

吳志青編

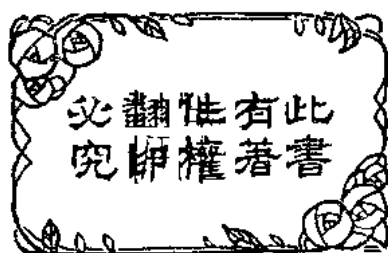
科學化的國語

馬公愚題



中華民國二十年七月再版

科學化的國術（全一冊）



分發行所

南京 杭州 廣州 北平 漢口
遼寧 長春 天津 開封
徐州 汕頭 重慶 宜昌

大東書局

編者	吳志青
發行人	沈駿聲
印刷所	上海北福路二號
總發行所	上海四馬路九十九號
	大東書局

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，而罕爲平民式者。其所謂文明事業，大抵依帝王士大夫爲隆替；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，皆可爲藝術；爲藝術，皆可成學科，而有其教材。況乎吾國武術，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？爰弁數語，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。然內申時務學堂，以幼學操身爲體操教科，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，並養精蓄銳，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。不戢自焚，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。迨乎國家承平，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，即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。歙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，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，一今更名「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，謂爲健身法可謂爲延生術，亦無不可，造福人羣，實非淺鮮，武術前途，有曙光矣！謹爲序。

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！志者不揣謏陋，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爲比例差，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，以爲職業上之補助，且於經濟上亦有極大關係，蓋體力強健，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，誠爲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，爲欲防學者

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，爲能得心理上之欣羨，此其關係視僅求衛生者爲何如乎？是故國術運動爲一種實用之體育，亦即一種實用之心理也。

（三）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，而尤以體力爲要，蓋精神腦力，悉由鍛鍊而得也，人類以共同爲生活，智識單簡，尚可謀生；體力不健，自絕生存之道也，故鍛鍊體軀，實爲教育上之大助。夫國術以拳術爲主，拳術爲我國獨有之國技，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，爲個人團體之保障，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，爲教育上

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敷載施教實驗所得，編成「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）