

---

吳志青編

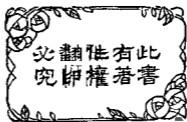
科學化的國術

馬公愚題



中華民國二十年七月再版

科學化的國術 (全一册)



分發行所

南 京 州 長 沙 寧 遠  
杭 州 嘉 興 汕 頭 瓊 州  
廣 州 肇 慶 汕 頭 瓊 州  
北 平 天 津 濟 南 煙 台  
漢 口 重 慶 萬 縣 宜 賓

大東書局

編者 吳志青  
發行人 沈駿聲  
印刷所 大東書局  
總發行所 大東書局

上海北福建路二號  
上海北平路二號  
上海四馬路九十九號

# 沈序

東方數千年號稱古文明一大國如吾中華者，當然有甚多之國粹流傳於世間，而供教育者研究之資料也。雖然，東方國性，向多趨重貴族式，而罕為平民式者。其所謂文明事業，大抵依帝王士大夫為隆替；而閭巷田野間，農工商等之社會習尚，十九皆湮滅不傳。予甚惑焉！繼而思吾國國粹，蓋偏重於文科藝術之研究，以其迫於貴族式也。若乎武術藝術，與平民社會諸藝術，均鮮列於國粹之價值矣。間嘗稽我國史，武派雖不少奇才異能，而但詳俠義，武術則略也。武科雖不少豐功偉績，而但著兵法，武術則缺也。若是乎中國果無武術之國粹乎？曰：否，否，蓋有之。則在江湖獻藝者之手技，或方外僧侶等之口授；若欲求諸學校教育，專科研究，以普及於平民智識者，闕然未之前聞。夫世間無論何事，皆自有其條理，皆可為藝術；為藝術，皆可成學科，而有其教材。况乎吾國武術，自有精義原理良法

妙用存乎其中，卓然爲我東方古文明國一大國粹，雖少專書傳世，然自有能之者學習而傳之。日本有柔術專家，蔚成武士道。歐洲古時有武士教育，今尤多技擊家，列強之名，有由來矣。今我國正患文弱，倘有武術家起而振奮之，寧非急務乎？吳君志青，毅然倡設武術會，更本其夙所練習之武術智能，著爲武術新教材。今付刊以廣供各學校之傳習，他日於普通體育科外，新樹一幟，斯已美矣！矧其裨益於平民教育，尤切實用歟？爰弁敬語，以告武術學者。

新紀元之十年四月沈恩孚

# 林序

健全之精神，栖於健全之身體，身體不健，則精神昏惰，陷於醉生夢死，而不自知。中國自甲午一敗，睡獅始覺。余以化學生求試武備學堂，因身材短小，目力短視，不獲選。然內中勝時務學堂，以幼學操身爲體操教料，佐以中國易筋經。二十年來，南行不避煙瘴，北行不避冰霜，周遊十五省區，實賴此有用之身，精神不減也。黑龍江爲尙武之地，愚夫婦十年教訓，今畢業生之武術，亦見稱於精武體育會，如劉生鳳池是也。然未若郭生溶黃，日馳馬八百里，挾五經以傳孔教於庫倫，尤勇敢也。嗟乎！南強北勝，海內紛紜，平心論之，滿蒙土厚水深，勢不可當，兵皆可用；成吉思汗征歐之偉烈，亦我五大民族之光也。願吳子鼓吹東南文明之學子，毅然自強，自此書始，並資精蓄銳，建設新事業，則體育之用於實業道德甚多，非僅以尙武耀兵也。不戢自戢，古有明訓；武裝和平，人皆可用。吾其師美利堅乎！

---

科學化的國術 林序

閩侯林傳甲謹序

# 謝序

今之世界，科學世界也，科學之於世界，猶腦筋之於人身，無腦筋，則人身無精神；無科學，則世界無文明。故今日莊嚴燦爛之世界之新文明，實則精密佳妙之科學之現象也，科學之部類，無分乎文武，今世陋俗，執有文學無武學之說，是謬見也。夫立國大地，文武不可偏廢。故所謂武術，亦新文明之一種原素也；亦可曰一種科學也，豈徒以技藝名之乎？且即爲技藝，亦豈可無科學之原理原則乎？我中華爲世界有名之古文明國，在昔帝王時代，開國創業，競尙武功。斯時講武術者，因帝王習尙，播爲世界風俗；而武術家輩出，武術書紛陳，是科不無進步。迨乎國承平，修文偃武，民風日趨文弱；不數十年，武術界不絕如縷，廢弛不復講求。蓋社會之智識，純隨帝王嗜好爲轉移，數千年如出一轍，良可慨歎！歐洲當中古封建時代，諸王侯各養武士，尙技勇，武術因之日精。其後封建廢而武士屏棄，武術

漸衰，中外蓋有同慨！雖然，我國之武術，遺傳於後世，而得爲寶貴之一種國粹者，蓋亦不少，日本得我緒餘，別成一種武士道。維新以後，參加科學之精意，遂以技擊爲戰勝強俄之特別利器，亦可謂殊榮矣！返觀吾國武術，雖有南北少林武當等派，然而有保守，無進步，不能利用之以增國防之色彩；此其故何也？蓋無專科研究之組織，卽不可合於科學之方法。是故徒事拘墟，而不能普及發展耳。吳君志青，首創武術會於海上，成立僅及年餘，會員日增，分會且推及於閩粵南洋，遠及法國等處；前途蓋有無窮之希望焉。吳君於武術專門研究有年，其言曰：武術蓋與科學有密切之關係者也。居今日而謀救國，武術實爲要圖，然苟不依科學之方式，以改良推廣之，則永無進化之日。其研究武術之大略：（一）須按生理學之義理，而不背衛生之要旨。（二）從心理上研究，求學者之智識如何精確，意志如何高尚，感情如何活潑，輔以音樂，助學者之興趣。（三）須合於教育上之程序，而養成是科人才。謀普及於平民社會。（四）練習各種動作，須合實用，如交際



上跳舞諸有規則之優美運動；以期改良社會粗野之習慣；而以體育輔佐德育精神，養成完全高尚之人格。綜上四者，以立武術研究之要旨；謂之武術科學可也。謂之科學武術亦可也。夫如是，是科之價值，庶幾可增高於今日競存之世界矣。今吳君又以其所研究貢獻於世，而按生理之構成，與體育之原理，心理之關係，教育之順序，以編成各種柔軟體操，分之，則爲精練優勝之各種新式技能；合之，則連成一貫之實用手法；狹之，則交際社會，爲活潑優美之舞蹈；廣之，則捍衛國家，爲出奇制勝之利器。嗟乎！中國武士道，曷嘗非新文化運動之一種乎？世有倡武術救國者，須知仍是科學救國而已。故惟有科學之武術，始足稱武術；亦始足發揮光大科學之效用也。今吳君將以斯編付刊，廣供各界之傳習，爰序其要略於簡端。

中華民國開國十年四月強公謝燮

## 蔡序

我國武術，歷久不敗，蓋有哲理存乎其間，非精於斯道者，實難洞悉之也。其後派別既夥，真傳漸失，所以然者，一則挾技橫行，致遭社會唾棄；一則智識譾陋，不知其所以然，而失其真良，可惜已。歛縣吳君志青，余同學也，研究武術十有餘稔，教授之暇，輒自練習，其好學不倦之心，令人肅然起敬。民國八年，吳君集合同志，創辦中華武術會於滬南，不期年而會員已達千餘人之多，深受社會信用，乃者出其所學，著成一籍，題目一應用武術中國新體操。今更名一科學化的國術。一改進武術，意在普及，一般學校社會咸可採用練習，謂為健身法，可謂為延生術，亦無不可，造福人羣，實非淺鮮，武術前途，有曙光矣！謹為序。

中華民國十年四月蔡偃哉

# 凡例

一本書以普及體育爲主旨，故取材極簡，期合實用而使練習，編者曾實驗於上海女青年會體育師範、民立中學、江蘇省立第二師範、上海縣立一高、養正潮、惠和安第二師範、附屬育材等學校，及江蘇省教育會體育研究會、暨中華武術會等處，已獲良好效果。

一本書採取各家國術菁華，依據生理學、心理學、教育學等之原理，編成動作，雖不敢謂完善，然按諸科學，尙無背謬，故定名曰科學化的國術。

一本書適合高小及普通師範學校教材，即個人家庭，能依法練習，可免腦肺胃腸等病，而入於健康之域。

一本書除詳細說明外，附以銅板製成各種姿勢圖，俾學者按圖練習，一目瞭然，無困難扞格之弊。

一本書分上中下三編；以第一部爲上編，第二三部爲中編，以第四部爲下編，除上編先行付梓外，中下三編正在實驗中，一得圓滿效果，當續出版。

## 緒論

人類進化，有天演之公式：合則生存，否則敗亡耳。我中華立國四千餘年，其間他國之滅國亡種者，不知凡幾；而我國卒未至於淪胥者，要必有足以自存之道焉。自存之道何在？蓋一則以文化之燦爛，一則以武事之發揚，而近者文化方有日新之機，武事則如江河日下，至可慨已！志者不揣譫陋，前創辦中華武術會於滬上。藉謀集合同志，研究國粹，以期保存與發展焉。尤有感者，今昔時勢不同，現為文化進步，科學劇戰時代，故國術一道，脫不以科學方法，從而改進，勢難邀社會之信用，必致完全失傳，而國運亦將受其影響矣。茲將國術與生理心理教育等之關係，分述如下：

(一) 國術與生理之關係 人皆欲享幸福者，天性然也。然一切幸福，皆本於身體生活之健全，凡人不求幸福則已，苟欲求之，不可不依據生理學，力圖身體

生活之健全，明矣。語云：「戶樞不蠹，流水不腐。」人生於世，自當及時運動，運動之於人身，其重要與衣食住等，衣食住一日不可少，而運動亦一日不可缺也。蓋人生職業之興敗，當視精神與體力之何如為比例差，而精神之所以能充分，體力之所以能健強者，皆由鍛鍊而得，故吾人一日內，除經營職業外，當有一定之時間，修養其身體與精神，以為職業上之補助，且於經濟上亦有極大關係，蓋體力强健，精神充足，既無疾病之苦痛，又無醫藥之消費，職業昌隆，經濟裕如，誠為人生無上之幸福也已。

(二) 國術與心理之關係 武術者，體育上之一種實用運動也。蓋運動之事，如祇有學理之價值，而無應用之價值，對於心理上，朝於斯，夕於斯，漸致厭倦，不樂，必難得美滿之效果，又豈非一大缺憾乎？故國術除求衛生外，尚有防禦危侮之意，存乎其中，即如體操中之足球、籃球等運動，亦另有一種競勝心理，使人不厭反復練習，以達所爭目的而後已也。編者歷年教授體操，為欲防學者

厭倦之心，每次必變動教材，色色翻新；非然者，即不能使人增加興趣，樂於學習也。若教之以國術，亦有不熟不止之勢，其所以不厭倦者，以其能達他種應用之目的；天下惟有實用者，為能得心理上之欣羨，此其關係視僅求衛生者為何如乎？是故國術運動為一種實用之體育，亦即一種實用之心理也。

(二) 國術與教育之關係 吾人吸收智識，必得有腦力，精神，體力三者，然三者之中，而尤以體力為要；蓋精神腦力，悉由鍛鍊而得也，人類以共同為生活，智識單簡，尚可謀生；體力不健，自絕生存之道也，故鍛鍊體軀，實為教育上之大助。夫國術以拳術為主，拳術為我國獨有之國技，運動平均，少長咸宜，非其他之體操法可同日語也。既能鍛鍊體軀，又能活潑精神；且合實用，小則防身，大則保國，為個人團體之保障，戰鬪時短兵相接，非熟於斯道者，決難取勝。故武術所以練習手眼身步法，運用心身之聯合，發揮個性之本能，養成耐勞判斷，注意有恆諸德性，增進記憶力，助長其天良之義勇，負互助之責任，為教育上

之重要關鍵，爲人類生活上之必修科學。

志青不敏，謹就上述數種關係，本吾國固有之國粹及數載施教實驗所得，編成一應用武術中國新體操。今復與△△商榷改良修正，更名曰「科學化的國術」，所謂科學化的國術者，即以科學方法，改進國術，使合乎生理心理教育諸原則，以期切合於實用，而易普及之謂也。凡分四部，合之則成一套國粹之武術；析之則爲實用之手法；因之則爲出奇制勝之技能；變之則爲活潑優美一種舞蹈之動作；若更和以音樂，則心身修養裨益不尠，惟謬誤之處，在所不免；尙祈海內同志，進而教之。



# 科學化的國術目次

沈序

林序

謝序

蔡序

凡例

緒論

## 第一部

第一節 四肢運動（兼有腰部之動作）

科學化的國術 第一部 目次

種類 術名 實用要訣 圖說 生理上之關係附主要肌肉功用分析

心理上之關係 教育上之關係

### 第二節 改正運動（兼有軀幹之動作）

種類 術名 實用要訣 圖說 生理上之關係附主要肌肉功用分析

心理上之關係 教育上之關係

### 第三節 上肢運動

種類 術名 實用要訣 圖說 生理上之關係附主要肌肉功用分析

心理上之關係 教育上之關係

### 第四節 腰胯運動（兼全身之動作）

種類 術名 實用要訣 圖說 生理上之關係附主要肌肉功用分析

心理上之關係 教育上之關係

### 第五節 快速運動（兼有彈機跳躍之動作）

種類 術名 實用要訣 圖說 生理上之關係附主要肌肉功用分析

心理上之關係 教育上之關係

### 第六節 舒緩運動（即調和之動作）

種類 術名 實用要訣 圖說 生理上之關係 心理上之關係

教育上之關係

### 第七節 呼吸運動

種類 術名 實用要訣 圖說 生理上之關係 心理上之關係

教育上之關係

## 跋

# 科學化的國術

## 第一部

### 第一節 四肢運動（兼有腰部之動作）

種類 行進四肢與轉體之動作。

術名 閃轉用掌循行進退。

實用要訣 要旨係練習手眼身步法。爲前後受敵衝前閃後掩護之基

礎。由衝打掛護步隨身進，可以脫險。謂之閃。由閃而欲制勝於人，必須復轉而實用打劈之術。轉則務將全身掩護。旋轉神速，始能盡閃轉之妙。此爲脫險出奇制勝。相機因應之要法也。

實習動作



二

立正抱肘式。眼平視。胸挺起。腰直。腿併。兩腳約距離六十度。兩拳置於腰間。兩肘向後。如上圖。

一

左拳變掌。由腰間向上經額前往右肩前下按至右腋。眼平視如第一圖。

二

是時右拳即變掌。由右腋下經左掌上穿出。向右伸直。手指向上。五指併齊。掌

圖 三 第

圖 二 第

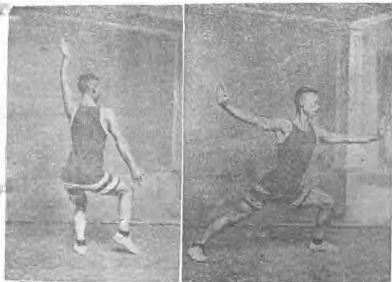


三、

邊向右。左掌貼右肩。掌心  
 向內。掌形似柳葉。名曰柳  
 葉掌。眼視右掌。身體順勢  
 稍右轉。同時卽伸左腿。右  
 膝曲爲九十度。全身重量  
 坐於右腿上。如第二圖。

四、

左掌由右肩向左伸直。指  
 端向下。掌背近左腿。身稍  
 左轉。眼視左掌。如第三圖。  
 是時左掌沿腿上挑。卽彎  
 左腿伸右腿。左腰亦卽同



五、

左掌上衝，右掌下掛，同時右腿隨右臂前上一步。身體順右腿猛閃向前。右腳趾點地成了丁式。眼平視。如第五圖。

四  
時伸縮。身體順勢稍左轉。左掌指端與鼻齊。右掌指端與頭頂齊。兩肘內扣。眼視左掌。兩臂形似扁擔。名曰扁擔式柳葉掌。如第四圖。

圖 七 第

圖 六 第



六、同時身體由左後轉。是時

左右腳再向前一大步。右腿

下彎。左腳伸直。身體順右

腿閃向左。同時左掌後劈。

右掌前挑。眼視左掌。如第

六圖。

七、

是時身體左轉。腹部內收。

左腳收回半步。與右腿併

齊。成左虛式。同時右臂內

轉。眼平視。如第七圖。





八、

六

左腳向右腳後方退後一大步。右腳下彎。左腳伸直。成右弓式。同時左掌下掛。復上挑。右掌上衝。復下劈。兩臂成弧形。眼視右掌。如第八圖。停立正。成抱肘式。立正抱肘式。眼平視。胸挺起。腰直。腿併。兩腳約距離六十度。兩拳置於腰間。兩肘向後。如上圖。



二、

一、

右拳變掌。由腰間向上經額前往右肩前下按至左腋。眼平視。如第一圖。

是時左拳即變掌。由左腋下經右掌上穿出。向左伸直。手指向上。五指併齊。掌邊向左。右掌貼左肩。掌心向內。掌形似柳葉。名曰柳葉掌。眼視左掌。身體順勢稍左轉。同時即伸右腿。左膝曲為九十度。全身重量坐於右腿上。如第二圖。

圖 三 第



圖 四 第



三、右掌由左肩向右伸直。指端向下。掌背近腿。身稍右轉。眼視右掌。如第三圖。

四、是時右掌沿腿上挑。即鐔右腿。伸左腿。右腰亦即同時伸縮。身體順勢稍右轉。右掌尖與鼻齊。左掌尖與頭頂齊。兩肘內扣。眼視右掌。兩臂形似扁擔。名曰扁擔式柳葉掌。如第四圖。

圖 六 第

圖 五 第



五、

右掌上衝。左掌下掛。同時左腿隨左臂前上一步。身體順左腿猛閃向前。左腳趾點地成丁式。眼平視。如第五圖。

六、

同時身體由右後轉。是時右腳再向前一大步。左腿下彎。右腳伸直。同時右掌後劈。左掌前挑。眼視右掌。如第六圖。



七、

是時身體右轉，腹部內收。右腳收回半步，與左腿併齊，成右虛式。同時左臂內轉，眼平視，如第七圖。

八、

右腳向左腳後方退後一大步，左腳下彎，右腳伸直，成左弓式。同時右掌下掛，後上挑，左掌上衝，復下劈。兩臂成弧形，眼視左掌，如第八圖。

## 生理上之關係

閃轉用掌。循行進退。此爲四肢之動作。又爲腰部之運動。蓋此節縮小柔軟。活動四肢。流通氣血。舒展筋骨。爲開始運動之準備。亦爲講究生理之主要部分。並將各主要肌肉功用分析如左。

一、以下各肌肉之名詞。悉據科學名詞審查會所定者。閃轉用掌。卽兩臂左右展開。及臂向內轉與向外轉等動作。

甲、兩臂左右展開。主要肌肉。

岡上 三角 斜方三分之一等肌肉

乙、臂向內轉。主要肌肉。

背闊 大圓 胸大 三角 肩胛下等肌肉

丙、臂向外轉。主要肌肉。

岡下 三角 小圓等肌肉

二、循行進退。即大腿內轉與外轉。並屈小腿與伸小腿等動作。

甲、大腿內轉。主要肌肉。

闊筋模張 臀小 臀中 腰大等肌肉

乙、大腿外轉。主要肌肉。

外閉孔 臂大 縫匠 恥骨等肌肉

丙、屈小腿。主要肌肉。

縫匠 股薄 半腱 半模 股二頭 腓腸淺 蹠肌等肌肉

丁、伸小腿。主要肌肉。

股四頭 股直 股內側 股外側 股中間等肌肉

心理上之關係

此節動作。行如撥草之蛇。轉如閃電之急。一舉一動。儼有勁敵在前。得心應手之妙。

## 教育上之關係

此節專練習手眼身法步。運用神經之連合，發揮奮鬥之本能。養成耐勞自信判斷敏捷勇敢自主有恆諸德性。此為武術之技能。而深合教育上之訓練。

### 第二節

改正運動（兼有軀幹之動作）

### 種類

俯仰伸縮。上呼下吸。

### 術名

十字佩虹鴛鴦手。

### 實用要訣

來無形。去無蹤。（即鈎摟挂打巧妙之形容詞也）按此六

字巧妙之法。不在文字上空求。在學者熟練精通。當得此中三昧。

### 實習動作

預備 開立抱肘。兩腳距離等於兩肩闊。眼前視。腰直。挺胸。



圖 一 第



圖 二 第



一、上體半面向左轉。兩腿下  
彎成騎馬式。同時兩拳變  
掌。交叉成十字形。上體稍  
向右轉。兩掌至膝前。即變  
鉤。向左右撥開。而膝前須  
前後相對。眼視前。挺胸。直  
腰。兩鉤與肩成垂直線。兩  
手交叉成十字形。名曰十  
字手。如第一第二圖。

圖 四 第

圖 三 第



二、

兩鈎變掌。交叉成十字形。兩肘近肋。上體即向後仰。右腳稍伸。左腳稍彎。同時兩掌向左右分開。肘仍貼於肋。掌心向前。手指稍曲分開。形似荷葉。名曰荷葉掌。兩掌位於兩肩之前。腹部收緊。胸挺起。眼前視。名曰十字佩虹式。如第三第四圖。

第五圖



三、鬆肩。兩掌向前直撲。同時

二六

左腿伸直。成右弓左箭步。或馬式亦可。惟兩臂平行。指尖與肩尖成半弧形。手指向上分開。用掌底使勁。形似嬰兒撲乳。名曰嬰兒撲乳式。循環連續六次。再換左向後轉。練左式。如第五圖。

四、兩掌交叉成十字形。上體向前俯。兩掌至膝前。即變鉤向左右撥開。同時左

膝仍曲成騎馬式。眼前視挺胸直腰。兩手交叉成十字。名曰十字手。與第一二圖同。圖從略。

圖 七 第

圖 六 第



五、

兩足尖向左後轉。左膝稍曲。右膝彎。同時兩鈞變掌。交叉成十字形。兩肘貼肋。上體向後仰。交叉兩掌即向左右分開。肘仍貼於肋。掌心向前。五指稍曲。分開形似荷葉。名曰荷葉掌。兩掌位於兩肩之前。腹部收緊。胸挺起。眼前視。名曰十字佩虹式。如第六第七圖。

圖 八 第



圖 九 第



六、鬆肩。兩掌向前直撲。同時

右腿伸直左弓右箭步。或

馬式亦可。兩臂平行。指尖

與肩尖成半弧形。手指向

上分開。五指用掌底使勁。

形似嬰兒撲乳。名曰嬰兒

撲乳式。如第八圖。再演十

字手。如第九第十圖。如是

第十圖



循環連續演習六次。再向  
右後轉。演習六次。又向左  
即名曰左右連環式。

### 生理上之關係

上呼下吸者。所以擴張胸廓。增進肺量。使橫膈膜充分運動。前俯後仰者。所以伸縮腹壁筋。以助長消化力。且兼有改正動作。使胸襟舒暢。脊柱無偏倚之弊。並將各主要肌肉功用分析如左。

一、下俯上仰。即脊梁前彎。與伸脊梁之動作。心理上之關係。

此節動作形態甚為美觀，並簡而易學。無論少長咸宜。練熟後，手法身法步法，自有生龍活虎之態。如此人安得不樂於學習乎。

甲、脊梁前彎，主要肌肉。

項最長 頭最長 前斜角 腰直 腸內斜 腹外斜 腹橫等肌肉

乙、伸脊梁，主要肌肉。

下後鋸 頭夾 項半棘 背半棘 斜方等肌肉

二、轉體向左右，即轉脊梁之動作。

甲、轉脊梁，主要肌肉。

腹內斜 腹外斜 項半棘 背半棘等肌肉

教育上之關係

此節運動，非但鍛練體魄，活潑精神，而且有衛身抗敵之術，可為個人團體之保障，此頗合於現代教育上之需要。

第三節 上肢運動

種類 原地運用掌肘指腕之伸縮

術名 五花礮

實用要訣 此節有伸、探、刁、擊、鎖、扣、勾、掛、擒、打、分、合、連、環、各動作。各盡其手法

之妙用。為應敵還敵之巧具。其出奇制勝之能。洵為武術之要訣也。

實習動作



預備 由立正抱肘。兩腳離開。

與兩肩成垂直線。兩腿下  
一、 彎為四十五度。成半馬式。

右拳變掌。向前斜下伸。指  
端向前。掌緣切地。掌底對  
小腹。距離約七寸許。臂膊



圖 二 第



二、

伸直。肘內扣。腰直。胸挺。眼前視。出掌如切物。名曰切掌。如第一圖。

右掌上掛。同時大膊貼肋。屈肘內扣。手掌上掛。翻手腕向後。手心向前。掌即右刁。虎口向上。手背近肩。約四寸許。先掛後刁。名曰掛掌。如第二圖。

三、

右掌斜向前伸。運掌底擊敵。右肩順。手勢鬆開。腰稍轉向。左指端對鼻尖。手肘

圖 三 第



圖 五 第

圖 四 第



四、

內扣。掌似荷葉，名曰荷葉掌。如第三圖。

右臂由前下斫至大腿後方。同時掌即變鈎，撥至臀後。手肘稍曲。上挑下撥。均須迅速活潑。而有精神。眼前平視。胸挺。腰直。以上四動。均半馬式。左拳仍抱肘。式如第四圖。

五、

左拳變掌。向前斜下伸。指端向前。掌緣切地。掌底對小腹。距離約七寸許。臂膊

圖 六 第



六、

伸直肘內扣。腰直。胸挺。眼前視。出掌如切物。名曰切掌。如第五圖。

左掌上挑。同時大膊貼肋。屈肘內扣。手掌上掛。翻手腕向後。手心向前。掌即左刀。虎口向上。手背近肩。約四寸許。先掛後刀。名曰掛掌。如第六圖。

七、

左掌斜向前伸。運掌底擊敵左肩。順手勢。鬆開腰稍轉向右。指對鼻尖。手肘內



八、

扣掌似荷葉，名曰荷葉掌，  
如第七圖。

左臂由前下研至大腿後  
方同時掌即撻鈎擡至臂  
後。手腕稍曲上挑下擡均  
須迅速活潑而有精神眼

前平視胸挺腰直。以上四動均半馬式。右手仍鈎於臂後。如第八圖。

生理上之關係

此節練習兩臂大小諸肌與腿各盡其伸縮翻轉之能。實為運動上肢之良好動作也。此項動作之複雜。按運動生理上之次序。應列在運動次序三之一。故列於第三節。當為腦系部間接之運動。誠為生理衛生必要之動作也。並將各主要肌肉功用分析如左。

掌肘指腕之伸縮卽髀骨向前。髀骨向下。髀骨向後。屈小臂與伸小臂。及掌向外各動作。

甲、髀骨向前。主要肌肉。

前鋸 胸大 胸小等肌肉

乙、髀骨向下。主要肌肉。

斜方 胸小 背闊 胸大等肌肉

丙、髀骨向後。主要肌肉。

腰方 背闊 大菱等肌肉

丁、屈小臂。主要肌肉。

肱雙頭 肱前 旋前圓 手與指之伸 手之伸等肌肉

戊、伸小臂。主要肌肉。

肱三頭 肱前 手與指之伸等肌肉

己掌內外主要肌肉。

掌長 撓側伸腕短 尺側伸腕等肌肉

心理上之關係

此節動作練習眼明手快之技能。凡動作之遲速。以思索力之敏鈍為轉移。練習此種運動。當有比較之性質。而生競爭之心。則收心理上之功用大矣。教育上之關係

此節動作練習心靈手敏。以之為學。必日進於高明之域。以之接物。有隨機應變之方。對於智育關係綦重。

第四節 腰胯運動（兼全身之動作）

種類 原地彈機活步。左右閃轉踹踢。

術類 雙稱十字腿。

雙稱十字腿 武術致勝。多在進退。且進退之要。必須腰腿一致。以拳腳之

動作爲轉移。所行之動作貴速。以不誤拳腳致勝之機爲合法。此節拳腳務須全體一致。其發拳腳須有桿簧之靈。始收致勝之効也。

實習動作

預備

立正抱肘式面向南



種動作。名曰前擊手。與後扎手。如第一圖。

一、左腳向東北出一步。同時兩拳變掌。由西南上角成陰陽和合掌。猛向東北擊。扎左手擊至腰間。仍抱肘式。右掌變拳。西南上角往下打。手心向上。右大膊貼於肋。成左弓式。面向東。此

圖 三 第

圖 二 第



二、

左拳由腰間直向東北上角衝出。與鼻平。同時右扎拳收回。置於腰間。仍抱肘式。此動作名曰應面拳。如第二圖。

三、

右拳向東斜下衝出。與心房齊。同時左拳上挑。面向東。腰直。胸挺。眼前視。此動作名曰黑虎搗心式。如第三圖。



圖 四 第



四、

雙拳變掌。左掌向上。與右掌交叉。在頂前。手心向外。同時轉體向左。閃眼前視。挺胸直腰。此動作名曰過頂式。如第四圖。

五、

兩掌左右下落。合於懷前相切。即提起右腿。腰直。胸挺。眼平視。此動作名曰懷中抱月式。如第五圖。

圖 五 第



六、雙掌向東西撐開。左掌與頭頂平。右掌與肩平。同時右腿向東排出。腿伸直。成九十度直角。全身向左閃。眼視東。名曰雙稱腿。如

圖 七 第



第六圖。

七、

承上右腿排出。右腳尙未落地時。左腿彈起向後退。右腳即落於左腳所立之部位。此謂爲彈機活步。同時右掌即向東南擎至腰間。成抱肘式。左掌即握拳向東下扎。左膊貼肋。手心

向上。如第七圖。

圖 八 第



八、

右拳由腰間直向東北上角衝出。與鼻平。同時左扎拳收回置於腰間。仍抱肘式。此動作名曰應面拳。如第八圖。

圖 九 第



九、

左拳向東斜下衝出。與心房齊。同時右拳上挑。面向東。腰直。胸挺。眼視前。此動作名曰黑虎搗心式。如第九圖。

圖 一 十 第

圖 十 第



十、雙拳變掌。右掌向上。與左掌交叉在頂前。手心向外。同時轉體向右閃。眼視前。挺胸。直腰。此動作名曰過頂式。如第十圖。

十一、兩掌左右下落。合於懷前相切。即提起右腿。腰直。挺胸。眼平視。此動作名曰懷中抱月式。如第十一圖。

第二十圖



生理上之關係

此節爲彈機活步之動作。能振動內臟。激刺腸胃。且能助增消化力。促進血液循環。使各關節之髓。增強彈性。並將各主要肌肉之功用。分析如左。

- 一、前後手擎扎。卽兩臂下垂與屈伸小臂之動作。
- 甲、兩臂下垂。主要肌肉。

十二、雙掌向東西撐開。右掌與頭頂平。左掌與肩平。同時左腿向東排出。腿伸直。成九十度直角。向右閃眼。視東。名曰雙稱腿。如第十二圖。

背闊 大圓 斜方下三分之一 胸大等肌肉

乙、屈小臂。主要肌肉

肱二頭 肱前 肱前 前旋圓等肌肉

兩臂上伸下伸。即伸小臂。

丙、伸小臂。主要肌肉

肱三頭 胸大 橈側伸腕短 尺側伸腕等肌肉

提腿舉腿側排。即大腰前舉。及左右展開之動作。

二、左右閃轉踮踳。即大腿前舉。及左右展開之動作。

甲、大腿前舉。及左右展開。主要肌肉

梨狀 內閉 孖上孖下 縫匠 闊筋膜張等肌肉。

心理上與教育上之關係。俱見前節。

第五節 快速運動（兼有彈機跳躍之動作）

種類

彈機躍進快速之運動。

術名

百步花。

實用祕法

要旨。練習身體輕捷。手腳靈便。爲運用閃轉進步之妙法。及登高涉遠諸動作。有絕大之關係。常練能使手腳敏捷。進能取。退能守。行如飛。快如風。制勝於十步之外。此爲武術之要法也。

實習方法

預備動作

立正抱肘。眼前視。挺胸。直腰。兩腳踵靠攏。腳尖分開。距離九十度。兩掌握拳。曲兩肘爲九十度。兩拳置於腰間。肘尖向後。

一、擦左掌出左步。左拳變掌。伸直。由胯外向上擦。肘尖裏扣。成柳葉掌。同時

左腳向前出一步。腳尖點地。腿曲成一百八十度四分之一。右拳仍抱肘。右腿稍曲。欲得姿勢準確。則掌尖與肩尖齊。成半弧形。鼻尖與肩尖對齊。肘與

圖 二 第

圖 一 第



三、

二、

膝蓋腳尖對齊。前肘與後肘對齊。前膝與後膝對齊。名曰五齊。形似月斧。名曰關斧式。如第一圖。

伸右腿。提右腿。曲膝。至九十度。向前伸。足尖斜向上。足踵用勁。向前排出。同時即落地。名曰排腳式。如第二圖。

右腳落於左腳前。即提左腿。曲為九十度。腳尖向上。腳底稍向前。同時左掌由



圖 三 第



圖 四 第



四、

前向後，回至腰間下擺。右拳變掌，伸直。由右胯外上擦成柳葉掌。指尖對肩尖。肘尖裏扣。指尖至肩尖成半弧形。肘尖對腳尖。前膝對後膝。惟右腳落地時。用彈力。臨空搶步而進。即向前搶一步。名曰右搶步。腿如第三圖。

左腳即向前落地。即提右腿向前。曲膝為九十度。足尖向上。腳底稍向前。同時

右臂由前向後，回至腰間，下擺，左掌上挑，成柳葉掌。指尖對肩尖，肘尖裏扣，惟左腳落下，用彈力，即向前搶一步，名曰左搶步腿。如此循環，搶腿演進，但前進時，兩臂前後擺動，順勢臨空搶步而進。左右連續運動，欲停則左腳搶步時，停於右腳上，即成關斧式，如第四圖。

### 生理上之關係

左右交互提腿搶步前進，所以使胯骨關節敏活舒暢，并能振盪腸胃，既助消化，亦可免便秘等症，並將各主要肌肉之功用，分析如左。

#### 一、手前挑後擺，即臂前舉與下垂之動作。

甲、兩臂前舉，主要肌肉。

三角 喙突肱 胸大 肱二頭等肌肉

乙、兩臂下垂，主要肌肉。

背闊 大圓 斜方下三分之一 胸大等肌肉 舉大腿 伸小腿

二、舉大腿與伸小腿之動作。

甲、舉大腿。主要肌肉，

縫匠 闊筋膜張 恥骨 A 股直等肌肉

乙、伸小腿。主要肌肉。

股四頭 A 股直 B 股外 C 股內 D 股中等肌肉

心理上之關係

此節練習手腳輕捷靈敏。爲自然跳躍之動作。當爲少長咸宜之運動也。而於此種動作。又便易於學習。興趣亦濃。並能增人勇敢進取之心。關乎心理上。確有莫大之關係也。

教育上之關係

此節動作。可以發展敏速判斷決斷勇敢膽量啓發機警各優良之本性。而於教育上最有關係。要在教者之善用引導耳。

## 第六節

舒緩運動（即調和之動作）

種類

原地運用指腕及臂之擺動，并轉動軀幹及腿之伸縮。

術名

翻江搗海。

實用要訣

要旨係練吞吐連環之法。為擒拏鎖扣之用。欲研究武術之

真諦。以此為入門之要訣也。

實習方法

預備 由立正抱肘。兩腳離開。

與兩肩成垂直線。兩腿下彎

為四十五度。成半馬式。

一、兩拳變掌。向左側擺。右掌

心向上。左掌心向下。同時

軀幹順手勢向左轉。眼視

第一圖



圖 二 第



圖 三 第



四二

兩掌。左臂平曲於胸前。右肘近貼於肋。小臂平屈於心前。兩手大拇指與四指成鉗形。兩手心上下相應。距離約七八寸許。如第一圖。

二、

兩掌即翻轉。而臂則上下互換位置。右臂平曲於胸前。左肘近貼於肋。小臂平屈於心前。兩手指仍成鉗形。兩手心仍上下相應。距離約七八寸許。兩手擒

圖 四 第



三、

擊平行。緩緩向右。軀幹順勢亦右轉。如第二第三圖。兩掌再翻轉。而臂則又上下互換位置。右肘貼肋。小臂平屈於心前。左臂平曲於胸前。兩手手指仍成鉗形。即緩緩向左。如斯反復來去。兩手手指如撕綿狀。則得手指功夫。夫大而兩臂不可拘緊使勁。腰隨身擺。自如來往。吞清吐濁。自有妙處。生如第四圖。

生理上之關係

此節為調劑快速運動。使心臟漸漸平復。為生理上必然之次序。心理上之關係（同前節）

此節動作從容。以和優游自得。有心曠神怡之妙。

## 教育上之關係

此節動作。可以養成鎮定。涵養。堅忍。謀略。耐勞。自主等。各優良之德性。爲教育上所必需。亦視教者之善導耳。

## 第七節 呼吸運動

### 種類

兩臂翻轉伸縮。助肺部吸清吐濁。爲呼吸之運動。

### 術名

一元復始。

### 實用要訣

此節要旨。爲練習活動兩臂筋骨。使肺擴張。運氣貫於丹田。

爲國術練氣之要訣也。

### 實習方法

預備 開立抱肘式。（開立即兩腳分開。距離大小。則與兩肩成垂直線爲度。）

一、由開立抱肘。兩臂向左右撐開爲一呼氣。而兩手心須向左右。指端向上。十

圖 二 第

圖 一 第



二、

指乍開，則脈絡伸張，而氣血則易貫通。然後兩臂緩緩向後翻轉，至掌心向上，為一度吸氣。兩臂復又緩緩向前翻轉，為一度呼氣。如斯反復六次。惟運動兩臂務必用力，向左右撐開，則收效更大。證之尺骨橈骨肩胛骨諸經絡肌肉非常酸楚，可以知運用筋骨之功矣。如第一圖。

承上兩臂左右撐開，緩緩



向內收縮於兩肋旁。然後復向下緩緩垂直。指端向前。又緩曲十指爲拳。如是則告終止矣。如第二圖。

### 生理上之關係

此節動作。有呼出炭氣。吸收養氣之功用。人生之需養氣。較飲食爲尤要。故呼吸關於生理甚大。

### 心理上之關係

孟子曰。氣體之充也。故久練呼吸。則氣充滿乎四體。而有心雄萬夫之概。教育上之關係

研究學業。全在精神貫注。然氣不足。則精神從何而有。所以練習呼吸。氣足神完。而後可藥學者萎靡不振之病。

# 跋

吾國重文輕武。國術式微久矣。其間有習之者。或爲方外僧侶。或屬江湖賣藝。所傳口訣。不偏於玄。卽失之陋。後世不察。反從而變本加厲。學者惑焉。余久欲以科學方法整理之。而未見諸事實。今吳志青先生以所著中國新體操見示。並囑爲校閱。余觀其書。係按諸生理心理教育諸原理所編。與余所主張之科學者。胥合。可謂國術傑作也。更名科學化的國術。洵無愧。且科學國術者。非推翻吾國固有國術而創造之謂也。如書中言上肢運動。卽少林十八法中朝天直舉排山蓮掌之意。軀幹運動。卽少林十八法中黑虎伸腰腿力跌蕩之意。快速運動。卽少林中吞吐浮沉迅如風電之意。舒緩運動。卽太極專氣致柔之意。閃轉用掌循行進退。卽八卦中青龍轉身之意。呼吸運動。卽少林慧猛師所傳呼吸術。與河南派丹田提氣術西江派提桶子勁之意。以及言鴛鴦鯉魚鷓子等名稱者。亦無非華佗氏

五禽戲與少林五拳岳氏十二形之意。是皆本諸吾國固有之國術。述而不作也。然則所謂科學化的國術者。惟用科學方法改良國術。以期合於實用耳。故茲書出。固不可遽謂有強身強種強國之效。而補偏救弊。爲國術界大放光明。此則余敢斷言者也。

中華民國十七年十二月廣濟呂光華書於中央國術館