

漢初鄉先充此教正

愚弟王道和



民廿七三一

國事苦經營北馬南船四十年來靡

曠日民國廿八年三月十三日

師先

永和邨人自撰



人身資改造親民止善兩千載後服

王達和善

曲
錢
運
動

于右任

達和先生吟

進康為人

生土為家

張群也



力行有功

胡海門



強身要術

鄒魯



強

達

和

先

生

爲

種

強

固

焦

易

堂

明 德 親 民 大 學
所 重 妙 術 強 身
知 止 能 定

鹿

鍾麟



遠和先生雅屬

親民止善
明德日新

葉毅誌題



入德之門
張身有道
達和先生

姚百平題



曲綫運動入聖
之門天行惟健
時習日新

張清源題



永和邨人修道處啟事一

本處印行的強身術一書，爲古常山郡（河北省所屬正定縣）王達和先生所著，常山原屬趙地，先生秉其慷慨悲歌的性格，發此濟人救國宏願，殫精竭慮，三十餘年，儒教的內聖功夫，實有獨到處，強身術乃其成已成物強國強種補助抗建大業的特作也，論語首章「學而時習」的學字，先生說：這學字不限於耳聞目睹。口誦心維四個方面，還必須加上百骸的動作，不然說從何來。孔子說：「吾十有五，而志於學」。先生說：這志學的學字，也是要加上百骸的動作，才完成牠的意義。孟子養浩章記載着說：「必有事焉而勿正，心勿忘」。先生說：而勿正的面字，在竹簡時代，而字與面字形狀相似，或係下半邊磨滅不顯，誤爲而字，其實確是一個面字，做功夫的時候，面部也是不正的云云，中庸上記載着說：「載華嶽而不重，振河海而不洩」。先生說：這載字與振字洩字，是整個形容出大地的能力來，載字是形容地球飛行着，振字洩字是形容地球有吸力引力（西哲牛頓謂爲引力）向心力，地球有一定的速度，有朔望潮汐的分別，先生的解釋與改正，都是從內聖的修養功夫領會體驗出來的，言兩千數百年來士儒所不能言。改兩千數百年來士儒所不敢改，洵爲儒教開一新紀元，嘉惠士林，誠非淺鮮，有志研究孔孟哲學者庶幾乎其知津矣此啟。王敬敏主稿

永和邨人修道處啟事二

二

永和邨人先生的著作，已完成的有『軍中奮鬥記』有『辛亥癸通民軍起義始末記』有『儒教哲學』有『中華民族的弱點及其補救辦法』有『儒教哲學與精神總動員的關係』有『唱和詩集』有『哭淪陷區』獨幕劇。正編著的有『五經新註』有『中國文化革命之時機已至』有『新中國劇』。該書分上中下三編，從中國革命萌芽時起，至建立民主政體，肅清北洋軍閥，統一中央政權，復興中華民族文化，取消不平等條約，完成建國大業，進而與世界各種民族平等合作，大有造於世界人類，完成總理的大同主義止，同仁正在設法醴賞付梓，以廣宣傳舊有文化，倘承熱心維道君子，解囊相助，尤為歡迎。

強身術一書，諸同仁醴些印行以來，頗為社會歡迎，未滿一年，印至三版，現在參加研究的同志報告經驗心得及真詢要訣者，積函盈尺，批答為勞，為便於閱讀研究計，特再補充內容，改良印刷紙質，俾參加研究，愈感方便，以利推行，而速普及，尤望各界同志對於友好，不吝金玉，隨時勸導，亦即明德親民，成已成物之美意也。

永和邨人修道處修道登記辦法經諸同學磋商至再決定三種即遵照王先生不收學費之意而取法孔門束修辦法（甲種束修）牛肉拾筋（乙種束修）德禽兩羽（即雌雞兩隻）（丙種束修）雞蛋卅個蘇打餅乾一筋一經登記先生著作或學說即照例發給并可隨時請教質疑辯難傳祕訣尤為方便

本處暫假王先生住所為通訊處（南京中山門內半山園鹽局眷屬宿舍六六九號）一俟擇得適當地點，再行正式開辦，通知諸同志。

茲爲迅速普及國人起見，歡迎外埠經理分銷，一千部以上七扣，五百部以上七五扣，二百部以上八扣，五十部以上八五扣計算，以廣招徠，有願担任分銷者，交價購書，本處可代登報，以利分銷此啓。霍順行主稿

永邛知人修道處啟事三

王達和先生所著的強身術，是實驗孔孟哲學的結精品，爲易於了解起見，定名曰強身術，又名曲線運動，該書於三十年春間，在重慶陪都創刊，頗爲社會人士歡迎，未滿一年出至三版，此種運動係根據孔子孟子莊子三位聖人的內聖修養功夫而來，凡欲修養心性鍛鍊身體，以期聰明柔強者，洵宜人各一冊，果能如法用功，三四月後成效特著，督脈通達，呼吸輕微，食量增加，睡眠縮短，不但百病悉除，每日工作持續十六小時，並不感覺疲倦，非獨直接健強身體，增加智能，且可間接健全女子，光大民族，誠實驗哲學新書，中華民族創作也，同仁釀賞四版，特請王先生補充內容，簡化方式增加圖幅詳細說明，並謀改良印刷採用最優紙質，期以便利研究時習，每冊定價戰前國幣一元，除南京中山門內，半山園鹽局宿舍六百六十九號，永和邛人王達和先生住室，暫作總發行所發售外，南京太平路八十一號南京中外書局，太平路七十七號建國書店，南京中山東路四百一十四號中國新聞攝影通訊社，南京中山東路一百〇四號大達書局，中山東路一百五十號起武書店中山東路二百四十三號文風書局均有代售，此啓。張錫岩主稿

張清廉 羨靜愚 何基鴻 王平政 胡伯岳 王之平 萬啓宇
陶鉄梅 譚開林 林左海 汪靜山 劉英年 段鶴壽 韓心齋 趙靜書 同啓
張樹聲 王敬敏 杜學知 霍順行 張錫岩 李士儒 王培元

序

王達和

余研究孔孟哲學，闡精竭慮，垂三十年，致曲之學，尤所縈心，而於求其放心方法，所得蓋寡。民二十六月，爲豫備參加抗戰，持攜兒子培元由冀至甯，旋隨國府至鄂，更隨軍部經湘桂黔來渝，沿途多履崇山巨壑，時而高出雲霄，時而如墮深淵，羊腸小路，旋轉山腹，神斧絕壁，橫亘中途，驚睹天塹之奇，默察造物之妙，腦海頓闊，忽有會心，益以早年對於莊釋耶等學說，頗有深刻認識，乃會通諸家要旨，完成曲學致力方式的曲線運動方案（中庸第二十三章其次致曲云：）及其實施步驟與辦法，更決定遵照先總理易簣時爲人類犧牲精神的昭示，貢獻本人身體，作爲中華民族求取健全永久生存的試驗品。工作甫閱三月，督脈忽通，不復喘息，漸漸肌體發生變化，五臟六腑亦進於健全，余自兒時百病叢生，至壯年尙有痼疾十數種，日與藥物相周旋，垂老猶然，今則脫然無累矣。本人自致力曲線運動工作後，食量大增，能食自己壯年時二人之食，每日能做五個人所做的事，是試驗的結果，總算有成，兩年前參加研究斯學者屢求形諸楮筆，未敢率爾從事，今經諸大家批評，謂爲通於古之賢達，故特寫出，對於初學或有補助，尙希海內有道，予以指教，俾於曲學與旨，克進精微，庶老大民族蒸蒸日上，轉弱爲強，三民主義的救國主義，亦可因之澈底實施毫無遺憾也。古趙北王達和序於渝郊徐家花園昔民國三十年元月清明之夜。

強身術卽曲綫運動編著的大意

- 一本書名曰曲綫運動，又名強身術，卽中庸第二十三章，「其次致曲，曲能有誠，誠則形，形則著，著則明」，動變化等哲理的研究，而以曲綫運動爲起點。
- 一本書意在增加國人體力知能，俾於生產效率，益進於美滿，爲便於士農工商各界普遍應用起見，注重用功方法，不談哲理。
- 一本書係以孟子養浩章爲中心的研究，謹遵其「面（原爲而字）勿正心勿忘，勿助長也」的遺訓。

曲綫運動的特點

- 一本運動不分老幼男女，士農工商，可以普遍適用，尤宜於黨員公務員。
- 一本運動工作一完，卽可從事職業的操作，絕無休息必要。
- 一本運動一次所需要時間，約三十分至四十分鐘，卽可練習完畢，不至曠時廢事。
- 一本運動以運動爲休息，練習完畢，全身愉快，妙不可言，故可立即治事。
- 一本運動無所忌避，與拳術家之斷絕性交者有別，飲食一如常人，與佛學家之不茹葷者不同。

一本運動可以隨時隨地執行無礙，與道家之須入深山者不同。

一本運動練習三月無間，即可得到內呼吸，（即佛家所謂內呼吸）此乃督脈已通之證，謂為曲學入門，自無不可，此後由誠而形，而著而明而動而變而化，循序漸進，持之以恆，可入化境。

一本運動練習三個月或半年後，身體強健，血脈清新，食物加多，睡眠減少，故工作方面，質與量均能較為優異。

一本運動對於却病尤具特殊效力據著者經驗所知，腦病痧眼，耳鳴鼻竇炎，牙齒動搖，嚔喉病，氣促，感冒，胃腸病，便秘，痔瘡，腳氣，足指間腐爛，水瀉，瘧疾，均具掃除能力而於糖尿病尤有顯著力量著者曾患此病有年，經北平協和醫院內科李主任診療痊愈規定終身食米每日不得逾五兩，一年前著者食量增加漸至一市斤，經第五陸軍醫院主任醫官王維恆檢驗報告，糖尿病症狀完全消失。是生理的健進促成病理的變化，腑臟灰復健康，居然推翻世界醫學成例，曲線運動之有裨益於人生，豈鮮淺哉。

曲線運動的要點

一本運動取平臥方式，最宜於朝夕及夜間黎明前。

一本運動開始前須靜心閉口，輕合雙目；舌尖抵住上顎，徐徐從事動作，每方式起畢時

，亦須較緩。

一本運動的姿勢，係平臥榻中，雙手向身外斜置，雙股距離與身相稱，腦空一切，然後工作，衣帶務使輕鬆，順其自然，不可太用力。

一本運動初學時，每方式應從廿四次動作做起，逐漸增加，以身體出汗為主。

一本運動於開始前，先備開水，一俟工作完畢，取而飲之，以免水分蒸發過多感覺不適。

曲線運動的方式與姿態。

- 第一式 兩手同臂在小腹兩側高約七八寸處作上下擺動一百次。
- 第二式 兩手同臂在胸部上向上畫圓形曲線一百次。
- 第三式 兩手同臂在腹部上向下畫圓形曲線一百次。
- 第四式 兩手同臂在身左側掌心相向作彎曲狀向下擺動畫圓形曲線一百次。
- 第五式 兩手同臂在身右側掌心相向作彎曲狀向下擺動畫圓形曲線一百次。
- 第六式 兩手在頭部上向上先後畫扁圓形曲線一百次。
- 第七式 兩手在頭部上向下先後畫扁圓形曲線一百次。
- 第八式 兩手在腹部上向下先後畫扁圓形曲線一百次。

第九式 兩手在腹部上向上先後畫扁圓形曲線一百次。

第十式 兩手同臂在胸部上向上作圓形曲線運動一百次。

第十一式 兩手同臂在腹部上向下作圓形曲線運動一百次。

第十二式 兩手同臂在腹部上向上作圓形大曲線運動一百次同時兩脚大畫圓形曲線一百次。

第十三式 兩手同臂在腹部上向下作圓形大曲線運動一百次同時兩脚大畫圓形曲線一百次。

第十四式 兩手同臂與腹腔作平行線分左各作拉鋸式運動一百次。

第十五式 兩手同臂平置斜伸兩股伸直足踵着床體腔作上下運動一百次。

第十六式 兩手同臂平置斜伸兩股伸直足踵着床全身作左右擺動一百次。

第十七式 兩手同臂向上斜伸兩股伸直兩肘作伸縮運動一百次。

第十八式 兩拳緊握兩臂相向作螺旋式的鑽木運動一百次。

第十九式 兩手心相向在胸部上作抓空動作一百次，雙目大開，同時叩齒一百次。

第二十式 兩手同臂作伸縮式動作一百次，伸則雙手大開，縮則雙拳緊握，同時作叩齒動作一百次。

第二十一式 兩手同臂在胸部上向天空作鑽動式動作一百次，同時叩齒一百次。

第二十二式 兩手同臂向上斜伸，兩手緊搓至熱後，撫枕骨至掌熱消失爲止，如此者八次。

第二十三式 兩手同臂向上斜伸，兩手緊搓，搓熱後，撫眼七次，撫面七次，由鼎向下搓面七次，復由鼎向頂部腦神經系分搓七次。如此者八次。

第二十四式 同第二十一式

第二十五式 同第十七式

第二十六式 同第十式

第二十七式 同第十一式

第二十八式 兩手同臂在胸部上作圓形大曲綫動作一百次，同時兩足作大圓形曲綫運動一百次。

第二十九式 兩手同臂在腹部上向下作圓形大曲綫動作一百次，同時兩足作大圓形曲綫運動一百次。

第三十式 兩手同臂在胸部上向上作扁圓形小曲綫動作一百次，至頭部後由頭部至胸部一百次更由胸部至股部一百次，再由股部至胸部一百次，完成大周天運動大圓形曲綫一大環。

第三十一式 兩手同臂在腹部上向下作扁圓形小曲綫動作一百次至股部後由股部至胸部

一百次，更由胸部至頭部一百次再由頭部至腹部一百次，完成大周天運動大圓形曲線一大環。

第三十二式

兩手同臂在股部上向下平列畫圓形曲線一百次，同時兩足向下平列畫圓形曲線一百次。

第三十三式

兩手同臂在股部上向上平列畫圓形曲線一百次，同時兩足向上平列畫圓形曲線一百次。

第三十四式

兩手同臂與兩股作拉鋸式動作一百次。

附錄永和邨人最近吟詩十八首可以想見先生近日心緒及其環境

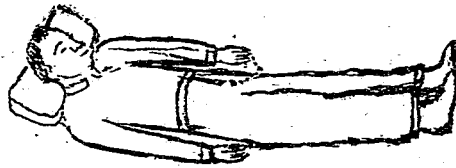
莫愁湖粵軍公墓贈李經武儒醫 卅七、二、五、

莫愁湖邊孫思邈，毀家獲國爭說好，兩叟扶杖攜手遊，雪落梅林知多少。
風雪泥濘送客行，汪倫不獨具深情，將軍豪氣真無比，良相良醫有定評。
醫術祖傳三世真，將軍智勇冀東聞，邊區綏罷湖西隱，人道華陀復現身。
壽世何曾計謝儀，販夫走卒慣傳奇，岐黃聖手從天降，救盡西郊困乏兒。
當年經武駐常山，祕令頻傳到故園，地下宣動無忌避，安留健骨在人間。
握手今朝話舊情，尊前譚笑自真誠，童顏兩面人爭羨，一片要求授教聲。

春節感懷示繼室趙淑靜 卅七、二、十

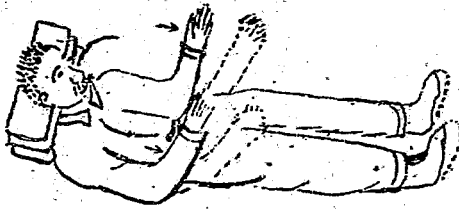
爆竹聲中歲首臨，家家戶戶管絃聞，可憐宏道貧原憲，雙足奔忙苦不禁。
靜淑居然到我家，金釵無足走天涯，門牆青使來王母，一本新書共道佳。
誦仙賢淑本天成，甘獻全身助聖功，賣却閨中心愛物，萬家從此柳春風。
天生岳母女中豪，博愛衷腸令我陶，迅放生船渡人類，不堪袖手待來朝。

蓬門執御我親迎，慨允于歸喜駕登，并坐歡言遊白下，紅旗慶賀萬家同，慕道情真願適貧，謝家少女自空羣，窮搜蠹篋夫衣薄，無量仁懷自可人。繼配原來是趙氓，翁郎父子盡書香，愛兒三個都參戰，拋骨荒山不返鄉。淑媛宜室復宜家，全眷懽顏喜悅她，無限韶光春正好，屠酥送暖古今誇。癡兒勸我作童顏，罄述文人就職難，從諫不會謀靜淑，曠余髯落未先言。明朝恭謹拜恩師，落得開顏見晒癡，謀事未成髯盡失，空貽笑話在相知。培兒孺慕本天真，病媳冰心得到溫，烹飪巧嫻操作慣，可能娛我晚年身。慈恩孚及小童孫，奶奶婆婆不斷聞，感謝蒼天開慧眼，賜余賢助作新民。



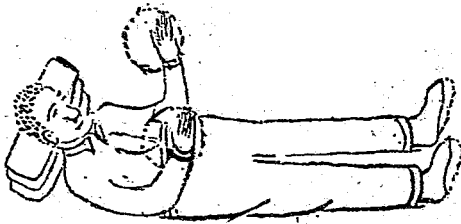
曲线运动的
开始姿势

第一图



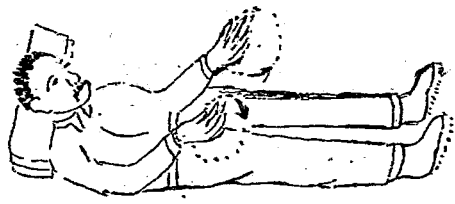
两手同臂至小腹两侧
高约二寸处作上下摆
动

第二图



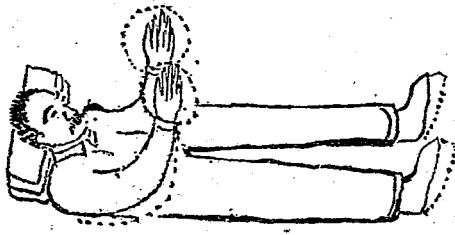
两手同臂立胸
脚上向上盘圆形
曲线

两手同臂在腹部上
向下盈圆形曲线



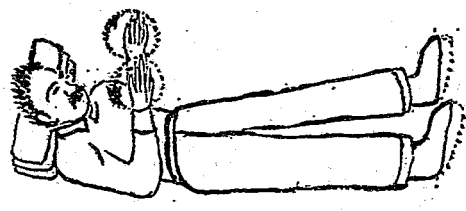
第三圖

两手同臂在身左侧
掌心相向作弯弓状
向下摆动盈圆形曲线



第四圖

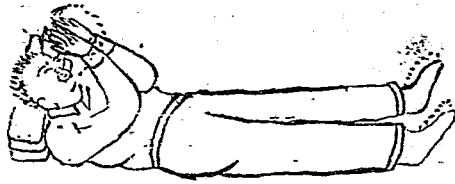
两手同臂立身右侧
掌心相向作弯弓状
全上



第五圖

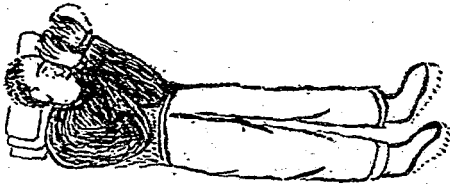
以上各式注重全身血脉活动以为胎兒呼吸液通译
備即以此等為修之新也

兩手立頭部上向
上先後畫扁圓
形曲綫



第六圖

六七兩式齊為修腦



第七圖

同第六圖向下畫

兩手立腹部上向下
先後畫扁圓形曲
綫



第八圖

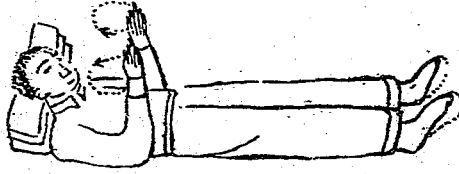
八九兩式修練丹田

同第八圖惟向上
向上作圓形曲線連
動



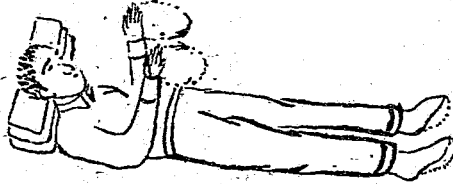
第九圖

同第九圖惟
向下作圓形曲線
運動



第十圖

同第十圖惟
向上作圓形曲線
運動



第十一圖

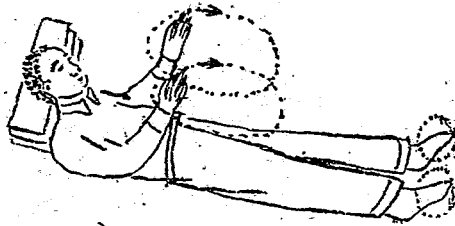
同第十一圖惟
向上作圓形曲線
運動同時脚大
趾圓形曲線

十士三三三
曰式你練
中氣氣
乃足身
曰主要神



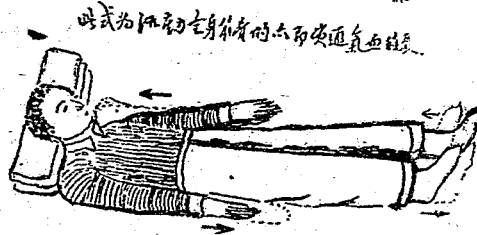
第十二圖

第十三圖



同第十三圖惟
初多同肩在腰
部上向下動作

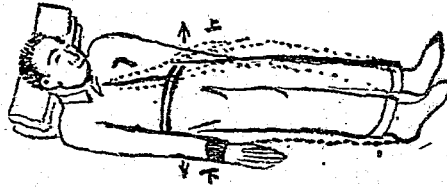
第十四圖



此式為初起全身筋骨的必要通氣血絡

初手同肩共腹腔作
平行線分左右作拉鋸
式運動

第十五圖



初多同肩字直
斜伸和股伸直
足踵着床伸腔
作上下運動

第十六圖



此式初起為鍛煉臀部及腰部筋絡

同第十五圖惟全身
作左右擺動

第十七圖

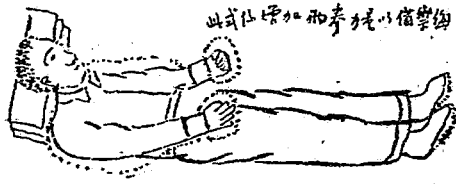
此式係伸臂。



此多同層向上斜伸
兩股伸直兩肘作
伸縮運動

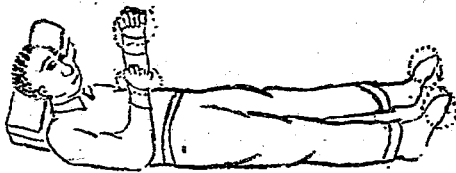
第十八圖

此式以伸加兩拳攥以宿樂御



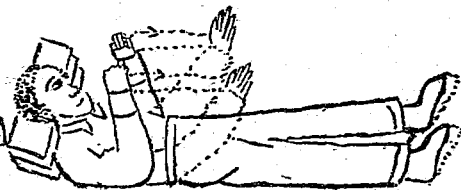
兩拳緊握兩層
相向作螺旋式
的橫木運動

第十九圖



兩手心相向互胸前上
作抓空氣動作同時
双目若開并叩齒

第二十圖



此多同層作伸縮式
動作伸則双目大開
縮則兩拳緊握
同時叩齒

两手同握在胸部上
向天空作锯齿式运动

作同脚叩齿

十九廿五号
式体操跟眼
身共手及眉
的力量以促全
作手能刀操
作迅速目刀操
他齿牙不落
极合情状



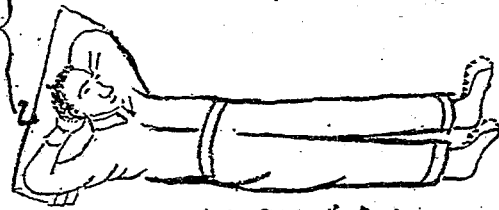
第二十一圖

两手同臂向上斜伸袖手紧
握至热换枕骨

廿二式
操操腰脊
腿神经
为以骨力任
的道家秘决
成即成神
的洞健吕
洞寤堪留
之



第二十二圖



廿三式分甲乙丙丁式
五节中两手紧握至
热

廿三式乃孩
身入聖的要
道三法身術
的看舌氣
果能食不息
必品件在情狀
且能比長心亮



第二十三圖甲



乙向外推眼

丙向下推脸



丁向下推全脸

戊

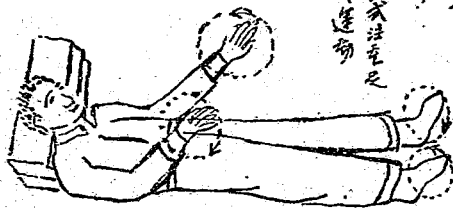


己

两手同肩至胸部上
向上作扁圆形小由後
動作至頸項後由頸
項至胸部并力動至
股部及由股部至脚部
同時成一圓大運動

第三十圖 全身運動

全身運動



庚

两手同肩至股部上
向下平列並形曲
後同時向足向下平列
並形曲係

第三十一圖

第三十三圖 全身運動

特錄永和邨人最近吟詩十八首可以想見先生近日心緒及其環境

莫愁湖粵軍公墓贈李經武儒醫

卅七、二、五、

莫愁湖邊孫思邈，毀家護國爭說好，兩叟扶杖攜手遊，雪落梅林知多少。
風雪泥濘送客行，王倫不獨具深情，將軍豪氣真無比，良相良醫有定評。
醫術祖傳三世真，將軍智勇翼東閩，邊區綏罷湖西隱，人道華陀復現身。
壽世何曾計謝儀，販夫走卒憤傳奇，岐黃聖手從天降，救盡西郊困乏兒。
當年經武駐常山，祕令頻傳到故園，地下宣動無忌避，安留健骨在人間。
握手今朝話舊情，尊前譚笑自真誠，重顏兩面人爭羨，一片要求授教聲。

春節感懷示繼室趙靜淑

卅七、二、十

爆竹聲中歲首臨，家家戶戶管絃聞，可憐宏道貧原憲，雙足奔忙苦不禁。
靜淑居然到我家，金釵無足走天涯，門牆青使來王母，一本新書即謂強身術共道佳。
謫仙賢淑本天成，甘獻全身助聖功，賣却閨中心愛物，萬家從此櫛春風。
天生岳母女中豪，博愛衷腸令我陶，迅放生船渡人類，不堪袖手待來朝。
蓬門執御我親迎，概允于歸喜駕登，并坐歡言遊白下，紅旗慶賀萬家同，
慕道情真願適貧，謝家少女自空羣，窮搜盡篋夫衣薄，無量仁懷自可人。
繼配原來是趙珉，翁郎父子盡書香，愛兒三個都參戰，拋骨荒山不返鄉。
淑媛宜室復宜家，全眷懼顏喜悅她，無限韶光春正好，屠酥送暖古今誇。
癡兒勸我作童顏，罄述文人就職難，從諫不會謀靜淑，嗔余髻落未先言。
明朝恭謹拜恩師，落得開顏見陋癡，謀事未成髻盡失，空貽笑話在相知。
培兒孺慕本天真，病媳冰心得到溫，烹飪巧嫻操作慣，可能娛我晚年身。
慈恩孚及小童孫，奶奶婆婆不斷聞，感謝蒼天開慧眼，賜余賢助作新民。

永和邨人大集奉讀一過賦此以誌欽仰

英年談革命，美璞墜新編，設計勞東渡，興軍掃虜庭，文章追介甫，詩句步昌齡，
家學淵源富，門牆仰德馨。

常山鍾俊秀，白下賦來游，施術身能健，明經理更優，薦賢推北海，謂石曾諸老
愛土有荊州，謂三原諸老轉瞬春風至，扶搖未肯留。

武林羅滄塵拜呈初稿

刊 誤 表

刊 誤 處 所	第 三 頁 第 四 行 第 二 字	第 十 一 頁 第 三 行 第 十 字	第 十 一 頁 第 九 行 第 九 字	分 售 處 第 十 行
正	永 和 郵 人	護	趙 靜 淑	南 京 中 山 東 路 四 百 一 十 四 號 中 國 新 聞 攝 影 通 訊 社
誤	永 郵 和 人	獲	趙 淑 靜	南 京 太 平 路 鴻 公 井 大 公 書 局

版 權 所 有

著 者
發 行 處

分 售 處

定價戰前國幣壹萬圓

南京中山門內半山園鹽務局宿舍六六九號

王 達 和

南京中山門內半山園鹽務局宿舍六六九號

王 達 和

南京太平路八十一號

外 書 局

南京太平路七十七號

國 書 局

南京太平路楊公井口

公 書 店

南京中山東路一百零四號

大 達 書 局

南京中山東路一百五十號

武 書 局

南京中山東路二百四三號

文 風 書 局

