

太極操

褚民誼編

許蘭蓀

馬公愚題



克極操

吳敬恆題

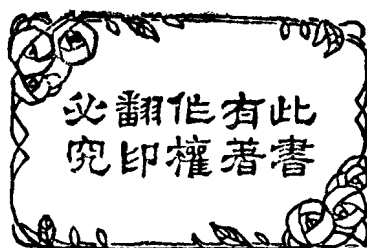


中華民國二十年八月出版

太極操 (全一冊)

△(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

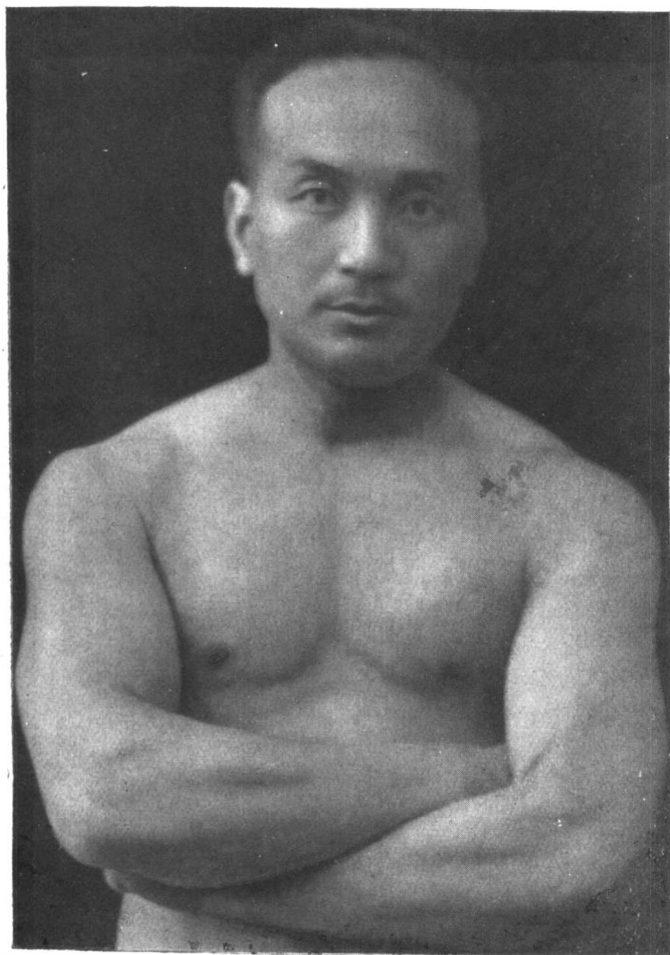
分發行所 大東書局

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

著者肖像



格 體 者 著



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依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亡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毽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具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勛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

民誼先生

精氣神

李景林款題



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，亦卽操之所長。且操法，作者之意，卽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