

科學化
的國術

太極拳

褚民誼題





2.1

新
子
知
學

吳圖南著

科學化的國術太極拳

易培基署



民國二十一年一月二十九日
 敝公司突遭國難總務處印刷
 所編譯所書棧房均被炸燬附
 設之涵芬樓東方圖書館尙公
 小學亦遭殃及盡付焚如三十
 五載之經營墮於一旦迭蒙
 各界慰問督望速圖恢復詞意
 懇摯銜感何窮敝館雖處境艱
 困不敢不勉爲其難因將需用
 較切各書先行覆印其他各書
 亦將次第出版惟是圖版裝製
 不能盡如原式事勢所限想荷
 鑒原謹布下忱統祈 垂督

上海商務印書館謹啓

版 權 所 有 翻 印 必 究

中華民國二十年十月初版
 中華民國二十二年九月國難後第一版

(九三八)

科學化
 的國術
太極拳一冊

每冊定價大洋捌角

外埠酌加運費匯費

著 作 者 吳 圖 南

發 行 人 王 雲 五
 上海河南路

印 刷 所 商 務 印 書 館
 上海河南路

發 行 所 商 務 印 書 館
 上海及各埠

圖南先生

自衛奮鬥
強種救國

張之江



赤手空拳能
禽韓傀臥薪
嘗膽可報夫
差

予月赴



圖南先生屬

尚武精神

柏文蔚

國術精華

國術先生命題

葉少瑜



園南先生鑒

深
譜
二
一
味

香公弟徐思安題



緒序

太極拳者，內家拳術之一種，最爲平易，而最能發達體育者也。其功用之偉，優點之多，殊非其他拳術所可企及。吾國拳術派別雖夥，要以太極拳爲上乘。蓋拳術之本旨，在於鍛鍊身心，振奮精神。顧門類派別既異，則名稱功用自殊。所謂外家之拳術，專以標新立異趨險驚奇爲貴，則已失卻發達體育之本旨矣。

其真能身心兼修，學養並顧，而使老弱咸能練習，絕無流弊者，惟有太極拳耳。

以言養生，則能活動筋骨，鍛鍊身心，調和血氣，陶冶性情，所謂卻病延年，固非虛語。

以言功用，則能以靜制動，以柔克剛，以輕勝重，以順破逆。而姿勢平穩，動作緩和，猶其餘事。

且不尙筋力，演習既久，趣味盎然。故老幼咸宜，雖病夫亦能練習之。是故吾人提倡國術，應自提倡太極拳始。

吾人提倡國術之方針，在使國術科學化，太極拳則業經科學化之國術也。何以言之？科學化之國術，在合於力學與心理學；講究生理與衛生。而太極拳之動作，則爲無數圓形，一圓之中，卽爲重心所在。或能處處立定脚跟，敵人力雖極頑強，而能以逆來順受之法處之。迨敵人一力既出，重心已失，然後從而制之，故能舉重若輕，以柔克剛，此則深有得於力學者。

至言心理學，則太極拳不尙用力用氣，而尙用意。蓋因用力者笨，用氣者滯，用意則能使氣沉於丹田，而不停滯於胸臆。力蓄於內，而不流露於外。非研

究心理學深造有得者，曷克臻此。

至於生理與衛生，則衛生之運動，貴能適得其分際，無過與不及之弊。吾人之身體，貴能平均發達，生理則有一定之程序。是故劇烈之運動，每有害於健康者，以其運動太過，不合於生理自然發達之程序也。

太極拳則輕軟靈活，一動全身皆動，無偏頗之弊，無過與不及之害。故最合於生理之程序，與衛生之要旨焉。

吳君圖南，與徐君致一，同爲吳鑑泉先生之高足。余由粵抵滬後，既識徐君致一矣。而於首都舉行國術考試時，更獲交吳君圖南。徐君既有太極拳淺說一書問世，其中精奧之理論，以淺顯之文筆出之，說理已極透澈。今吳君更著有科學化的國術太極拳一書，行將付梓，索序於余。余瀏覽一過，覺其對於太極拳與國術之關係，闡明不少。是其吾國國術科學化之肇端歟？則吳君之

有裨於吾國國術前途豈淺鮮哉！因喜其對於余提倡國術科學化之旨趣相符合也，故樂爲之序。

民國十八年，二月，十五日，褚民誼序於上海中法國立工業專門學校。

趙序

吳君圖南，予之同學友也。幼同遊戲，長共讀書，故對於吳君知之最深。吳君自幼工於文學，既入中學，始致志於國術，嘗謂同學曰：『中國欲求自強，非人人有尙武之精神不可，欲求人人有尙武之精神，非練習國術不可……』彼時同學皆非笑之，而不知吳君乃國術家中之先覺者。

民國甲子春，將去西山教學，乃謂予曰：『吾將從事國術之著作矣。』予亦笑之。迨百日後，即以手稿一巨冊視予，予駭之！展開一過，則洋洋萬餘言，對於國術，已闡發無遺矣！予笑謂之曰：『子之毅力，吾不如也！』已而吳君以是稿贈與其師吳鑑泉先生矣。惜乎至今尙未出版也。

吳君今歲入京，參加國考，考畢，即去浙江南潯中學校充任教師，到校後，

兩月之間，竟於公餘，創此空前之傑作，科學化的國術太極拳一書。予拜讀一過，考其主旨，在喚起民衆，使全民均國術化，使國術科學化。

然吾國國術家能以科學方法治國術者，吳君其造端也。倘國術同志均能本吳君之方法，而研究之，予以爲吾國國術界必能別開一新紀元。強族強國，其有賴乎！茲以科學化的國術太極拳行將付印，聊誌數語以贈之。

中華民國十七年十二月二十五日。北平趙潤濤序於天津南開中學校。

自序

予幼而多病，先祖父武功將軍子明公，嘗視予而嘆曰：『大丈夫當立功萬里之外，如爾孱弱之身，倘國家有事，將何以効命疆場安百姓乎？』於是命家嚴麗泉公，每日清晨，授以內功，翌年，則身體頓覺健壯，非復前此疾病時來者矣。

及入中學，仍於治文之外兼習武術。適北平國術大家吳鑑泉先生充任學校太極拳教師，先祖父囑予受業焉。日夕過從，八異寒暑。既升大學，雖於功課叢忙之際，亦不稍間斷，以故吾師見予勤慎好學如此，乃盡授其秘。

已而思之，若是優美之國術，只供少數人之研究，非計之得也。倘能普及於我中國，強族強種，利莫大焉！

乃於民國十三年夏，時方教學於北平之西山，每日抽暇，揮毫自娛，百日之間，即將太極拳之學理，支派，姿勢，應用，推手……等編輯成書，定名為吳圖南太極功。以期有志國術者，於最短期間，即可得太極拳之妙用，不必如予之費時十有餘年也。

書既成，敬贈吾師，請其攝影，而後即可出版矣。會京津戰事發生，遂即中止。時甲子年國慶日也。

今者北伐完成，全國統一，訓政伊始，國基新立，欲求實現三民主義，端賴民族之強盛，自衛衛國，刻不容緩。況當茲提倡國術之際，正應發揚光大之時，國術同志，尤當負責切實指導，使全民均國術化，以促民族主義之實現，而達救國之目的。庶不負提倡國術之初心也。

於是不揣愚陋，在南潯中學教學之餘，集先賢之明言至論，用科學方法