作的意義與效用 四二

子的文弱和不懂軍事，是中國衰弱的最大原因。過去都不體會軍事上原理，更不研究軍隊的組織、精神、生活、行動等等原則，去領導社會，組織一切，這是黨政軍人最大的過失，試看曾文正公，不過一個書生，但因為他能體會軍事上的原理，并且懂得應用的方法，結果不僅能統率大兵，并且還能革新社會，改變風氣，成就了清代中興的大業。中國歷史上由書生而成爲軍事大家的，代不乏人，他們并沒有入過什麼軍事學校，也無從像我們現在這樣有編

會來受有系統的軍事教育，更沒有人像現在訓練班一樣能來教給他這些基本學問的要領。古人之所以能成爲軍事大家的道理，就在他們肯研究學習，肯刻苦耐勞。除了學上面所說的正直確實等幾個基本的軍事的道理來雍容涵養，著於事功以外，再能時時以「靜敬嚴肅」自修，而尤在能注重一個「敬」字，因爲「主敬」是古今軍人成功立業惟一的方法門，亦是最重要而必不可缺的修養，除此之外，並無其他巧訣。至於軍事的常識，是人生在奮鬥中求生存最

軍事訓練基本動作的意義與效用 四四

甚重要的學問，然而，亦是一般普遍的道理，並無特別高妙奇巧之處，祇要得了門徑，就可以自行體會，自行學習，且並沒有什麼困難。我召集大家來此受訓，就因為大家都是黨務政治軍事教育社會上的中堅分子，大家的行動，能夠影響社會以廣大深刻的影響。大家在本班所受的軍事訓練，方法雖然有限，但是如果能夠把在本班所受軍事訓練的心得，再加以研究體會，從事於黨政軍事的一切革新工作，我相信必能收得很大的效果。我希望大家祇要能體會我所講

的軍事要領和這基本動作的意義與作用，明瞭立正、注目、敬禮這些簡單易行的道理，就可來改革社會，打破一般國民腐敗萎靡的生活，亦就可建立現代的新生活，同時更進一步，就可用軍事上的原則，去改進黨務政治，促進經濟、社會、文化、教育等等建設，這樣方不負大家來此受訓的一番辛苦和熱心了。

第三、應用於一切事物的組織。現在是戰時，全般政治和社會組織，皆要趕快實行軍事化，無論那一方面，要

軍事訓練基本動作的意義與效用 四大

趕快與戰時的需要，完全配合起來。此次抗戰，因為我們國民缺乏軍事知識，所以在抗戰期間，吃了許多不必要的痛苦，和受了無謂的犧牲，而一切黨務政治教育社會上的組織，也因為大家太缺少軍事上的常識，所以不能達到預期的成績，這是黨政社會組織沒有軍事化的缺點。我相信這個缺點很容易補救，以後一切的組織皆要軍事化，希望各位本着在本班所學習的各種軍事常識和基本動作，拿回來應用到個人的行動上和一切事務的處理上；同時本着軍

事上的原理原則，去改進一切的組織，達成我們抗戰建國的目的。

五，結論

要之，我在上面所說的話，就是希望大家本着本班所教授的軍事要領和基本動作，作為大家適應戰時生活的起點，同時希望大家應用軍事上的原理原則，作為改造黨政，建設國家的起點，這是本班注重軍事訓練的目的，希望

軍事訓練是基本功作的實踐與效用

四八

大家都能切實體會，身體力行，來完成我們訓練的使命。

完



中華民國二十九年十二月

