

国术体操图说

中華民國二十年七月初版
中華民國二十六年三月七版

(本書編號第11號)

國術叢編之三

國術體操圖說 (全書一冊) 實價一角八分

編者 江都 金一明

校者 澄江 徐鶴齡

出版發行 上海 百新書店

版權所有
翻印必究

總發行所 上海四馬路中市

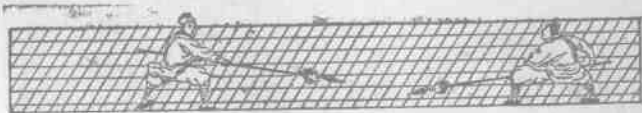
分發行所 上海棋盤街中市

均全國書店
均有經售



本社宣言

古者童年舞勺舞象學射御。非徒爲游於藝而已。將欲歷練其精神材力。使之由少而壯。日臻強固。以任重而道遠。度當日設教。必有行習之方。與夫程課之法。俾循循然。審端致力者。而經籍闕焉不詳。漢志手搏蹴鞠諸篇。僅列伎巧家。若世俗所傳易筋經八段錦者。徒資導引。無裨實用。且或鄙爲不經而置之。至幼童柔肥。咸以勞力爲大戒。積弱浸尋。精力疲耗。乃復歸咎於勞心。根抵不堅。菁華易竭。良可惜也。泰西於養生之術。多所攷驗。其俗又便捷輕利。



往往遊戲中寓角力之意。童而習之。白首不厭。特未有專書爲初學先導者。茲者本社纂輯國術體操圖說一書。凡爲圖三十有二。圖各有說。義取淺近。便於指授。其行習也。有序。其程課也。以時。徹始徹終。同條共貫。植基於蒙養。取類於修身。其嘉惠幼學。可謂勤矣。今邊疆多事。應修武備。以作雪恥之圖。鍛鍊身體。用備干城之選。誠得是書。以引而進之。運用熟。則手足多暇。氣體固。而神智自生。體用兼備。有開必先。異日倚爲禦侮之資。將於是乎在。揆諸古人設教之旨。尤有合也。故本社樂爲編纂。公諸同好云。

中華民國二十年春

證江 徐鶴齡謹識



國術體操圖說

揚州金一明編著

● 本篇緣起

夫人之聰明睿知。惟恃心腦爲根源。心本主身。腦爲頂髓。欲使心腦靈通。又必賴氣血爲之涵養。氣血上下周流。心腦並生。神志是籍其功能。使全體筋絡。無一處不活。氣血無一處不週。心腦並著。神志叢生。此才能所由來也。或謂幼兒學此。恐其勞力傷身。反爲不美。此說未免失於過慮。蓋此等工夫。俾作者易而不難。勞而不傷。並將各圖輪流。日



作遍數。悉爲限定。斷無慮其過乏受傷。若按法操練。筋骨得以強健。氣血得以流通。少時既強。老當益壯。此力之所由致也。果能此道。雖愚必明。雖柔必強。豈不才力兼全而作人中之豪傑者哉。

●強弱智愚內外輕重合論

古今來。天下之人。或強或弱。或智或愚。豈盡出於天之賦性哉。迨亦視諸人事如何耳。試以人生具有者言之。內具臟腑。外具官骸。內有神志。外有筋骨。神志爲臟腑之精華。筋骨乃官骸之根本。內外可以相衡爲重輕。必使內外輕重如一。不特終身得有大用。且可享有大年。假使勞心而不勞力。不學武而獨學文。神志雖明。筋骨不壯。是內重而外輕。智者弱也。抑或勞力而不勞心。不學文而惟學武。筋骨縱活。神志不足。是內輕而外重。強者愚也。苟能心方兼勞。文





武並學。則神志充實。臟腑與之浸潤。筋骨健壯。官骸得以安疎。內外重輕如一。豈不強者智而不愚。智者強而不弱也耶。孟子云。苦其心志。勞其筋骨。是天將降大任。亦必使其內外輕重相衝也。諸生學文亦當以操身爲要務也。勉之。



國術體操圖說

國術叢編第一輯之三

目錄

序言

本社宣言

本篇緣起

強弱智愚內外輕重合論

第一圖 論全體工夫

第二圖 論肘下第一工夫



第三圖

論肘下第一

論肘下第三工夫

第四圖

論肘上裏面第一工夫

第五圖

論肘上裏面第二工夫

第六圖

論肘上裏面第三工夫

第七圖

肘上外面另式內工夫與此圖同論肘上裏面第四工夫

第八圖

論肘上外面第一工夫

第九圖

前胸第二工夫與此圖同論肘上外面第二工夫

第十圖

論肘上外面第三工夫

第十一圖

論肘上外面第四工夫



第十二圖

前胸第三工夫與此圖同論肘上外面第五工夫

第十三圖

論肘上外面另式工夫

第十四圖

論膀肩第一工夫

第十六圖

脊背第一工夫與此圖同論膀肩第二工夫

第十七圖

論膀肩第三工夫

第十八圖

論脊背第二工夫

第十九圖

論脊背第三工夫

第二十圖

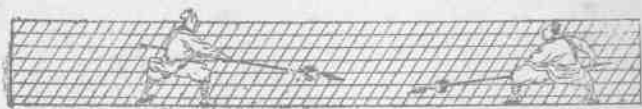
論腰眼工夫

第二十一圖

論前胸第一工夫

第二十二圖

論小腹第一工夫



第二十三圖

論小腹第二工夫

第二十四圖

論兩髀上截前面第一工夫

第二十五圖

論兩髀上截前面第二工夫

第二十六圖

論兩髀上截前面第三工夫

第二十七圖

論兩髀上截後面第一工夫

第二十八圖

論兩髀上截後面第二工夫

第二十九圖

論兩髀下截前面第一工夫

第三十圖

論兩髀下截前面第二工夫

第三十一圖

論兩髀下截後面即髀肚第一工夫

第三十二圖

論兩髀下截後面即兩髀肚第二工夫

國術體操圖說

揚州金一明編著

論全體工夫

昔有爲人師者。問諸門徒曰。爾等何以身體軟弱不能挺身跼立耶。不惟爾等若是。嘗見無論某塾學生。或行或坐。身體總係屈而不直。頭低肩縮。前胸陷而不揚。其前胸揚而不陷者。甚爲罕見。而能挺身行走者尤屬寥寥。幼時如斯。待其年長。自必愈弱。而愈不克強。然則何法可以教之。是必令





衣領高大。俾其行止動坐。皆不得低頭。或令頭上頂一玻璃器皿。俾其不得側頭。倘一側頭。器必破碎於地。或令兩膊伸直。手作雙拳旋轉上下。爲數盈千。如是行之。雖則有成。惟童力不及耳。試爲思之。猶有善策否。今已知之。且非難行而易爲也。其法須以教練國術之師位居上。令諸生分立兩旁每日聽講。每人相距四尺之地。將身立穩。一足在前。一足在後。二足之間。相距八寸。胳膊併盤背後。舒掌重疊向外。仰面朝天。下頰向上。形如第一圖



第一圖



用鼻吸足氣填胸下頰向下。緩出其氣。如是者六次。其要法務於習練之時。尤宜用鼻緩吸長氣。而慢出之。是爲至切者也。在初學。每早作工。祇須六次。下晚再作六次可耳。因何一回祇作六次。蓋初學者。以爲易行。每欲貪多。竟致筋骨酸痛。反爲無益。是以前七日每天早晚各作一回。每回祇作六次。後七日稍增數回。再則日益加之。一月後工夫慣熟。自能無定數也。以上所云。未知諸生果能領悟否。試有六



問。

- (一) 問操身之術。內有三層。難而不易者爲何。
 - (二) 問易而不難者爲何。
 - (三) 問習練之時。應如何站立。
 - (四) 問習練之時。應如何吸氣。
 - (五) 問初學之時。易生何弊。
 - (六) 問功得日進而不乏筋骨者爲何。諸生須細思之。
- 再論。身得正直。胸得寬大。問仰面之工。何以知其效驗不一而足。因項頸常仰。筋牽頭動。久之筋長矣。問下頰向上。有何益焉。以下頰向上。胸亦隨之。日久胸寬。謂予不信。



。當對鏡自觀。即可知之。試看下頰上行。胸亦隨之而上。
下頰下行。胸亦隨之而下。再以手按脇。愈能顯見。若低頭
而坐。胸不克揚。久必身弱。是以吾言下頰向上之工。胸得
寬大也。胸得寬大有何益焉。胸寬則肺長。肺長則肺膜不熱
。氣必足。氣足則身無病而得正直矣。以上之言。係令幼童
身直也。然往往身雖直而無力者亦多。又當何法使其身直。
且有力耶。學以胳膊爲先。胳膊有力。則通身不弱。胳膊分
有兩處。曰肘上。曰肘下。先以肘下之工論之。

論肘下第一工夫