

---

---

太  
極  
操

褚民誼編

許蘭蓀

馬公愚題



貞極操

吳敬恆題

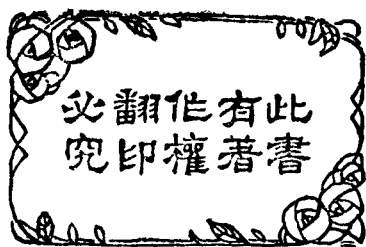


中華民國二十年八月出版

太極操 (全一册)

△(實價大洋八角)

(外埠酌加郵費匯費)



著者 褚民誼

發行人 沈駿聲

印刷所 大東書局

總發行所 大東書局

分發行所 大東書局

杭州 北平 天津  
 南京 遼寧 哈爾濱  
 開封 長沙 重慶  
 漢口 梧州 南昌  
 廣州 汕頭 徐州

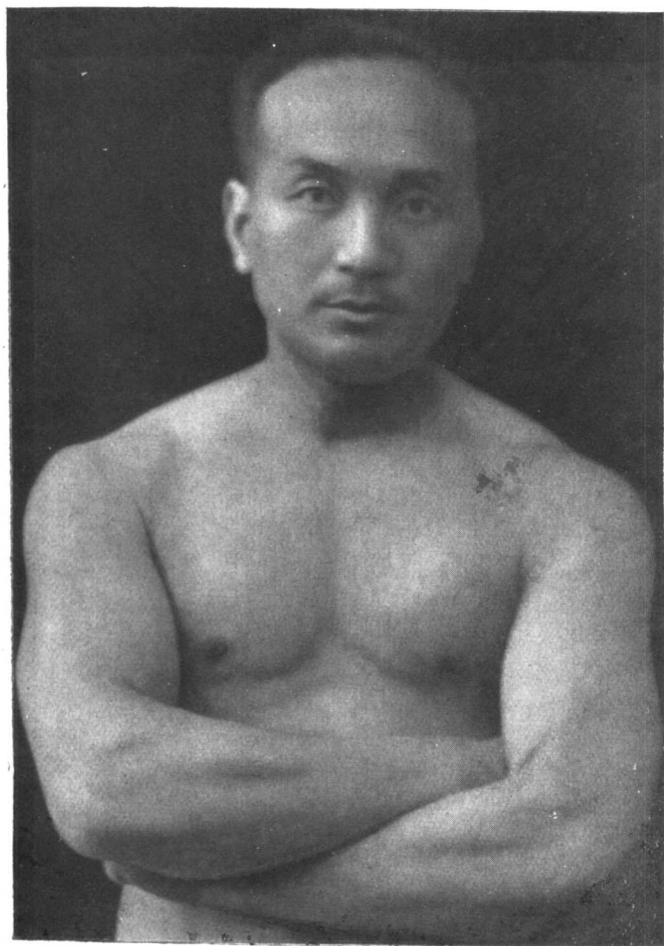
上海北福建路二號

上海四馬路九十九號

著者肖像



著 者 體 格



## 褚民誼博士傳略

博士姓褚名民誼浙江吳興人世居縣之南潯業儒而自博士之前四世又皆以醫名其父杏田先生名潤通達識時務三四十年前國中風氣初開卽常語人曰中醫有如強弩之末不可不治西醫遂使博士習英文旣而遣往蘇州天賜莊從美國名醫柏樂文君學垂兩年矣以繼母病返里蓋博士生六歲而母歿事繼母如母省視至勤也甫歸會拳匪亂作乃就地專攻中西文及數理化學先後入明理學塾潯溪公學諸校每試輒冠曹時清廷紀綱日墜國事日非博士卽以一少年而力倡革命排滿自號曰明遺民誼其後更字也其同鄉有張靜江先生者亦革命先進也聞而重之遂飲之游學日本精研彼邦政治經濟諸學學成歸國又次年偕靜江先生赴法過新加坡時加入同盟會抵法後與吳稚暉李石曾蔡子民諸先生合創世界畫報及新世紀等報鼓吹宗教革命政治革命社會革命主

張民族解放教育平等思審自由大聲疾呼發聾振聵並出其緒餘辦理華僑諸公益事若書報之傳遞印局之創設工商之協進倡導組織靡不殫精竭力尤以教育運動介紹留學爲其致力之中堅蓋博士以爲少數人學不如使多數人學故不惜捐棄其獨學之時機而樂爲學界奔馳又謂西洋文明未必盡出於學校吾人所欲吸取之者亦未必盡在於學校廣大之社會繁賾之宇宙慧眼人處之無往而非天造地設之學校也故博士遇事考究觀察入微不惟注意學界之組織而又比較社會民俗政情教儀之得失若是者既有年會武昌起義故國重光乃偕張溥泉先生等返國奔走寧滬間掌理上海同盟會總機關事民國元年冬再赴法入比京由大學洎歐戰起又僕僕東歸偕李協和先生走南洋橐筆報界致力於實際革命工作旋又偕靜江先生有事於日本民國四年秋三次赴法時歐戰方酣國人得留法儉學會之介紹赴法求學者日衆博士乃與李石曾蔡子民汪精衛吳稚暉諸先生組織華法教育會民國八年籌設里昂中法大學之

議興蔡吳汪諸先生發起於國內博士與石曾先生實爲在法首先贊助之人乃暫棄其所學來居里昂一日石曾先生語博士曰茲事體大吾當東歸與諸同志奔走於內所恃以周旋法國謀實地之建設者惟先生耳博士慨然諾之石曾先生遂行博士乃鳩工庀材改造校舍接洽法人設置校董釐訂校章未幾而中國首創之海外大學開幕矣先是中法大學建立之議既定比國政學界聞而慕之博士之友人比京大學教授聚爾君等屢馳書博士商中比教育之協進至是博士又與比國曉露槐工藝大學議組中比大學今工藝大學中之中國學生寄宿舍已落成矣中國學生居其間者百人故中國海外大學學務之組織在法在比博士之用心至多焉

中法大學創辦既就緒博士任副校長一年鑒於吾國國民體育之不發達與醫藥之無進步也乃東行往史太師埠寢饋於醫學及藥學謂吾國醫學雖涉陳腐而藥材彌足珍也思以西藥製鍊之法改良中藥提精擷秀期有新藥品之發現



以供世嗣更研究組織學作免陰期變論得醫學博士及藥學士學位翌年返國代理廣東大學校長一年署理半年該校係前校長鄒海濱先生所創辦設有文理法農四科自博士長校後乃加入醫科且自兼醫學院長收回公醫院以爲學生實習之所成績斐然旋中國國民黨第二次全國代表大會開會於廣州博士被選爲候補中央執行委員東征軍出發被任爲軍醫處處長凡前後方醫院及軍隊之衛生事宜皆由博士負全責辦理北伐時任總司令部後方軍醫處處長隨軍出發經皖贛湘鄂江浙等省救死扶傷不遑寧處勛勞尤有足多者民國十六年長上海中法國立工業專門學校十七年中央第四次會議開幕遞補爲中央執行委員由國民政府特派赴歐調查衛生事宜經歷瑞士南德法比諸邦游蹤所至備受歡迎並周歷法比各大學演講中國國民黨之歷史及國民政府之政策而以取消不平等條約爲宣傳主旨歐洲輿論界之同情至是而大爲喚起西方人士對於新中國之認識亦至是而大爲增加矣歸國後擔任衛生建設委

員會常務委員主席教育部大學委員會委員等職公餘之暇並致力於體育之提倡與改良組織中華國術協會主張國術科學化民衆化除提倡踢毬子之體育平民化外又發明太極拳之推手器械三種太極棍一太極球二以爲國術科學化之工本諸科學原理製成器械而運用之於國術者在我國蓋推博士爲第一人焉博士致力於體育之提倡與改良者既如此其他關於衛生行政上之貢獻尤更僕難數近又擬設細菌學院以謀衛生根本之大計鑒於吾國公共衛生之窳敗民衆醫藥常識之缺乏爲謀普遍之貢獻起見乃集合醫藥界同志發行定期刊物名曰醫藥評論正言讜論專以評論醫藥求其改進爲主旨以冀「醫學之科學化」「民衆思想之科學化」「促進黨國」「政治之衛生化」「衛生之國際化」民國十九年奉政府命派赴比國參加萬國博覽會布置井然得第三獎卽於會中展覽其所發明之各種體育器械亦得優等獎歐美人士歎爲見所未見同時奉命出席日內瓦國際聯盟第十一次會議公餘遍遊歐洲北部各國考察

教育實業蓋博士曾於民國十二年偕余遊覽南歐諸國至是又及於北歐也是年冬取道美利堅歸國於太平洋歸舟上完成其新編之太極操太極操者取太極拳與普通體操二者之長而去其短爲體育界開一新紀元之運動精術也到滬後卽以書付印二十年春中央黨部派赴貴州視察黨務以國人與法國考古學者合組之一九學術考察團將赴新疆考察學術早已推舉博士任中國團長乃改派視察新疆黨務博士率考察團中國團員以四月由京首途過北平市大中小學爭請講演約三十餘校尤注意於其新發明之太極操博士不辭勞瘁講演之暇并應華北戲劇學會及故宮國劇研究會之請先後獻藝於華樂及開明兩戲院演渭水河及獨木關等戲在平黨政軍學各界領袖人士爭往觀賞歎爲多才多藝兩戲社均推博士爲會長博士且遍發啓事敘述其逢場作戲之由其意謂國劇爲一種高尚藝術在昔吾國人士雖於戲劇無不愛加觀賞而於演員則誤加輕視欲矯其弊則得一二號稱爲士大夫之有心斯道者偶爾袍笏加

身粉墨登場亦不可少並引吳稚暉先生於民國紀元之初爲勸募救國儲金親身演唱蓮花落以爲例識者韙之

博士年未及艾而其盡瘁國事不肯稍息仔肩三十年來之成績已卓卓可舉如此繼今以往本其富於創造與精研獨詣之精神益爲發揚蹈厲則其事業之進展當更有以倡學善羣未可限量矣因從博士友人之請樂爲掇其生平大略以爲博士勸爲世之欽仰博士者告焉

中華民國二十年春四月湘鄉蕭瑜子昇氏敬述

太極操

周旋中規

蔡元培題



太極操  
題字

一

太極操 題字

民誼先生

精氣神

李景林毅題



# 李序

吾友褚民誼先生，精研究衛生體育諸學，近數年更從事於太極拳，並爲習拳應用之儀器等創造。茲又進而爲『太極操』之創作與著述，徵序於余。余之習太極拳不過兩月，而褚先生已視爲同道，則吾豈敢。雖然，吾亦可以初學之資格，不避愚陋，而貢獻短期內之經歷如左。

一、吾以療養喉症居北平法國醫院，正於其時開始從高紫雲先生習太極拳。院長貝熙業博士見而謂爲良好之體操，且有研究之價值。以此拳法不同於他，而以和緩見長。博士並謂此種拳法不惟有生理運動之功用，似以其和緩而有寧靜心理之效力云云。吾妻同宜、吾女亞梅亦同習。博士以儀器計量吾人之血壓於習拳之前後，均誌諸表冊而比較之。一日得同宜血壓，見其既習拳之後，反低於習拳之前。是正足以證實博士之意想矣。

二、吾到滬後，以上項之經歷語國醫名家陸仲安先生，甚贊成是說，而診我於練拳之前後共三次。前爲脈之常態，既練拳後脈反遲而細。稍待再診，則又復常態。此亦與貝博士所謂此種拳法有寧靜心理之效之說相符。蓋動作無論如何和緩，似皆應促進血壓與脈之速度，微心理寧靜之作用，恐無以致此也。

以上兩事極宜繼續與多數人試驗，長期統計，而爲有系統之研究。於長期統計之前，此固尙不能作爲定論。然至少謂此爲一種表現，足以引吾人之注意，則必不爲過也。紫雲先生得道家之傳，長於拳術及靜坐，恆謂此二者爲動靜兩法，有相互之關係。吾之習拳，亦誠覺其有寧靜之效用。若連習三數次，則有入靜之感，覺甚至有睡意。此亦似與前說不無關係。太極拳之優點，道之者多矣。以吾初學，何敢妄議。惟應吾友之請，略書所經歷以就教。太極操與太極拳固相似，故拳之所長，亦即操之所長。且操法，作者之意，即欲以較爲簡單之式而便利其動作，以



期易於初學、而助拳法之普及也。假定如前說、太極拳果有如是特殊之功用、則其普及也愈宜、而所以助其普及之操法、亦更有價值。故記述之餘、且欲代多數之人、誌感於作者、是篇之旨也。

民國二十年四月一日李煜瀛敘於南京

周子言無極生太極而於陰陽  
動靜志能闡發其大原故知  
至道之無形不可驗人身自然  
之本體世之言拳術者皆則效  
之而天然之內功遂復昭於天下  
民誼先生持衛生道德合一

之說以體育為救人救國救  
世之要道力行既久心得至多  
近有太極操之發願蓋期其  
普及不自珍祕繪圖立說編  
纂成書使習者瞭然知其意  
之所在皆可以無師自通誠

不謂奧窔獨濶者矣夫太極  
拳之妙以靜制動以柔克剛  
以輕勝重以順破逆綿綿不絕  
進退循環非大體道窮神  
莫能領悟近日精斯術者有  
揚少侯孫祿堂兩派揚氏自

其父健侯孫曰自郝為楨類  
皆直接傳受深造自得然後  
有此技能下馬者罕以究其終  
始也今 民誼先生主張國術  
科学化知太極拳勇合於力  
學與心理學其後見者獨高者

昔曾身太極拳三種推手器械之發明所以運用科學之原理與太極操同此用心是書一出為體操練習之課本吾知國人之轉弱為強即於此操之券也抑聞之太極

形意八卦以及八段錦易筋  
經之類皆自天然之內功余  
雖未習太極拳而於八段錦  
已習之二十年寒暑不輟雖  
公事堪委殆以為常課及  
徵之飲食與步履功用皆自

者不增於拳術之能健人益  
信之而不疑也易曰天行健君  
子以自強不息欣然序之以告  
當世民國二十年三月劉尚清





# 張序

言教育者。德智體當並重。言體育者。身心亦不當偏重也。太極拳之妙用。曰圓曰慢。圓則得心應手。無所不通。慢則斂氣行神。無所不達。蓋以修養身心。涵德智體。三育而爲一者。褚民誼先生習之既久。豁然貫通。既揚國術之精蘊。昭示國人。復遨遊列邦。以質諸彼之精於體育者。與當世風行之體操各式。較其功用。則彼固聞所未聞。見所未見。咸自歎爲勿如也。蓋彼之所謂體操者。徒尙拙力。忽視性靈。沾沾於形骸之末。而誇示其血氣之勇者。務強壯其肌肉。而不能持其志。鍛鍊其筋骨。而不能無暴其氣。故其動作也。僵而驟。惟僵故不能圓。惟驟故不能慢。能剛而不能柔。能動而不能靜。故不能適合於身心並重之修養。而治德育智育體育於一爐者也。民誼先生歸自歐洲。益信太極拳之宜於推行普及。而人人常學焉。迺採取其形式。融會其精神。參之以生理心理。而有太極操之發明。繪具圖說。詳

示規範。筆之於書。以餉國人。且將上諸政府。頒爲全國學校體操課程。俾人人按圖學習。足爲師法也。書成。示余。屬爲序言。余維國人之示弱也久矣。一旦奮發。則又張脈僨興。外強中乾。知有小勇。不知有義理之勇。若太極操者。志壹則動氣。氣壹則動志。形神合一。修身養心。非二事。不僅增益體力。抑亦涵濡德性。開發智慧。非所謂神而明之。存乎其人者耶。余故力贊其說。且促成之。又從而學習之。以爲國人倡。旣以心領神會乎。必圓必慢之旨。而恍然太極之於吾身吾心。融合無間焉。故樂爲之序。以告當世之言體育言教育者。

民國二十年四月一日張羣序於上海市政府公署

# 張序

客歲褚先生民誼赴比籌備展覽長風破浪於重洋中以太極拳教同船國人藉以磨礱筋骨然多學未卒業前後相忘褚先生究厥原因則以太極拳坐動作複雜艱於記憶之病故非專於斯者動輒遺忘於是深思冥索期得一易明易學之法因而有太極操之發明焉江讀褚先生惠賜之創稿方式簡易言手法則以圓形爲準言步法則由直立而雙曲腿而單曲腿言方向則上下內外前後區之爲六記此三原則使得從事演習此實太極操之特點而國術界之創獲也逆料其書出版將不脛而走而褚先生平日所抱國術民衆化之願望亦庶幾可達乎爰將褚先生所述發明太極操之由及其特點書之以告世人是爲序

中華民國二十年四月十四日張之江

# 徐序

褚民誼博士習太極拳有年。去歲有太極球太極棍之發明。今復就其研究所得。創爲徒手體操。名之曰太極操。書成。以余爲斯道之同志。屬抒所見。余觀是項體操之姿勢。處處以圓形爲主。蓋已擷取太極拳之精義。而動作簡單。便於記憶。則又與瑞典式體操之功用相同。最易收普及之效。命名之當。已不待言。博士年來。目擊我國體育界風尚。競趨歐化。深懼文化侵略之爲害。提倡國術。不遺餘力。因作三不之說。以矯時弊。意謂體育貴乎普及。惟不費錢。不費時。不費力之體育方法。乃能收普及之效。而無其他流弊。太極操一切姿勢。既處處以易於學習爲旨。在偏重競技運動之士。或將病其平易無奇。不知天下惟愈平易者。乃能行之愈久遠也。余是以亟將博士三不之說。表而出之。以告世之關心體育者。

中華民國二十年四月一日徐致一謹序

# 序

褚氏直先生治體育衛生言之至精行之至力人所共知余自十年前即時聞其緒論見其操演民國十四年褚君來北平治學太極拳致為運動良法旦夕習之六七年未敢以其繁而難學不易習及為余乃精心研究創製操練器械若干種近又本乎體育原理將太極拳之特長提要鉤元創編太極操太極操者取太極

壽與普通體操二者之長而去其短為體育界  
開一新紀元之運動精術也蓋體操之長在動作  
單簡而其病為直線往來不合生理太極壽之  
長在動作和緩而成環形而其病為繁複雜難學  
不易習及太極操者即欲其動作單簡而又和  
緩出之以環形也和緩而出之以環形即與不合於  
生理之病動作單簡即易學而易習及故其術  
去精其用公亦良苦也

抑聞作者之意尤有進乎此者作者嘗取中外拳  
術與體操方法而細考之均謂其為無系統之意  
義者也惟其無系統故不能平均發展身體之各  
部即使有於平均發展者為太極拳之可使身體  
各部同時運動而又為初學者所難能初學太極  
拳者知動手不能同時動足知動手足又不能同  
時動臂與肩臂太極拳非運動啟蒙之書  
為初學運動者以太極拳直如教不識字者以

誦詩讀書也。惟其去意。我故學者。於動作之理。會其繁難。何為而一舉手。一伸足乎。何為而束一奉。西。掌乎。何為而俯而仰。而蹲伏。而偃臥乎。變態百出。捉摸之。逆創編。奉術者。以花樣翻新。為能事。後為學習者。增加繁瑣。與困難。此在學時固已難矣。學必強記。復易遺忘。因其遺忘。於是。有動作多。少之分。於是。有形式變易之別。於是。奉術派別之。多有南北之分。內外之異。中外之殊。未硬之辨考。



其實其出於一之創造動作形式非正也然  
殊也習之充久或遺忘其動作或變易其程序  
逐漸任意加減各圖其說則紛紜學之愈難  
此皆動作編列無有意義使人不易理解之咎  
也太極操者即請求其動作正有意義至有系  
統者也有系統即易學有意義即易記矣有系  
統即能使身體各部平均發展有意義即不至  
另生無意識之伸縮叫跳矣

太極操尤有充分普及之可能性焉。卽以其具備三種可貴之條件不費時一也不費錢二也不費力三也。現代盛行歐美式之體操與運動若果野有不善此三者者。現時體操習之者。亦一時半時。太極操日習十數分鐘。即已足矣。現時體操器械多種。輒費設備。太極操言之。現時體操注重用力。太極操則不用。意云。論者有幼者弱者病者。均不習也。故事云。福間世人。無論貧富。身

無論強弱未嘗不能習太極操者也故曰太極  
操具有充分之普及之可能性也

余於太極操之介紹不憚詞費者實以太極操  
之方法深合乎運動之真義我何謂運動真義  
其準碼之定義我則必曰運動者暢運血脈動者活  
動筋骨也暢者舒暢之謂不急不徐無過與  
不及之弊此惟太極拳太極操有之也活者靈便  
之謂不猛不硬之謂激烈劉僵之弊此惟太極拳

太極操力月之也者旨闡其名曾先生有言太極拳者體育之王道現代歐美武之猛烈運動體育之霸道也自彭斯言太極操則王道體育之入門與初步自無疑也

太極操一書正在付印余尚未之見於余已屢見著者之表演與講述今固極愛太極拳而又深苦其繁瑣難學之一人也余自謂於太極拳之物用頗有所見乃求其動作形式之不甚相重複者自

行運動：作程序亦不統：於此人所傳習太極拳者之規矩與器械動作至簡時間至短不時練之自以為是蓋較育之意氣亦仍苦無系統合得太極操之法收愈愈覺其親切有味而亟願其能普及於人也

民國二十一年四月時在北平子舟筆於滄



# 自序

吾人提倡體育。宜先認定一目標。卽如何能使之普及。換言之卽如何使之民衆化。在今日之中國。一般民衆。除少數曾受教育者外。對於體育。均未嘗稍加之意。坐是民族日趨衰弱。而有東亞病夫之稱。夫人孰不欲康健。孰願甘爲病夫。一般智識淺薄之民衆。混混噩噩。容有不知體育之重要者。然而有充分之智識者。明知鍛鍊身心。強健體魄。爲人生切要之圖。而乃偷惰自安。不暇從事。其故何哉。曰由於缺乏適當之方法耳。

今人所提倡之體育。除各種球類田徑賽外。體操與國術兩種而已。體操簡而易學。是其長處。惟運動時純走直線。卽不合於生理。以是收效蓋寡。國術種類綦夥。優劣互見。卽以最上乘之太極拳言。習之愈久。功效愈著。固無瑕疵可言。然而在初習者。則感受異常之困難。非教師詳加教授。不能學習一也。姿勢繁多。非經長

久之時間。不易學成二也。學成後必按日練習。否則即易於忘懷三也。有此數因。故學太極拳者。每至中道而廢。職斯之故。國術與體操。均各有其利弊。雖有志於體育者。亦且望而卻步。趨起不發。又遑論一般不識字之民衆。宜乎彼輩心目中。以爲體育爲貴族所專。非平民所能享受。試觀夫各種運動。一種運動之設備與器械。必需若干之金錢。斷非平民之力所能辦。而每日運動之時間。輒需數小時。所費之體力。尤不可以數計。可謂時間金錢力氣均不經濟。而結果不過造成少數運動家。欲力求其普及。誠屬難乎其難矣。

余既洞悉右述之癥結。因是不憚苦心思維。必欲求得一法。避免以上種種之困難。使之趨於民衆化。不期於太平洋舟中。練習太極拳之際。觸類旁通。別有會心。而有太極操之創作。太極操者。脫胎於太極拳。固無待言。惟其法簡而易行。不若太極拳之繁複難學。且按照淺顯之說明與圖畫。便可自動練習。而各種動作。可以意會。學後不易忘懷。前後計分六段。亦可名之曰六段錦。以言效用。則強健身

心與太極拳殊途同歸。並無二致。名之曰太極操者。以其動作簡而易學也。惟體操是走直線。此則運用環形。故其功效迥乎不同。蓋此法採太極拳之精義。用解剖生理學分析之。棄繁而就簡耳。太極拳之長。貴能全身同時運動。平均發達身體。然而初學者。手足腰臂同時活動。殊非易易。太極操則不然。立定方位。而後動作。其動作純任自然。毫無勉強。由手而臂而肩而胸而背而腰而腿而足。依次運動之。然後及於全身。使學習者。第一動作畢後。可以聯想及於第二第三第四動作。如此依次推想。身心並用。獲益無窮。譬猶讀書者。四書五經。艱深奧妙。不易領悟。初啟蒙者。非先識字不可。太極操亦猶今日識字之運動也。識字運動。可以救濟一般盲於目者。此則用以救濟一般弱於身者也。且學習不費時。不費錢。不費力。有此三種。非他種運動所能及。以是此法欲求普及。使之民衆化。至爲易易。迺者余已草就說明。附以圖畫。付梓問世。有志學者。無論男女老幼。強弱。均可練習。只須按照圖說。依次動作。斯得之矣。倘能日益普及。使吾國民衆趨於體育化。一



太極操 自序

洗東亞病夫之恥。則爲區區之素願。私心所禱企以求者也。

民國二十年三月吳興褚民誼

# 太極操目錄

吳稚暉先生題眉

著者肖像

著者體格

著者傳略

題字

蔡元培先生題字

李景林先生題字

序跋

李煜瀛先生序

劉詢清先生序

羣先生序

太極操

目錄

太極操 目錄

張之江先生序

徐致一先生序

蕭瑜先生序

自序

論說

說太極（附圖）

太極操

一 太極拳之優點及其難學處

二 體操之缺點及其易學處

三 太極操即融合太極拳之優點與體操之易學處

四 運動之定義

五 呼吸之作用

六 運動之方向

## 七 運動之步驟

第一步 直立運動

第二步 雙曲腿運動

第三步 單曲腿運動

## 八 動作之變化

## 九 太極操之分段

第一段 練肘腕 兩手臂同時操

第二段 操手臂 兩肘腕同時練

第三段 動臂肩 兩臂同時練

第四段 練腿脚 左右輪換

第五段 練胸背脊腰

第六段 練全身 手、指、腕、肘、臂、肩、頸、胸、腰、臀、股、脛、踝、趾

## 圖解

太極操 目錄

太極操全圖

口訣

太極操口訣

附載

體育之方法與目的

健康之路

太極拳與其他運動之比較

太極拳之三大原則

太極操及太極拳之三種經濟

太極拳姿勢之研究

太極拳推手球之演習法（附圖）

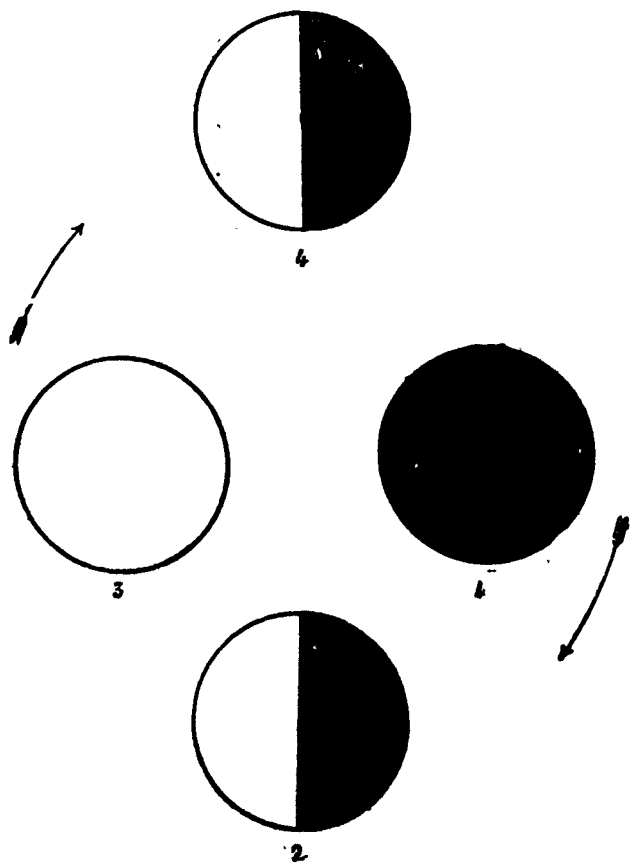
太極拳推手棍之演習法（附圖）

# 說太極

褚民誼

太極之形爲球體。如行星然。其判爲陰陽也。卽行星面太陽映光而白。背太陽射影而黑。故有全白全黑黑白白黑之分。如代數正負之變。全白者正正也。全黑者負負也。白黑者正負也。黑白者負正也。然太極之陰陽分界線曲而不直者何耶。曰。曲而不直者。所以示其動也。若直則靜矣。旣動卽有快慢之別。稍曲者微動。曲甚則大動矣。今以一圓形內四分之。而有八軸。軸直則視之不覺其動。軸稍彎則覺其徐徐動矣。彎甚則覺其旋轉如飛。又以一盆盛薄漿糊兩色。一半爲白。一半爲黑。若以離心機 *Centrifugeur* 旋轉之。由慢而快。其黑白分界線始直也。旋轉後。則界線漸彎。旋轉慢。則稍彎耳。旋轉快。則彎甚矣。此二證足以明太極之爲球形的動體。而非片面圓形的靜體也。太極之旋轉。旣有快慢之分。而其旋轉之方向。亦有順逆之別。地球之自轉。由西而東。謂之順。若由東而西。則逆矣。時計鐘之

長短針。由其左而下而右而上謂之順。反是謂之逆。故太極之動。有快慢又有順逆也。

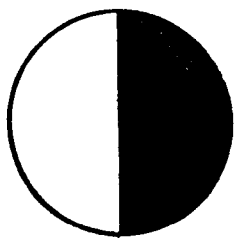


(4)  
黑白  
陰陽

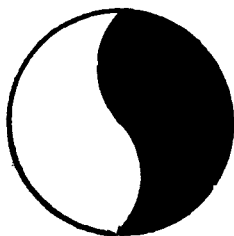
(3)  
白白  
陽

(2)  
白黑  
陽陰

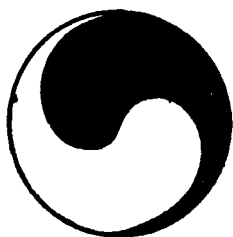
(1)  
黑黑  
陰



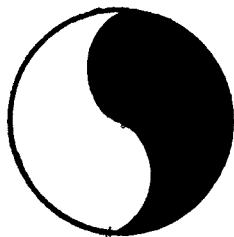
1



2



4

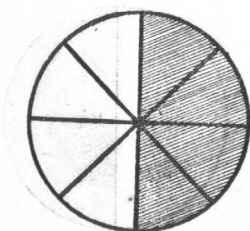


3

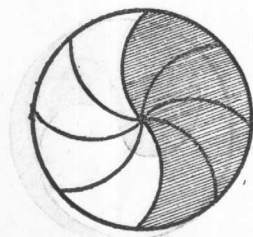
三

|      |        |      |      |
|------|--------|------|------|
| (4)  | (3)    | (2)  | (1)  |
| 快    | 動      | 慢    | 靜    |
| (動大) | (慢不快不) | (動微) | (動不) |





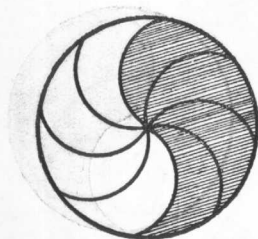
1



2



4



3

四

(4)  
快

(3)  
動

(2)  
慢

(1)  
靜

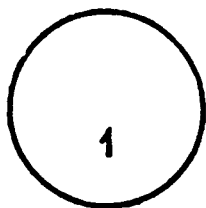
(動大)

(慢不快不)

(動微)

(動不)

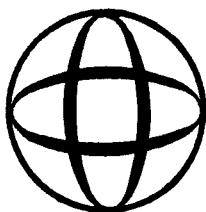
太極操  
論說



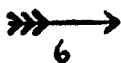
2



3



4



6



5

五

(6) (5) (4) (3) (2) (1)  
 逆 順 球一或圓三縱平橫合 圓縱 圓平 圓橫

---

太極操論說

# 太極操

## 一 太極拳之優點及其難學處

中國國術。當以太極拳爲上乘。凡習之者類能道之。已爲舉世所公認。其動作之優點有三。(一)慢。(二)勻。(三)柔。此三個原則。與其他拳術及西洋體操適相反。蓋其他拳術及體操。其動作不尙慢而尙快。不重勻而重斷續。不善柔而善剛強。按諸實際。(一)凡動作快則易。而慢則反難。故能快者往往不能慢。而能慢者兼能快。猶如騎自由車。能快並不難。能慢始可貴。因動作快是虛勁。而慢則處處實在。(二)斷續則易。均勻則難。宛如歌曲一闋。音調斷續則易。而調節貫串則難。(三)剛強則易。柔軟則難。譬如舉或拖一重物。用蠻力則費勁。用巧力則省勁。蓋蠻者剛強猛烈。巧者柔軟和平。故曰柔能克剛。且剛強之動作。氣力

一洩殆盡。而柔軟之動作。則氣力含蓄於內。凡人之氣力。欲完全使役之則易。若欲其蘊藏於內。在運用時漸漸調節之則難。然則太極拳如何能使慢勻柔三者兼而有之。其故無他。因太極拳之動作不走直線而作圓形也。其他各種拳術或體操。緣走直線。故其動作恆快。快則用力速。用力速則不能不斷續。惟其斷續故不能勻。不能勻則不能柔矣。不能柔而徒尙使役氣力。將其消耗殆盡。而無所含蓄。實背乎體育本旨。夫吾人主張體育。決非將氣力作無意識之消耗。必使有所培養而後可。故培養氣力。不貴乎亂用蠻用硬用。而貴乎每日於一定時間練習。不費力之柔軟運動。而使之含蓄蘊積。若將氣力日常耗費。一無積貯。猶如一般撐舟負重之勞力者。終日胼手胝足。氣力之耗費日虧月損。歷數十年而逐漸消歇。恐遂不復能操作矣。如能練習太極拳。歷二三十年或三四十年而不間斷。則氣力之蘊積。日增月益。靡無底止。但太極拳之動作。欲其慢固易。欲其柔亦固易。然欲其慢且柔而又勻者。初則較難。入後則習慣成自然。而亦易矣。太極拳之動

作不尙快而尙慢。愈慢愈靈。使不尙斷續而尙勻。愈勻愈貫。串。不尙剛強而尙柔。愈柔愈圓穩。故習練太極拳一套。可自始至終。圓轉如意。一氣呵成。能靈便能貫。串能圓穩者。則得太極拳之神妙矣。

雖然太極拳之方法。善固善矣。神妙而無可指摘矣。惟學時亦非易。學習全部動作。非經一二月不爲功。且動作頻煩。又非每日練習數次。決不能熟諳而圓轉。如是則舍欲成太極拳專家者莫辦。蓋常人恆不能將如許時間。消磨於此也。因之欲將此種運動方法。普及全國固難。而謀普及全球則更難矣。

## 二 體操之缺點及其易學處

體操者。所以鍛鍊身體也。各國均尙之。而其方法則各有不同。其最盛行者。爲瑞典式體操。然余以爲無論何種體操。其動作均難免幼稚。其四肢之動法。既無規定。而創作者之意志。亦可任意變化。漫無限制。不但缺乏學理。抑且難致應用。動

作既行直線而方向又無規定。甚至有數種體操。費力殊多。故學後其動作雖簡單而頗呆滯。不規定動作方向。又易於忘却。必須強記。既枯寂無味。又思索費解。若習之者無是種習慣。對此呆板而費力之動作。必不耐爲而不善習之。是爲體操之缺點。

然則體操未始無長處。蓋卽其簡單是也。不復如太極拳之動作複雜而難習。可引用各種正面側面圖形。加以說明。習者按圖索驥。不必從師學習也。

### 三 太極操卽融合太極拳之優點與體操之易學處

余因鑒於太極拳雖爲運動之上乘。然其動作複雜。非人人能得而學習者。體操雖幼稚費力。然其動作簡單而易明。一蹴卽遂。爰兩相滲合。去其糟粕。存其菁華。截長補短。冶爲一爐。一方分化太極拳之動作。使其由複雜而簡單。一方改正體操之動作。使其由走直線而變爲圓形。更用方向以說明其動作之位置。運動時

即可會意。不必強記。不但學習頗易。且習一二次後。即得熟諳而不致忘却。因其種種動作。既合理而又自然。故教以一個動作後。即能連想及其他動作。名之曰體操式之太極拳。可。或太極拳化之體操亦可。或名之曰走圓形式之體操亦無不可。故簡稱之曰太極操。

(口訣) 太極操 走圓形

#### 四 運動之定義

欲闡明運動之定義。請在體育上對於運動之名詞。先進一解。曰運者即暢運血脈。動者乃活動筋骨也。明乎此義。則體育之真諦。乃得之矣。

人身血脈。流通而循環。有時恆因四肢動作不均。使局部方面感受過與不及之弊。在過與不及處。其血脈之流通。即有不良影響。或更有一般人太不動作。其血脈流動即頗遲緩。故每日應運動一二次。以矯正其弊。惟人身所需要之運動。其



動作毋須乎猛烈。亦不必太僵硬與太迅疾。蓋運動之目的。祇須幫助全身血脈循環流動。極其普遍與通順。以輸送於各部。而猛烈或迅疾的運動。能使心臟震盪劇烈。全身血液運送於各部。不復能按步就班。以致有血管燥裂呼吸窒息等之弊害。至於僵硬的運動。反阻血液流通。使其停滯於局部。則身體更蒙其害。故人身血脈之當使不速不緩。免除過與不及。俾得和平舒暢。而循環不息。故曰運動者。暢運血脈之謂也。

人身動作。無論一舉手足。均以骨節為支架。以肌筋為發動力。而支架乃有段落。在兩骨相銜接處。即謂骨節。平常骨節之形狀。一端如臼。一端若鎚。其外有富於收縮力之物體相輔護。即是肌筋。使不致脫脫。勞力者往往動作不均。或限於胸肩腰背。或限於臂腿手足。筋骨之活動。顧此失彼。吾人應每日使全身筋骨平均活動。而活動的方法。須既輕且靈。輕者即柔軟之意。靈即順而不逆。亦即不需要硬動蠻動劇動及強動。因此種不規則而過分的動作。均有害於身體。例如硬動。

易將骨節損傷或脫骹。蓋以其動而不得其法也。夫吾人日常從事活動筋骨。不但使其異常靈便。抑且至老年亦保持活潑狀態。不致僵硬。恆見運動太過或終年不運動者。一俟壯年以後。其動作即不自然。或腰不能俯仰。或兩臂不能擊舉。或登高臨下。須人扶掖。如是即失卻人爲動物之意義。而成殘廢矣。但我們活動筋骨。又不祇在一個方向能動。須盡骨節所能。在各方面作普遍的動。其動也非走直線而走圓形。惟其骨節之各方面走圓形。故異常靈便圓轉。能如是則方盡活動筋骨之能事矣。故曰動者活動筋骨之謂也。

(口訣) 暢血脈 活筋骨

## 五 呼吸之作用——舒養其氣

呼吸者乃將全身用剩之炭氣呼出。而吸入空氣。以用其所含之養氣。常人呼吸。約每分鐘十五次至二十次。呼吸之速度。女子較男子爲快。小孩較大人爲快。運

動時較不運動時爲快。食後較食前爲快。晚間較早晨爲快。醒時較睡時爲快。凡有動作卽增加熱力之發生。然則熱力何由發生。乃發生於燃燒。卽所飲食之物質與所吸入之養氣。起化學作用。故動作愈多。需要養氣亦愈多。若動作太猛烈。呼吸亦隨之急促。致鼻呼吸不能應付。而竟運用嘴呼吸者。是則異常危險。吾人不但在平時或在操作時。應運用鼻呼吸。且在睡覺時。亦當留意常使用鼻呼吸。鼻的功用有二。一嗅。二呼吸。嘴的功用亦有二。一飲食。二言語。故呼吸時以嘴司之。既失卻鼻嗅之天然功用。且空氣由嘴而入。其弊有二。一外界塵埃連帶的致病的微生物易由嘴入肺。二冷空氣直接入肺。易發生肺炎。吾人使用鼻呼吸時。當使其均勻而保持常度。換言之卽運動時或運動後。不使呼吸次數較平時增加。恆見悖乎運動意義者。在運動時將呼吸強屏。猶如硬功之屏氣。及其運動既畢。呼吸卽起反應。異常急促而至氣喘。此最不合生理。蓋吾人運動時卽增加燃燒力。因之需要養氣亦愈多。如在需要多量養氣時。反屏阻之。不使其輸入。卽屬

違反生理。故在運動時。對於呼吸應加注意者。即不必較平時增多次數。而其呼吸須較平常充滿。使氣沈於丹田。即用橫隔膜呼吸。庶幾運動後無氣喘之病。何謂呼吸充滿。今可舉一物以比擬之。蓋吾人之肺臟猶如一風箱。運用風箱時。欲求其風大。若抽風箱者以爲急抽。即可增加風量。其意雖未可厚非。然則風箱即易毀壞。若能將風箱深抽。使吸收風之體積擴大。則風量自必增多。次數即不必加增。而風箱本身亦不易毀壞。吾人呼吸用肺。即同此義。例如平時用肺。其伸縮量不過使用十分之三四。亦宛如風箱內部之地位。祇開放十分之三四。而吾人在運動時。應將肺部伸縮力加增。呼吸充滿。擴大至十分之四五或六七。而次數不加多。所吸收之養氣即增其量。迄運動後。仍泰然而回復原狀。能如是則最合生理矣。

(口訣) 深呼吸 用鼻練 忌屏氣 沈丹田

## 六 運動之方向

天地與四方——東南西北——謂之六合。此就大者而言也。今將六合範圍縮小。使如人體之外圍。成一立方形。若骰子然。人處於立方形中。其對面爲前方。背面爲後方。左邊爲左方。右邊爲右方。頭頂爲上面。足下爲下面。如是可不問對面方向爲東南西北。均可名之曰前方。無論面向何方。均可運動。祇須認定左右前後上下之六個方向。不復爲東南西北所限制矣。方向名稱之「左」「右」「於運動四肢時。有不適用處。應代以「內」「外」兩字。如兩臂運動時。作同一動作。則左臂之左面。右臂之右面。謂之外。左臂之右面。右臂之左面。謂之內。而六個方向變爲前後內外上下矣。

(口訣)算位置 六方定 前與後 上與下 名內外 卽左右

## 七 運動之步驟

運動分爲三個步驟。第一步爲直立運動。第二步爲雙曲腿運動。第三步爲單曲

## 腿運動容逐步分段述之。

### (口訣) 三步驟

#### 第一步 直立運動

所謂直立運動者。其立也直而自然。既不挺胸凸腹。又不偃僂曲背。兩足之外圍與盆骨之外部。成兩直線。其意即兩腿直立。兩足不必成八字形。或其他形狀。而成一並行線。其動作可分爲六段。前四段每段有四動作。後二段每段祇有兩動作。共有二十種動作。

(口訣) 第一步 直立練 前四段 四動作 後二段 二動作

#### 第二步 雙曲腿運動

所謂雙曲腿運動者。兩腿稍彎作坐勢。成蹲式。而忌挺胸凸肚。猶太極拳之涵胸拔背狀。使大小腿成一直角。亦猶人坐於太師椅內之姿勢。兩腿並可隨時向左右進。此乃習練腿上功夫。較直立運動爲難。習之既久。可使步態穩固。前四段之

各動作均適用。

(口訣) 第二步 雙曲腿 左右進 步騰穩

第三步 單曲腿運動

所謂單曲腿運動者。一腿作坐勢。而其他一腿向前伸直。足跟虛着於地。足尖向上。如坐在右腿。則全身重心均在右腿上。而左腿虛着。坐在左腿。則全身重心均在左腿上。而右腿虛着。換腿之方法。既可向前進。亦可向後退。每一動作一更換。可藉此運動兩腿。前四段之各動作均適用。

(口訣) 第三步 坐單腿 一腿曲 一腿前

## 八 動作之變化

(一) 每一動作。因方向與時間之關係。發生四種變化。其一同方向而同時。其二同方向而異時。其三異方向而同時。其四異方向而異時。此四者各有難易。凡

圓圈與腦作平面或橫面者易。而作縱面者難。縱面而在內者更難。所以第一段第二動作。欲爲異方向而同時。或異方向而異時之難也。

(二) 每一動作有正反。卽順逆也。每一動作有四次。而四個方向動作則共有十六次。今可以每一動作。一次接連而做。則更貫串矣。譬如第一段之四動作。先前四圈。而後內而上而下各四圈。今可變爲前一圈。內一圈。上一圈。下一圈。連接前一圈內一圈上一圈下一圈。如此四次。亦等於十六。退轉亦復如是。則練習更有興趣而益貫串矣。其第二段之四動作。及第三段之第一二三個動作。均可依此練習。最能活動筋骨也。

(口訣) 四變化 異同分 同與同 異與同 同與異 異與異  
四動作 分開練 既貫串 又靈便

## 九 太極操之分段



第一段 練肘腕 兩手臂同時操

第一個動作 兩臂向前舉。並行至與肩相平。橫視成一卜字形。兩臂舉時不必用力。祇須維持其平度。兩小臂於同一時間爲同一動作。在前方作與身並行的兩個橫的圓形。兩小臂先向上。由上而外。手掌向前。由外而下而內。手掌向後。然後小臂由下而內而上。手掌仍向前。如是週而復始。兩小臂各作四個圓形。換一方向。卽與以上相反之方向而作四個圓形。如是肘與腕得活動如意矣。宜注意者。在小臂旋轉作圓形時。大臂應不被動。動畢兩臂復原而下垂。

第二個動作 兩臂向前舉。與肩平。由兩臂同時在兩臂間作縱的圓形。各先向下。由下而後。手掌向上。由後而上而前。然後手掌向下。如是週而復始。四次後復退轉。各向上而後而下而前。作四次縱的圓形。後兩臂乃復原而下垂。

第三個動作 兩臂向前舉。與肩平。由兩小臂同時在大臂上作兩個平面的圓形。各向內而後。手掌向下。小臂由後而外。手掌向上。小臂由外而前。手掌始向下。

如是週而復始。在大臂上作四個平面的圓形。後復退轉。各向外而後而內而前。亦作四次大臂上的平面圓形。後兩臂乃復原而下垂。

第四個動作 兩臂向前舉與肩平。由兩小臂同時在大臂下作兩個平面的圓形。各向內而後。手掌向上。小臂自後而外而前。手掌向下。四次後復退轉各向外而後而內而前。作四次大臂下的平面圓形。後兩臂乃復原而下垂。

（說明）兩臂祇能作四個方向之動作。一在前面（即臂前）二在兩臂之間（即臂內）三在大臂上面。四在大臂下面。尙有兩方向。非臂之構造所能及。例如臂之外圍。若亦欲爲圓形之動作。則臂之骨節非爲旋螺式者。勢不可能。如向臂後動作。則礙於大臂。亦不許可。故雖有六個方向。而動作祇能及其四而已。

（口訣）第一段 練肘腕 臂前舉 與肩平 臂前圈 臂內圈

臂上圈 臂下圈 來復轉 四圈圈

第二段 操手臂 兩肘腕同時練

第一個動作 兩臂各向外張與肩平。成一十字形。大臂不動。祇維持其平。兩小臂同時向外方作縱的圓形。各向前而上。手掌向內。小臂由上而後。手掌向外。小臂由後而下。手掌向內。如是週而復始四次。後復各退轉。由後而上。手掌向內。小臂由上而前而下。手掌向下。亦向外方循環作四次縱的圓形。後兩臂復原而下垂。

第二個動作 兩臂各向外張與肩平。由兩小臂同時向大臂的前方作橫的圓形。各向下而內。手掌向上。小臂由內而上而外。手掌向外。四次後復各退轉。由上而內。手掌向上。小臂由內而下而外。手掌向下。亦各向臂前循環作四次橫的圓形。後兩臂復原而下垂。

第三個動作 兩臂各向外張與肩平。由兩小臂同時在大臂上作平面圓形。各由外而前而內而後。手掌向上。小臂由後而外。手掌向下。四次後復各退轉。由外

而後而內。手掌向上。小臂由內而前而外。手掌向下。亦在大臂上作四次平面圓形。後兩臂復原而下垂。

第四個動作 兩臂各向外張與肩平。由兩小臂同時在脅外旁大臂下作平面的圓形。各由外而前而內。手掌向上。小臂由內而後而外。手掌向下。四次後復各退轉由外而後而內。手掌向上。小臂由內而前而外。手掌向下。如是循環在脅外旁大臂下作四次平面的圓形。後兩臂復原而下垂。

(口訣) 第二段 操手臂 臂外張 與肩平 臂外圈 臂前圈  
臂上圈 臂下圈 來回轉 四圈圈

### 第三段 動臂肩 兩臂同時練

第一個動作 兩臂下垂。手掌向內。同時大臂向內轉。作身前兩個橫的大圓形。手掌向後。臂由內而上。手掌向外。臂由上而外而下。手掌仍向內。如是週而復始四次。後復退轉。各由外而上而內而下。亦作四次身前橫的大圓形。後兩臂復原

而下垂。

第二個動作 兩臂同時向前。手掌向內。各在身旁作兩個縱的大圓形。各由前而上。手掌向外。臂由上而後而下。手掌仍向內。如是週而復始四次。復各退轉。由後而上而前而下。亦作四次。身旁縱的大圓形。後兩臂復原而下垂。

第三個動作 兩臂徐向前舉。在頭上作兩個平面的大圓形。各由內而後。手掌向下。臂由後而外。手掌向上。臂由外而前。如是週而復始四次。後各退轉。由外而後而內而前。亦在頭上作四次平面的大圓形。後兩臂復原而下垂。

第四個動作 此動作與以上三動作稍有不同。因兩臂不能在下面作兩大圓圈。所以兩臂向前舉。在身前身後平面的作一呂字式形。（如阿刺伯數目字之8）腰與頸亦隨之旋轉。如左轉則右手掌向上。左手掌向下。兩臂由左向後至極處。然後頸與腰及兩臂復徐徐退轉。由後而左而前轉時。左手掌向上。右手掌向下。乃由前而右而後至極處。然後頸與腰及兩臂復徐徐退轉。而由後而

右而前。如是來復四次作呂字形。不但腰隨臂動，頸亦應隨腰動，及臂轉向左右前後。而目光並須凝視其手。向左轉時，則凝視右手。向右轉時，則凝視左手。如是則腰臂頸日均同時活動矣。左右旋轉來復四次後，兩臂復原而下垂。

(口訣) 第三段 動臂肩 肩前面 肩外面 頭頂上 各大圈

第四動 臂外張 左右轉 前後看 頸腰旋 足不遷

第四段 練腿脚 左右輪換

第一個動作 雙手叉腰。左腿獨立。右大腿向上平提。小腿下垂。在前後方作縱的圓形。宛如踏自由車式。由前而下。脚尖向上。小腿由下而後而上。脚尖向下。如是週而復始。四次後復倒退。由後而上而前而下。亦循環作四次縱的圓形。然後右脚踏地復原。練左腿時，則右腿獨立。其動作與練右腿同。

第二個動作 雙手叉腰。左腿獨立。右大腿向上平提。小腿下垂。在大腿下作平面的圓形。小腿由前而外而後而內。足踝隨之旋轉。四次後復退轉。由前而內而

後而外。亦作四次平面的圓形。左脚踏地復原。練左腿時則右腿獨立。其動作與練右腿同。

第三個動作 雙手叉腰。左腿獨立。右大腿向前平舉。在大腿前作橫的圓形。大腿先向外而下而內而上。四次旋轉後。又退轉四次。右脚踏地而復原。練左腿時則右腿獨立。其動作與練右腿同。

第四個動作 雙手叉腰。左腿獨立。右大腿向外平舉。在身邊作縱的圓形。大腿先向後而下而前而上。四次旋轉後。又退轉四次。右脚踏地而復原。練左腿時其動作相同。

(口訣) 第四段 手叉腰 一脚立 一腿練 先縱面 後平面

腿前面 畫圓圈 來復旋 同外邊

第五段 練胸背脊腰

第一個動作 雙臂高舉。兩拇指交攀。以駢兩手。身向前鞠躬。兩臂隨之而下。不

曲膝。能兩手著足背或著地更好。然後身上仰。雙手隨之緊貼於身。由下而上提。兩臂及胸能愈向後仰愈好。以作一最大的縱的腰圓形。四次俯仰後。再退轉四次。退轉時雙手先由上緊貼於身而下。身亦隨之向前鞠躬而起。雙臂向前而上。亦以能愈向前愈好。使腰圓形能愈大。四次俯仰後。雙臂下垂。身立直而復原。

第二個動作 雙臂高舉。拇指交攀如前。身向右轉而脚不遷。雙臂由上而右。身亦隨之而右鞠躬。臂由右而下。雙手過脚尖後。即向左而上。身由左向前轉。成一最大的面前橫圓形。四次旋轉後。退轉亦四次。雙臂下垂。身立直而復原。

(口訣) 第五段 彎胸背 鞠躬式 胸仰天 彎腰脊 不曲膝

一邊俯 一邊伸

第六段 練全身 手、指、腕、肘、臂、肩、頸、胸、腰、臀、股、脛、踝、趾、

雙腿。手著地。握拳緊貼身旁。由下而上提。身起。立足尖。鬆開雙拳。如是四次升降。



後又退轉四次。卽兩臂由上先緊貼身旁而下。曲雙腿。手著地。握拳。臂向前舉而上。各成一最大的縱圓形。後兩臂下垂。身立直而復原。

第二個動作。雙臂上舉。手掌對向。面仰天。身右轉而不動足。雙臂由上而右。身亦隨之而右鞠。臂由右而下。同時曲雙腿。兩肘過膝時。握拳向左而上。身起。臂高出頭時。腰前轉。立足尖。開雙拳。如是四次昇降。後又退轉四次。卽雙臂由上而左而下而右而上。各成一最大的橫圓形。後兩臂下垂。身立直而復原。

(口訣) 第六段 全身練 手前下 曲腿脚 手向地 握雙拳

全身起 立脚尖 臂上向 開雙拳

臂側下 曲腿脚 肘過膝 握雙拳 臂側上 全身立

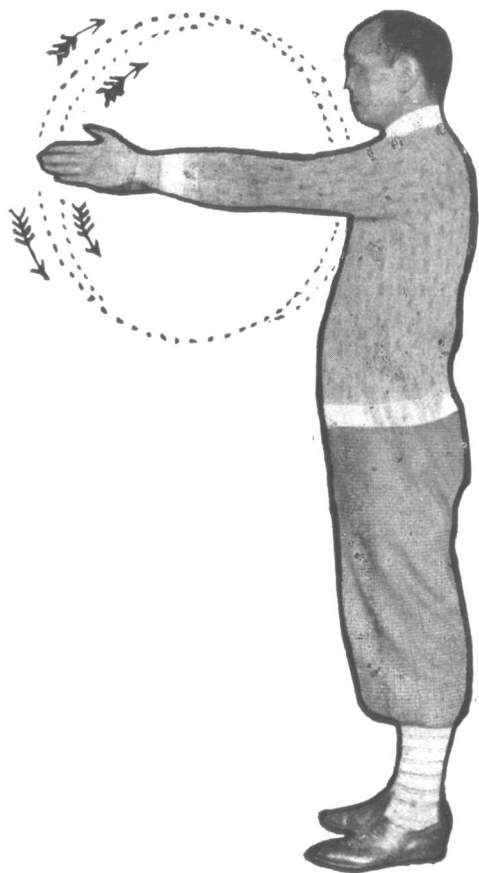
腰前轉 立脚尖 臂上伸 開雙拳

第一階段 第一動作 前臂圈

太極操圖解

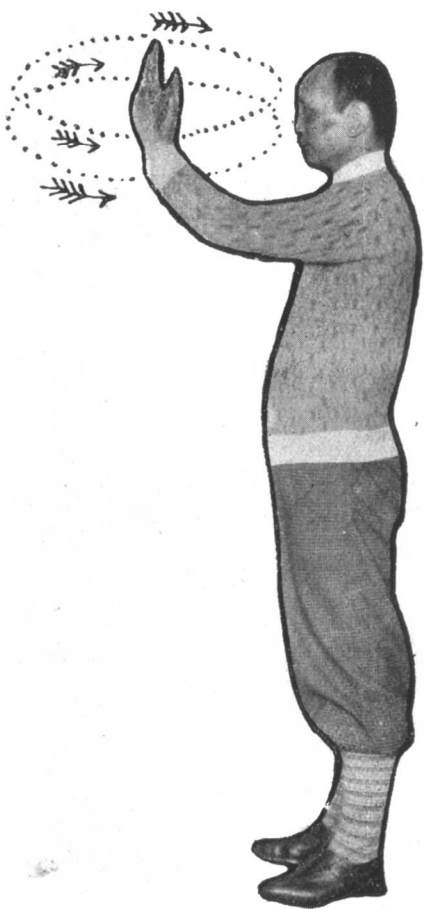


圈內臂 作動二第 段一第



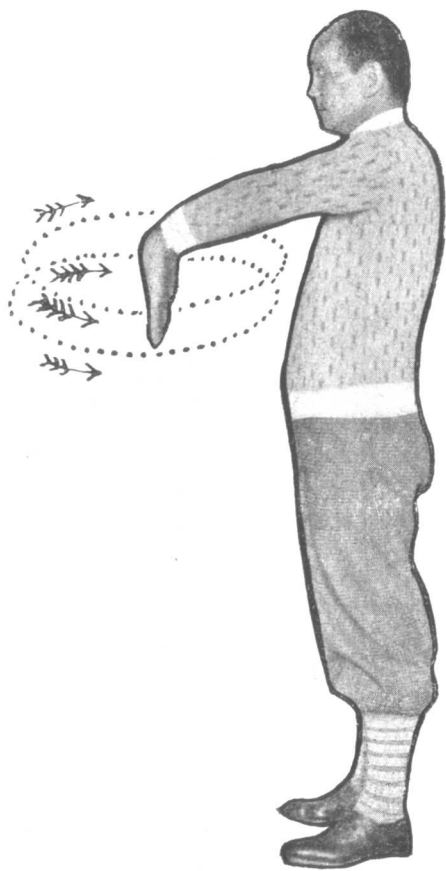
太極操圖解

第一階段 第三動作 臂上圈



太極操圖解

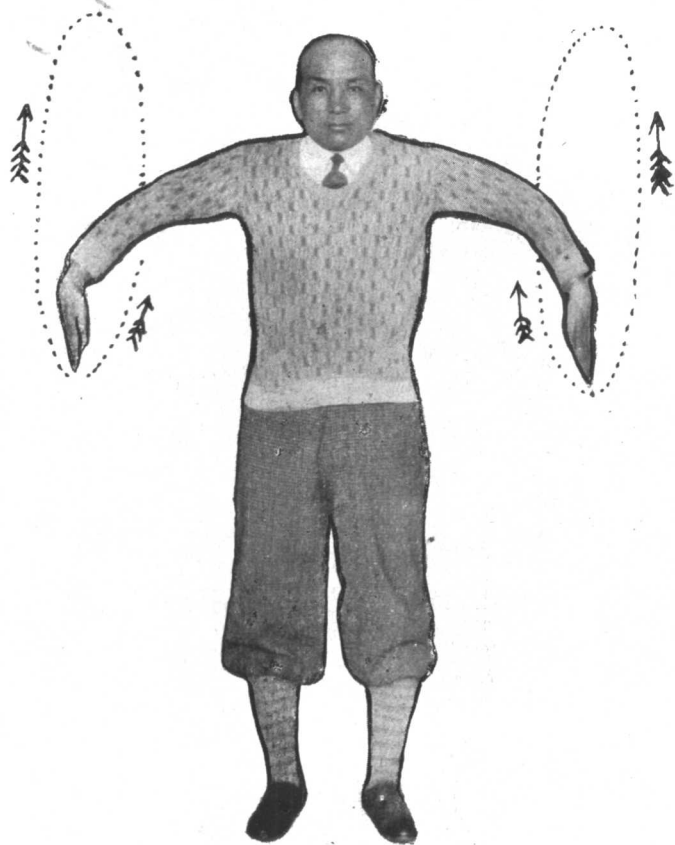
第一階段 第四動作 臂下圈



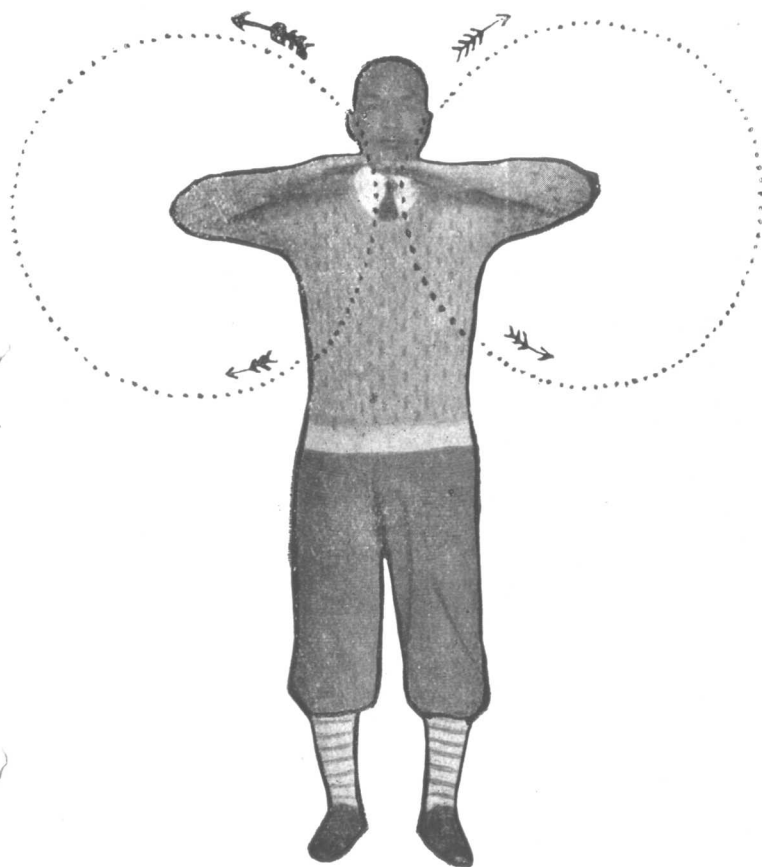
太極操圖解

圈外臂 作動一第 段二第

太極  
操  
圖解



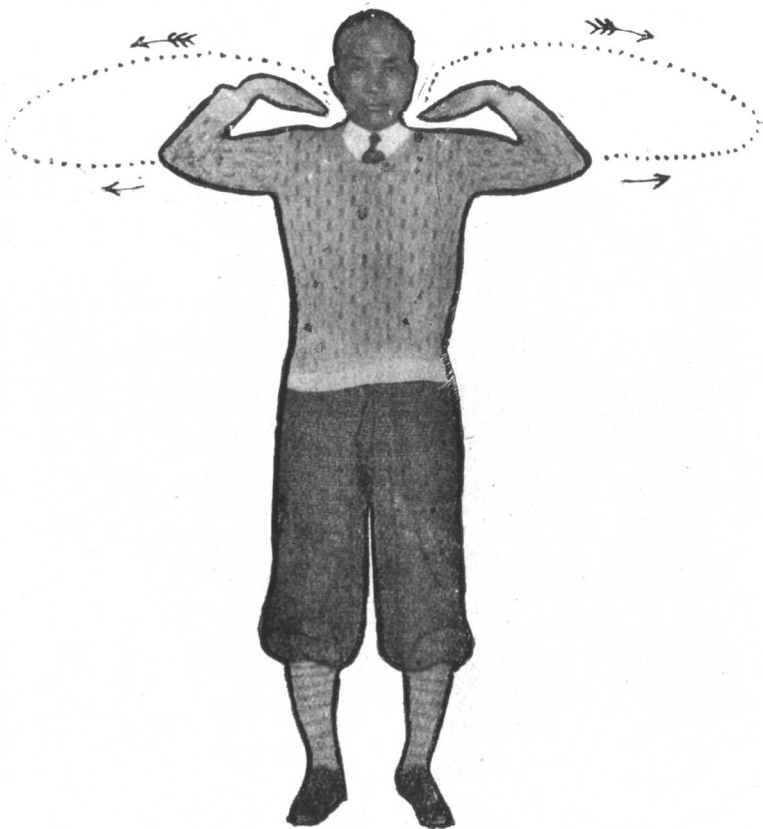
第二二段 第二動作 前臂圈



太極操圖解

圈上臂 作動三第 段二第

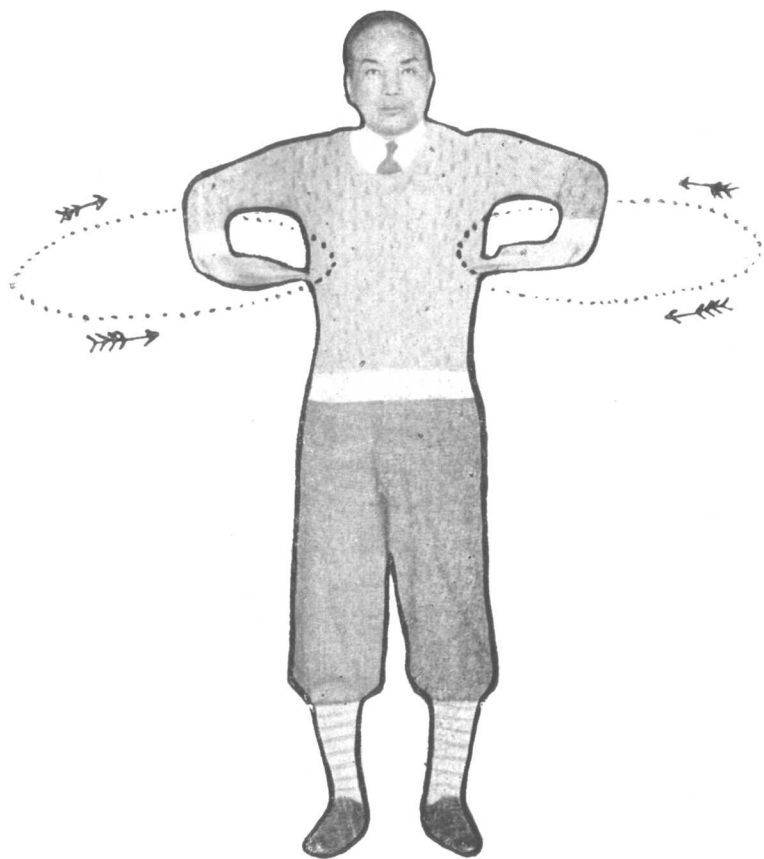
太極操圖解





圈下臂 作動四第 段二第

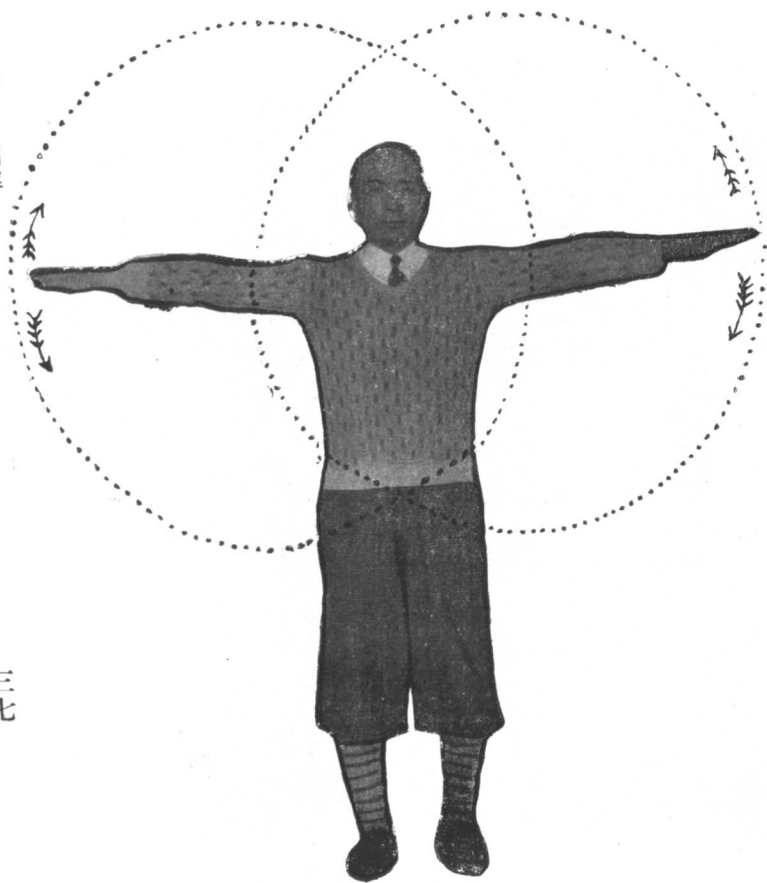
太極操  
圖解



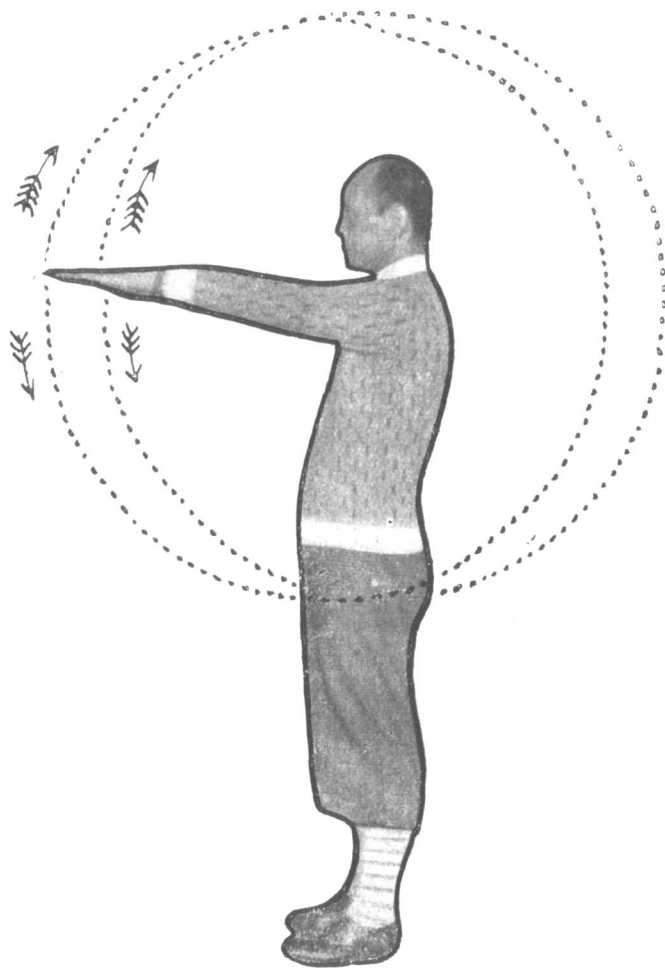
三六

圈前肩 作動一第 段三第

太極操圖解



圈外肩 作動二第 段三第



太極操圖解

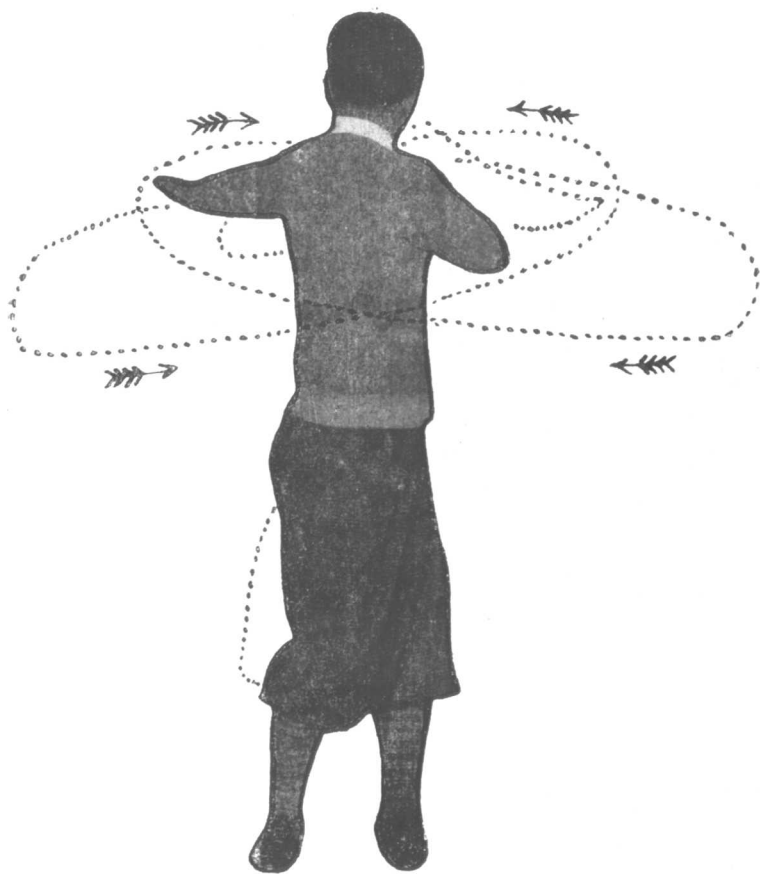
第三段 第三動作 頭上圈

太極操圖解



轉右左 作動四第 段三第

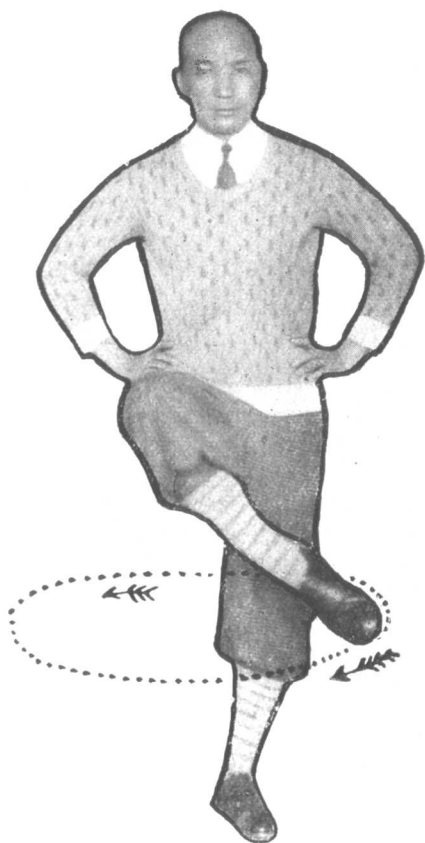
太極操圖解



圈面縱下腿 作動一第 段四第

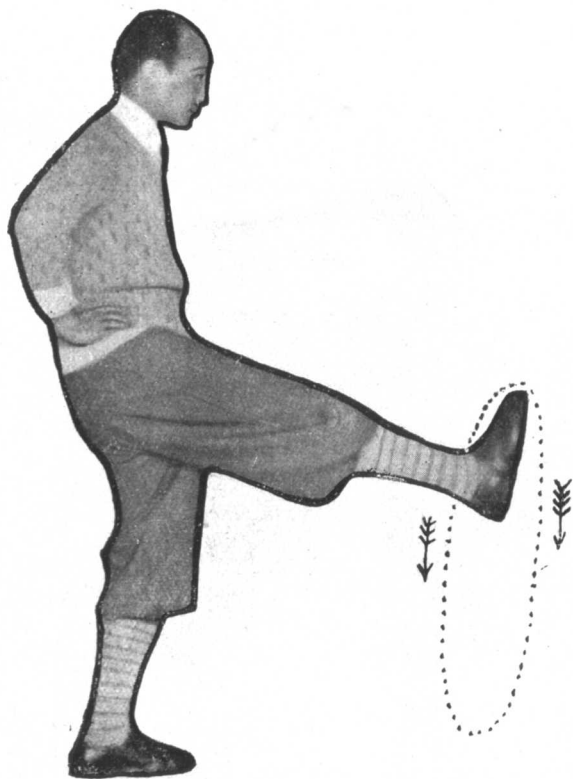


圈面平下腿 作動二第 段四第



太極操圖解

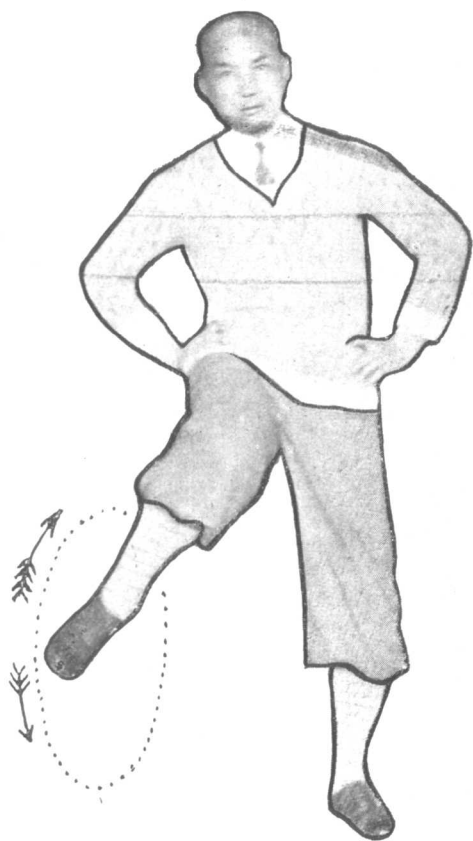
圈前腿 作動四第 段四第





圈外腿 作動四第 段四第

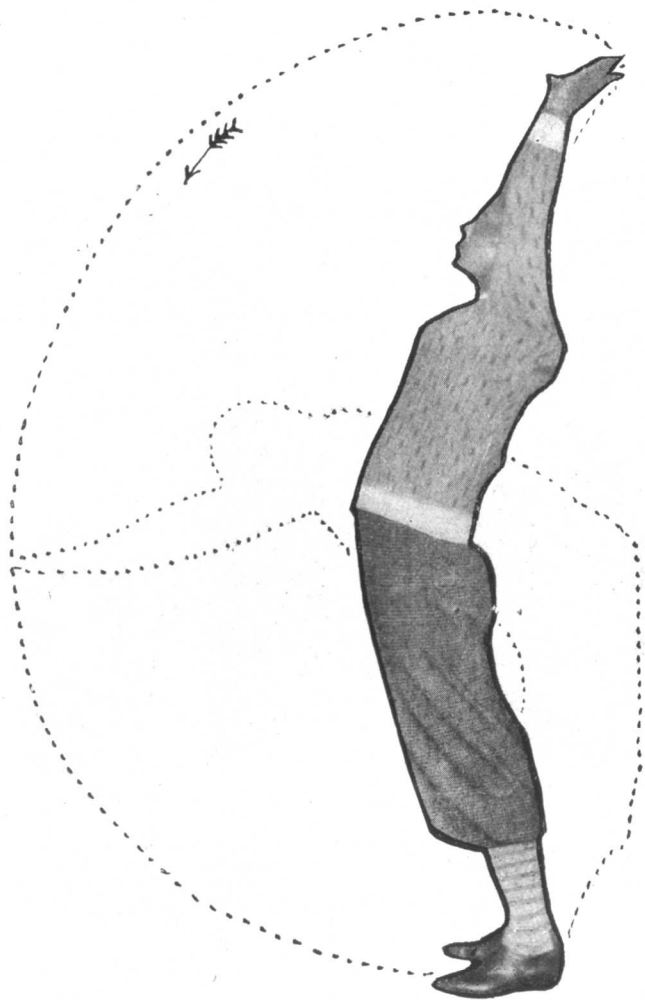
太極操  
圖解



四四

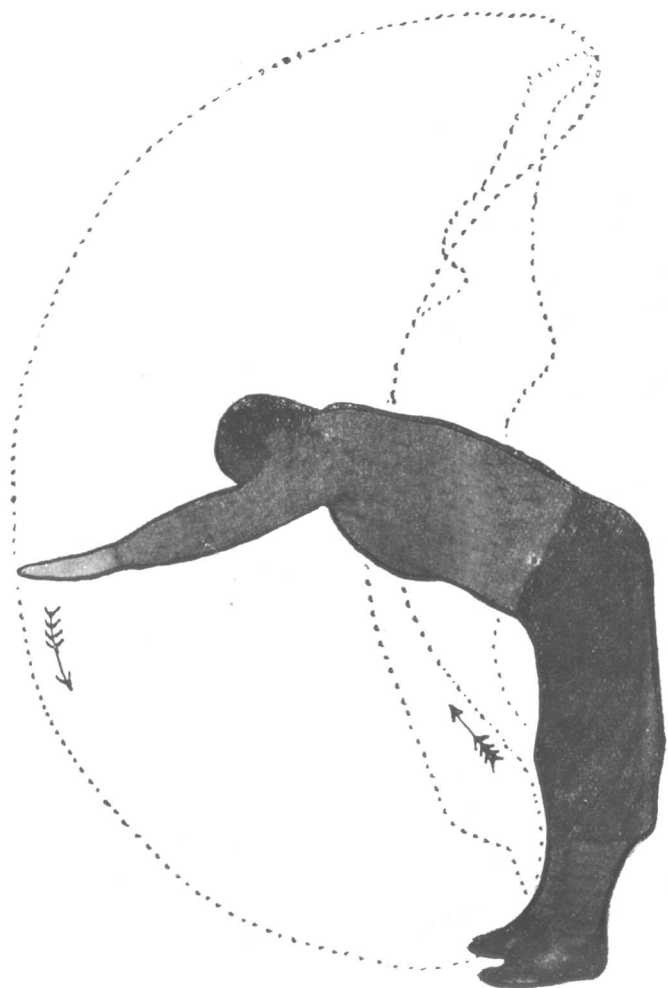
(一)作動一第 段五第

太極操圖解



四五

(二)作動一第 段五第

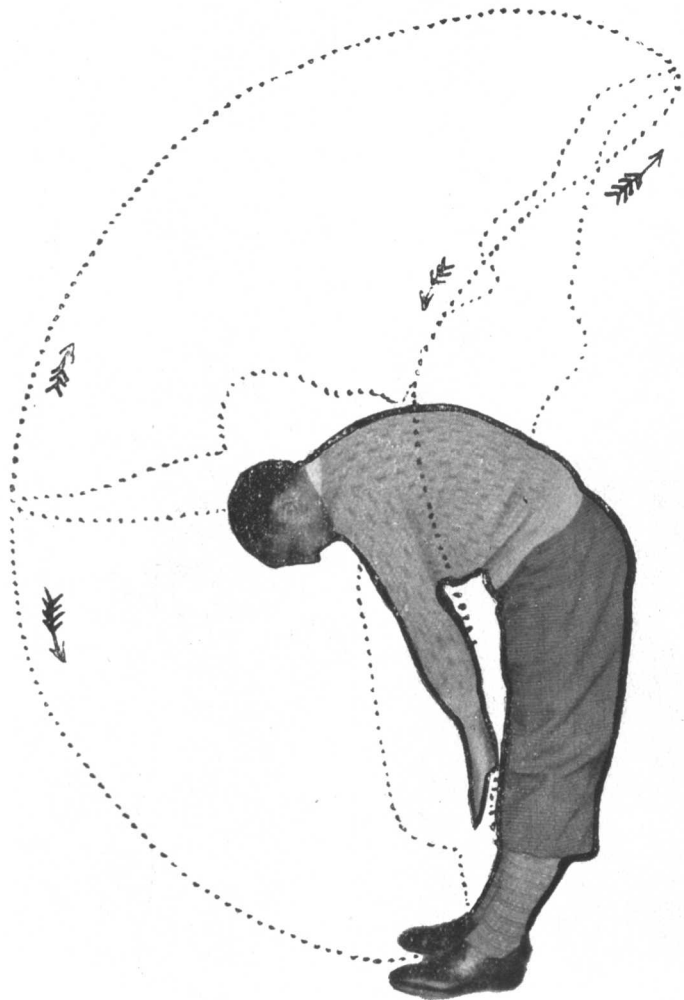


太極操圖解

四六

(三)作動一第 段五第

太極操  
圖解



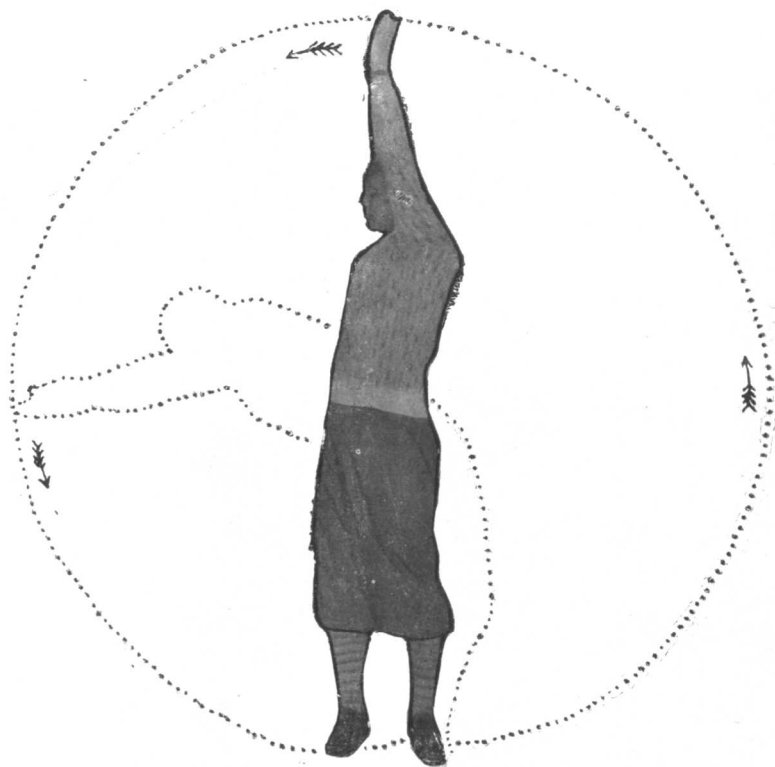
(四)作動一第 段五第



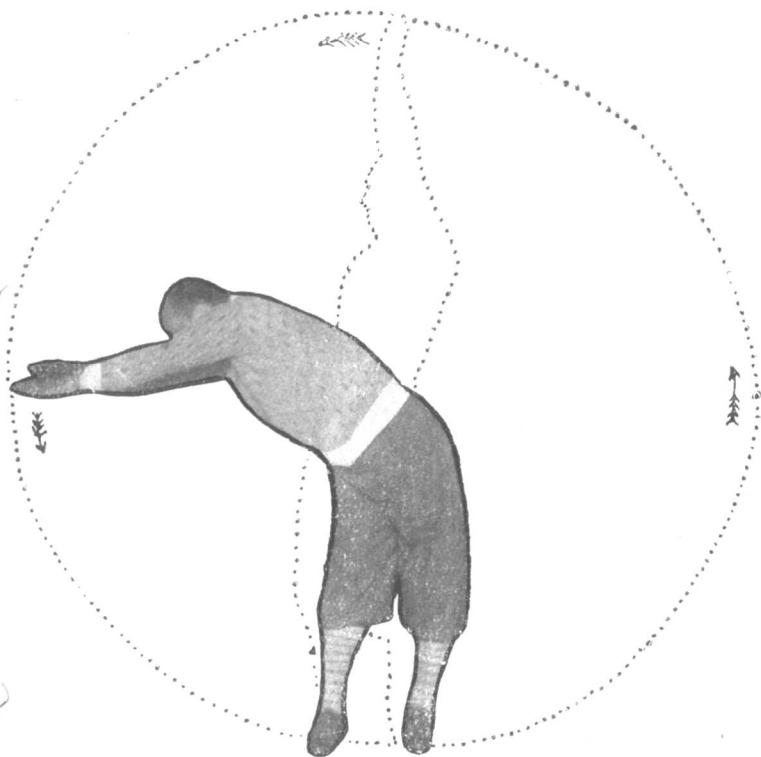
太極操圖解

四八

(一) 作動二第 段五第

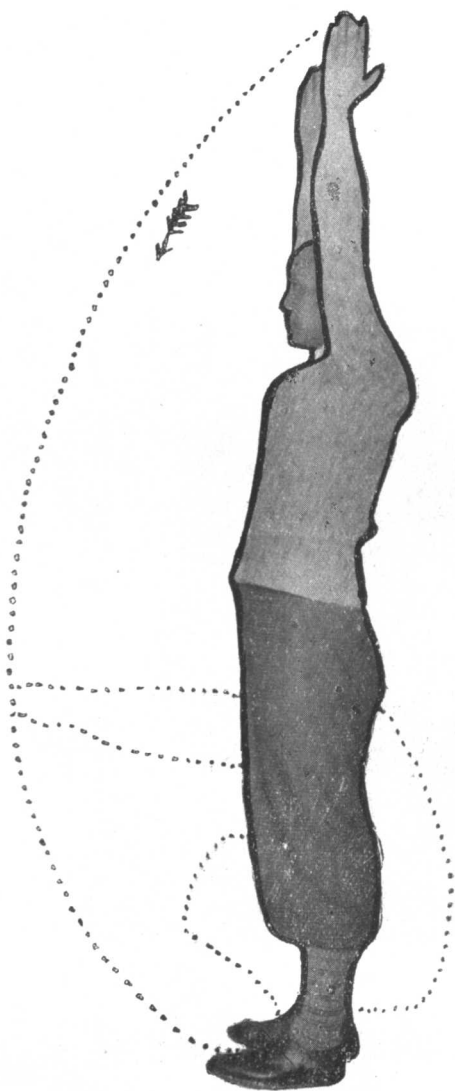


(二)作動二第 段五第



(一)作動一第 段六第

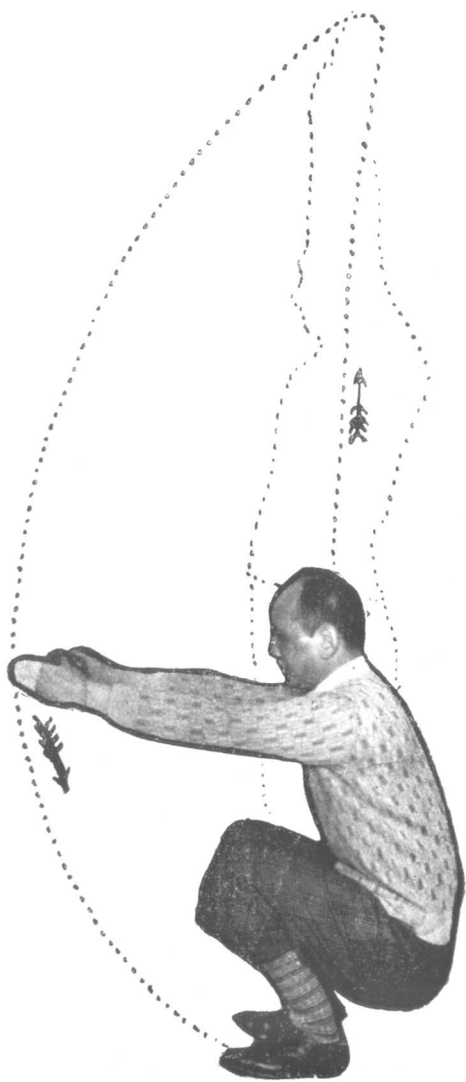
太極操圖解





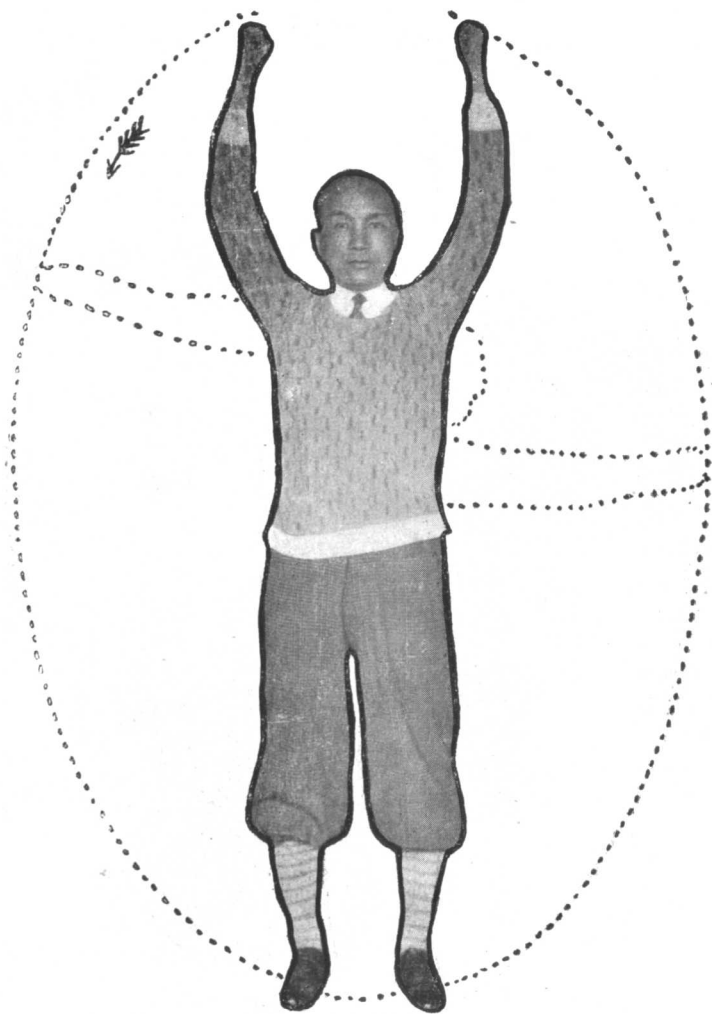
(二)作動一第 段六第

太極操圖解

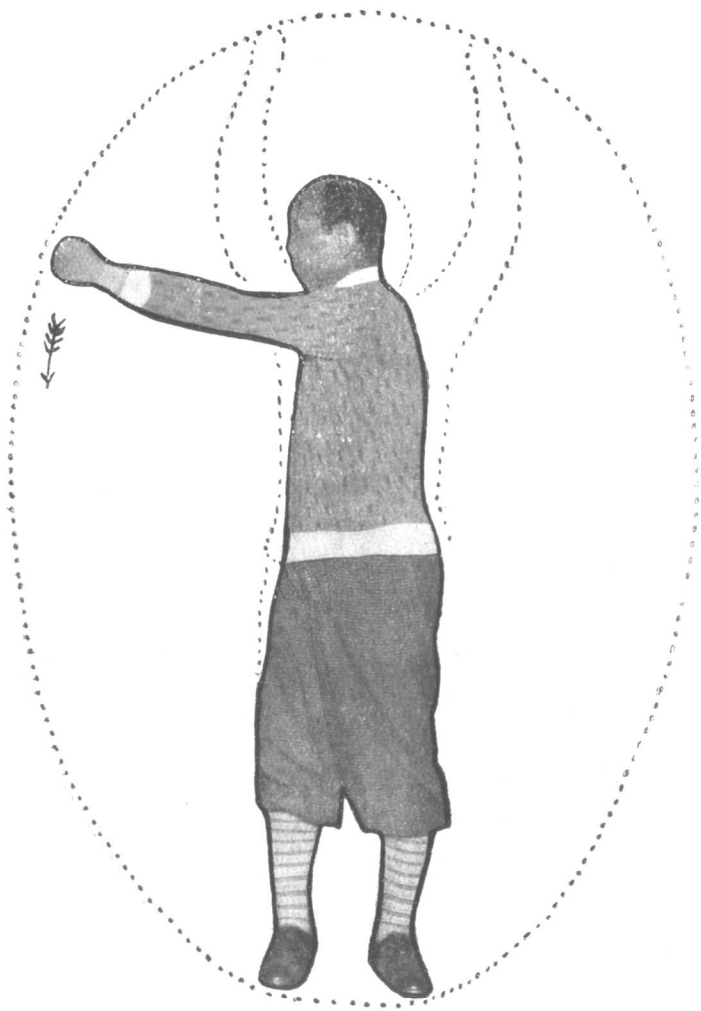


(一)作動二第 段六第

太極操  
圖解



(二)作動二第 段六第

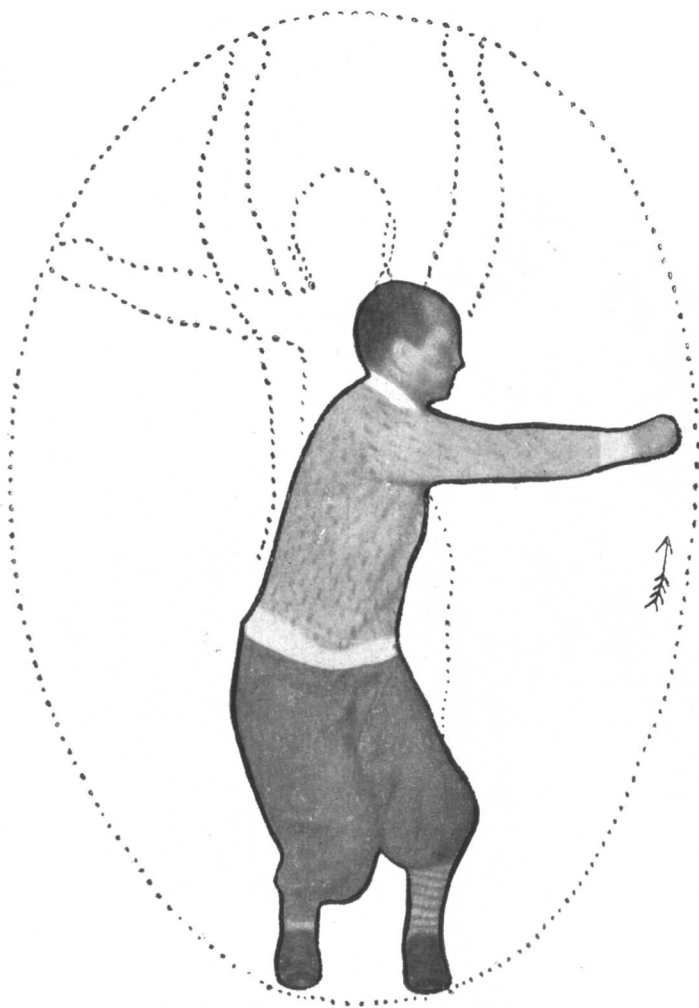


太極操圖解

五四

(三)作動二第 段六第

太極操  
圖解



五五

---

太極操圖解

# 太極操口訣

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 太極操 | 走圓形 | 陰陽分 | 順逆勻 | 畫圓圈 | 大小分 | 算位置 | 六方定 |
| 前與後 | 上與下 | 名內外 | 卽左右 | 四變化 | 異同分 | 同與同 | 異與同 |
| 同與異 | 異與異 | 四動作 | 分開練 | 既貫串 | 又靈便 | 三步驟 | 六段分 |
| 第一步 | 直立練 | 第二步 | 雙曲腿 | 右左進 | 步膾穩 | 第三步 | 坐單腿 |
| 一腿曲 | 一腿前 | 前四段 | 四動作 | 後二段 | 二動作 | 來回轉 | 平均算 |
| 第一段 | 練肘腕 | 臂前舉 | 與肩平 | 臂前圈 | 臂內圈 | 臂上圈 | 臂下圈 |
| 第二段 | 操手臂 | 臂外張 | 與肩平 | 臂外圈 | 臂前圈 | 臂上圈 | 臂下圈 |
| 第三段 | 動臂肩 | 肩前面 | 肩外面 | 頭頂上 | 各大圈 | 第四動 | 臂外張 |
| 左右轉 | 前後看 | 頸腰旋 | 足不遷 | 第四段 | 手叉腰 | 左右腿 | 輪流操 |
| 一脚立 | 一腿練 | 先縱面 | 後平面 | 腿前面 | 畫圓圈 | 來復旋 | 同外邊 |

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 第五六 | 兩動作 | 雙手舉 | 高過頭 | 第五段 | 彎胸背 | 鞠躬式 | 胸仰天 |
| 彎腰脊 | 不曲膝 | 一邊俯 | 一邊伸 | 第六段 | 全身練 | 手前下 | 曲腿脚 |
| 手向地 | 握雙拳 | 全身起 | 立脚尖 | 臂上向 | 開雙拳 | 臂側下 | 曲腿脚 |
| 肘過膝 | 握雙拳 | 臂側上 | 全身立 | 腰前轉 | 立脚尖 | 臂上伸 | 開雙拳 |
| 每動作 | 四來復 | 深呼吸 | 用鼻練 | 忌屏氣 | 沈丹田 | 日日習 | 卻病源 |
| 暢血脈 | 活筋骨 | 終身練 | 必延年 |     |     |     |     |

## 體育之方法與目的

褚民誼

體育者。教育之一種。與德育智育並重。故教育之涵義有三。卽孔氏所謂智仁勇。而三者尤以體育爲首要。譬若造屋。體育以奠厥基礎。智育則供其材料。德育乃成爲結構。而後大廈以完。設基礎不固。無論永久。傾圮且不旋踵也。若夫教育時期。我且以爲體育實綿亘乎人生之終始。何也。胚胎時期。孕婦或誤以停止勞動爲保胎。終日凝坐。而滯其氣血之運行。無怪分娩時恆有艱產之厄。其原因雖不盡由此。而坐此致誤者比比。其在井曰親操之婦。洵有如詩所云。誕彌厥月。先生如達。不坼不副。無災無害。且能繁殖。寡夭折。此可以悟胎養時亦因運動而獲利益也。若夫自少而壯。自壯而老。更無時可離棄體育。人之恆性。卽至篤老近死。亦願求緩須臾。誠能隨時以和緩運動。藉以助消化。舒筋骨。則健步強飯。或可得是翁。嬰鑠之稱。若復略習運氣之法。并可以治風疾使輕減。今內家拳師。人有向之請業者。恆自以年長難學爲疑。則必答之曰。苟尙有氣。卽可學。然則我以體育爲首要。且須綿亘人生之終始者。不益可信乎。故人自胚胎歷幼稚至壯強。以及篤老。智德固宜與時並進。而體質之健。尤當法天行之不息。以期日進無疆也。試詳其說。縷陳如左。



體育之目的在保持吾人康健於永久。康健爲人生莫大幸福。西哲有言曰「健全之精神宿於健全之體魄」。蓋吾人體魄能臻健全。始能奮發以力行。不屈不撓。再接再厲。文明國人勝於野蠻者在此。故今日文明各國無不注意體育也。其各種運動之技術。如球藝田徑賽拳術體操以及賽馬競漕駕車游泳等類固不可謂非體育方法。顧其方法有未盡善者。甚或過於劇烈。反致傷損體魄。則不但不能達其目的。且與體育本旨背道而馳。昔有人主張凡事只問目的而不問其手段。此種見解實爲大謬。我輩教育界人更不應妄發此論。貽誤後生。設如是言。則流弊百出。爲害甚烈。例如飲食爲養生方法。其目的爲生存。倘不擇方法。不審質料。胡亂飲食。以解飢渴。其結果必致損消化而罹疾病。甚至死亡。此直自戕養生云何哉。夫養生有道。衛生有法。健生有術。體育者健生之術。參諸生理。以審所宜。而慎擇焉。詳擇精審以列爲方法。事半功倍。庶不至南轅而北轍。吾人提倡體育。其主旨在使弱者壯。病者健。強者益強。然試觀今日流行之各種運動。強者習之且利不敵害。何論弱與病。又何貴乎有此種運動哉。若僅僅爲戰陳計。激發人好勝心。鼓勵人爭鬪性。斯巴達之國風可師也。文明國教育未必專爲戰陳。而晚近風行一時之運動。其性愈劇烈。則愈爲世人所歡迎。孰知愈劇烈。則愈不合衛生。愈有礙生理。負教育之責者。乃從而獎掖之。提倡之。何哉。若余所主張體育之方法。既純粹而和平。又從容而簡易。其功用能使全身筋骨活

動。經脈舒暢。不貴有縱躍擊蹴之猛烈奇險動作。反致無益而有害。此余之所以不能已於言。而是篇之所以不容已於作也。

人類既屬動物。顧名思義。貴乎能動。若好靜惡動。好逸惡勞。卽失卻動之意義。而將不能生存於世。恆見終日兀坐不動者。伸腰噓氣。呵欠連連。此乃表示非動不可之象。若運動者則無此象。又凡年事稍高。欲動不能。須人相助。類如坐臥。須人按摩。行走。須人扶掖。此可謂先不自動而後乃被動。準是以觀。吾人當年壯力強時。殊不應坐失時機。常及時運動。以養成自動之能力。但宜有方法有節制。毋陵躐。毋放弛。過與不及兩戒之。而尤戒猛烈奇險。致傷筋骨。恆見一般運動員。因運動過於劇烈。致發生心臟肺臟諸病。此非適中之道。馴進之方。要之運動以和緩爲主。積久有恆。功效實現。此可斷言。夫運動既以緩和爲主要。則必簡易從容。人人可學。且人人可達其目的。言其方法。太極拳尙矣。夫太極拳。固爲余所精審詳擇之運動方法。其方法有百益而無一弊。凡習之已成者。類能言之。且有三大優點。非其他一切運動方法所能望其項背。優點爲何。卽時間經濟。金錢經濟。力氣經濟是也。請分述之如下。

吾人運動之目的。先在康健。蓋以無康健之體魄。其精神必萎靡不振。勤體操。所以強體魄。振萎靡。起精神也。大而平治。小而修齊。以及出而擔任社會各事務。皆精神爲之。由健康而益鍊出其精神。無論是何

工作。其效能必隨之增加。然而人生光陰。百年爲極。安得以有限之光陰。多消磨於運動之中。若太極拳運動時間。每日得二十分鐘。卽能練完一套。無論勞心勞力之人。每日於二十四小時中。犧牲二十分鐘於太極拳之運動。平均推算。祇占每日時間七十二分之一。時間經濟。莫有過於此者。其他運動如步行。騎馬。競漕。駕車。游泳等類。均非歷一二小時不可。且此種運動。類多偏於一部。不免有顧此失彼之弊。其能使全身平均發展者。自以體操爲尙。奈體操各動作。有時仍不免偏於一部。則欲得運動全身於甚少之時間。能獲甚大之效果。舍太極拳。又安有最經濟時間之運動哉。

世界社會經濟組織不良。貧富懸殊。富者無欲不遂。貧者無適而可。卽言就學。中學以上。每艱於學費。卽言體育。衣履之費。又苦外增。故就大概而言。貧人有意於緩和運動之自修。慕孫鐸體操。橡繩及練習握力等器。以購買力絀而沮廢者。常有之。更何論價值昂貴之運動工具哉。至於球場。船舶。車馬之運動。固惟爲少數人所享受。貧人尤無與焉。金錢經濟一說。專爲貧人而設。夫太極拳。固不需價貴之工具者也。球棍兩種類。獨力卽不能辦。合力公共亦無不可。且不需寬廣場所。卽屋內可行。不需專延教師。卽私淑可得。我不能望學校體操之改良。而亦期社會傳習之普及。誠能以此金錢經濟之太極拳。而使視爲娛樂消遣之事。以替換夫滿坑滿谷之麻雀撲克。則省金錢。挽頹靡。鼓起精力。各務正業。偉矣哉。太極拳實

濟世之良方也。

運動均須費力。尤以劇烈運動爲甚。費力過多必受疲倦之反響。致間接減少社會服務之力量。直接損害個人生理。吾人力氣之珍貴。已如上述。豈可浪費於運動。而不知經濟之方乎。且運動主情。在乎增進體力。活潑精神。乃今反以珍貴力氣浪費於運動之中。豈非違反吾人運動之主義。而永難達到目的哉。是故運動乃不能不採甲力量經濟之方法。太極拳者。不浪費有用之力氣。中正和平。從容不迫。爲柔軟運動中最能活動其筋骨者。使暮年不致風痺癱瘓。成爲無用之人。此爲最適當調劑方法。亦爲預防疾病救濟之方法。夫運動過當。與夫勞力者工作過度。有殊途同歸之病。人恆有以爲愈勞力。則生產效率必隨之愈增。實則大反乎經濟原理。蓋體力消耗過度。易致疲乏。其生產力必因之而減少。甚或無力生產。所謂欲速不達。貪多無得是也。故凡猛力捷速之運動。均極有弊。可以矯其弊者。無過於太極拳。非但省力。而且能儲力。常其內充而外達也。與人相較。強弱立見。蓋太極拳以意爲主。習時用意不用力。釋內壯者固云。意之所至。氣亦至焉。氣之所至。力亦至焉。參之以易筋經之說。力不使外洩。會之以動物進化之說。意且以致形。其奧妙似不可思議。而太極拳最精深者。自能心領而神會。夫易筋經固內壯術之會上者也。其書早行世。顧按其敍言。此術託始似渺茫。授受源流似無據。江湖流派。亦罕聞見。就使確有真

傳。而據其所述。開首須納血入肝。卽與今之生理學。難相證合。又選僱行伴。準時服藥。其事繁重而需費。行習綿延。不能時作時輟。則於金錢於時間。先不經濟矣。至於傳授源流。且難盡信。則何如太極拳之傳習。直行旁達。歷歷有徵。現習之諸同志。又會合而相契。大道爲公。美術毋祕。吾是以有普及之願望。而據博愛互助之義。且願以及鄰邦也。乃并創制簡便工具。以餉學者。且爲詳說綴於篇末。太極拳圖說早刊。布後學成就者漸多。延爲指導。卽已不患無才。而或者畏難。嫌於一段練完。卽需一月。全功不易。因而退沮。余於是籌得速成及補習兩方法。創製簡單器械。供人自修運動。正毋庸如正習者之按步就班。循規蹈矩矣。每日以幾分鐘時間。消遣於此。習之稍久。已能使身體平均發展。日臻康健。器械有兩種。一球一棍。球分數類。有專供運動兩臂及胸部者。有專供用於運動腰腿者。其構造各有不同。運動兩臂及胸背之球。乃脫胎於昔年拳家所用之沙袋。惟沙袋係擊之以拳。此球則運用手臂胸背推盤之。凌空懸以橡皮帶。帶有彈性。隨人推動之方向而轉移。球高齊胸。運動時能使上下前後左右得心應手。手臂胸背卽隨之活動。專運動手臂者。其構造爲一直徑約八九寸之球。置一桿。裝有彈簧。竿上置球。立竿於平地或板上。人立一端。俯身以手或臂推球。球亦能旋轉四週。運動腰腿部者。則以竹或藤製成一直徑二尺餘之球。置於平地上。隨腰腿之推球藉以運動。至於棍之構造。係先製一能自旋轉之木棍。每端繫橡皮帶。

四。懸之空中。使成均勢。所繫之橡皮帶。猶如人之眼目。下上左右有四條肌肉。賴此肌肉之牽制。眼能左右上下活動。流利。棍之繫以橡皮帶者。卽與有同樣作用。棍之高下亦及於胸。棍可隨手臂或胸背之推動。黏轉全身。平均運動。此外則有一鬪球場之發明。場爲環形。架竹或木以成圈。爲一盆子形。以無數小竿或木板斜倚其中。外高而內平。場中留有隙地。約一丈直徑。其邊爲二丈半。故全場之直徑爲六丈。人立其中。以手臂盤藤製三四尺直徑之球。球經推動。自必旋轉。順其勢而發動。球轉旋至場邊。邊高球仍下滾。以手臂或胸背腿接之。而又發出。於是以球爲人作種種鬪勢。待工夫純熟後。遇敵則以人爲球矣。此種鬪球。一人練習須用此場。二三人或三四人練習。則用平地。因甲推球旋轉而發至乙。乙盤球而推至丙。如是多數人同時動作。可以運動全身。上述各種設備。簡而易舉。余以爲學校及公共運動場所均宜設置。使憚於有規則之運動者。亦有鍛練體魄之可能。體育之方法。旣愈趨於盡善盡美。則體育目的之達。可操左券。奚必徒犧牲寶貴之時間。有用之力氣。難得之金錢。而採激烈又兼貴族式之運動。使結果適得其反耶。

## 健康之路

褚民誼

健康爲人生無上的幸福。爲非金錢之力所能強求。不正常之驕奢淫佚的娛樂。不是幸福。只取快一時。終至自戕其身。既知健康非金錢所能求。然則如何能求得之。是則先有兩條件。一關於先天。一關於後天。何謂先天。遺傳是也。譬如父母體格強壯。胚胎時期甚安全。產生亦無危險。此是先天好的過程。何謂後天。由襁褓而至衰老。在此後天的過程中。可分三階段。一爲孩提時期。完全仰父母之培養與庇護。一爲兒童時期。自己已有知覺。能稍稍注意。而父母須依舊加以看護。一爲青年至暮年的時期。一切完全自主。所以真正健康。必須在先天與後天之過程中。均能完善。其次。則先天不良而後天能保養。再次。則先天優。而後天不知鍛練與修養。反自斲喪。最下先天已不好而後天又不鍛練與保養。先後天之優劣。相對的比較耳。以宇宙間無絕對的好壞。只問父母無疾病遺傳於子女。同時父母之體質又強健。使子女不感受其弱之影響。此是先天之經過良好。反之則惡劣矣。先天之過程較短。所以簡單。而後天之優劣。比較則繁複矣。卽以以上所說之三個時期。又有許多優劣之分。今日之爲父母者。能充分了解培養子女之重要者。實不易多觀。往往將先天頗充實之子女。愛惜逾分。尤其在富豪家庭中。

將子女視若拱壁。藏之幽室。不使行動。就使子女造成弱不經風之病態。一經風寒燥濕。便致疾病叢生。而况先天不良之子女。所受惡影響。更不堪設想。尤其甚者。爲父母則反其道而行之。視子女似禽獸草木。隨其生長。以致遍體污垢。惡習纍纍。先天充實之子女。以此不能充分發育。而先天不良者。遂遭夭折。以上所述均過與不及之弊病也。

孩提時期。爲人生最重要之階段。如在孩提時期。不獲良好培養。身體發展不合宜。因而致病。便貽終身之患。兒童時期。雖於起居飲食。略能自主。而父母仍不得疏懈其責。隨時加意防護。卽注意於過與不及之處。以貪食與好動。是兒童時期之特性。若無相當節制。恆易蘊積成病。凡人於孩提時期。獲父母完善之培養。兒童時期。亦經父母予以相當裁制。則由壯年以至於老年時期。庶能安全過去。否則已深染惡習與疾病。欲俟自身覺悟而謀補救。則事倍功半。異常麻煩矣。更有以過去對於運動太無節制。致罹心臟病肺病之類。此運動過分之病也。其不足者。竟至一無運動。精神萎靡不振。筋骨冥頑不靈。雖求補救亦難矣哉。卽使有補救。則補救較遲。卽得效果也較鮮。倘於少壯時期不自爲圖。任其因循。恐未達晚年已頹唐衰弱。竟至不可救藥。

所以欲求人羣之健康。必須先謀自己之健康。自身能獲健康。則方能有健康之子女。自身能明於培養。



則才知如何培養其子女。我以為求健康者有以上兩個條件以外。還有兩個方法。一曰衛生。二曰體育。衛生是消極而治標之方法。體育是積極而治本之方法。衛生簡而言之。一則注意清潔。使一切致疾之細菌。遠離人體。或設法撲滅。二則一切都求適當。諸如飲食有節。起居有期。衣服有時。動作有度。使不致有過與不及之患。因而致病。體育者運動也。運動者暢運血脈。活動筋骨之謂也。今將余之對於體育心得。試詳言之。

吾人之有五官百體。一若有一珍貴機器。正應如何愛護。以供久用。如太保貴。宛如購一機器。專供瞻仰。擱置而不應用。機件因而積鏽。如太不經意。將機器任意運用。致將機件損壞。機身破碎。其病也在過與不及。所以我輩論體育。首先注意在適當。以過與不及。均屬有損。而過之為害。尤大於不及。所以諺謂「一動不如一靜」。就是鑒於一般冒動亂動。而不得其當的人。因此一般文人。以為與其動而不當。毋寧不動為愈。寧知不動亦屬有害。因為人是動物。就應該動。試令人終日因坐。毋許行動。則為事實所不許。囚人於獄。就是制止其行動自由的意思。所以有許多長期監禁的人。不了解運動的需要。久之就會成半身不遂的殘疾。俄國著名無政府主義者克魯泡特金。在獄中常徒步。所以當他出獄時。仍能保持他固有的健康。現在我們身體沒有失卻自由的人。更應不時作適當的運動。惟我所要主張的運動。不

是人需要運動。一般勞動者。他們一天已有八九小時或十餘小時運用體力。他們的運動已頗滿足。或者已太過。如再令其運動。將終朝無休息之時。則謂不仁。但他們的勞力總限於局部。當以最少時間活動其全體筋骨。並在他勞力之餘。使之勞心。例如於工餘之時。沒有受過教育的。使他能識字。有些淺膚文字知識的人。就閱之以書報。或者以音樂歌唱。以樂其聞。圖畫影片。以娛其觀。在引起他的興趣之中。增進他的知識。同時調劑他的勞力。使他的生活。不枯燥和單調。對於一般勞心者。如教員學生文人學者。行政人員店員等等。他們平均每天坐的時候居多。所以就應該每日規定幾分鐘。致力於運動。運動的方法良多。如拍球踢球騎馬競渡游泳種種。都是裨益人身的運動。他似徒手體操啞鈴體操拳術也。足增進我們的體力。隨各人興趣之不同。而各習其所好。假使要把以上各項運動的性質分析。當然有激烈與平和之分。柔軟與剛猛之別。故其效果。也因性質不同而各異。我生平對於運動。可以說酷嗜到極度。幼年就喜縱躍。童年時便歡喜擲球與踢毽子的遊戲運動。自從在十七歲以至於前年。則每日體操無稍間斷。最初在內地學校習美國式的體操。東渡後便習日本式的體操和相搏。旅歐後便學習法國及瑞典式的體操。所以將各種方式的體操。以研究所得。攝其精華。冶為一爐。成一混合式。每日無間寒暑。至少操練二十分鐘左右。

我在二十一歲的時候。在上海曾遇一位浙江溫州的拳術家。他善演溫州拳。從之學歷數閱月。我幼年偶觀演劇。或江湖賣藝者流。就會引起我無窮興味。當時深嗟無學習拳術之時機。然時將目染者恣意模仿。於是到現在尚能踢飛腿表演金雞獨立跳金門擺打矮步等的基本姿勢。所以這次學得溫州拳。異常專心勤學。能在很短促的時期中。習練畢事。這位溫州拳師。真是孔武有力。而頗有古人俠義之風。那時浙江嘉興。有一位敖夢江先生。也是一個革命者。溫州拳師和他有管鮑之交。後據人言。敖死後。溫州拳師即與波臣爲伍。投河殉之。其俠義於此可見一斑。在上海時我與之相過。凡三四月。別後即未一晤。相別時方日俄戰爭之際。距我東渡前半月。我習溫州拳。頗竭忠誠。無日或間。不過這種拳用勁既硬。又費力氣。我敢自誇。幸得先天充實之賜。和後天保養得法。所以溫州拳雖堅硬似鐵。我的體子尚能應付裕如。練時須先用氣。並使全體肌肉起緊張作用。費力氣處倍覺其累。在強健時尙不受窘。有一次因感冒風寒。臥病二三日。未進飲食。第四天勉力強起。欲再習練溫州拳。然一經用氣。而兼用力。新病初愈之軀。即覺不能支持。於此我認是拳有未盡善處。因爲只能在健康時習練。而病後羸弱。即不可能。如是此拳則祇限強有力者能享受。經此次發現其弊害。就不敢再致力於此。而體操則依舊繼續努力。當時所練的體操。雖也有用力處。但是總能掙節其用。所以不失爲柔軟體操。至今我的體魄有很豐富的

肌肉強大的體力（手得握力有一百五十磅）都是獲益於歷三十寒暑運動不間之功。民十四之夏。道出北平。由譚仲遠先生的介紹得識太極拳泰斗吳鑑泉先生。吳先生是個中斷輪老手。深得此拳真傳。那時使在北平南小街吳稚暉先生創辦的留歐預備學校內從吳鑑泉先生執弟子禮。學凡八次。已盡其學。譚先生更將太極拳的作用和優點詳為昭示。並獲讀許霽厚所著的太極拳勢圖解一書。經吳先生按圖指示。其中精奧。開發無遺。尤以書中插圖不全。曾親將吳先生所表演各種之姿勢攝影留存。以為觀摩。那時便感覺此拳確有優勝之點。不同凡響。然在初學時。只知其皮毛。未窺其堂奧。返粵後。每日於體操後。更練一二套太極拳。當時在北平因時間短促。祇習八次。一套雖窺其全豹。而有許多姿勢難免不準。幸於譚組安先生處。遇見一位頗負時譽的拳術家王志羣先生。他擅長湖南的八拳。因感覺外功不若內功之優勝。也曾從吳鑑泉先生學習太極拳。竟至棄八拳專致力於此。造詣甚深。頗有心得。曾經獨創一教授法。將太極拳各種姿勢。詳為分析。使初學者易於入門。我也獲其教益不鮮。斯時我長廣東大學。渴欲推廣太極拳於同學中。特聘吳鑑泉先生的哲嗣子鏡先生。蒞粵教授。子鏡先生髫齡即習。頗得乃翁之真傳。因此我晨夕與王吳兩先生悉心研究。進步素速。當時廣大學生習者只有四五十人。咸以為太極拳既不運用氣力。而動作遲緩。習之當無所用。因此舶來品的運動。似足

球排球籃球網球等等習者之均趨之若鶩。當時我也因學習太極拳爲日無多。當不能盡參窮究。所以也不十分宣傳。後來我離去廣大。代理者亦復不表同情於此拳。因此吳子鑑先生。棄廣大而隨方鼎英先生。執教於黃埔軍官學校。我因隨北伐軍出發。經南昌漢口而達上海。雖征虜僕僕。但對於朝夕習練體操太極拳。仍無一日間斷。抵滬後知道許多友朋也正熱烈學習太極拳。教授者爲楊澄甫先生之高足陳微明君。他們盤的架子和我們各異。彷彿類似鄭佐平先生一派。據鄭君云。楊派與吳派大同小異。祇要把陰陽辨別清楚。其術自善矣。此後又遇徐致一先生。他是吳鑑泉先生的高足。曾著有太極拳淺說一書。理論精詳。徐君習練此拳。爲時十餘載。渠體奇瘦。外貌似頗羸弱。與之較實力。則我倍徒於彼。然一經推手。則彼終操勝。我雖有過人之力。竟至無從使用。然徐君屢屢稱道我的體魄。表示羨慕。他說他倘有像我同樣的實力。簡直可以所向無恐。然我鑒於累次推手。終至不敵而敗。對於太極拳信仰益堅。每日習練更勤。不過盤架子以後。想繼以推手。往往因一人無法解決。以是便有推手器械之發明。以代對手者。

發明推手器械的動機。是在北平時。由譚仲遠先生予以線索。因在譚先生介紹吳先生於我的時候。他於太極拳已非常純熟。情後來不繼續習練。至今反多曠廢。他給我些什麼線索。就是他偶爾談及。說日

後或可用器械以練習此拳。當時我因初入其門。不能理會。去年赴歐考察衛生。在舟中仍日日習練。並且教會了一位同舟的陳宗城先生（他是國際勞工局秘書。未審渠現猶習之否）。

那時余於舟上獨自耍拳舞劍。但終沒有推手的機會。有時偶立船旁。兩手磨擦欄杆。宛似作推手動作。便幻想如欄杆能旋轉圓活。並得上下左右。不是很好嗎。因根據這個理想。便有推手棍之發明。棍之構造。先製一能自旋轉之木棍。每端繫以橡皮帶。凡四懸之。使成均勢。每端的四根橡皮帶。宛似我們眼睛的上下左右四條肌肉。有此四條肌肉的牽制。眼能左右上下。旋轉裕如。棍之繫以橡皮帶也。與此有同樣的作用。至於太極球呢。則脫胎於中國昔日所用的沙袋。不過從前的沙袋是繫之以拳。今我所發明的太極球。則運用手臂肩胸背之力。去推盤的沙袋。是以繩懸之於空中。而太極球則凌空懸以橡皮帶。帶有彈性。隨人推動之方向為轉移。也能上下左右前後。得心應手。第三種推手器械。其構造則稍覺簡單。這三種推手器械。雖屬利於推手。並練習既久。亦能找出太極拳推手中十三勢之八卦（擲擱擠按採捩肘靠）及五行（進退顧盼停）但無論怎樣。我總認為不若人與人的推手那樣靈敏。因為推手器械。總是人為主動。物為被動。只要人力使之向何處。則器械亦隨之而去。而器械之反應是照着去的方向而回到對面而已。人與人的推手。則不但我為主。意人也有主意。我欲將人被動。有時人亦以我為

被動。所以推手中之「聽勁」器械上則易。人與人便難了。但是學習時器械也是必不可少的良好助手。因萬事總是由易而難。先熟習易於聽勁的器械。後乃進一步習聽勁較難之人與人的推手。所以我發明這三種器械。拳術界的同道。都盛道其功用之偉。羣相贊歎。同時我自己也很珍視。並且想將這種器械推廣。以替代一切激烈和剛猛的運動。雖則激烈和剛猛的運動。也有它的長處。然而總利不敵弊。得不償失。如這三種器械性質。溫和柔軟。運用之有益無損。就是很衰弱很龍鍾的人。也得演習。這是它最大的長處。不若別種專供少壯人的賞鑑。邇來我在三種太極拳推手器械上。每日演習的時間。要占十分鐘多。至半時或一時。覺得進步很神速。所以極願意介紹給一般未學太極拳者。亦得據以演習。鍛練筋骨。減少疾苦。來增進他們健康和幸福。

## 太極拳與其他運動之比較

褚民誼

各項運動。舍競走外。均蓄有技術在內。練之愈久。則愈純熟。其長處一方在練後能使體格健全。一方又得增長運動技能。然運動技能。性屬奢侈。不足實用。如吾人能鑿飲耕食。亦為運動技能之一種。且是項技能。能助生產。竭一分之精力。獲一分之成效。所謂種瓜得瓜是也。運動家終日犧牲之力。除造成奢侈之運動技能及裨益身體外。餘均拋諸霄漢。一乏所見。故余理想有工作的運動。其最大意義。一則由工作而獲得運動。一則既運動而兼利工作。使運動與勞働合一。相互為助。試觀今之勞働者。純操牛馬之苦力。無運動之寓意。而一般運動者。又均視若遊戲。不復兼顧工作。非惟苦樂不均。大相逕庭。其於時間事業殊覺太不經濟。余於「體育與勞働」曾著有一文論及之。茲錄之如下。

### 體育與勞働

在過去社會一般人的觀念。大都重視勞心。賤視勞力。從前有句古話。說是「勞心者役人。勞力者役於人。」這種話的階級觀念很深。遺害也就非淺。因此我國的文人。大都精神頹唐。軟弱不振。以為智識階級。是應該如此的。所以文弱兩字。聯綴為一名詞。以為文人是應該弱的。因此民族獨立



性澌滅。尙武精神銷亡。外人乃錫以東亞病夫的佳號。這是多麼痛心的事。同時所謂勞力者。拼命去勞力。他的工作。既無時間的限制。又無分量的規定。非至精疲力竭。不能休息。這種過分的勞働。於身體是有大害的。我們要折衷至當。調劑均勻。古時耕後而讀。讀後而耕。謂之耕讀。這種生活。非常高雅。吳稚暉、蔡子民、李石曾、諸先生。本此意擴而充之。因有工讀之提倡。勤工儉學會之設立。我亦有同樣之主張。去年勞働大學的設立。內分勞工學院。與勞農學院。是完全根據工讀與耕讀並重的主張去設立的。將來成績如何。雖難預料。但是相信可以免去從前兩種偏於勞心與勞力的弊病。使得學生能工讀並能耕讀。將來卒業後。一方得到充分的學識。一方習成嫻熟的技能。學理與經驗皆有。對於學生自己。不患不能謀生。對於社會。可以得着多少實用的人材。不過這種學校。僅有一二個的設立。收效不多。所以現在我們又有一種主張。想把這種工讀與耕讀並重的精神。普遍的傳到各校去。希望凡是中學及其以上程度的學生。每日皆有幾小時的工廠或農場的實習。以代替體操養成勞働的習慣。既可以強壯身體。並能增加其技能。這真是一舉兩得的事。大約總有表同情的罷。我人生在世。上學問固然是要緊。技能也不可沒有。所以有了學。同時也要有術。學與術是不可偏廢的。況且處世先須解決的是生活問題。假如以學謀生。便可以術為消遣。以術

謀生。便可以學爲娛樂。在從前一般人的眼光。大都注重學。以爲學成後。便可得到優崇的地位。不知世界的趨勢。是注重實際的。必須有了術。才能謀生。學不過研究如何改良與發展術的方法罷了。我國現今的社會。勞心與勞力。似是截然兩事。勞心者不能勞力。勞力者不知勞心。我們希望能夠調劑一下。一方使學生每日做幾小時工。一方使工人每日讀幾小時書。這樣做去。心與力始可同時發育。不致偏枯。庶幾將來人人皆能做工。人人皆有智識。國家前途。就不可限量了。現在我國所以貧弱之故。有兩句成語。可以概括的說。就是「生之者寡。食之者衆。」而所以致此的原因。是因爲國人將許多時間和精力。消耗於無用之地。在一般人民。染有不正当嗜好與無謂的應酬。如飲酒吸大煙打麻雀及種種賭博。固不必說。卽如學校的體操。雖屬鍛練身體。爲有益之事。然我以太不經濟了。工人不斷的勞力。他所得的結果。是製造品。農人不斷的勞力。他所得的結果。是出產品。學生不斷的體操。他所得結果何在呢。雖說筋骨強健了。體力發達了。但工人農人勞力合宜。身體或格外強健些。而學生們體操或運動所化去的時間和精力是很多。所得祇此。所謂得不償失。故我以為太不經濟。假如拿全國各學校所用於體操的力量。移至於農或工的工作上去。我想牠的出產和製造品。一定很可觀呢。所以現在要想簡法子。使得學生在體操或其他運動上的力量。

不致浪費。同時並可發展學生的體育。這法子是什麼。就是我們所主張的學校每日至少一小時的實習工作。我們要把箇人與團體的力量集合起來。去從事工作。使得學生體育既可發達。而利用這種力量。並可得到很好的收成。且學成一種技能。你看農夫的車水。兩足不停底轉動。那不是體操嗎。工人的打鐵。兩手奮勇底運用。與體操又有何別。其他工作。如拉的、推的、挑的、擡的、腳踏的、手搖的種種動作。與體操又何以異。他們這種種的工作。出了一分力量。他的力量。便寄存在他的工作裏面。而得到他所要達到的目的。假如在這種種工作上面。把他所用的力量存積起來。設有種種表。可以測驗他力量的大小和時間的長短。那麼便可看出各人所出力量的多寡。與所得結果的大小了。譬如有塊石頭。要將他從地下拿起來放在檯上。我們可先把這石頭的力量估定。譬如是一百斤的。那麼只有五十斤氣力的人。當然拿不動。非有一百斤氣力的人。不能去拿他。等到石頭放在檯上之後。我們就可以知道這人一百斤的氣力。已寄存在這石頭上了。直至石頭由檯上再落到地上。這人一百斤的氣力。才化爲烏有。否則他的氣力。是永存在這石頭上的。不過用固體來寄存力量。覺得不易看出。不如用液體。看得清楚。譬如三箇人汲水。放在三箇缸裏。我們但看缸裏水的多少。就可以知道這三人所寄存力量的多少。如這水一天不用。他們的力量。是永遠存

在缸裏的。所以根據這種學理去進行。將各人的力量集合起來。抱同一目的。做種種工作。那麼。就是把許多人的力量聚集起來。存放在一箇地方。所獲的結果。一定是很大的。譬如有大學校一所。設立於山脚邊。在山上做一極大的水池。倘這學校是不近水的。便可在山下築幾箇水井。將每日全校學生體操及其他運動所化的力量。用種種汲水的機械。集合起來。大家分工合作。將水汲至池中。如是天天不斷的工作。學生的體魄。固然日漸強壯。池中的水也聚積起來了。這水便是全校力量的代價。全校力量便存在水池中。每天用這水去發電。便可沖動電機。發出電力。成爲電燈。到此時。際這種力量就表現出來。供我人的應用了。那麼。這箇學校學生的力量。便不是浪費於無用之地。的一方。他的體力強壯一方。並能得着勞動的效果。這是多麼好呢。現在各學校的遊戲運動。如網球、籃球、足球等。以及野外的競走、賽馬、比車種種的運動。含有貴族性的。不是一般貧苦人能享受的娛樂。而且將時間和力量浪費。殊屬可惜。現在我們要提倡勞動式的體操。使各學校學生每日至少做一小時的勞工生活。廢除貴族式。而成爲勞動化。至於具體的辦法。則不必限定。各校看四週的環境。因地制宜。努力底去設備與實行罷了。將來並擬研究一詳細的具體辦法。加以圖樣說明。以貢獻於國人。

太極拳運動。非其他流行之運動所可比擬。不但能增進健康。學有技能。且具有不可思議之力量。謂之曰柔。則能克剛。視之若慢。可以制快。感覺異常靈敏。舉凡外來之力。不論重輕徐疾。均能一一感覺。誠知已知彼。宜其百戰百克矣。然則此種力量何由而得乎。他人恆以爲於既剛且速之運動中。方能求得。詎知事有大謬不然者。實從柔慢之動作中得來。惟吾人欲於柔慢運動中求深造。則著要之點。在準置吾人之重心。若重心不能穩定。則無論若何柔慢。終無根基。吾人於直立。或步行時。其重心偏於上幹。故直立時。若有外力從前後左右侵入。必致動搖。繼以傾跌。因此安坐椅上。則較穩固。如仰臥於平地。更無傾跌之虞矣。如日本人之相搏。有時先人臥下。更如吾國拳術中有名醉八仙者。亦先習仆傾之法。要皆不明運用重心之法。而習此笨拙之動作。

太極拳之基本姿勢。在於坐勢。卽穩定重心是也。宛若置身於座上。一足挺直向前。一足則曲膝而稍向後。如有人抽去其座位。則體仍穩定而成坐勢。其全身之重量。則全在曲膝之腿。至於挺直向前之腿。踵黏地而趾上向。虛而不實。蓋全身之力。已穩置於曲膝之腿故也。惟虛腿亦得轉變爲實。祇須身向前弓。曲膝之腿向後直撐。易實爲虛。而前挺之腿反曲其膝。一變而爲實矣。因全體已穩置於此腿。重心轉移故也。虛實卽陰陽之分。故拳名太極。卽取意於此。且太極拳非祇步伐有虛（陰）實（陽）諸若手臂

胸腰背肩等部莫不有虛實陰陽之變化。集各種動作變化之大成。而成全套太極拳。其動作有攪雀尾。提手上勢等名稱。變化無窮。趣味濃厚。

或云太極拳爲內家張三丰先生所創造。雖不能證其必非。然亦未可盡信。或在張三丰先生前。此拳之創造。已早有人在。人或以余作是言爲異。實因吾國人紀載。恆多海市蜃樓。穿鑿附會。使後世未敢深信。譬諸吾人日常家用之器具。輒以爲發明於神農皇帝。雖神農皇帝對於物之發見果衆。然亦有創自後世者。乃人均抹煞後賢。羣相附會。其故安在。蓋凡人於新學理或新事物有所發見。一則慮己無藉藉名。雖有創造。恐不能取信於人。一則因人心善妬。恐致招忌。故動輒諉之於先賢往哲。使學理得獲傳佈。事物易於發展。太極拳之由來。恐亦如是。然太極拳之發明者。不論張三丰先生與否。而其人之智慧。實足令人欽佩。發明者不但於力學有明白觀察。且於生理學更有深切研究。其何由發明。余雖不能窮究其動機所在。惟其被一種反感所激動則必也。何謂反感。必因曩時吾國拳術盛行。然均趨尙猛烈迅速。屏息鼓氣。以及堅緊肌肉。渠亦目擊其危。乃一反其道而行之。人主猛烈。彼則柔和。人主迅速。彼則平順。主張養氣以避屏氣之害。舒展筋骨而不尙堅硬。參合陰陽原理。而成虛實奧妙。雖其柔也。而不脆弱。雖其慢也。而不呆滯。寓剛於柔。寓快於慢。由柔得剛。則剛柔成宜。由慢得快。則快慢如意。若是始一切足制人。

均不敵矣。以柔克剛。其妙處在勁隨不去。即太極拳所謂黏勁是也。而此黏勁惟在柔軟緩和中方能求得。此項黏性更須具有彈力。若橡皮然。即俗稱爲軟硬功。能如是。始欲剛則剛。欲柔則柔。快慢隨意。得心應手。故能以小力勝大力。亦即俗稱謂爲四兩撥千斤是耳。

柔與剛 物體之軟硬。在乎物質之鬆緊。因物質有鬆緊之分。故在同一體積乃有輕重之別。重者體積小。受空氣之阻力少。故墜地也速。一若地心吸力較大。輕者體積大。受空氣之阻力多。故墜地也緩。一若地心吸力較小。實地心吸力之於物體。其量相等。無大小之分。一若有大小者。因空氣阻力之寡多耳。如能祛除空氣阻力。則物體雖有重輕。而下墜時之速度則相等。故取一真空之玻璃管。內實以羽毛及錢幣。或錢與鐵球。將管倒置。則各物均同時下落。無分先後。如此管放入空氣。則最重者必先降。而體輕者後落矣。故吾人擲物。重則遠。輕則近。即因空氣阻力有以致之耳。非惟此也。今以兩硬物相擊。裂可立待。若與柔物與硬物相遇。柔物因富有彈性。能不爲所擊。得以無損。若硬物亦具退縮之力。如後膛鎗之退。管機關之退。筒此謂硬之彈性。又以鋼條作彈簧等。亦得避免打擊。因此太極拳須將遍體筋骨鬆展柔化。不論外力猛攻。得免打擊。即被擊中。則爲力亦甚微。當不致被擲於尋丈之外。曾見有拋雞卵於空中。及其下降。以碟承之。卵則落於碟而無損。又若善踢毬子者。能使毬在鞋上成鞋頭鞋面等式樣。斯均

明乎軟硬功者。然非淺學之人朝夕所能求也。

快與慢。奈端力學之原則。凡物不受外力之應響。則靜者不自動。動者不自靜。設欲靜者使其動。則較動者使其動爲難。而動之速爲易。動之緩爲難。同一力量之物。速能使之由靜而動。而緩恆不能使之由靜而動。今有人焉。有五十斤之力。乃以五十斤重之物使之高舉。如彼乘勢疾舉則能。而徐徐舉之則不能矣。如馬之曳車。倘此車載量甚重。在車動時而馬曳之甚易。若車一停止。欲使馬克服車之靜力。曳之即行。則非增加馬之力量不可。故馬之曳車。必疾力前闖。始克有濟。如令其曳車漸進則難矣。從此卽足證明疾易徐難。吾人荷乘火車。在中國之車中開車與停止時。必感覺有一驟然之劇震。以爲中國之司機者不慎。實則非其過。因機頭力量小於所曳各車。在車行動時。曳之則綽乎有餘。欲車停止。必先緩行。及停止後。再欲曳之前進。自不能徐徐展動。必驟然震動。乃能乘勢曳行。吾人若乘汽車。倘車之馬力充足。則安坐於內。舒適異常。若馬力不足之車。雖在平坦道路上駛之。必先震盪。此則均足證明疾易徐難之說。人之擔重而行者。恆較隻身行走爲速。斯卽利用扁擔之彈性高下。按步就班。相和以行。使身受重量。若合符節。倘令其負重緩步。則肩頭時覺壓有重心。反異常難矣。

貫串與斷續。凡一力量依直線而行。往返不已者。則其動也。必有斷續。若一力量循圓形而行。無論循



環無端。或走成螺旋形。終貫串似聯珠。一無間斷。舍太極拳外。不論何種運動及體操。其全軀動作。時有頓挫不勻之弊。諸似動於手則靜於足。運動臂腕則不顧腿脛。唯有太極拳。全體同時動作。不論手足臂腿腰胸肩背其動作均成無數大小環形。故拳名太極。其於環形尤稱恰當。太極拳雖費力甚夥。然處處能平均着力。面面俱到。無一掛漏。一若水之壓力。各方均有。因其各方有力。故其重心恆居於中正。到處無空虛之虞。而能顧及全身。因貫串而成之種種環形。人已形成一球。一若不倒翁矣。

且環形動作最妙作用。能化他人直向之力。人有斷續我則貫串。如乘人之頓挫出奇。以制之。可操左券。所謂乘虛而入。攻其無備是也。

## 太極拳之三大原則

褚民誼

柔軟和緩與均勻爲太極拳之三大原則。是最合生理者也。其於體育之發展。一若幾何級數之增加。有進無已。外家拳專尙剛猛疾烈與斷續。既背生理。而於體育之發展。初則進步驟速。及其發達至相當程度。則戛然停止。有時甚或退化。蓋因剛猛疾烈斷續之動作。足以斲傷體軀之發展故也。人身肌肉。祇有縮力。而無伸張之能。有時吾人有伸張之動作。實均藉反面肌肉緊縮而能伸之。例如握一手。今張其五指。驟視之一。若手掌肌肉盡伸張之能事。實則手背肌肉緊縮有以致之耳。故肌肉之屈。屬於自主。而伸則被動也。更如施用外科手術爲人截腿斷臂時。必須先知皮之縮力最強。肌筋次之。血絡腦筋又次之。而骨無伸縮一成不變。若將皮骨盡行刀割。則割處不復平面。一如梯式之節節階突。故應於割處多留肌肉。尤貴乎多留其皮。不但使割而得平。更須將骨包滿。以期縫處無頂骨之虞。而免日後頂痛觸痛之患。肌肉由無數肌絲組織而成。其質實。唯其實質。故自縮被伸。祇有肌形長短之變遷。而無肌體大小之類別。吾人日常操練。在增其（指肌肉）縮力。惟如祇增縮力而不增其感覺。則雖有巨力。一若笨伯。肌肉堅硬。冥頑不靈。如是感覺何由而得。則非剛猛疾烈之運動。所能望想。惟於柔軟和緩之動作中。方能

增加其感覺。若能感覺靈敏。審悉外來敵力之方向及分量。可毋須以既巨且速之力相對付。因吾人對付外力。總非以比力式與之抗衡。不然以卵擊石。勝負立見。力遜者亦太受虧矣。今因能知外力來時之方向及分量。則吾能以小巧之力。變改其方向。方向改變其分量亦驟減矣。然謀改人之方向。絕對不能以相對之方向格之。不然即係抵抗。兩力相遇。必定回歸於盡。更非橫斷其力作一垂線。而須順其方向。稍偏於左右上下。或前或後。即在順其力量改變其方向。如彼隨我吸引。則已入我彀中。儘可誘之深入。使不能跟隨。不能跟隨之結果有二。一則太快。可使之落空。予我以隙。一則太緩。彼必思退縮。我乃乘機一擊。使之不穩。應聲而倒。故以抵抗方法藉制外力。爲最蠢笨之動作。

太極拳主化力以制人。既不施以行直線之力量。更不主用橫力。而全賴乎環形之力量。太極拳全套姿勢。無一而非環形。有平面之環形。有縱橫大小之環形。有有形之環形。有無形之環形。以手臂形式之環形。顯明易見。而胸背肩腰之環形。祇有意識。而無形狀。腿足之環形。則若隱若現矣。環形之優點。一方能使自身筋骨輾轉異常靈便。一方即藉以分化人之力量。在化人力之時。我爲守勢。及其化也。則我攻矣。故雖守即攻。亦以守爲攻也。

外家拳專主攻人。故需要剛猛疾烈之動作。其目的全在以力勝人。然人非機械。其地位善自變易。若吾

人攻之以猛疾之力。而彼已變更其地位。則目標已失。豈不虛擊。徒耗猛疾之力。於事無補。有時不但虛擊。失卻重心。卽幸而不致虛擊。萬一被人吸引。隨吾力之方向以化之。則亦必遭失敗。故太極拳不輕於攻人。卽其攻也。務須兼籌並顧。一方用力漸進。以探人之虛實。一方仍以力挽之。使之能安全退回。並不一往無前。如是則處處穩固。無孤注一擲之虞。故云寓攻於守。寓守於攻。其守而寓攻。一如人之對弈。常人奕棋。如人以一子來攻。則以一子爲守。而成抵抗之局。善於此者。此子不但抵抗能守。且兼取攻勢。使對方不能不應。而我反居先手矣。其攻而寓守者。使所下之子。異常穩固。不致受攻。處處均着先鞭。能如是則專於柔軟和緩之動作中得之。然柔軟和緩。必兼均勻。不然無從連貫。動作均勻則力量始終相若。無論各種環形。其速度力量均相等。宛似成一球體。天衣無縫。不致予人以隙。然不僅力量速度需求均勻。卽於呼吸亦然。外家拳類多屏氣。阻礙呼吸調和。最不合於生理。吾人呼吸脈搏。醒時則速。睡時則緩。動作時速。靜息時緩。食後速。食前緩。不論何項動作。使用腦力或體力。然均增加人身之消費。既有消費。則必須補充。故吾人於運動時。消化力較強。因之需要養氣亦較多。且運動時。全身血脈隨之動作。而心臟加緊工作。因心臟加緊工作。則必呼吸較速。以吸收多量之養氣。斯乃普通之生理常識。而外家拳認於此理。不但不使肺充滿以深其呼吸。反屏氣以阻礙其氣之出入。故宜其運動後氣喘不已。於此卽足

證明因運動時屏氣減少呼吸。以致運動後必須增加呼吸以補充之。且猛烈運動。耗力過多不克持久。斷續不均。無從貫串。不克持久則易於疲乏。無從貫串。則授人以隙。太極拳善體生理作用。明乎運動時需要養氣。故運動時呼吸較平時為充滿。次數則毋須加增。運動後仍復原狀。不致氣喘。是項充滿肺部之呼吸。可美其名曰養浩然之氣。實際謂之調濟呼吸。呼吸可分三種。一曰胸呼吸。專主舒展胸部。使下垂之肋骨得以上升。胸外突使肺向四周膨脹。一曰腹呼吸。使橫隔膜下突。肺能向下展長。三則胸腹同時呼吸。第一種呼吸。在少年時。肋骨與劍骨間之脆骨。伸縮力大。可逐漸操練。使胸部異常開展。故在檢驗體格測胸部呼吸盈虛之差時。差數愈大則愈優。然胸部宛似一體。雖肋骨劍骨間之脆骨。有伸縮之能。使肋骨得以上下而前後。但不免有所限制。故太極拳不主勉強擴張胸部。而主氣之下沉。習練橫隔膜之上凹下凸。因橫隔膜下有胃腸肝脾等軟體之物。均能迫之使下。肺部愈得展長。而呼吸愈深矣。太極拳論氣沉於丹田。常人視發音洪鐘一若伶人之歌喉嘹亮者。則必曰出於丹田。然丹田依照解剖學以推論。究係一機件。抑屬一地位。若謂之機件。則即橫隔膜是也。如係地位。則即在橫隔膜上凹下凸之間。如是氣沉於丹田云者。則專恃橫隔膜之上凹下凸。以深其呼吸。使之飽滿。即所謂氣要鼓蕩外。實無其他神祕作用。呼吸既深而充滿。則氣必悠長。氣悠長又不浪費力量。則與人相較。人已力疲氣喘。而我

以逸待勞。固無論時間若何延長。亦從容裕如也。

太極操 附載

## 太極操及太極拳之三種經濟

褚民誼

人爲動物。不得有所運動。然運動太劇。或運動不當。亦屬有損。且其害有時或駕不運動而上之。斯則何故。蓋揆諸常理。體質羸弱者。類多不喜運動。而體質強健者。則恆嗜之。或因人之個性不同。有動靜之分。因之好動者強。靜默者弱。此則以體質個性爲因。所獲強弱爲果。故體質之強弱與個性之喜動靜互相爲因。互相爲果。惟人因體強而憚於動作。結果其一生除疲孱成性外。別無他病。誠於爲人之意義上。不能謂之完人而已。其理因其疲孱而成惰性。對於爲人之工作。勢不能克盡其職。他人能一日畢其事。弱者非兼日不爲功。因此而稱之曰人。祇爲半人或一不完全之人耳。不得謂之人也。然壯者並酷嗜運動之人。若茫乎運動之真理。以致盲動亂動而逾分。因之人體發展之歷程中。遭一劇變。竟致強壯之體質一變而爲衰損。奚不惋惜哉。又恆見若干運動。致全力於船舶競賽。或球藝角鬪。或縱馬馳騁等劇烈不當之運動。偶一不慎。臟肺手足等病接踵而至。尤以年方及冠之少年。身軀正入於發展之全盛時代。好勝自負之心。亦正堅強不能自制。斯時爲其父母師長者。應注意其舉止。加以相當節制。若此時運動逾度。便遭終身之患。吾人提倡運動。應十分注意。如吾人提倡運動。不以各人之需要。施以相當之運動。

則買櫝還珠。得不償失。是謂盲目之提倡。夫吾人提倡運動。爲體育也。而體育之本旨在健康。如提倡之反加害於身。則違反體育之本旨矣。

今日盛行之運動模樣。類多學自外洋。均屬舶來品。其性又多猛烈。年少血氣方剛。一則好勝心之衝動。一則趨尙險異以眩人。因之此種猛烈運動。能深入民間。醉心羣衆。最甚似西班牙鬪牛之風。人畜相搏。非人置牛於死地。則人遭牛之危害。不畏冒險。誠勇敢矣。然人與獸爭。雖勝不武。故此殘酷爭鬪。今人均視爲不人道而不齒。然人類互抗。而至彼此損害。亦屬有背人道。凡有價值之運動。其性必平和溫好。膾合生理。使體幹循序發展。以達體育之目的。故猛烈性之運動。有時雖能發見其長處。然必益寡損衆。而平和性之運動。誠有百利而無一弊。平和性運動之選擇。當推太極拳爲圭臬。太極拳不但於運動時。可使全體筋骨舒展。而皮膚臟腑神經均能流利活潑。且太極拳有非其他運動所得同日而語者。太極操亦然。其特點有三。曰時間經濟。曰金錢經濟。曰力氣經濟。今就此三端分述如下。

(一) 時間經濟 吾人運動之目的在於健康。希臘有言。「健全之精神宿於健全之體魄」設吾人無健全之體魄。精神自屬萎靡。無健全之可能。故人處世。事無鉅細。小則修身齊家。大則治國平天下。必須具健康之精神。始能應付裕如。水到渠成。若吾人精神飽滿。一切工作效率能定必增加。能爲衆人之事。



尤於運動減少病患得獲延年。則人生處世時間較久。其爲社會服務亦較夥。庶幾造物付我以百歲之韶光。吾得還之以千秋之事業。惟吾人處世。既以多服務爲唯一希求。則時間之寶貴。不言可喻。又不許將畢生之光陰。盡消磨於運動之中。除少數人冀成一體育家而兢兢於此外。勢不能使全民族均若是而致廢時失業。因此吾人欲謀普及運動。須使勞心者每日於百忙之中抽出時間從事運動。而此時間之犧牲。決能得良好之代價。代價何。蓋因運動結果精神煥發。在服務時間能增加工作效率。惟因運動而犧牲之時間。不宜過多。然於此恆感覺有不獲兩全之困難。蓋一方面果須限制運動之時間。而一方面運動之於人身又須求充分滿足。不然欲達健康又冀增進服務能力。有若俗語所謂又要馬兒好。又要馬兒不吃草。則難乎其難矣。

運動時間之多寡。和運動滿足與否。既非有形之物體。自不能以秤尺計其度量。然神經敏銳者。必能隨時感覺。或覺消化不良。或覺精神萎靡。有時常患失眠。有時筋骨懈倦。諸如此類。卽足證明其雖運動。尙患不足。有人或感覺不十分靈敏。雖發現以上種種不健康之象徵。竟茫然無知。亦不注意於運動。因之由此不健康象徵結果。卽致疾病叢生。若病後仍不知以運動爲積極之補救。則將淪沒苦海。永無健康辛樂之享受。更有人不知運動之底蘊。云吾每日步行亦屬運動。其意雖是。祇運動之部分偏於下體。若

勞心者令其以行走之法運動體魄。則非歷時一二小時不爲功。如僅經半小時或一刻。卽止。雖較坐而不行爲勝。然運動之成分尙不足。或喜乘騎。其運動則較行走高出一籌。然每日亦須費一小時之時間。且乘騎以前之預備以後之整理。又在在需時。他若競漕駕車擲球等等。均非歷一小時不可。且此等運動類多偏於一部。不免有顧此失彼之弊。能使全身平均發展者。如以體操爲尙。奈有時其動作仍偏於一部。時間亦不獲盡量經濟。凡運動中費時甚僅。獲效最宏。能使全身平均發展者。舍太極拳莫屬。太極拳運動。每日有二十分鐘之時間。卽綽乎有餘。因此拳歷時五分鐘。卽能練完全套。如是每日能將全套太極拳演習四次。倘兼須從事於太極拳之推手。亦每次以五分鐘計。則每日練習太極拳及推手亦已各占兩次。在勞心者。每日於二十四小時中。犧牲二十分鐘之時間於太極拳。平均計算。祇化其每日時間七十二分之一。至太極操需時更少。每日十分至十五分足矣。是則時間經濟。莫有過於此者。若上述種種運動。每日以一小時計。亦須占全日時間二十四分之一。與之相較。奢儉立見。美人有云。Time is money。卽吾國古諺亦以黃金喻光陰。足見時間之珍貴。若徒耗時間於激烈或不得平均發展之運動中。如太不知愛惜。故曰太極操與太極拳不費時。

(二)金錢經濟 近今世界組織不良。人類享受金錢之幸福不均。貧富懸殊。判若天淵。有人祇鑒及

經濟不平等之結果。而社會所以致此之癥結。則不加審察。因此共產妄想。應運而生。而能取信於心存微倖。專尚投機之人。或能力薄弱屢遭挫折之輩。若吾人均不從其癥結所在加以補救。將人間所有。共同享受。使富有者稍減其數量。赤貧者驟增其財產。然世間生產有時或窮。而人之慾望無時或厭。求過於供。仍患不足之虞。一俟生產驟形不足。則非惟少數人蒙其害。全人類之創亦既深且鉅。於是生產主義尙矣。

吾人須以科學方法使世間生產與日俱增。不但少數人得能擁有。使全人類均滿足有餘。如是則方能解經濟不平等之危。然今之世界尙不能實現此生產主義。因之貧富之分。仍甚顯著。而富者一擲千金。無所吝惜。就運動而言。不論價值昂貴之運動器械。隨心所欲。咄嗟立辦。喜乘馬則購駿騎數匹。愛球藝可鳩工建築場所。然自食其力之平民。不但市馬築場祇能於夢寐中求之。甚至租騎購球亦有力有未逮之歎。故凡球馬船舶之賽。均屬於貴屬式之運動。專為少數人所享受。平民祇能望洋興嘆。因此曾有人言。行路為最上算。既不需費而獲運動。然因運動而行路。前已述及。必須每日屢一二十小時方能滿足。雖在異常平坦之水門汀道上徐行緩步。然履之損必較速。履亦化錢換來。則間接又費及金錢矣。習太極拳。既毋須準備裝束。亦不拘空場屋內。練時又不縱躍。步伐輕移。於履無損。故曰太極操與太極拳不

費錢。

(三) 力氣經濟 吾人不論運用腦肺心及筋骨均屬消耗力氣之一種。而此損失則全賴食物之營養以補充。故人之力氣亦異常珍貴。即因日食價值之米麥魚肉菜蔬等類始易得。力氣之變相。一若腦之思想。肺之呼吸。心之循環。體之寒熱。消化器之營養。目之視力。耳之聽力。鼻之嗅力。口舌之辨味。咽喉之發音。肌肉之伸縮。皮膚之感觸等等。力氣之變相如是繁複。不若使火爐發熱。祇須煤炭燃燒之簡單。因其簡單。故火爐熱力之代價低廉。因其繁複。故人身各種變相力氣之代價昂貴。牛馬嚼草充飢。故祇能供屎水及曳車之役。而人亦以彌足珍貴之力氣而專任屎水曳車之職。則他人將賤視之。目之爲牛馬。蓋譏其用非所宜。試以吾人之力與馬相較。最低限度合四人之力方與一馬相等。近世紀科學昌明。已成爲蒸汽及電汽之世界。恆見有數千匹馬力之機器。以人力與馬較論。則一千匹馬力之機器與四千人相等。以四萬萬人口結合之吾國。即以老幼病弱平均計算在內。亦祇等於一萬萬匹馬力的數百千萬個機器。如是人與機器相若。人之意義盡失矣。故人之工作絕不能與牛馬相提並論。吾人珍貴之力氣。須施之於適當之事業。以期如何努力爲善。改進社會。一方使世界生產繼續增高。庶幾人類無飢寒之恐慌。不致自相殘殺。一方改良出產。不論種植品製造品。日新月異。精益求精。予人類以莫大便利。

因此吾人必須具健康之體魄。方能加倍努力於此項工作。斯乃專指積極方面而言。恆見有若干人。涉足社會。不願從善。動輒爲惡。或既損人而不利己。或專損己而不利人。消極爲惡如縱慾賭博吸煙狂飲等等。爲人生最不幸之巨禍。或曰。凡人趨向消極。不作積極想者。類多患病。此語誠然。人而不知保養。恐其不弱而反多方斲喪之。惡習深染。又不痛改。於此由惡習而罹疾病。疾病而諍於醫治。則其神經已早病矣。利己損人已不可。而况損人不利己乎。此不道德之至也。夫惻隱之心。人皆有之。否則忍人也。忍人者亦卽病。故提倡運動。積極方面。在增加人之力氣。使多貢獻能力於社會。消極方面。在減少世間染有惡習慣之病者。然運動均須費力。尤以劇烈運動爲甚。倘費力過鉅。則人必受疲倦之反響。如是則間接減少社會服務之力量。吾人力氣之珍貴。已如上述。然則何故而徒浪費於運動。運動主旨。果在增進體力。活潑精神。今乃反以珍貴之力氣。浪費於運動之中。豈不違反吾人運動之主義乎。故一切劇烈之運動。不但無益於人。反將自戕其身。而柔軟運動則不然。不浪費有用之力氣。柔軟運動中。最活動筋骨調和血氣者。首推太極拳。故曰太極操與太極拳不費力。

## 太極拳姿勢之研究

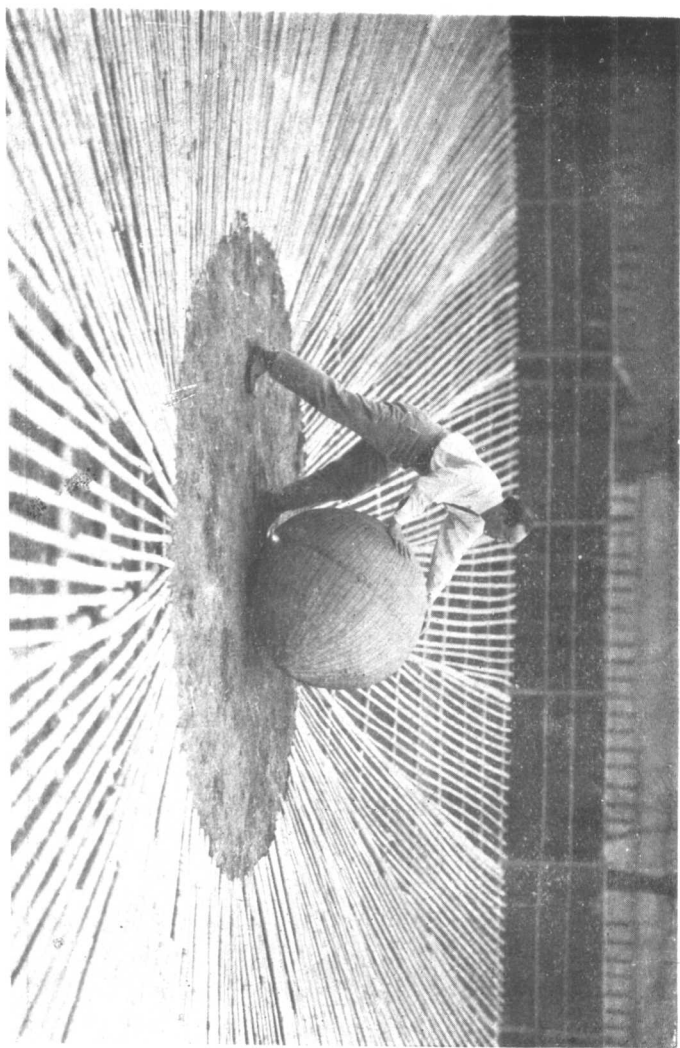
褚民誼

(1) 涵胸拔背 恆見江湖耍拳賣解者。挺胸凸肚。一若勇氣百倍。太極拳適與之相反。挺胸凸肚者。將氣提而上升。而太極拳則主涵胸拔背。使氣下沉。氣下沉則重心在下。人異常穩定。如氣上升。則重心在上。人不穩定而浮動矣。挺胸凸肚。體幹便成僵硬。而涵胸拔背。肩腰均鬆動而靈活。故欲使氣沈於丹田。必須涵胸拔背方能做到。涵胸拔背果使從頭骨起至尾閭骨成一弓形。宛似有駝背意。實與駝背不同。因拔背重於自然。今可以騎馬爲喻。卽能知拔背之妙。騎馬之姿勢有三。一種挺直身子坐於馬背。不。但中國人以前之騎法若是。而德國人亦如是主張。以爲能顯威嚴。一種身子撲於馬背。與馬頭相接。一如賽馬時之姿勢。腳踏甚高。足尖搭其上。使臀部不着馬鞍。一種身向後傾。而背不挺直稍作弓形。一如坐於太師椅中。這三種騎法。當以第三種爲最合生理。因人之脊骨。塊塊疊積。若騎馬時挺直身子。無論其善於騎馬與否。於馬馳騁時。必有顛動。則脊骨自相抨擊。最易傷腦脊髓。而及於腦。此爲第一式之弊。身向前撲。一則有礙呼吸。二則馬馳太疾。設或前腿跪跌。則人有向前倒地之虞。此爲第二式之弊。而第三式既自然而又安全。絕無以上之患。太極拳之涵胸拔背卽與第三式相若。

(2) 沈肩垂肘 挺胸凸肚。必致聳肩。若更提氣。則體必硬。此爲必然之聯帶關係。因之沈肩垂肘頗關重要。因肩臂肘腕節節均須輕鬆。若節節不鬆。則變成整個體物。遇外力侵入。卽無法抵禦。如節節輕鬆。則一似鍊條。曲屈自然矣。且兩肘不能如翅展。必須下垂。貼於肋處。因肋處柔弱不能耐苦。以防人之襲擊。惟肘雖垂。然腕及手。總在胸及頭部之前。作預備勢。

(3) 鬆腰 鬆腰乃根據於涵胸拔背。使身子能左右轉。前後進退。一似車軸之活絡。

(4) 虛領頂勁 太極拳既不主用力。更不主用氣。而主運用意志。無論一舉一動。均以全副精神貫注。使一無苟且。因此動作須勻慢。方能照顧一切。惟運用意志。不能現於外表。一如努目。顰眉。豎眉。張口。或咬牙。均應忌戒。總以不失自然爲是。故頭部須中正而直。不能作左右傾。或上昂下沈。亦不能將頸緊縮。須似提線戲然。一若頭頂繫有線索。如是則上身輕似燕。能望下沈。異常鬆靈。此卽太極拳中謂之虛領頂勁。



太極操  
附載

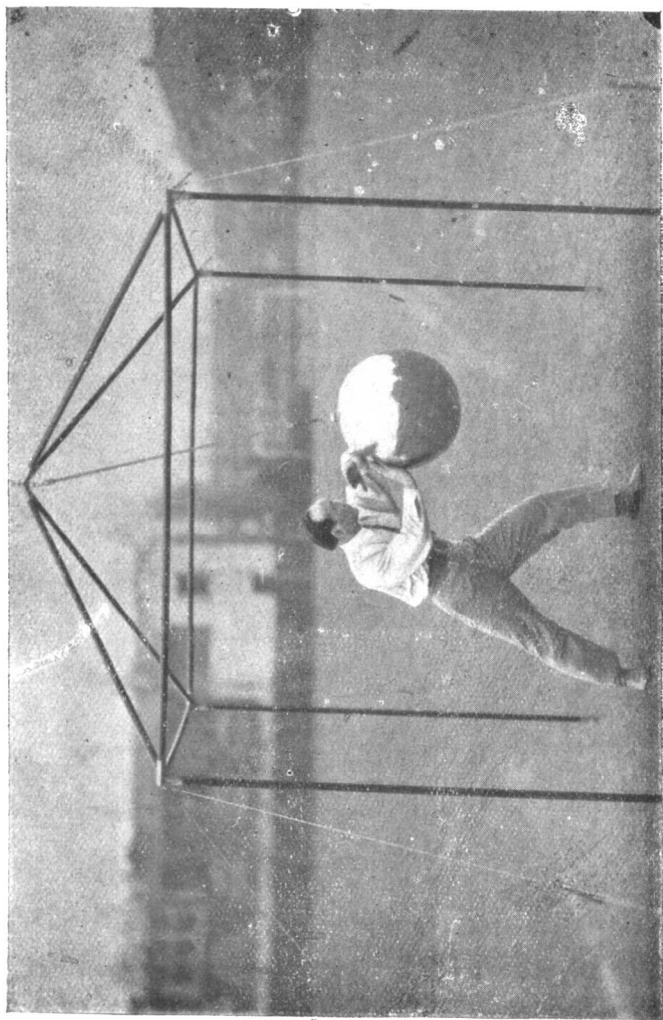
場  
球  
圖

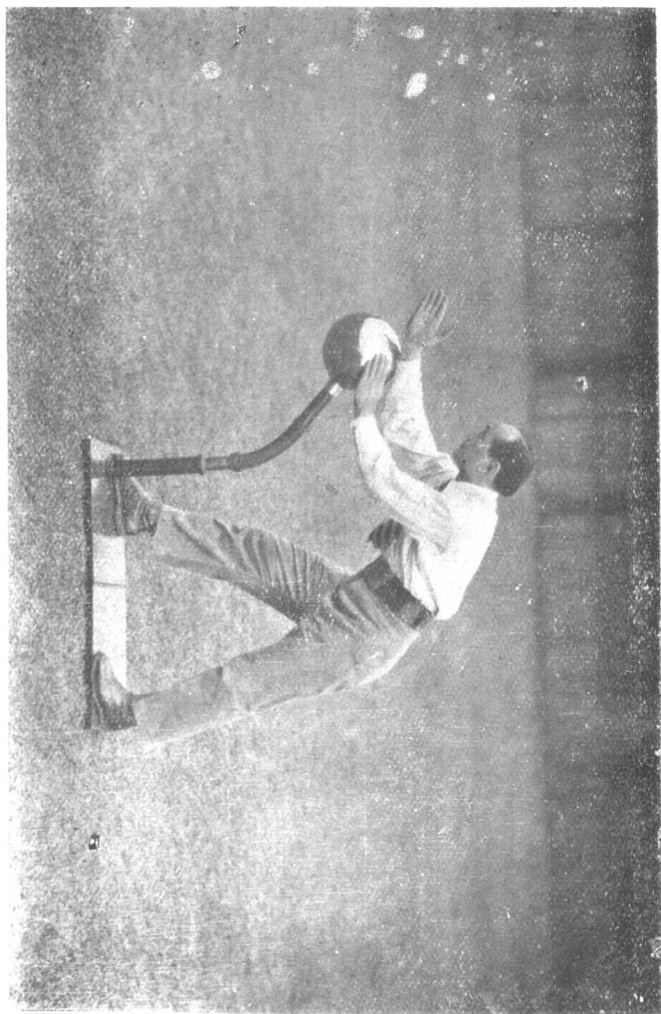
四一



太極操 附載

太極拳推手球



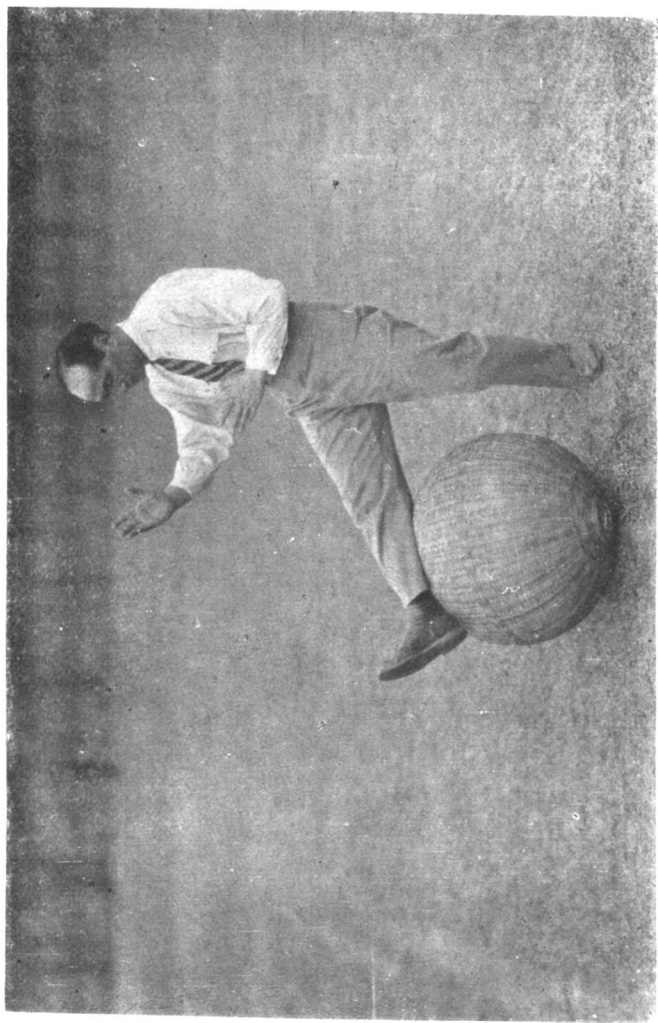


太極操  
球  
附載  
手  
拳  
極  
太

太極操 附載

太極拳 腿球

四四



# 太極拳推手球之演習法

褚民誼

## (甲) 練單臂

1 人面球而向東立。坐身於左腿。左腳向前。腳跟着地。右肱及手均貼於球側。手作撫球狀。徐舉向上。置於球頂。繼向北而下。成一橫的環形。手於向上時。則手心貼球。由上而北時。則手背貼於球側。及至球下時。則手向外轉。手心又貼於球底。如是數次以後。可以換一方向。手肱由北向上。手背貼球。手至球頂。則手肱側置球上。俟由南而下時。手向內轉。使手心貼球。如是又可數次。便可坐身於右腿。運用左手。其演習法一如右手。亦成橫的環形。練習熟諳後。也可練左手時。坐身於左腿。練右手時。坐身於右腿。

2 人面球而向東立。坐身於左腿。右腳向前。腳跟着地。右手及肱亦貼於球側。作撫球狀。手徐徐由東向上。轉西而下。手肱總是貼於半球。成一縱的環形。數次以後。可以換一方向。就是由下而西。轉上而東。練左手時。也坐身於右腿。作兩個環形。和右手同樣。而亦得練左手坐身左腿。練右手坐身右腿。這都在乎習者的心領意會。

3 人面球而向東立。坐身於左腿。右腳向前。腳跟着地。右手及肱貼於球底。手漸移向東至北。轉西至南。作一平面的環形。數次以後。也換一方向。由東而南。轉西至北。亦成一平面的環形。練左手時。則坐身於右腿。左腳向前。腳跟着地也。根據以上的方向。作兩種平面的環形。同時亦得練左手坐身左腿。練右手坐身右腿。

(乙) 練雙臂

1 人向球立而東。坐身於左腿。或右腿。左足或右足向前。足跟着地。兩手成一抱勢。將球懷抱。先由右肱及手做一縱面的環形。由上而西。轉下至東。在右手由上而西時。左肱及手遂由下而西。轉上至東。互作環形。

2 人立方向手足坐勢一似第一式。惟兩肱及手雖做兩個同樣的縱的環形。而方向各異。譬如左肱及手推動的方向。由上而東。轉下至西。而同時右肱及手推動的方向。由上而西。轉下至東。初練時頗不易。習之久便能純熟。因為我們的神經。要使兩手做各異方向的動作。異常困難。譬如右手握拳。左手平放。均置於桌上。要使握拳的右手。作擊桌狀。而平放的左手作磨擦狀。要同時而動作不同。已覺顧此失彼。不能如意。所以有猶豫而兩手都作擊桌狀。或兩手都作磨擦狀。這

就因神經只能貫注於一處的緣故。但習練久後。則兩手亦可於同時很如意的爲不同的動作。兩手在球之左右推動則易。而在球之上下則難。因球頂繫繩發生障礙。所以混合的演習式。一手可在球之左右推動使成縱或橫的環形。而一手則貼球底作平面的環形。練兩臂時坐身左右腿可隨意更換。身或向前作攻勢。或向後作坐勢。身向前曲左膝。使左脚尖和左膝與鼻三點均在一直線上。而右腿向後挺直似撐屋之薦柱。這是左實右虛作坐勢者。則坐身於右腿。左腿向前左腳跟着地。這是右實左虛。這樣因身之忽前忽後而腰亦運動矣。

練單臂之第一式練右臂時。手心及腋緊貼於球之南（即側面）。現置之於球南之對面（即北面）。手背貼球。如是則球已居身之右。不與人相對矣。習左臂時亦然。推動時作兩個縱的環形。（一）由上而東轉下至西。（二）由上而西轉下至東。坐身於腿亦隨意更換。

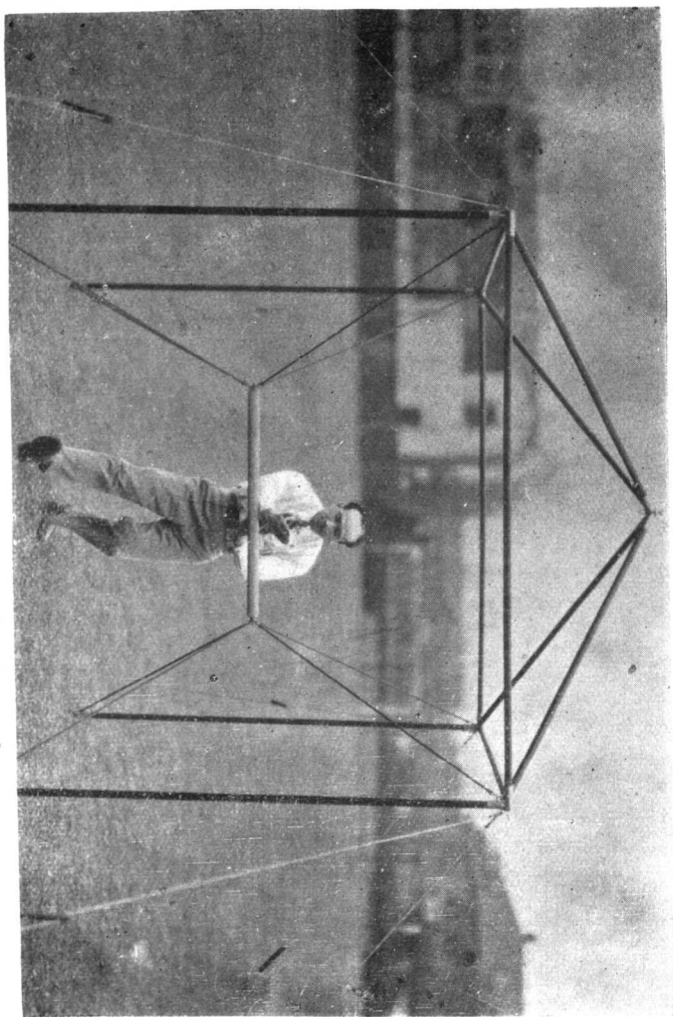
既球頂懸繩處無法練習。然球上之左角和右角。便得利用。（練法）先坐身於右腿。置左腋於球之左角。手腋向前轉而向後縮。由上而西轉下至東。在球角作一斜或縱橫參半的環形。這個環形亦得由上而東轉下至西。亦有兩個方向練習時。首宜注意。使手臂似車軸之轉輾。同時右腋亦可在右角同樣演習。坐身於左腿或右腿均可。

(丙) 練肩

1 人向球立而東。坐身於左腿。右足向前。足跟着地。右肩貼球。肩在球側。亦得由東而上。轉西而下。或由西而上。轉東而下。成兩個縱的環形。練右肩時。除坐勢更換外。其餘相當。然坐身於腿亦得或左或右。

2 練肩時。得同時練臂及背。先將肩靠於球側。舉臂與肩平。肩稍向前。則球即旋轉至背部。肩往後退。球即由背經肩而達臂側。成一靠勢。似太極拳勢中之野馬分鬃及斜飛式之類。如肩動稍劇。則球能由右肩全部至背。由背而轉至左肩。經左臂而至前方。如是球便繞人一週。一若月繞地球。地球繞日的樣子。然要球更至後面。則方法良多。最簡單的方法。球在前面時。用左臂作一橫的環形。至北時。臂肩向球一靠。球又向後轉去。而至背部。

還有一種逆來順受的方法。用手推球。使球向前盪去。及球盪回時。則胸向後迎受。使球乘虛而入。然後乘勢而推之向前。這也有涵胸拔背之意。



太極操

附載

(一)

棍

手

推

拳

極

太

四九



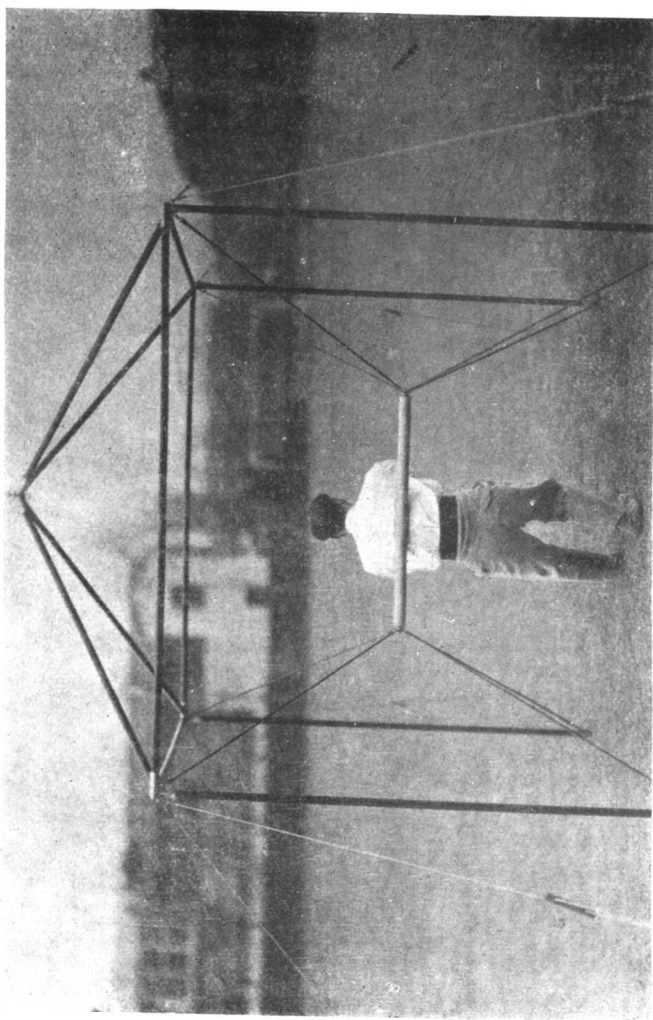
太極操

附載

太極拳推手棍

(二)

五〇



## 太極拳推手棍之演習法

褚民誼

1 練手 人立於棍前。面東背西。坐身於右腿上。左足向前足跟着地。將左手平放於棍上。手背朝天。（見圖一）由左手將棍推動。先向東進轉南。而西至北。使成一環形。惟屬於平面的環形。數次以後。便一反其動作。坐身於左腿上。右足向前足跟着地。將右手平放於棍上。先手背朝天。手掌貼棍。由右手將棍推動。先向東轉北。而西至南。亦成一平面的環形。然後手掌朝天。手背貼棍。此爲置手於棍上之第一式。第二個方式呢。手足之放置。及身之坐勢。一似第一式。惟推動時。用左手。則左手先向上轉南。向下轉北。用右手則右手先向上轉北。向下轉南。使成一橫的環形。第三個方式。手足坐勢亦一仍其舊。惟推動時。手先向上轉東。向下轉西。或變爲向上轉西。向下轉東。使成一縱的環形。以上三種方式。成爲三個環形。（一）平面的環形。（二）橫面的環形。（三）縱面的環形。同時共有六個方向。上、下、東、（前）南、（左）西、（後）北、（右）三個環形相併。便形成一個球體。不過以上所說的。都是用左手時。則身坐於右腿。用右手時。則身坐於左腿。習之既久。便能隨意更換。就是用左手時亦可坐身於左腿。用右手時。也能坐身於右腿。單手的動作習慣後。進而以兩手推動。也作三個環形。變換六個方向。坐身於腿亦可任

意左右。這樣手在棍上的演習純熟後，更可以將手棍易位而處。置手於棍下。先手背向地。手掌貼棍。然後手背貼棍。手心向地。坐勢在左腿或右腿。亦隨意更換。推動時也作三個環形。六個方向。如是則手可忽居棍上。忽伏棍下。隨意掀上翻下。由單純而複雜。由遲緩而敏捷。驟視之。手棍如相黏貼。不即不離。不頂不丟。鎔在一處。

2 練腕（俗稱小臂） 人立於棍前。面東背西。坐身於右腿上。左脚向前。腳跟着地。將左腕平放於棍上。手掌向下。由左腕將棍推動。先向東進轉南。而西而北。使成一平面的環形。同時也更換右腕。而和練手的方法一樣。作三種方式。使成三個環形。六個方向。餘可類推。腕在棍上時。則手掌向下。腕在棍下時。則手掌向上。而腕因手心的更換其方向。使得轉輾圓活。一似車軸。同時置腕於棍上時。手掌亦可忽向上忽向下。於棍下時亦然。譬如平置左腕於棍上。手掌向下。先向東推轉南。手及腕已測置於棍上。手掌向南。由南而西時。手掌向上。及至北面時。則手掌又向下。腕亦向下。反之。則手掌向下之左腕。先由東推轉北。手掌亦向北。由北而西時。手及腕亦已側置於棍上。手掌向南。及至南面時。則手掌向上。腕亦向上。及由南至東時。則腕成向內轉之勢。手掌向下。以復原狀。這是專指左腕而言。若右腕練習。則更換推動方向便得。其餘便不難類推了。

3 練臂（自肩至腕俗稱大臂）臂的練習法。與上說無異。不再贅述。惟練習不若腕之易耳。

以上所述之三種練習時則界限分清。不容混亂。就是說練手時。則專見手和棍發生關係。練腕或臂時。則專見腕或臂和棍發生關係。但是同時亦得合併動作。就是推動時。手腕臂一齊和棍摩擦。使上肢全部的筋骨及血液。均活動而流通。如此以皮膚與棍摩擦之法。一似中國之推拿及西洋之按摩術。因筋骨活動。使內體亦感受按摩功能。惟按摩術。需人爲我摩擦。電摩機用電力爲我摩擦。均屬被動。而此利用器械以摩擦。則屬自動。吾人屢見年事較高之人。恆因筋骨不舒。感覺酸痛。需情人爲之槌背按摩等。是即因在壯年時未曾注意及運動。故始需要此種人力或電力之被動按摩。推手棍不但能運動吾人手臂。且背腰胸脅均能賴以運動而舒展之。今再分段言之。

4 練背 人背棍而立。背與棍相接。坐身於左腿或右腿。左足或右足向前。足跟着地。身稍前傾。作鞠躬狀。棍即緣背上駛。胸向前挺。棍即下降（見圖二）此種演習。最合太極拳中涵胸拔背之用意。如是挺胸。轉背。棍即上下徐馳不離。最初棍之上駛下馳。成一直線。久之能使棍由背左方上升。背之右方下降。或右方上升。左方下降。均可成一環形。因之腰亦藉以轉動。即因身體左右側之故。更有一練背之法。身向前彎。曲背於棍下。背與棍成平行線。使背棍相接。張兩臂向左右擺動。使棍似車軸式轉輾於背之左右。

5 練腰脅 身側立於棍旁。置棍於左脅下。坐身於左腿上。右足向前。足跟着地。身向右傾。棍即緣左脅而上。轉向左傾。棍卽下落。置棍於右脅下時。坐身於右腿上。左足向前。足跟着地。身向左傾。棍即緣右脅而上。轉向右傾。棍卽下落。練左脅時亦可坐身於右腿。練右脅時亦可坐身於左腿。如是則棍之所至。腰脅均受其摩擦。

6 練胸 人向棍立。胸與棍相緊貼。先坐身於左腿。胸向前彎。棍卽向下。胸向後傾。棍卽向上。同時亦得坐身於右腿。更須將胸部作左右側轉。則棍得由左上而右下。或右上而左下。亦成一環形。腰亦隨胸之左右側而旋轉。更有一動作於練胸或背時。坐身於兩腿上。成太極拳之單鞭勢。亦合乎涵胸拔背之意。