

19
褚民誼編

太極操

馬公愚題





1.9

2.6

克極操

吳敬恆題

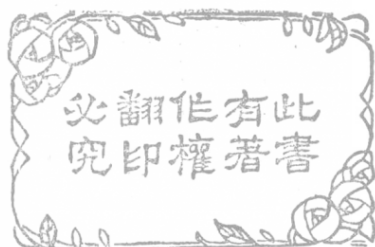


中華民國二十年八月出版

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

總發行人 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

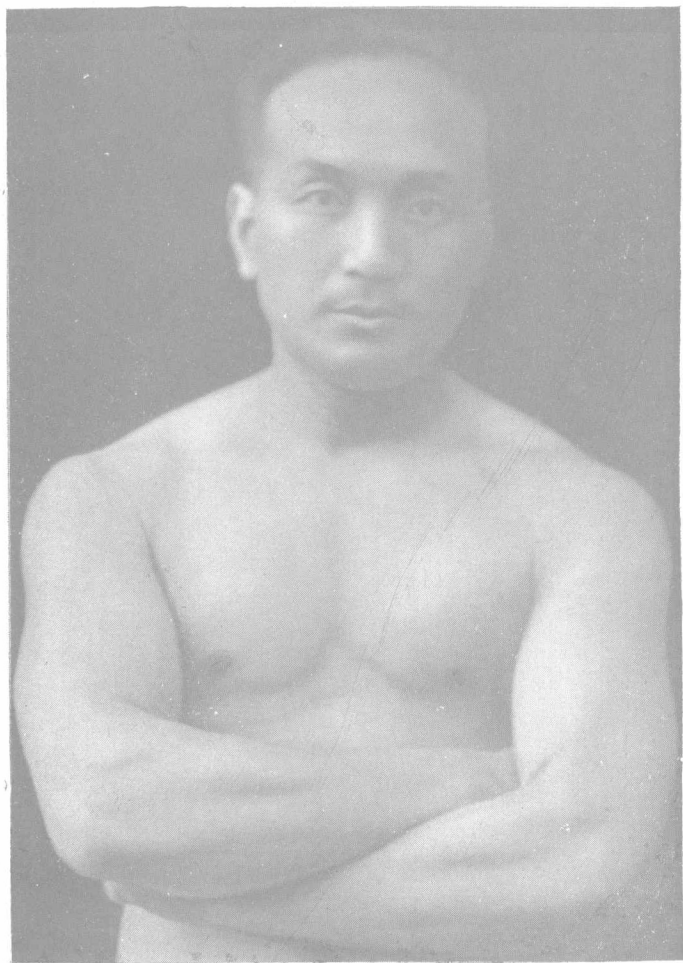
上海北福建路二號

上海四馬路九十九號

著者肖像



格 體 者 著



國術館適用的名著：

國術教範

下列各書，或得自秘籍，或由國術專家創作，文筆淺顯，插圖清晰，指說詳細，適合於國術館之教授及個人練習之用。

查拳圖說 一冊 二角五分

七星劍圖說 一冊 四角

三義刀圖說 一冊 七角

劍法圖說 二冊 六角

射技圖說 一冊 二角

單刀法圖說 一冊 二角

長鎗法圖說 一冊 二角

少林棍法圖說 二冊 四角

少林拳法圖說 一冊 三角

六路短拳圖說 一冊 五角

形意五形拳圖說 一冊 七角

形意拳譜 五綱論 一冊 六角

服氣圖說 一冊 三角

上海大東書局印行

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

劉尙清先生序

張羣先生序

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）

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聲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自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兔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
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即
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