

中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

第

五

卷

第

六

期



館術國市別特京北

號五街斜西單西京北：址館

號四六六局西：話電

國立北平圖書館藏

本館爲請增加各校國術鐘點致教育部公函

函附部批

北京特別市國術館致教育部公函 廿七年六月廿七日

爲草擬大中小學國術課程標準敬備採擇由

逕啟者竊查

大部討論中小學課程標準已舉行兩次會議各級課程及授課時數業經擬訂草案下學年當可依照施行查國術一項小學中學已列入體育科目之中具見

大部對於國術之注意至深敬佩前於民國八年曾由體育研究社規定國術教材呈請教育部通令各級學校採用當蒙令准施行今值庶政刷新之際謹按學制現情並就經驗所得草擬國術課程標準一種茲奉呈五冊敬備

採擇抑更有陳者(一)學校之教授國術已歷有年所惟未設獨立科目以致效力未宏今只例于體育科目之中仍未獨立一科似未明顯擬請將國術科目單獨設立俾示注重(二)初高中學國術時間僅爲一小時似嫌過少擬請改爲每週至少二小時俾便教授(三)師範學校國術課程未見規定似應列入芻蕘之見敬祈
教育部採納是幸此上

附大中小學國術課程標準五冊

教育部指令

令字第五八七號 廿七年七月廿日

北京特別市國術館

呈一件爲草擬大中小學國術課程標準敬備採擇由
早件均悉查該館所擬大中小學國術課程標準敬備採擇由
器械等項其由淺入深藉以發揚我國舊有之武術立意可嘉用
考尙屬適宜其附請一二兩項將國術在體育科目內獨立一科並
加教學鐘點等情查中小各級學校全部課程標準迭經交主管局
釐訂在案關於體育鐘點規定每週三小時國術佔一小時日後
添設少年團科目應另加一小時共四小時是體育鐘點一項已佔
學全部時數八分之一分配允爲適當自未便輕重至所請之第
三項查師範課程表中國術科目早經列入仰即知照國術課程標
准存此令

體育月刊第五卷第六期目錄

言論

對於國術應有的認識..... 聽 駝

專著

何爲太極拳武當拳(續)..... 沈家楨著

教材

岳氏散手(十二續)..... 吳彥清著

譯述

體育的目的與範圍..... 大谷武一著
陸俊升譯

傳記

形意拳宗師尚公雲祥略傳..... 何秋揚謹錄
馬祖仁

紀事

中外來賓蒞館參觀

本館第七期民衆訓練班舉行畢業試驗誌盛

技擊瑣談

關文爺..... 紹 眉

太谷商..... 紹 眉

麵杖翁..... 實 緣

言 論

對於國術應有的認識

聽 駝

緣來對於國術之研究，分「不屑談」與「不欲談」二種；所謂「不屑談」者，以爲吾國凡百事物均無足道，練習國術者又多江湖賣藝之流，甚至自眩其說，自秘其技，行動粗魯無文，迥非士大夫所喜接近。加以無聊文人，編爲奇怪事跡；（飛劍殺人，隔山擊牛，等……）均不合於科學，特神其說，以求學者之信仰，其實自損其價，反爲識者所竊笑。因之不屑加以深刻之研究。其次爲深知國術有眞價值存在，有數千年之歷史，國家不知提倡，居然潛伏於各種社會中，而保存至現在，設無相當之地位，風流雲散者，不待於今日矣，證明其確係吾國之國粹，惜無正常文字之闡揚，又不能與舶來品體育，著圖立說，廣事傳播。練習者既未升堂入室，所知者甚少，因不欲談。恐討論不得其法，誤會繁生，甚至引起其他事故，結果不談，雖有志者，對於國術著書之論，按國內統計，亦屬鳳毛麟角，國術不能顯著進步原因亦由於此。

自舶來體育傳入中國後，與吾國舊日國術，形成二大壁壘，新誹舊，舊輕新，固爲當然

之現象，「故步自封」「泥古不化」實是妨礙學術之進步。但「囫圇吞棗」「維新是鴛」其病相同，蓋一國家之風俗、習慣、經濟、社會……種種均有其特點，「張冠李戴」「削足適履」，同樣妨害社會之進步。筆者恒云：「肉爲美食，富資養料，但本國內，無此種資料，需借才於異地，捨去本國之肉不知烹調，引用他國之肉，其不合於經濟，莫此爲甚。至於適應腸胃否？能否消化？是爲最重要之問題。倘食肉時與骨同時下嚥，不但無益，反而有害。引用外來。」物品要特別加以審慎，亦由於此。如本身之物品不知改造，外來物品又加拒絕，勢將坐斃耶故一面研究自己土產，剛揚其真實價值，一面引用外來品，要審核自己國情，庶乎中外同爐共治，產生適合國情之體育。

筆者幼年多病，自學校畢業後，即服務於教育界，身體日見衰弱，至最甚之時期，每值入廁排泄後起立時，目前光花四濺，不能視物，虛弱程度亦甚可觀，經友人勸練習國術，當入體育研究社練習時，某導師私語云：「該人不出三日必逃席以去。」適此言傳至筆者耳中，乃私云：「何輕人若是，」練習二時後返私寓，覺腰酸酸痛，疲乏達於極點，甚至臥床均不能登席，當時腦中發生劇烈之衝動，以爲何自苦乃爾，繼思「彼何人也？余何人也？有爲者亦若是。」於是繼續練習約三年，身長體重均增加，精神亦能勝常人，是得國術之利益矣。雖不能以個人體證，武斷整個國術之優越，然得北京方面諸拳師指導，以及諸拳友之討論

，以爲國術材料確實優美，惜缺乏相當之理論，如教授方法，教材分配，加以研究，不難成爲國本之體育。但討論國術須依下列之三原則：

1. 在深信國術之優越，不宜忘自菲薄，忘自尊大之原則下，發揚體育精神，即以科學方法，整理中國固有之體育，並盡量採用外國體育之精神方法，適合於我國實際情形者。換言之；即取人之長，棄己所短，融會貫通，力求改進，則我國體育精神，方能漸次發揚，若專主崇外，或專言保守，錯誤惟均。

2. 本平凡方法以求體育之普及，我國體育向爲學校學生及特殊份子所獨有，此種畸形之發展，實不妥當，此後對於體育應從國民經濟方面着想，及便利上方面着想，使一般對於運動器具之設備，與夫運動方式之改良，簡易便利，則體育自普及矣。

3. 創造新的運動，使普通運動含有通俗化，紀律化，團體化之精神，而可以代表中國固有特殊精神。

本來一種事實，須就目前需要，審核民衆情況，不以意見用事，平心靜氣，不盲從，不固守，有相當價值者存之，否則廢之，就事論事，體育不論新舊，能發達國民肌肉，促進身體健康，陶冶高尚道德，均爲適當之體育。

欲研究體育以何種爲善，採用他國體育抑採用中國體育？何種體育經濟省而趣味深？何

種體育收效大而成功速？何種體育容易普及？何種體育能身心俱進？以上種種均應詳加審查，不厭其詳，力求批評，其中最注意者，不可以個人主觀而武斷是非，更須具下列二條件：

1. 批評他國體育者，必須曾經修練他國體育者，並須指明何國何種？
2. 批評本國體育者，必須曾經修練本國體育者，並須指明何派何種？

凡一種事物，如不入其門，不易窺其堂奧，不如此限定，所批評語言，難免有隔靴搔癢之譏，中外體育各有優劣，主要在選擇，不能因某部分或枝節之不善，而抹殺其全體。故中外體育，以及拳術門戶派別，均宜避去「盲人摸象」之批評，抱和衷共濟，虛心研討之精神，和持中之態度，如是則國術發展可期，自立於卓然不拔之地位矣。至於自具體方面言之，國術實有時代性之真實價值：

一、自歷史方面言之：吾國古代射御列爲六藝中之必修，文人則佩劍，典禮則用舞，國術即異常發展。後即歸入道家，莊子云：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申爲壽而已矣。」此導引之士，養形之人，彭祖所以壽考之所好也。「至後漢時，華陀發明導引術，即五禽戲，後漢書稱：「陀且百歲，而猶有壯容。」廣陵吳普從陀學五禽戲，年九十餘，耳目聰明，齒牙完整。（見後漢書華陀傳）郭願發明長手，爲後世習拳者所宗，梁武帝時達摩祖渡江，駐錫少林寺，創十八羅漢手，易筋經爲後世少林拳術之濫觴。

唐時許宣平傳太極拳術，宋太祖趙匡胤創洪拳，十二拳等，岳武穆發明雙推手，形意拳……均流傳於後世，元時張三丰爲內家之鼻祖，創太極十三式，明代戚繼光精技擊，著紀效新書，其他如顧亭林黃梨州，顏習齋甘鳳池石達開……等，亦無不精技擊，是故自歷史沿革方面言之，國術必須提倡者一也。

二、自道德訓練方面言之；普通認爲習國術者，多係粗魯無文，或行爲不檢，好勇鬥狠，實則不然，觀內外家傳習戒律何等重視，何等嚴格，其功深者，驟視之如老僧宿儒，其訓練之重視恐仍超越法律，如少林戒律（註一）之周詳，果青年子弟受國術之薰陶，確爲良善之學子，此國術必須提倡者二也。

（註一）

2. 宜深體佛門悲憫之懷，縱於技術精嫻，祇可備自衛，切宜戒逞血氣之私，有好勇鬥狠之舉，犯者；與犯清規同罪。

3. 平日對待師長，宜敬謹將事，勿得有違抗傲慢之行爲。

4. 對待僱輩，須和順溫良，誠信勿欺，不可恃強凌弱，任意妄爲。

7. 飲酒食肉爲佛門之大戒，宜敬謹遵守，不可違犯，蓋以酒能奪志，肉可昏神也。

8. 女色男風，犯之必遭天譴，亦爲佛門所難容，故吾禪宗弟子，宜垂爲炯戒，勿忽。

三、自國民經濟方面言之；某國術先進會云：「竊謂體育之道，若取人之長，補我所短，則可；如事事效法歐西，舍己私人，失其故步，則不敢苟同。姑勿論歐式體育，其效用不逮國術之宏大，即使相埒，或駕而上之，而經濟設備，既非我財能力所能辦到，且疲於步趨，力竭效顰，終感望塵莫及矣。茲就經濟一端，舉例而言，作者曾調查價廉之標準運動器具公司，詢問網拍籃球之價，工料較優者，每具竟達百元上下，次者亦須五六十元，最次亦須二三十元，足徵所謂：「一球之費，斗米之值。」尙有未盡也。吾國邊土膏腴之地，人烟稀少，每畝之值，不過一二元，比例以推，是一球之費，百畝之田矣，以民窮財盡之今日，而企圖舶來體育之普及，殆不啻「緣木求魚」，庸可得乎。」原歐式體育僅能推行都市特殊階級，大多數之民衆與鄉村，提倡國術可迎刃而解，若提倡歐式體育，無異於「痴人說夢。」是根據國民經濟必須提倡國術三也。

四、自國民生活習慣方面言之；吾國社會制度，與歐美迥不相同，除少數公共機關銀行；外，大多數無星期日之休息，每日無上班下班之制度，若令每日赴公共體育場從事運動，在事實上實不可能。吾國家庭制度，亦與歐美異，大家庭實居多數，備有飯室及庭院，與歐美羣居公共寓所者不同，無公餘出外散步之習慣，若令利用家庭餘地運動則可，外出赴公共體育場從事運動，更不可能。至民衆體力亦與歐美異，一爲由衰

弱求健康，一爲由健康求強壯，歐美式劇烈運動，即使強壯者加入，亦須由護士在旁照料，以備不虞。如原係弱者與壯者作同一之運動，結果爲求病匪爲求健。吾國國術於時間上無妨礙，家庭可習，操場可習，甚至屋內亦可練習，二十餘分鐘即可蒞事，無赴公共場所之必要。二則不費錢，無貧富階級之分，無設置器械之必要。三練習不困難；收效甚宏大，老弱可練，少壯可練，男可練，女亦可練，多練不致受傷，少練亦能生效。練習既久，因種種之程序，可引人入勝，感覺興趣，欲罷不能，用二人化勁方法練習，而二人亦無傷？有練精氣神之國術，有修練骨力之國術，視用力者之所需，各得其所，以助職業能力之增進。欲身心合一，即有身心均練之國術，使精神體力同時進益，且家居三楹，小院一所，或舖面商號，田間農夫餘暇，無不適應，北京昔日享盛名之翠花劉眼鏡程諸大拳師，均爲商號之經理，練習國術享大名者，若強加歐式體育可乎哉。故依生活習慣必須提倡國術者四也。

總上之理由，難免有挂一漏萬，惟適應社會爲提倡國術是賴，筆者抱管窺之見；是否之處，尙待質於高明。

專 著

何爲太極拳（續）

武當

沈家植著

第十一章 武當拳十八字註解

1. 殘字、專已守殘有餘不盡也、「此手變化多端，週身俱要活軟，切不可實用力，用力難變，舉手一推，盼彼心胸，切勿怯怕，右手從腿邊起，以逼攻爲主，如箭射紅心，不可虛發，左手要顧自身，至身以二指爲主，脚不丁不八，手臂活軟，心防變，胆放大，發出無差悞，一切變化，俱從右手始也」換言之，此即武當之開門乎，亦即太極拳進圈之蓄勁手也，如斜飛後提手之姿勢，因此勢最易表顯殘字之精神也，「歌曰，不丁不八立，左膝略略灣，身勢實在後，右步活自然。」

2. 推字、擊發也，「惟推之功最大，其餘字字循環，獨賴推字，始能發生功效耳，學者至神明變化之後全歸功於推之一字，故稱爲標手，標手出時，疾速緊粘，擦撒相連，施展全在小掌，肩要消，膝要緊，步要穩，而不宜闊，闊立則難變，謹防駁失，方無差悞」，換言之，此即太極拳發勁之功也，種種練習，無非求發人能生效耳，故發勁須如放箭，喻疾速也，又須緊粘對方，以求將對方扣上弓弦也，故發出之姿勢，須按定而放之，是真扣在弦上矣，施展要在小掌，即切之勁也，肩要消，乃力由脊發也，膝要緊，乃可發於腿也，步

要穩，乃其根在脚也，「歌曰，未粘切莫吐，一粘即用推，消肩並直腕，曲身步輕移」，此二字，乃全字訣之大綱，殘字含有引進落空之功，謂之吞，推字，含有合即出之勁，謂之吐，一部拳譜，無非爲此吞吐，便利而用也。

3. 援字、屬於吞，回救之意也，「預防內門披攔截砍，遇來手甚猛者，即變此字救之，若將彼手托開，用右手走邊門，由對方後肩，順其來勢而回之，如老猿擔肩，左手反而轉之，如黃鶯抓肚，手向後而上主進，右手轉至彼手上，近身一步，緊擦疾推之，」換言之，即太極拳之擺而後發也，擺中應有捲勁，使之落空，乃能生其效，此即緊擦撥疾推之意也，「歌曰，手抵其胸前，內來即便援，隨向用分順，疾吐莫遲延。」

4. 奪字，屬於吞，與援字相似也，「倘遇外門披攔截砍，或被人雙手擒拿時，即變此字克之，吾手一轉即破去其擒拿，緊擦疾推去之，」換言之，即太極拳之採勁也，採與擺本相似，惟用指與不用指之分耳，對方右手，由我右手外來者，用奪字，由我右手內來者，用援字，因內來多擊，用援可回救，外來多擒拿，非奪不能克也，「歌曰，我手方才出，彼疾取外關，急回身勢奪，分惟步向前。」

5. 牽字、屬於吞，乃順而帶之意也，「彼上部勇猛，恐難取勝，交手即用牽字，使彼立止不定，借彼勢力，爲吾伸縮之用也，左手亦要幫取，自樁立穩，腰帶吸字，隱緊擦撥疾推去

之，「換言之，即太極拳之連勁字，凡遇勇猛直來之手，不可與頂抗，即用粘捲，順其方向以牽之落空，牽動其根斷，使之立足不穩隨即回而發之也，此與採勁不同之處，採是移轉方向，連是順其方向，而拿之則一也」歌曰，出手疾向中，任彼向後衝，借勢牽是帶，用順與奪同」。

6. 擦字 屬於吐，乃以手按定也，「乃練熟手臂內，有一股沉重活潑之勁，至於堅緊，穩熟後，跟彼方向，沉按不離，雖是交手，不離其身，彼左亦左，彼右亦右，就其動虛之際，進前一步，穩撒推去須速也，」換言之，此即太極拳之按勁也，按勁，並非鼓勁，下壓，乃手臂內氣功之作用，以心行氣，氣向下行，自然有一種下沉之勁，使對方被按後，不能滑走，而足跟浮虛，在粘黏不脫中，牽動以放發之也，「歌曰，披攔併發託，輕按自然粘，處處分虛實，每吐要消肩」。

7. 逼字 屬於吞，乃封閉以進也，「倘彼將起猛勢，舉手使即閉，使其實為虛，為吾逼勢之用也，如其不逼彼，則亂拳紛來，吾徒勞而無功矣，彼或足跳，手探吾身，穩而為虛，况遇身強力大者，而愈得勢，則對敵雖勝，已惟躲閃，倖免而已矣，夫躲閃倖取，雖勝不足為法，蓋逼者，逼其進退之餘地，故曰佔彼半步，使彼不能進退，而吾乃得一推而去矣，」換言之，即太極拳之擠也，因擠乃雙手之合勁，胸部緊湊，可守可攻，上下相隨，佔彼

半步，以逼之，使對方不能亂舞其手，若粘定後，即可用發矣。

8. 吸字 屬於吞，以手吸起其力也，「吸逼二字相連，運用在心，有保救諸字之功，當吾手發出，或有雙手擒住時，有想取吾胸膈，與吾下部者，吾手不能盡出，勢正危急，宜用吸以救之，乃氣入內，而身縮也」，換言之，即太極拳黏之勁也，至被人封閉時，手足不及移動，用撥時，即以氣功黏住，而內隱，吸起對方之勁，使之根斷，即可就彼封閉之勢，以心使氣，沉而發之也。

9. 貼字 屬於吐，乃加大氣之量也，「此字用法，與逼吸二字相連，手出時，週身俱要活軟，隨意會而出之，遇直出而曲取，重在迅疾之功，使彼莫測，借彼勢力，乘其虛之意也，「換言之，此即太極拳結勁也，乃加重氣之量，隱緊貼之，以補擠黏之不足也，使之平衡相底，而沾黏如一，雙方乃為整個之物，然後以用接之勁也。

10. 撥字 屬於吞，以變化內勁也，「此字變法，彼上部猛勇襲來，本手難取，即變此字克之，彼若用左手向上二挑，右手想取我胸，或下部邊門者，妙不與鬥，即變撥字克之，貴其速也，不可候他身轉，急應轉外跟外，轉內跟內，貼住彼右手，用撥推去之，「換言之，此即太極拳之空勁，空勁之用途，有猛勇襲來，手身一轉，即成空矣，此手轉，而他手同時結之，不容彼，再轉回，對方如同，他手即順以發之矣，所以空結二字相連，內中以逼

吸主其事也。

(未完)

教 材

岳氏散手 (十二續)

吳彥清著

六十四 開弓放箭

動作 有二 (一)翻掌 (二)擊肋

應用 (一)我若以右拳擊對方胸部，對方即以拗手拿我腕，欲折之，我即進左步拐住其右腿，將被拿之右拳外翻張手，(二)即以左拳順勢擊其右肋。

六十五 握弓射虎

動作 有二 (一)捋肘 (二)翻擊

應用 (一)對方若以左手揪我胸部，我即轉右步拐其左腿以右手順勢捋其肘以貼己身，(二)彼下落即外捋以後手反擊其胸。

六十六 二龍取水

動作 有二 (一)捋打 (二)搬打

應用 (一)對方若以右手來打，即以右手下捋，進左步，以左手撲打其面部，(二)彼左手來搪，即以左手搬住，換出右手掌再撲打其面部，左右皆然。

六十七 擒縱雙推

動作 有三 (一)擒縱 (二)擊胸 (三)雙推

應用 (一)對方若以右手來打，即用右手擒之彼橫奪，即橫縱之，(二)即以左掌外撥以右掌擊其胸，彼以左手推之(三)我即以左手用如封似閉式雙推之，對方必跌出矣。

六十八 葉裏折花

動作 有三 (一)捋撲 (二)壓送 (三)夾翻

應用 (一)對方若以右手來擊，即以右手捋之轉左步拐其右足，隨伸左掌撲其面，(二)彼以左手搪之即捋其左手壓其右臂，彼分奪即送之，(三)將先捋之右臂夾入我之腋下翻折之。

六十九 左右逢源

動作 有三 (一)捋手 (二)鉤腰 (三)擊胸

應用 (一)對方若以左手來擊，即以左手捋之，(二)用鉤腿盤旋拐其左足，隨以右拳擊其腰，(三)其被捋之臂必奪而護其腰，即以左掌擊其胸。

七十 撲拏反劈

動作 有三 (一) 拏手 (二) 搭臂 (三) 反劈

應用 (一) 對方若以右手來擊，即以右手拏之，(二) 即進左步拐其右足，隨以左臂搭其右臂，(三) 彼若躲閃，即順勢伸吾臂反劈之，彼必跌倒。

譯述

體育的目的與範圍

大谷武一著
陸俊升譯

體育之目的為吾人生活上的一種率能，為有益於身體組織之一種平衡發育，筋骨的鍛鍊，心臟與肺臟之修鍊，為一種認真而有方法，固不待言。體育之重要，並不完全在形式上，身體之健康，由於生活素之分配，吾人生命之抑止，亦由於生活素之不良，與內臟器官發生障礙也。

現代生活欲求事業完美，必須有優良身體，心臟肺臟必須合於優良與健壯之條件，其他各器官亦屬必要，骨骼之優劣，亦由於內部之支配及肌肉之發達與調和，由於心臟十分發達而為平衡者，以上所言，勿庸贅述。

普通之衣服與身體各部之發育上，亦有重要之關係，同時每一器關，亦愈用愈發達，不用則退化，譬如專用腦神經，則其他各部便萎縮，反之專用其他器官，則亦現同樣之情形，又如工作時之姿勢，受到一種拘束，對於發育則發生一種不正常傾向的情形，在斯時應向傾向之部分，給予其適當之運動，使其受到非常之限制，結果可以調和那不自然傾向，亦即運動之範圍。

如果在日常生活中，將畸形發育之弊病矯正，在身體的組織上當促進其有調和的健全發達，此均為「體育」體

操」之範圍，特殊而有力運動，可使全身之肌肉得以平均發達，正直立的姿勢，可以造成完美的胸部，只要工夫用對，身體便可以達到圓滿之發達，故「體育」在運動上可以說是具有價值的，身體矯正是惟一方法。

更重要者，則人之機敏性，亦須有一種持久之練習，活動遊戲技等，均為體育形式中機敏練習，在此等運動之遊戲中，體育道德之涵養，亦佔極大之價值，因有涵養，在遊戲體操上方能有互助之益。有了缺點亦可藉之以補足，此種體育道德，在現代體育形勢中，尚未充分表現。

既如此，在遊戲時當有所獎勵，再以體操來代替遊戲，為何如是，因遊戲與體操有同樣矯正之價值，且遊戲種類繁多，不過遊戲需要一個大場所，所得結果又不能十分

完善，至於修練是弱者需要，不用器械，故彼等力量需要十分顧及。

體育的功能對於此一層要想收有效力，對於規律習慣是當養成，在意志目的訓練也當有確固決心，而且在教練與指導方亦當有此種決心，規律之養成，而個人或團體作業率能便可提高上進，而有極大之指望，堅強的訓練，是人生的要素，教練則必須對其所訓練有特異的擅長。

當然對於此點是非常考慮，我們做種種形式的運動時，需某一段練習達到目的，不能認為完結，因體育運動是整個的，如僅顧及其枝節，定無良好之結果。

最後之補充，乃為最重要之效果，為個人衛生與關於一切健康問題，和兒童之警告與指導，彼等健康習慣性，關於個人衛生與公眾衛生須要智識方面輸入不可。（完）

傳記

形意拳宗師尚公雲祥略傳

體育月刊

尚公諱雲祥，字霖庭，山東武定府樂陵縣城南尚家莊人氏，其先翁，曾在北京前門外，設義盛鐘局有年，公自幼性嗜拳術，十一歲時，即來京習學鐘局事業，曾從直隸馬君大義習學工力門拳術，經十年之久，從未間斷，至二十一歲時，與形意門周明泰之弟子，李志和者較量，公爲之所敗，於是始知形意拳術，奧妙深淵，遂決意立志投入形意門，後終如所願，拜深縣李公存義門下，朝夕從學，十易寒暑，專心傾于研究學術，故舖業無暇顧及，以致關閉，家境亦因之困窘，雖如此，然公用功之心，未嘗片刻稍懈也，後考入前清五城練勇，地址在前外給孤寺廟內，名爲中城衙門，在戰之時，每日公餘之暇，則日夜用功，惟因每月所得甚微，糊口尙不敷用，更無餘資顧及衣服，故每于練習時，輒赤足露背，於佛殿中，嚴寒暑熱，未嘗稍怠，久之，殿內之金磚已磨有深溝二道，而公之足踵脚心已生堅硬之鐵底，且常試以碎小石塊，散置地上，用足一踏，即成粉末，故當時有鐵足佛之稱，後經師叔李寶榮之介紹，至「京西海甸賢孝牌李遠英家護院，歷三年之久

，盡皆開風遠道，」初深縣郭公云深者，精于形意一門，時有半步崩拳，打遍九省之說，爲公之師祖，一日，由深抵京，訪問同門，知有再傳弟子尚公者，功夫精純，爲後起鋒鋒者，遂特赴海甸李家尋公，及相見，欣喜異常，觀公之功夫後，乃大呼曰「汝能如此真吾門中之良材也。」相處月餘，遂將形意門中之深微奧妙，及平生半步崩拳之心得，盡授于公，公藝遂大進，他如雞形四把，碎步蛇形，蠶形，猴形，虎形，劈拳等，俱能深入化境，器械中，則以刀，槍，棍，劍，及菱角刀，爲公最有深刻研究，而得意者也，「後公訪友至密雲縣城內，當地有馮老正者，在營房設場二處，弟子百餘人，習八翻門拳術，京北一帶，莫不知名，有鐵沙掌馮老正之綽號，一日，公往訪，談話之際，老正即大言云，「世間拳術，無出其右者，除己之外，無復有能者，」公聞之，乃善言相勸，詎料彼仍頑強不悟，置若罔聞，驕狂之態，溢于言色，後無可奈，以致交手，轉瞬間，彼即由數武之外，猛力直前，舉右手向公頂劈來，是時，公竟急用形意鶴形，兩手交叉向上攔起，

順式落步，雙拳打去，彼即應聲倒入丈外鐵釜中矣，「又訪友至順義縣城內，有馬秀者，所練爲八極門，尤精槍法，一日，與之相會，言語不投，遂相交槍術，彼乃挺槍直刺公喉，公遂以形意劈槍法相應，一經接觸，則彼之槍已擲數尺之外矣，嗣有該縣安某者，聞公之名，延至家中，托以護院之職，當是時，有巨盜康小八者，其所至之處，無敢抗者，一日，小八因知安某係一富戶，乃奔往安第，意欲劫掠，公聞報，出而與之交談，蓋彼時，小八已久聞公之威名，遂慨然他去，事後居三載，盜無復有，「後又至懷柔縣，謝某處護院，時康小八亦常往來該縣，所有富戶，莫不被其搶者，惟謝處終未禍及，「其後又往京南茂州城中成鏢局，充當鏢師，一日，保鏢赴天津，路宿店中，夜有馬盜數十名，欲行搶掠，公聞報出，答言，爲首者，因久慕公名，遂引衆遠退，公在局五年，保鏢多次，從未遭受損失，「後還鄉省親，務農爲業，當前清宣統末年，公復來京，在東城總布胡同，聯合同道，劉公殿臣耿公繼善祖公萬昌王公俊臣四位先生，共組尚武學舍，成立三

識授徒多人，尤以靳振起先生成績最佳，後收爲門下，民國三年，政府命陸軍部設立陸軍武技術教練所一處，地址在西城受壁胡同，該所學員，皆由全國陸軍之官佐選送者，肄業年限爲年半，當成立時，特聘公充形意拳術教官，在所三年，兩期畢業後，公便于西直門內南小街彌勒院廟內授徒，能深得衣鉢者，有劉文治先生，及許笑羽先生，民國十四年，有天津人王錦文等廿餘人來京，聘公至津後，乃設形意拳術研究社，後更名爲振華武術社，廿六年京社會局承辦國術教員講習會，分通臂太極形意三組，學員共二百餘人，形意佔一大半，特聘公爲形意拳史教授，去秋公不幸仙逝，享壽七十有四，遺一女，亦精拳術，家學淵源，蒙潘毓桂氏聘爲家庭指導，教授潘氏女公子數人，且事母至孝，性和藹，有乃父之遺風焉。

公一生謹慎，廣交遊，舉止莊重，態度大方，有長者風，同儕莫不以識公爲榮，契友有來過訪者，常促膝長談，終夜不倦，待遇隆厚，謁誠招待，雖囊中屢空不計也，每有餘資，輒周貧苦，各地每有精藝者，公必不勞跋涉，

虛心拜訪，敬禮有加，好學之殷，足資後學之模範焉，公治家尤嚴，黎明即起，家事雖繁，常親自操持，教誨生徒，循循善誘，恩威並持，嘗語人曰「形意一門，奧妙無窮，非朝夕之功，漸望之期，所能得其門徑，惟有細心體會，按步練習，功夫決不負人，至于武德，尤為重要，扶弱

紀事

中外來賓蒞館參觀

五月廿九日，適值星期，天氣清和，新民會首都指導部體育主事菅井先生，指導房廷福，神島好夫，暨趙維周諸先生於該日上午九日，蒞館參觀，由副館長許禹生招待，並由館中職教員館中高級班民衆班及來賓表演各種拳械，或團體教練，或個人表演，刀光劍影，各顯身手，技術精巧，菅井先生極爲贊許。於十一時武田照顧問，借文化部瀨川博士，橋川顧問，及該部中外人士多名，亦蒞本館參觀，同時館中繼續表演，對於東方固有文化之學術，稱

濟難，傳道授業，爲吾等天賦，切勿忽之，「每有求教者，公必詳爲解釋，終無厭容，詎料天不假人，因病仙逝，從此形意門中，頓失宗師，嗚呼痛哉，謹就所聞，略述梗概，以資紀念，而示哀悼也。

民國廿七年五月十八日 何秋楊謹錄
馬祖仁

深爲稱贊不置，閉會已逾下午一時矣。

本館第七期民衆訓練班舉行畢業試驗

誌盛

本館第七期民衆國術訓練班，自廿六年十一月中招致新生，共取錄二十五名，自開學至本年五月，適滿足六個月，於五月卅一日舉行畢業試驗，計應試者十六名，內有二名未到，一名成績不及格，餘十三名成績優良，均准予發給修業證明書，名次列后：

李興亞 三十一 河北涿縣 北新華街京城印書局

楊杏田 三十四 河北蠡縣 府右街四存中小學校
 周之曠 十九 湖南長沙 西城察院胡同五號
 王代遠 十九 山東濰縣 西安門內雙古寺三號
 黃寶崑 二十三 北京市 東城甘雨胡同十四號
 李樹峻 三十七 山東昌邑 和內安福胡同三號
 趙志瀾 二十二 北京市 西內鑰匙胡同三號

賀春全 二十一 河北昌平 西單北大街二百二十一號
 錢永之 二十四 江蘇無錫 西四南豐盛胡同甲二十號
 尙梅卿 二十九 河北涿縣 宜內象來街十九號
 柯大詡 十九 山東膠縣 西四南豐盛胡同甲二十號
 張國鈞 二十三 河北大興 西單北口袋胡同二號
 陳敬緝 二十七 北京市 宜內石駱馬大街四十八號

技擊瑣聞

關文爺

紹眉

京師庚子前，都下人稱某君者，多直呼其名，名下加兼字，以表示尊敬，關君充善撲營撲虎。善撲營者以率角著，多大力士，年終與蒙古人角力，在慶賀大典時，或春秋狩獵時，或為餘興，或資護衛。撲虎者為職銜名，分頭二三等，以角力技術優劣定之，月有餉銀，因之旗營子弟，豐衣足食，每值閒暇，或於私場比賽，以希補入正式缺額。或於正式官場，比較技術之高下，關君即善撲營撲虎

，住宜內王公廠。某君恒與關君較，每次三合必二負，間有愆愆者，曰，果關君休息一月，不得練習，再與某君角，必得平衡焉。但須有監視者。關君曰可。某君則朝夜練習以求一角，而關君有人監視，不赴場中練習，但每晨起於所住之小街，均代為掃除，從未間斷，屆期，旁觀者曰：關君必負矣，至場中比賽，某君三合均敗北，再進三合又敗北，時旁觀者曰：關君確實休息一月，何以技術反優於前，誠令人不解也。關君莞爾而笑曰：「諸君既賭我之

掃街，但未賂吾所用之椿步，吾每日所用者乃騎乘步，如欲角力得勝利，椿步爲根本，如根本不堅，是捨本而求末也。」

太谷商

紹眉

市中某街有山貨舖，舖掌係山西太谷人，平日靜默寡言笑，均不識其具有好身手者，某日有無賴子，自恃力大勝常人，來舖購雨鞋，昔日雨鞋係外敷油底着釘，十數年不易損壞者，某君執鞋以手着鞋釘則脫落，曰何鞋釘不堅實如是耶？須另易新者，店夥甚奇之，意或值不堅實者，乃另易新鞋，但經某君一着手鞋釘脫落如昔，後店夥在店後先試鞋釘堅實否，交某君，依然脫落，羣知該君非善類，乃婉言謝絕之，然店夥意決決也，乃以經過陳舖長。舖長曰：果異日該人來，余親自應付之。店夥私笑曰，此老邁龍鐘之舖長，焉能應付此暴徒，姑俟之以觀究竟，不數日該人果又至，店夥乃急陳舖長，由老舖掌親自應付，曰：君購何物，該人曰：購山胡桃。舖長曰：購若干錢胡桃？答以二百文，（當日錢爲舊銅錢）請將錢交余手，代爲

選擇之，乃持胡桃一盤送該人，該人手握胡桃，張手則胡桃粉碎矣，又曰：何胡桃不堅實如此。老舖長又知其自眩其技，曰：吾之胡桃固不堅實，但汝之錢亦非整錢。交汝此碎錢，另覓新胡桃可耳，該無賴子接錢均作粉末矣，自知不敵乃疾遁去，舖中人始知老舖長具有好身手者，因從未輕露也。

麵杖翁

實緣

西四北受壁胡同西口，有麵舖一曰義聚永。一部售燒餅曰馬蹄，火燒。一部售切麵及雜麵，門暨牌樓一，依然保存百年前之典型。京師售切麵者，先以水合麵，以瓦杖壓之，杖長約丈餘，重數十斤，多用棗木或榆木，首爲四方體，尾爲扁圓體，以首置柱內，下承以巨案，後以麵實杖下，然後一人以臂壓尾，俾麵引長，用刀切之，寬條窄條如意焉。舖長李君籍山左，經營是業有年，會庚子年，拳匪作亂，都中暴民乘機掠各商號，舖長囑舖夥緊閉門戶，以待時局安定再營舊業，會暴民數十羣集舖外，欲掠之。舖長李君乃振臂曰，是不難，乃登房携杖立牌樓上，跳下立舖首，誰欲掠者請當此杖，衆視自十餘丈躍下並携杖餘數十斤之木杖，乃抱頭鼠竄，究不知該君所操何技也。民九時筆者仍遇該翁，年已逾八十矣，面如童顏，身不尙僕，聲若洪鐘，奇士也。

緊要啓事

啓者鄙人友好甚衆遇有要事均自行接洽從未委託他人代爲達意近常有人假鄙人名義在外招搖或有所求謀誠恐藉端利用友好被其欺蒙甚而致有意外舉動殊難任咎嗣後非有鄙人親筆蓋章函件介紹或委託無論何人何事鄙人概不負責特此聲明諸希亮察

許禹生謹啓

聲明

啓者鄙人原字禹生非雨生嗣後有以雨生名義投稿各報或接洽事端者係另一人並非本人恐生誤會特此聲明

許禹生啓

直接訂閱本刊辦法

- 一、即日起至十月底止
- 二、舊訂戶繼續訂閱全年者按九折優待
- 三、新訂戶按照原價訂閱
- 四、訂閱本刊者凡本館之各種紀念特刊皆不另加價
- 五、凡本館出版各種國術書籍價值在兩角以下者一律贈閱
- 六、訂戶購本館出版書籍者無論預約期滿與否均照預約價目計算每一訂戶只限購一册凡不直接向本館訂閱者不在此例

重印國術彙刊徵文啓

敬啓者伏念武風之盛，嚆矢於吾華，體育之興，權輿夫我國，降至今日，幾泯古風，刀輝劍影，竟等魯靈光，洗髓易筋，更成廣陵散，此有心人所寒軀而歎，投筆以興也，本館成立以來，於今十載，曾就研究所得，印行體育月刊，茲擬擇精去冗，彙爲一帙，就其有系統之教材，編成叢書十二册，期在國術界發一異彩，敬祈國術專家，體育名宿，錫以鴻文，以光篇幅，或賜以箴言，俾有遵循，無任企盼，此啟

本館出版書籍

- 太極拳勢圖解 每册一元
- 太極拳運動順序圖 每幅四角
- 羅漢行功法 每册三角
- 體育叢刊 每册一元二角
- 少林十二式 每册五角
- 張三峯先師像 每幀一角
- 形意拳圖解 每本五角
- 國術教材二十四式 每本二角

介紹良醫

白允升先生醫學精湛方劑適宜於男婦老幼各科皆有縝密之研究一經診治立見奇效凡抱探薪者請往一試 先生寓西四北受壁胡同十六號 電話西局七四號

本刊啓事

一、本刊歡迎運售。無論本埠各地學校或個人均可經售。辦法照價八折，寄費由本刊擔任。

一、本刊歡迎交換廣告，凡以刊物廣告底稿寄到本刊即行登載。同時將本刊廣告寄請照登，以資交換。

一、本刊歡迎交換刊物。凡以刊物見寄者。本刊亦按期寄贈，以資交換。

一、凡對於國術有心得，願供獻國人，函託本刊披露者。極爲歡迎。若有疑問函託本刊披露以徵求討論者。亦甚歡迎。

本刊徵集國術秘本

一、本刊徵求家藏或坊間舊有國術書籍，或秘本。

一、本刊認爲有價值書籍得出资收買。

一、凡欲出售者必先送本刊編輯處審核，不合者得發還之。

本刊投稿簡章

一、本刊關於體育言論，譯述，專著，研究，教材，傳記，各門，均歡迎投稿，

文言白話不限。

一、本稿務請寫清楚，並加圈點。

一、譯稿請附寄原文，或原文不便附寄時，務詳註譯自何處及原作者姓名題目。

一、本刊有選擇來稿權。

一、來稿得由本刊酌量修改之，但不失作者原意。

一、凡稿件已在他處登載者，本刊概不代登。

一、本刊只代發表，言責自負。

一、來稿勿論登否，概不寄還。

一、來稿一經刊登並致薄酬(本館書籍等)

一、來稿請寄交北京西斜街五號北京特別市國術館編輯部。

介紹國術體育教員

凡各機關學校社會組織願延用國術或體育教員者本館願爲介紹本社歷年所養成體育人才頗不乏人本館第一期國術專修班暑假前畢業於學術各科均有特長願堪勝任教授此啟

北京特別市國術館體育研究社全啟

北京特別市國術館體育月刊

第五卷第六期

中華民國二十七年六月一日出版

主編兼發行人 北京特別市國術館

定價

零售	每冊	一角
半年	大洋	五角五分
全年	大洋	一元
歐美郵費	照加	郵票
通用遠路	郵票	九五扣

廣告刊例

每	期	每	方	寸	大	洋
六	角	六	方	寸	起	碼
封	面	加	倍	彩	色	另
議	長	登	特	廉		