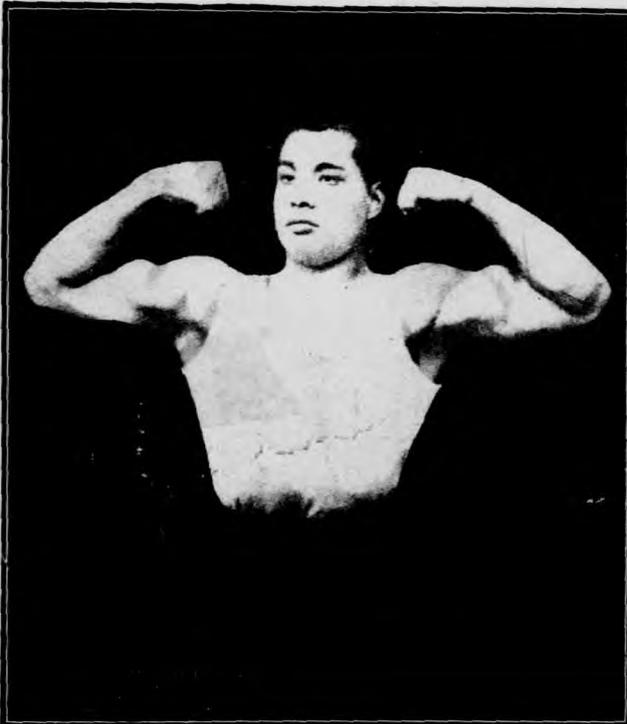


編主生先魂俠姜 辦創生先誼民褚
書叢社刊月一統術國

格體準標之生先平子王

第一集第三冊



中心
材料

向愷然著拳術傳薪錄
 盧煒昌著潭腿精義

姜俠魂	言感	和國	歸團	術武	運世	迎歡
東哲徐	文序	與錄	日記	流源	拳極	太
賢夢譚	(錄紀)	榮子	申)	說概	拳極	太
		(完已)	針方	大之	川治	國救	長員
杰入下	(完篇本)	說概	法步	一話	講法	拳
操松張	見管	點一	的界	術武	於對	我
遠問樓	得所	之拳	合六	意心	習	
			知須	賽比	會運	市	

要 社
目 刊

行發社刊月一統術國
 版出日五十月十年五十二國民華中

歡迎參加世運武術隊歸國和感言

姜俠魂

講到武術選手參加運動會的歷史，最早約在民十三年間，精武會選派代表，到武昌所開的華中運動會參加表演，可算破題兒第一次了。編者濫竽充數，也是臨時代表的一份子，後來北伐成功，國民政府奠都南京，南北各運動會，都有武術的份兒。第五第六兩屆的全運會，經褚民誼等諸位先生的幹旋和領導，始能得到出席表演的機會，從此武術與民衆接觸，比較從前多，大衆們對於武術信仰和認識，也能夠漸漸的普遍起來，濃厚起來了。這也是在國難嚴重之下的一個好現象，並且也是一個國防建設時代的一個好幫助啊！

這次世界運動會，居然能夠參加了武術的選手六人，這當然也是武術界發揚前進的好機會。在臨別的當兒，選拔委員 褚民誼和葉良兩位先生，共同負責，發表宣言，編者本文既然以「歡迎世運武術隊歸國」做標題，應該將其出國參加的意義所在，和歸國成績的高下，作一個檢討，再加鄙見所及的地方，聊抒感懷。現在先將褚葉兩氏的參加宣言，採錄在下面：

歡迎參加世運武術隊歸國和感言

一

SkBc
MG
G 852.1
1



3 1770 1683 3

44455

①褚葉兩先生的宣言：

「(甲)參加世運目的——是傳佈我國固有的健身術，供給世界人士去研究，所說我們固有的健身術，就是武術。講到武術的種類，本來很多，可分成剛柔兩種，不要論他是剛、是柔，其一切動作的功用，沒有不透達到全體，絕對不會有偏重側向的弊病。講到動作的快慢，用力的輕重，剛柔兩種拳術，都可以包括他的長處。所以無論老、幼、男、女，即使性情上或有緩急的分別；身體上或有強弱的關繫，武術都可以適合對方的要求，供給各人的需要。這就是武術第一個優點。

無論練習那一種運動，除却希望動作敏捷外，對於姿勢上，沒有不加以相當的注意，故所以運動員的體格，比較平常人要矯健美觀。講到武術姿勢方面的注重，更比別種運動，要深切得多，試看平時練習或是教授那一套拳術，或是器械，他的姿勢；一式有一式的雄壯，一手有一手的活潑，沒有不在身手腰腿的所在，充分發揮，所謂運動當中，包含着藝術，故所以武術家的體格，比益其他運動員，更其矯健美觀。這就是武術第二個優點。

現在世界各國，都感受不到景氣的影響時代，對於運動經濟化，當然贊成。我國武術在費用上，簡直可以說是最經濟的一種，尤其是踢毽子一項，祇要費一二個銅元，就能夠舉行極有興趣的運動，並且場地不必十分寬大，時間隨各人的忙閒，而定其長短。總而言之：我國武術運動的費用、地點、時間，都能夠適合經濟的條件。這就是武術第三個優點。

在這箇世界風雲險惡萬分的今日，東西各國，在各方面都積極準備着。如日本中小學校，專授學生練習相撲術（即柔道）並且因為上次，在淞滬間喜峯口兩箇地方，吃過中國大刀隊的大虧，後來在議會中，特地提議，將他們固有的撲刀方法，加以改良，這個議案，業經通過了。德國小學校裏，敎授學生掘溝和壘包各種的運動，這無非在運動的當中，寫着軍事訓練的意思。說到我國武術的功效，於健身外，本是一種精深的技擊術，所以在非常時間練習了，可以一舉兩得。這就是第四個優點。

武術的功用，上面已經敘述了極顯明的四個優點，正可趁這個世界學術公開的時候，應當極力的向那歐美各國推進，這着，不但將來在學術方面，得到發揚光大的機會，就是在國家信譽上，也能夠受到相當的榮光。

歡迎參加世運武術隊歸國和感言

歡迎參加世運武術隊歸國和感言

四

(乙) 選拔出國人材——參觀世界體育先進國的動向，作爲將來改進武術的準備。閉門造車，是有知識人所不取的，況且在各種科學極發達的今日，世界各國，對於無論那一種學術，沒有不爭先恐後的採取他人的長處，來補自己的短拙，然後方可有所進步。所以這次趁世界體育精華互相集合的機會，特爲選派武術界青年有爲的份子參加，正可借假，觀察其精神的所在；研究其訓練的所由；調查其行政的所向；還有體育建設怎樣進步？國家對於體育，怎樣重視？人民對於體育，怎樣努力？都是這次出國考察的主要點，也是日後返國的時候，當作改進武術的指南針。

根據上面所說，而這次所定選拔出國人材的標準，除技術精深經驗豐富外，對於態度體格，也極其注意，這都是選拔的重要條件。」

上述兩義：不亢不鄙，很合光明正中的態度。

本月三日，正是我們芳鄰強國，挾着火輪、重砲、飛機、炸彈、陳兵在虹口開北一帶，耀武揚威，聲東擊西的，向我們政府當局，要挾不合理化，不科學化的種種條件，在這箇極度緊張的當兒，我們出國宣傳和觀光的武術同志，並着向來居着我國體育界主位的西洋競技運動界代表，在樂聲

嘹亮裏登岸歸國。就在這日下午，有各界在青年會，第二日下午接續的有中華體育會，都開大會歡迎，會場中照例的有許多領袖，名言議論，當然不少，對於攸關武術方面的偉論，採錄在下面：

②代表團總領隊王正廷先生在青年會歡迎會的答詞：

大略所說：『中華世運代表團回國，蒙各界熱烈招待，很感激又很慚愧！體育是整箇國家的事體，絕對不是少數的運動員所能代表，其攸關民族復興和國民體力，非常重大。這次觀感所得，深覺得各國體育的事業，普遍發達，其成績自然很好，講到體育足可激勵國家的觀念，更其是立國最緊要的政策。這次明知失敗，但是要圖謀改進，必須對先進的優良和自身的缺點，須有確切的認識。本團這次的目的，就在這一點。雖然成績不如別人，尚且努力的競爭，希望別人對我國體育精神，稍有認識。從此後，政府和國民，應共同認定方針，從根本上改進，故而同時有考察團的組織。這次唯一的結果，就是給各國人士以相當的注意。選手六十九個人，包括田徑、球類、馬拉松、各種項目，比較在上次洛山磯參加的時候，進步得多。其中尤其是國術一項，沿途表演，博得不少的好譽。從今後，希望全國一致

歡迎參加世運武術隊歸國和感言

提倡，一方面努力的訓練，一方面注意增進國民體力的方法。將來全國體育協進會董事會，對代表團考察團的經過報告，將加以討論，使得圖謀改進。並報告政府，公告各界，採擇施行。現在諸君分散在即，希望勿因失敗而灰心！須要因失敗更加努力！本人並擬呈請政府，今後對體育的事業，增加更其有效的提倡。實在因為體育是教育中的基本工作啦。」

◎中華體育會歡迎會主席徐致一先生的致詞：

略謂：「○我國體育落後，為不可否認的事實，諸君這次出國觀光，已得到更顯明的認識，從此以後，一定能夠在量的方面努力提高，不再偏重在質的方面，使我國體育有普及的希望。○國術普及為體育的最好教材，此次我國世運國術隊，出國表演，已得各國人士贊美，我相信國人，對於國術，此後當有更深切的信仰，國術前途，定有無限發展。○這次諸君從國際競賽場觀光回來，國家觀念，一定會格外濃厚些，希望國術家以後，排除門戶私見，不分派別，共圖國術之發展。並希望體育家，打破洋體育土體育的成見，聯合起來，為中國體育，重奠基礎，為民族前途，增加力量。」

四 國術隊代表顧舜華先生的報告

大約說：「該隊在閉會後，就到德國佛郎克或司登明星等地方表演，受他們特別熱烈的歡迎，足見得德國人民，對我國的武術一門，很感興趣。並且對於太極拳的動作，他們也曉得勁力，蘊蓄在內。在初到的時候，對我們中國人很藐視，甚至於聽得說遠東日本人是第一等民族，中國人是第二等民族。後來到處把武術表演過後，他們很爲驚奇，表演的時候，本人就是奉持大國旗的人，他們就向我們國旗行最敬禮，對我們中國人就特加青眼，待以最敬的禮貌。顧君說到此處，隨手指着在座的王正廷先生說道：那時王大使和戴院長，坐在遠遠臺上看着這個情景哩。」

檢討上面：選派武術隊的目的，和王正廷先生的答詞：徐致一先生的致詞：顧舜華先生的報告：這次武術隊出國宣傳武術的使命，可以說是「不負王命」，足可以達到了褚先生等所宣言的目的。

編者寫到這裏，很有些迴想，不妨舊事重提的來說一說：在三十年前，我國固有的武藝，因爲歡迎參加世運武術隊歸國和感言

受了帝王士大夫的反宣傳，民衆們已經認定它是一種不足以登大雅之堂的江湖末技了。在這個當兒，庚子拳匪亂事初平，一般新人物，以識時務爲俊傑的觀念，孜孜乎稗販外國體操作爲訓練學子的教材。誰敢說一句：我們中國有的是武藝，可以鍛鍊民衆，是一種唯一的強民健族的體育啊！非但沒有這樣人，大膽敢說這句大逆不道，不合時宜的話，簡直也沒有這樣一個人，能夠有這個識辨，懂得這箇武藝，是強種救國的東西啦！即使偶然有這樣的人，除非是博通古今，胸羅萬有；具革命性；富慷慨志的大英雄大豪傑——就是孫總理和領導着的革命諸健兒，如黃花崗殺身成仁的福建林尹民，先烈，題贊大刀王五的湖南譚嗣同，先覺，實行刺客的廣東汪精衛先生，努力武術始終不懈的褚民誼先生，軍界首倡武術訓練的馬子貞將軍等，歷歷可數的幾位而已。

那時北方比較有些武術的團體，然而也是沒有普遍的組織了。大約在民國紀元前三年，霍力士元甲，應他的知友相邀，東裝南來，和某國大力士奧皮音比武的機會，就有盧煒昌陳公哲姚瞻伯等數位同志，信仰贊許，發起召集會員，組織團體，就是現在——精武體育會。民國成立，逐漸擴大，從此武術復興運動，也隨時代慢慢的推進。直到國民政府黨治之下，纔有國術館的設立，但是一則因爲經費和傳統觀念的關繫，也正在積極整理的階段間，還不能大規模的推行盡利，

暢所普遍外。還有一箇因果：——就是攘資奪主，太阿倒持不合作的因，也使我们固有最合環境的武術，結成了不能發揚光大的果的一種。編者不得不推本溯原的來說一說。

上面所說：庚子後識時務爲俊傑的新人物，稗販而來的體操，訓練學生，既不能像日本的嘉納治五郎德國的希特勒，積極的苦幹；猛幹；蹉跎敷衍，點綴運動場，佔居體育界主位數十年，寶貴的時機，珍璧的光陰，這箇天下蒼生，也不知悞盡了多多少少！可嘆啊！在這箇數十年過程中，爲錦標來支撐場面的主義，在本國境內，在遠東區域，究竟相形的對象不多，尙且每屆還不能長足的進步，突破紀錄。一旦遠越重洋，和體育先進的歐美比賽，未免強弱過分懸殊了！然而失敗本是成功之母，來日方長，洗恥有期，是不足介意的哩！

但是迴顧從前，居我國體育主任運動界，自領導者以下，對於本國貨的武術態度，很不容易蒙其垂顧。——這或是編者不敏，孤陋寡聞的緣故，信口雌黃吧，事實勝於雄辯，找到一箇鐵證再說：——就是三十年前，創辦精武體育會一份子的盧煒昌，在二十年前著作的潭腿精義，異有幾行話，譯在下面。（原文請看本期中心材料。）

『現在學堂所習的拳術，造詣既淺，當事的人，又沒有積極的提倡所學，徒然具一種膚淺

歡迎參加世運武術隊歸國和感言

的形式，歐美派的體育家，再又加以排擠，更使學的人，心灰意懶了。這還是武藝辜負了人呢？還是人辜負了武藝呢？」

照盧先生所說的牢騷話：本國貨的武術，不容於外國貨居體育主位的運動家，譬如一箇公司的職員，實在是有相當能耐的。倘然經理先生，加以禮貌，量材器用，必定於公司有相當效果，於各股東自然能得到間接的利益。豈知這個職員，懷才不遇，經理先生不能倚重，就大大的受着刺激，他個人既然不能施展他的才能，並且不能安於其位，這樣的一進一退，一方面是暴棄人材；一方面是无形損失；這箇公司，雖然不致於就此倒閉，經理先生不善經營，調度無方，也就可想而知了。這箇就是我武術，不容於體育主位的運動家結果的比喻。

但據觀光歸國的武術隊報告，在編者的推測，這次代表到柏林，幸而有武術隊表演，支撐殘局，作為世界運動會的餘興，方能夠得到「失之桑榆收之東隅」的效果。否則，簡直把我們中國的國譽人格，在世界人士衆目睽睽的下面，喪失得體無完膚了。

但是話要說回來了，據王正廷先生說：「體育是整個國家的事體，絕對不是少數的運動員所能代表。」這次明知失敗，但是要圖謀改進，必須對先進國的優良，和自己的缺點，須有確切

的認識。」「國術一項，沿途表演，博得不少的好譽，從今後希望全國一致提倡。」

王先生是體育界的領導者之一，向來對武術的提攜，也很熱心。這次得到了教訓回來，更其明瞭本國貨的武術，不可忽視了。並根據王先生宣布意義：確認武術，有提倡的必要。又確認體育事業，非少數運動員，可以雄視一切了。

國防的建設，民族的興復，必須建築在根本國力的上面。根本國力，就是國民體質上積極的改進，國力方可充分發達。要達到國民體質上普遍的改進，就非普及體育不為功，普及體育的方針，在我們中國環境上，歷史上，種種關聯，一方面固然要採他人的長處，補自己的不足；一方面把自己固有唯一的國粹武術，特加整理，共同研究，就把中國的武術，和西洋的競技，斟酌酌理，兼收並蓄，作為鍛鍊根本國力的工具，鞏固復興民族的基礎。並希望競技界和武術界，都要以復興民族，建設國防為目的，彼此竭誠攜手，共同負責，擔任起這個偉大艱苦的責任。

這一次代表團，受了重大底教訓回國的當兒，正是全國實現統一的時期；也是強鄰陳兵要挾最後的關頭；但願從此以後，競技界必要空前的憬悟；武術界也應積極的反省；認定欲救亡拯危的先提，必須普遍體育，強健民族做起。這箇入手辦法，就是體育界和武術界，同在一個目標上；

同在一條戰線上，向前進行，邁步追趕。

編者爲本文主要的意義所在，就把本文採錄諸位先生宣布的希望，借爲編者對於中國體育前途的希望，作一個總括本文的結束，寫在下面。○關於西洋競技的運動界，就像王正廷先生所說的希望，對先進國的優良和自己的缺點，須有確切的認識，——這就是採他人的長處，補自己的短拙，促進努力上進的意思。○關於體育主位的西洋競技運動界，和本國貨的武術界，就像徐致一先生所說的希望，打破洋體育土體育的成見，聯合起來爲中國體育重奠基礎，爲國努力。○關於武術的本身就像徐致一先生所說的希望，打破門戶觀念，領導羣衆，促進武術發達。○關於領導體育者，對於中國體育事業，無論武術或競技，就像王正廷先生所說的主張，熱誠的呈請政府，增加其有效的提倡，切實實踐施行。○關於中國整箇的體育，就像徐致一先生所說希望，在量的方面努力提高了。

按：此篇對於武術隊表演詳情，請參閱上期訊息類，「我參加世運國術團表演博得榮譽」，益加明瞭。

太極拳源流記目錄序

一卷 太極拳之由來 太極拳之衍變 太極拳譜之撰集

二卷 陳王庭傳 陳有本傳 陳仲甞傳 弟季甞 陳長興傳 陳

清萍傳 陳鑫傳

三卷 楊福魁傳 楊鈺傳 弟鑑 孔繼堯王蘭亭全佑傳

四卷 武河清傳 李經綸傳 弟承綸 郝和傳 子月如 孫福全傳

序曰：太極拳叟自何人，殆不可考，傳者溯源于明初之張三峯，復有遠溯六朝之程靈洗，唐之許宣平，李道子，皆附會不足信。迹其信而有徵者，自王宗岳傳溫縣陳氏；至清咸同間，有陳長興者，楊露蟬從受其術；有陳清萍者，武禹襄從受其術；露蟬禹襄皆永年人也。露蟬子班侯健侯，孫少侯澄甫等，授拳于北京。露蟬高弟弟子有孔繼堯王蘭亭全佑。繼堯當清光緒時，授拳于大名府一帶。

蘭亭以太極之法，告武清李瑞東，——瑞東者，卽河北盛稱之鼻子李也；其術行于天津保定一帶。全佑之子吳鑑泉弟子劉彩臣等，所授技于北京。故至今河北太極之傳，以楊氏爲盛。武氏自禹襄授其甥李亦畬，亦畬授郝爲真，皆不出于永年。爲真傳其子月如及完縣孫祿堂；祿堂在北京傳授頗廣，于是外間始稱道郝氏學。近數年間，澄甫鑑泉祿堂月如先生等，相率南下。南中太極之傳浸盛，究其所自出，不越于陳楊武三家，此其淵源之彰明較著者也。或問王宗岳傳陳之說何據乎？曰：李亦畬太極拳小序顯言之矣。吾又聞諸月如先生陳氏所傳者，本爲砲拳，非太極也。王宗岳偶過陳家溝，有所指授，陳氏始明太極拳法。震常問諸陳子明，則云無此事。然楊武兩家太極拳譜，皆載王宗岳太極拳論，使授拳之說爲虛，楊武曷爲取之耶！蓋此事陳氏故老猶知之，露蟬禹襄皆聞之，歷久漸湮，今陳氏子姓，亦不聞此說矣。陳氏拳勢與戚繼光紀效新書中拳經頗相合，（唐范生陳子明兩君已考明之）戚氏拳經多采太祖長拳，今考陳楊武三家之傳，謂太極一名長拳，一名十三勢，武氏釋長拳云：「如長江大海，滔滔不絕，」此則望文生義之說。蓋長拳卽陳氏舊有拳術之名；十三勢者，乃崩、攢、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定也。王宗岳之傳陳氏也，蓋傳以理法，非傳以架勢。十三勢者，太極之理法也。陳氏長拳，既經王氏爲之改定，以宗岳之拳名太極，因襲用太極之名，此

其迹象之可推知者；後人不明其故，則曰：太極又名長拳，又名十三勢，雖露蟬禹襄，亦有所不審矣。太極之可追溯者，至宗岳止矣。然拳師有一陋習，恐行輩之不尊，則諱所自來，依託名人，虛造授受，以自炫耀。太極之名既近玄妙，在近日又流傳最廣，於是習其術者，乃多方附會，誕妄之言日出，學者受其黷亂，于壇變分支之迹，鮮能得其實錄；況能識各派之短長，而辨其利病乎。余既博訪諸家，稽其舊傳之籍，撰次是編，以存信史，微獨昭其師承，猶觀于今昔之進退，各派之得失，因斯有考爾。

民國二十五年九月十九日徐震撰

關於太極拳的歷史，雖也有許多人考證過，然而除唐豪君曾有一部份發明，其餘不但沒有考證明白，反而逾弄逾糊塗了。最近徐哲東先生以其近著太極拳源流記四卷，及考信錄三卷相示，細讀一遍，發覺內容很多不易經見的材料；誠可謂字字有實證，語語有來歷。而先生觀察之細密，論斷之精確，尤為不易企及。據我看來，太極拳歷史的問題，今後當可得一明確的結論了。先生告訴我：近人對於郝氏一派太極，諸多隔膜，擬將郝氏珍藏永年李亦奮先生手寫太極拳譜影印問世；而以太極拳考信錄冠於卷首，日內已在和郝少如先生接洽，不久的將來，當能實現。至太極拳源流記，則因擬與其他有關太極拳的著

太極拳源流記 序

四

述同時印行，一時恐難出版，所以現在把它的目錄及序言篇先事刊布於本書，為讀者計，徐先生看了，當不至怪我孟浪從事罷！又序文與國技論略所敘頗有不同處，此係學術界之常例，當以後出之說為準。

武進下人杰附記：

拳術之有考證，自徐哲東先生外，惟有老友唐范生君而已。徐唐神交有素，數數稱道徐君為海內不可多得忠實雋秀之武術同志也。唐君月前，嘗謂編者談及，擬搜集各種太極拳本，銓訂其異同，勘審其偽訛，編纂成書，公諸同好。太極拳源流記之成，唐君知之，必加額稱慶太極拳中，有此正悞考偽之作耳。編者已函速下君，願謀諸付刊，苟獲所志，為本社之榮，亦讀者之幸焉。

姜俠魂附誌：

太極拳之概說

譚先生夢賢口述

申子榮筆記再



魯省之太極拳，自李芳宸先生倡導之後，各地風行，以其動作柔和，故尤為女界歡迎。說分門別派，殊多亂雜。今有太極專家，值魯省第三屆國術省考任大會評判委員之譚參議夢賢先生，乘大會之便，抽暇語記者，爰誌於左：

傳統 太極拳自張真人三丰先生傳來為兩派，南派傳海鹽之張松溪，北派傳陝西之王宗岳，由王宗岳傳河南溫縣東門外陳家溝陳長興，即今日所稱之陳氏太極，更傳至直隸（即今之河北）廣平府楊露蟬，傳其子班侯建侯，傳其孫少侯澄甫，即今所稱之楊家太極，並傳徒萬春凌山全佑三人。

學說 太極拳之學說，有十三式，行功心解，太極拳論，太極拳譜，打手歌等書。

練法 初學者應柔，內練精、氣、神，為內三合。外練筋、骨、皮，為外三合。故使筋肉舒展，精神團結，內外發，即可應用。練法可簡分五步，即姿勢、方位、呼吸、眼神、用意，若能得心應手，自可傳神矣。但

姿勢有快慢高低之分，方位尤須注意，再將眼神融合爲一，意思自可練出。

用法 對於用法，可大致分爲兩種：（一）發勁：術語謂之出手。有打人之把握，與敵人之皮接觸，然後發勁，由足而腿，而胯，而腰，而脊，而肩，而肘，而腕，而掌，而指，以加諸敵人。（二）化勁：關於化勁，則更爲神妙，制化敵人之勁，使之落空，敵勁既爲烏有，我可隨意打敵人，所謂柔能克剛者是也。此種化勁，不易學習，非身練之靈巧，不能致此。

注意 太極拳易學難精，運動緩和，不若其他拳術運動之劇烈，故無害於身體。不過初學者，未受名師之指導，恐盤架子時，內部發生障礙，學者宜注意及之。

今將盤架子宜注意之程序如左：

（一）盤架子時，應注意之障礙 初學之人，有兩點所應特別注意者：即身體內部障礙，與身體外部障礙。內部障礙，係由內部所發生之病態，輕則關節腫痛，神經返常，重則兩目失明，肛門腫爛，大小便出血等症。外部障礙，即養成性情粗暴，負氣好鬪之不良脾氣。至內部障礙之所以發生，乃由教師之教導不良，而外部障礙，乃由自己所造成之變態，欲防止此兩種障礙之發生，一在教師之善於教導，循序漸進，以緩慢自然爲主，不可以求急進。一在自己欲注意於修身養性，務使

心氣和平，而化除暴戾之性情而已。

(二) 盤架子時，應注意之方法。盤架子之大要：一曰姿勢，二曰動作，三曰用意，四曰用勁，而姿勢又分步法，手法，身法。所謂足踏川字，手打八方，腰如車輪尾閘中正，頂頭如懸，實腹虛心，均爲確正姿勢之要點。『動作』以柔和爲主，須慢而勻，惟其慢始能柔，惟其勻，始能和，且各種動作，俱成圓形，而一圓之中，虛實變化生焉。其無窮之奧妙，卽在此虛實變化之中，學之有恆，不惟足以舒展筋骨，並能調和血氣，實一修養心身之良法也。『用意』卽純任自然，不尙用力，用氣。用力則笨，用氣則滯，是以沉氣鬆力爲要。氣沉，則呼吸調和，力鬆，則發展先天之力，排除後天之力。蓋先天之力，乃固有之力，後天之力，爲勉強之力。前者其勢順，後者其勢逆。太極拳主逆來順受，以順制逆者，故不須用過分之力。惟其不用過分之力與氣，所以能使其力蓄於內，不流露於外，氣沉於丹田，不沉滯於胸膈，且習之既久，則積蓄之氣力愈大，至必要時，乃能運用自如，毫無困難與勉強。是故太極拳練習，全在意志，而不在力與氣也。發動有剛、柔之別，何爲剛勁？卽無論勁之大小，含有抵抗性，而一往無前者，謂之剛勁。何爲柔勁？卽隨敵勁以爲伸縮，而不加抵抗者，謂之柔勁。綜其要，發勁須沉着鬆淨，專注一方，運動如百練剛，無堅不摧。所謂蓄勁如開弓，發勁如放箭，擡動四兩撥千斤。

者也。

太極拳概說

太極拳教授程序表

週三	週二	週一	週區	
			次	分
自一月七日起至十二日止	自卅一日起至民國廿四日止 一月二三日 休息	自民國廿三年十二月廿四日起至二十九日止	年月日	應基本姿勢
太極拳術 基本姿勢	太極拳術 基本姿勢	太極拳術 基本姿勢	細目	補助姿勢
倒攆猴 斜飛式 提手 白鶴掠翅 摟膝 海底針	摟膝搬攏捶 如封似閉 十字手 抱虎歸山 按雀尾 單鞭 肘底看拳	太極起式 按雀尾 單鞭 提手 白鶴掠翅 摟膝毘 鬻式		
指上補助運動法	拳上補助運動法	頭上補助運動法		

第八週	第七週	第六週	第五週	第四週
自十一日起 至十六日止	自二月四日 起至九日止	自廿八日起 至二月二日 止	自廿一日起 至廿六日止	自十四日起 至十九日止
太極拳術 基本姿勢	太極拳術 基本姿勢	太極拳術 基本姿勢	太極拳術 基本姿勢	太極拳術 基本姿勢
野馬分鬃 按雀尾 單鞭 玉女穿梭 按雀尾	左蹬足式 轉身蹬足 搬 斜單鞭 抱虎歸山 按雀尾 十字手	轉身搬身捶 搬攔捶 右 蹬足 左右打虎蹬足 雙 鋒貫耳	高探馬 左右分足 轉身 蹬足 摸膝栽捶	扇通臂式 搬身捶 上步 搬攔捶 按雀尾 單鞭雲 手
腰上補助運動法	肩上補助運動法	肘上補助運動法	腕上補助運動法	掌上補助運動法

週三十第	週二十第	週一十第	週十第	週九第
自十八日起 至廿三日止	自十一日起 至十六日止	自三月四日 起至九日止	自廿五日起 至三月二日 止	自十八日起 至廿三日止
太極拳術 合步推手	太極拳術 定步推手	太極拳術 定步推手	太極拳術 基本姿勢	太極拳術 基本姿勢
棚 攪 擠 按 四 正 推 手 法	棚 攪 擠 按 四 正 推 手 法	單鞭式 上步七星 退步 跨虎 轉身擺連 射虎 搬攔捶如封似閉 合太極	倒攔猴斜飛式 提手 白鶴 掠翅 撥扇 通背 白蛇 吐 信搬攔捶 按雀尾 單雲手 單鞭 高探馬 迎面掌 右 蹬足 上步指擋捶 按雀尾	單鞭 雲手 下勢 金鷄 獨立 左右
太極拳各種姿勢 應用法	太極拳各種姿勢 應用法	足上補助運動法	跨上補助運動法	膝上補助運動法

第十週		自廿五日起 至三十日止	太極拳術 大 擷 四 隅 推 手 法	採 捌 肘 靠 太極拳各種姿勢 應用法
附 記		1、每週練習拳術時間及課目表另定之。 2、練習人員班次表另定之。 3、每週末次時間講述各家拳術學理一次。 4、器械練習時間表另定之。		

本社介紹爲國爭光之武術專家王子平君

王子平，籍隸河北滄縣。幼習武術，歷訪名師，得真傳，藝甚特而且精，然不自炫，恆恂恂若無能。惟值外國力士來華，但涉誇耀，必敗之以雪國恥。如民國五年之在濟南，敗日本青年團佐藤氏。七年之在北平中央公園，敗俄大力士康泰爾氏。九年之在青島，敗日人宮本氏，金水氏，及德人克治瑪氏。十二年在滬萬國競武場，敗俄人喬治氏，英人彼得氏，及美人丁格爾氏。王君身歷大敵，曾未稍挫，以損國威，用是蜚聲國際間。自海通以來，以國術爭國光如王君者，蓋不數數觀焉。

本社介紹武術專家各種著作

褚民誼先生著 **國術源流考**

經吳稚暉先生特序。內容一至三章爲黃帝至周秦漢魏至隋唐。宋元至明清時有關拳術之考證。四爲國術之分派。五爲器械。搜羅宏富。文筆古雅。爲武術重要之史料。定價二角半。正中書局發行。

吳圖南先生著 **太極拳**

是書將太極拳之學理。支派。姿勢。應用。推手等。備述無遺。並作圖立說。詳論太極拳之合於力學及生理衛生。定價八角。商務印書館發行。

唐豪先生武藝叢書 **中國古佚劍法**

中國雙手劍法。明以前卽已失傳。茅元儀得其圖勢於朝鮮。收入武備志八十六卷。經唐豪君考訂。日本劍道與相類甚多。故極富參考價值。益以漢以前之劍理。明代相傳之劍法。劍訣。彙爲一冊。定價二角。

唐豪先生武藝叢書 **王五公太極連環刀法**

五公之父。以起義抗清遇害。其長兄自投獄。以與父同殉。其次兄手刃告密之仇家三十餘口。以亡命隱淇縣。以終。五公潛行革命。以所志未遂。憤恨以歿。梁任公稱其所著兵書爲革命軍教科書。觀雍正禁漢人習拳棒之論。則其刀法。乃革命軍教科書之一分科也。

定價二角

國家的存亡，其關鍵即完全在此，大家必須準此力行，才可以完成我們的使命，達到革命的目的。

第二次所講的就是告訴各界領袖知道勦匪一定要本「三分軍事，七分政治」的原則，充分發揮政治的力量，要發揮政治的力量，又必須發揮民衆的力量。如果大家能夠照此努力做去，任他亦匪的力量怎麼大，我們也不難消滅也。所以不僅軍隊每到一處，應該愛護民衆，加緊組織民衆，訓練民衆，就是各界民衆領袖，也格外要負起這箇責任。所謂「用兵不如用民，教民要如教兵」的道理，無論勦匪禦侮，治國平天下，都應當如此。因爲民衆的人數既多，並且到處都有，只要我們加以組織與訓練，便可以發揮最大的力量，而且利用起來也比軍隊便利得多，但是用民必先救民，而訓練民衆，又須如訓練軍隊一樣，使他們都能夠和我們同生死共患難，盡其心力，來做勦匪禦侮的工作。第三次所講的，就是說各界領袖箇箇人都負有教育的責任，因爲我們要振拔人心，轉移風氣，使社會上全體國民人人能夠德備術修，成功立業，而達到革命救國的目的。必須注重實施文武合一的教育，文學校的教育要以武藝爲其主要的基礎，軍隊的教育，亦要以文事爲其重要的內容，務使每箇國民，成功文武兼備的全才。尤其是武藝教育，在今日國家危急之際，更見重要，如果國民不懂武藝，便不是救國的教育。所以要做現代的國民，一定要有武藝的修養，要使

教育產生效果，一定要有武藝的訓練。而且武藝教育，不僅注重武術，尤須涵養「智、信、仁、勇、嚴」之武德。至於一般教育，又應以「六藝」爲其主要內容，如此才成功合一的教育，惟有這種教育，才可以救國。以前三次所講的話，都是剿匪治川革命救國的根本要道，亦即各位做領袖做官長做教師最緊要的道理，各位詳細省察一下，在這三週以來，是否實心實力照着做了？今天對各位再繼續講教育人民和轉移風尚的要點，希望各位特別注意，大家要知道教育是什麼？就是教人做人與成功事業的手段。如果一箇國家或一箇社會沒有好的教育，就無由造成完善的人才，和優良的風習文化，也無從建設新的社會和強盛的國家。我們現在要轉移風氣，健全國民，建設新的社會，挽救危亡的國家，就必須注重國民的教育。教育之道，除上次所講文武合一應該切實做到以外，各界負教育責任的領袖，無論是文的武的，定要明白國民教育的整箇關係，最要緊的就是要知道與民的關係何在。我們無論是當兵的，或是做百姓的，同是一箇人，爲什麼一箇叫做兵？一箇叫做民，是不是因爲一箇人戴了軍帽穿了軍衣拿了槍便叫做兵，否則便叫做民呢？這不過形式上的一點分別，其實兵與民原爲一體，並沒有絕對的差異。任何一箇人，都可以當兵，任何一箇兵，都是百姓。我國古時，寓兵於農，當國家有事的時候，人人有當兵的義務，國家承平的時候，人

人便解甲歸田，可見兵即國民即兵，更無所謂兵與民之別。兵民既爲一體，則所施的教育，當然也應該一樣，不過一箇人一旦當了兵，他所負的責任，便比較普通一般國民的責任格外重，惟其責任比較重，所以一定要德術較優的國民，才能夠當兵。由此可見兵的教育一定高出於普通一般國民，而普通一般國民，實又爲兵之所自出，所以我常常講良民爲良兵的基礎，良兵爲良民的模範，如果一箇國家沒有好的百姓，一定不會有好的兵，沒有好的兵，當然不爲組成健全的軍隊，必須有好的百姓，才可以產生出好的軍隊來。同時因爲當兵的人，既然比較一般百姓所負的責任重，他的人格與智能以及「國爾忘家」「公爾忘私」「見義勇爲」爲犧牲精神，當然也應該高出普通百姓一等。所以當兵的人，應該是普通百姓的模範，如是士兵以及整箇軍隊真是這樣好，當然可以給一般百姓都可以直接間接在有形無形之中受到好的影響，和我們軍隊士兵一樣有高尙的人格，有全善的智能，有急公好義的精神，來和我們軍隊共同奮鬥，完成救亡復興的事業。所以我們要想真正能練出好的兵來，使我們國家能趨強盛，一定先要設法將全國國民教好，使之成爲優良的現代國民，但是能收得這箇速效，除各界民衆領袖用教育方法努力去訓練以外，同時必須軍隊負起這箇責任。不過現在軍隊的本身，素質尙未健全，要想軍隊以身作則來

教好普通百姓，勢必有所不能。應從軍隊本身着手，先教好一般士兵，使每箇士兵先做好一箇普通良民，具備一箇普通人所應有的一切道德智能與精神，再從智、信、仁、勇、嚴、武、德中教出一般健全的革命軍人來，如此然後可以做普通百姓模範，因此之故，民衆即爲軍隊之基礎，軍隊又爲民衆之模範。所以軍人自己斷不可自暴自棄，和從前一樣不重視人格，不振刷精神，必須發揚蹈厲，做成正堂堂爲民表率之救國救民的軍人。如此，民衆到處歡迎之不暇，又何至厭惡與輕視。

在另一方面，一般民衆，也切不可爲當兵的沒有好飯吃，好衣穿，就當作比我們低一等看待，以至於隨便厭惡他們，謾罵他們，這是不對的。實在說民衆對於士兵，應當尊敬他們，愛重他們，如果真能尊敬他們，他們也自然格外自重自愛，就會保護民衆。所以當兵的人，尤其是軍隊中高級將領，此外要知道軍隊就是國民的模範學校，軍人不是只出出操，打打仗就算盡到本分，在士兵入伍之初，官長一定要告訴他們說，你現在戴了軍帽穿了軍服，已經不是一箇普通的百姓，而是一箇人格高尚，地位尊貴，負責保國衛民的責任，能夠爲國爲民而犧牲一切的軍人，更是國民的模範，應該自重自尊自立自強，盡到軍人的天職。務要每箇軍人都能明白做人道理，修養人格，振刷精神，鍛鍊智能做一般國民的模範。每箇軍隊都要做一般學校的模範，反之一般學校教練

學生的辦法，不要在講堂黑板上教教書本的智識就算完事。要如軍隊教練士兵，一樣用軍隊的精神實施教育，不獨男校要這樣，就是一般女學校都應該如此。務必使每箇學生都能明禮義，知廉恥，重道德，精武術，使每箇學生的生活都充滿了紀律，和犧牲的精神，這樣才能為真正的現代學生與現代學校。世界各強國無不如此，所以也可以說學校即為社會的普通軍隊，如此，兵即民，民即兵，軍隊即學校，學校即軍隊，才完全合乎文武合一教育的原則。每當國家有難，鄉間的百姓，學校的學生，就隨時可以出來效命疆場，捍衛邦國，如此我們國家才可以得救，民族才可以復興，革命才可以完成，各界負教育責任的人，特別要明白與力行這箇道理。此外再講到我們建立政治軍隊乃至整箇社會國家，最根本的要件，就是紀綱，如果紀綱不立，無論政治軍隊，無論家庭社會國家，定不能建立起來，而且一切禍亂要由此而生，國家沒有紀綱，國家必亡，軍隊沒有紀綱，軍隊必危，社會沒有紀綱，社會必亂，家庭沒有紀綱，家庭必敗。所謂紀綱是什麼？就是組織的體制，我們中國為什麼，被人輕視？為整箇沒有組織的國家，這就是說我們國家沒有紀綱。尤其是現在外國人批評我們中國人不是人，是一批蟲子，這是什麼意思呢？蟲子沒有知識，沒有組織，羣飛羣蕩，散漫麻木，任人家欺壓蹂躪，到死還沒有知覺。他將蟲子來比我們，意思就是說我們，沒有紀綱，下

級不服從上級，地方不服從中央，支離散漫，毫不組織。大家要知道人與禽獸之分，亦即在人有組織有訓練，能夠明禮義，知廉恥，循理守法，而禽獸則反是。現在我們國家無論軍隊社會各方面，都缺乏組織訓練，很多人不循理守法，以致被人家罵爲非人的蟲子，你看這是何等可恥可痛的一件事？各位知道現在的四川，可說紀綱掃地，蕩然無存，例如我這次來到重慶和成都，就聽見很多對於軍政負責各長官，不稱呼他的官階官職，而直呼其名，而且很隨便的加以譏評，這是各省所沒有現象。由此一點也可以看出四川今日已不知道有所謂紀綱，想是大家隨便慣了，不知不覺的成爲風氣，以至於部屬和同僚之間，也缺乏體制的尊重，而普遍社會對於軍政官吏，更沒有多少尊重的觀念，到處都看得出陵夷失序的現象。其實這是不對，須知官吏係國家所委任，如果要尊敬國家，就必要尊敬官吏，尊敬官吏，即所謂尊敬國家。如果官吏不好，儘可以用合法的手續訴於其所屬之上級機關，依法制裁，不能隨便譏評，公然輕視，不顧國家的體統。不僅下級人員對上級官應該如此，即使上級官長，也不好隨便直叫自己部屬的姓名。例如浙江省政府主席是黃紹雄同志，但當我回到浙江家鄉去的時候，我就是他治下的一箇人民，我不能隨便叫他的名字，還是和其他人民一樣稱他爲主席，這是國家的體制應該要如此的。我們現在要治理四川，應自挽

同人心轉移風尚做去，而最要之點，則在整飭紀綱，無論文的武的，無論農工商學各界男男女女老老少少箇箇人都要守本分，守紀律，循規蹈矩，知禮守法，然後紀綱以立，四川可以由此撥亂反正，國家可以由此救轉來。否則如果大家今後還不猛省，仍舊上下相陵，紀綱廢弛，則政治、軍事、社會，必永無澄清之時。不僅四川亂亡無日，整個國家也永無復興之機會。總之我這幾次對各位所講的話，自始至終，都是我們黨政軍以及各界領袖與同胞自救救國的要道，大家應該及時惕勵，努力奮起，按照我所講的切實做去，以盡到自己的責任，達到自救救國的目的。兄弟到成都已經四週，大家在這裏已經舉行四次紀念週，每次紀念週我們要念一次總理遺囑，我們在這危急存亡的時候，要真正做一箇中國國民和革命軍人，做一番轟轟烈烈的革命事業，就要遵照遺訓最後四句話：「矢勤矢勇，必信必忠，一心一德，貫徹始終」去努力奮鬥。這四句話就是我們做人成業救亡圖存之基本要道，我們不要隨便念過聽過就忘了，一定要在座各位同志無論男男女女，大家切已省察，篤信力行，時時以破碎危急的國家置於心頭，人人以實現救國革命的三民主義爲己任。不避艱難，不惜犧牲，不計私利，不懼改過，一心一意的爲國家爭人格，爲民族爭生存，如此我們國家民族的前途，才有復興的希望，大家才可盡到四川人救川救國的責任，而不愧爲父母

的肖子，總理的信徒，和中華民國的國民。

(三) 爲學目的與求學要義

成都通訊，蔣委員長蒞蓉第五次擴大紀念週，一日晨在川大至公堂舉行。到川大全體師生約千人左右，各校校長，各界領袖，約四百餘人，濟濟一堂。八時四十分，蔣委員長偕賀主任國光，楊秘書長永泰，侍衛長何雲，侍衛第二處主任晏道剛，暨侍從副官書記等蒞臨。省府秘書鄧鳴階等，與王校長兆榮親至明遠樓歡迎，相偕登明遠樓小憩。八時五十五分，降樓入至公堂禮堂，全體肅立，舉行紀念週禮。先是川康邊防軍總指揮劉文輝，暨衛立煌總指揮，唐式遵，潘文華各師長等均先至，行禮畢，蔣委員長訓話歷一時二十餘分鐘，至十一時，攝影散會。蔣委員長訓詞，茲誌如次：

王校長各位同志，今天我們集合在四川大學舉行總理紀念週，兄弟和各位教職員學生等，還是第一次見面，尤其本屆畢業學生，快要畢業，今天能夠在此相見，確是一箇很難得的機會，藉此機會，我要將我們爲學的目的，和教育的要義，以及大家所應負的責任和應注意的事情，對各位說一說。大家都知道，現在四川乃至全國一般民衆，都是非常痛苦的，各位教職員學生，有許多

是來自田間，對於自己家鄉一般民衆痛苦的情形，一定比我們知道的更爲深切。現在一般民衆的痛苦，既如此深重，我們應該要設法來解救他們，我們自己家鄉的痛苦，固應該想辦法，爲他們解除，再推而至於全國民衆的痛苦，也要爲他們整個的設法解除，這箇救國救民的責任，就要我們一般知識分子擔負起來。尤其是大學裏一般學生要曉得，我們爲學的目的，就是救國救民，要爲人民謀幸福，爲國家爭光榮，古人所謂：「國家興亡，匹夫有責。」我們智識分子，爲社會上之先知先覺，特別應明白這箇道理。我們求學，一定先要立定救國救民的大志來求救國救民的學問，以爲將來服務社會國家之準備，不要以爲在學校裏面學了幾年畢業，得到一張文憑，可以出去教書，或在社會上做其他事情，甚至可以做官發財就算了。如果讀書的目的僅僅如此，只求自己箇人的溫飽，而與一家一鄉以及整個社會民衆的痛苦，漠不相關，那就完全違反了爲學與做人的目的，更不是國家教育一般青年的本意。我們求學，一定要志在天下，能以天下國家爲己任，卽古伊尹所謂：「思天下之民，匹夫匹婦，有不被堯舜之澤者，若已推而內之溝中。」與范仲淹所謂：「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的意思，一般學生求學的目的要如此，而一般教職員教學生，也就是要教以修齊治平救國救民的學問，如此，才算真正的教育，才能夠發生教育的效

用，這樣教育出來的學生，才真正能夠擔負救國救民的責任。我們四川各學校畢業的學生，每年都很多，但是對於四川和國家，爲什麼不見得有多大的益處呢？爲什麼他們至今都不能造福社會，使四川和全國的民衆痛苦得以解除呢？現在一般人以爲社會風氣之所以腐敗，民衆之所以如此痛苦，是由於軍隊不良，因而厭惡軍人，但這也不過是重要原因之一，並且還可以說並不是根本的原因。根本的原因，還是由於一般負教育責任的人和一般學生以及社會上所有的智識份子，沒有盡到領導民衆改造社會的責任，自己沒有志氣，不盡責任，而徒然責備軍人，這是不應該的。大家還要知道整箇社會民衆的痛苦，不是那一箇人或幾箇人所得解除得了的，必須一般教職員學生以及社會上所有的智識分子，大家一致奮發同心協力，共負責任，才能做到。四川大學，是四川的最高學府，四川大學一般學生，對於四川更加責任重大，現在你們應當反躬自問，你們的品德精神和智能，是否已經健全了，可不可以做社會上一般民衆的表率，而爲他們所信仰崇拜，已否盡到領導民衆和改造社會造福鄉邦的責任？如果你們現在沒有如此的志願，沒有如此修養，不作如此的準備和努力，將來畢業出去，不能對社會國家有所貢獻，那就不配做大學的學生，愧對國家和你們的父母。我們要講到領導社會上一般民衆的方法，從根本上講，就在教育，

無論是教職員與已畢業或未畢業的學生，或是教育界人，或以政府機關官吏，都是國家培養出來的智識份子，都負有教育的責任，我們要盡到這箇責任，就是要使得凡與我們接觸的人，無論在道德、精神、學術、各方面，都要受我們好的影響，都能和我們一樣共同一致來為增進社會國家的利益而努力。簡單的說：就是我們隨時隨地要注重教育的實施，務使每箇國民，都能成為健全的國民。大家要知道，教育並不限於學校，不要以為學校以外，便無教育。除學校以外，家庭有家庭的教育，社會有社會的教育，我們對於家庭的子弟和一般親戚朋友，以及社會上一般民衆，都有教育的責任。就是對於我們自己的長輩，如果他們有不適合時代的思想，或自私自利不顧國家民族的心理，也要盡我們勸告之責，使他們都明白國民的責任，將舊的不好的心裏，一概改正過來。我們果能如此盡責，那應社會上所有的民衆，一定都可以奮發有為，造成一箇新的社會，建設成為新的國家，這是講大家對於一般民衆所應負的教育責任。

其次，再要將教育的意義和教育的根本要務，扼要的和大家來說一說。所謂教育，原係包括「教」與「育」兩件事而言。「教」是着重一切學術技能與做人的道理之傳授與實習而言；「育」是着重體魄精神道德和生活的保育與訓練而言。「教」與「育」雖然是兩件事，但是被

此實有密切連帶的關係，必須並重兼顧，同時實施，然後才算是完全的教育。現在一般教育界的人，往往不明白這箇道理，只注重「教」而不免忽略了「育」，因為教而不育，結果連教也教不好，這種偏頗缺劣的現象，可以說是現在我們中國教育的通病。就拿四川現在的情形來講，我看四川無論大學中學一般青年學生的體格，都很瘦弱，精神都很萎靡，和雲南學生比起來，就差得遠。雲南不僅一般男學生，體魄很好，而且一般女學生的體格，也很健全。現在四川一般男女學生的體格，不僅不及雲南，恐怕比較任何一省都不如，這就是由於一般負教育責任的人教而不育的結果，這是四川教育的一箇大缺點，也就是我們民族最大的一箇危機，和一般青年學生最不幸的一件事。希望各位教職員以及已畢業或未畢業的學生，大家要特別注意於精神體魄的鍛鍊，如果精神體魄不能健全起來，不僅不能治學，即任何事情，都不能做。因此我們要使一般學生能夠造成功一箇健全的人才，必須實施合理的教育，教與育並重的教育。關於「教」的方面，再有廣義與狹義之別：狹義的「教」，只注重學術技能的講授，這是很偏頗不完全的教育。廣義的「教」，就是我一兩次出席紀念週時所講的，要以禮、樂、射、御、書、數、六藝為教育之基本內容，不僅注重學術的講授，而且注重精神道德的修養，和體魄的教導與鍛鍊，也必須如此，才算是實施教

與育兼重之完善的教育。各位學生現在反省一下，你們現在是不是能完全注重這六藝的修養？是不是已經具備了六藝？比方講禮：形式上各種儀節如立正、舉手、鞠躬之類，還是小禮，而禮之最重要緊的，就是全生活的規律。即古人所謂洒掃、應對、進退，必須洒掃有禮，應對有禮，進退有禮，推而至於一舉一動一言一行，莫不有禮，即莫不有一定的條理和規矩，事事做得盡善盡美。現在你們學生，是否都自己洒掃？各地方是否弄得很清潔很有條理？對於師長，是否尊敬有禮？對於學校的規則紀律，是否遵守？我今天到明遠樓休息，就看見那地方還是很污穢，你們以為是很清潔的，其實一點也不清潔，像這樣連自己一箇學校洒掃清潔都做不到，將來出了學校，又怎麼可以擔任救國救民的責任？古人所謂：「一室之不治，何以天下國家爲？」可見洒掃雖然是一件小事情，但小事情不能做好，如何可以做治國平天下的大事？所以各位務必由小處做起，做到一切事情能有禮守法。至於樂的重要，想必大家也都知道，荀子說：「樂者可以善民心，其感人深，其移風易俗，樂記謂『禮樂刑政，其極一也，所以同民心而出治道也』」都是講音樂對於天下國家治亂安危之重要，由此可知樂即是我們救國救民一種基本的學術和修養。再講到射與御兩件事，除了技術上的價值以外，更可藉以鍛鍊我們的道德精神和體魄。此外書數兩項，現在來講，就是從指文字

和數理各門科學，都是我們救國救民所必備的基本學問。廣義的教，一定要同時以禮、樂、射、書、數、六藝爲基本內容，而圓滿實施，這是講教的方面。至於育的方面，現在最重要的一點，就是要特別注重體育和衛生，現在我們中國，不但一般國民體格日益衰弱，就是一般青年學生的體格，也同樣的不好，這實在是民族前途莫大的危機。究其原因：雖然很多，而關係最大的緣故，是一般人不注重體育與衛生，天天坐在房子裏面，毫不運動，連日光也曬不到，空氣又不新鮮，如此，體魄怎麼會好起來呢？體魄不健全，當然沒有健全的精神，既沒有健全的精神，當然做不出任何健全的事業。所以我們要想爲社會國家做一番事業，便不可不首先注重體育和衛生，尤其是一般青年學生格外要鍛鍊體魄，如果我們箇箇人都能夠加緊鍛鍊，我相信三年以後，大家一定都能盡到救亡復興的責任。如果大家仍舊習於文弱，長此萎靡，恐怕我們的教育，就是再辦一百年一千年，也於國家民族無所補益，甚至反而貽害無窮。現在外國人爲什麼不把我們中國人當作人罵？我們是一批蟲子，連禽獸都不如，就是笑我們一般整個國家力量微弱，這是一件何等可恥可痛的事！我們要自保保國，雪恥圖強，必要各箇國民先能自強，第一就是要鍛鍊強健的體魄。現在我們實在太不行，你看我們四川七千萬人，每一百箇人中可否選得出一箇人？其體魄和外國人一樣

好，我看恐怕一千箇人當中，也不容易選出幾箇。國民體魄如此衰弱，平時稍有一點艱苦的事情，已不能做，一旦到了外患危迫的時候，雖然憑一時血氣之勇，能奮身於槍林彈雨之中，但是肌肉寒暑之侵，恐不出一兩天，身體便不能支持，試問如何能保國衛民？所以我們民族不想在世界上圖生存則已，否則我們大家今後一定要立志自強，尤其是先要趕緊注重體育衛生，務使我們四萬萬同胞，箇箇身體強健，精神奮發。我們曉得，國家之強弱，與民族之盛衰，即決於國民體魄精神與道德之優劣。我們提倡體育，使國民身體強健起來，目的並不是要以力凌人，不過要自強自立自衛衛國而已。所以我們一方面要有自衛的力量，一方面更要有高尚的道德，就是要恢復我們民族「忠孝仁愛信義和平」之固有道德，也就是要具備我上次所講「智信仁勇嚴」之武德，處處要表演我們全國國民「明禮義，知廉恥，負責任，守紀律」的精神。各位要知道，我們貧弱國家的力量何在？並不是有多少人口，多少軍隊，就是力量。惟有我們一般國民有強健的體魄，有優越的精神，有高尚的道德，能守紀律，重秩序，明禮知恥，這才是貧弱國家真正的力量。所以我提倡四句口號，作爲我們民族立國之精神的基礎，這四句口號，就是「明禮義，知廉恥，負責任，守紀律」。我們要箇箇人尙禮守法，見義勇爲，負起責任，嚴守紀律，因爲一箇人如能「明禮義，知廉恥」，這

箇人必能自強，如能「負責任守紀律」，這箇人必能自立，如能自立與自強的人，必能不求於人，這種不求於人的人格，比任何的武力都要偉大。現在我們國家這種精神的力量，較之從前，已經增加很多倍，在數年以前，一般國民只知憑箇人血氣之勇，不能如古人所謂「持其志，毋暴其氣」，而堅忍奮鬥。到了今天，一般國民普遍的進步，雖然不多，但大多數人已經能守紀律，重秩序，聽命令，大家已能漸漸團結一致，堅忍自強，這不能不算是一種很好的現象，與很大的進步。

但是我們要能真實增強國力，必須如我剛才所講特別注重體育衛生，使我們一般國民，尤其是一般青年學生，體育與德育智育，同時邁進，然後才能真正充實國力，國家的基礎，才能穩固，民族的復興，才有把握。總之：現在大家總要知道我們國家危險萬分，而自己國家的力量又不夠，所以各人應該如何拚命的學，刻苦的幹，不斷的鍛鍊體魄，以造成健全的人才，來報効我們的國家民族，完成革命的使命。最後還有一層要緊的道理，就是教育應該注重養成勞動的習慣，發揚服務的精神。大家要曉得，教育和勞動，是不可分離的，如果只學而不勞動，坐言而不起行，任你學問和理想如何好，也不相干，這種學問，就不是真正的學問。所以「教」「學」和「做」應該要合一，而「勞動」「生產」「教育」實為不解之連環，而其最基本的一點，就是要使一般學生

養成勞動的習慣，發揚服務的精神。倘若你們在學校裏不養成勞動的習慣，將來出了學校，一定不能刻苦，不僅不願爲公衆服務，結果，做了社會上一箇無益而有害的寄生蟲，這還算一箇真正受教育學生嗎？還能做救國救民的事業嗎？所以我們在學校裏，就要從日常生活中練習勞動，養成習慣。例如：前面所講的洒掃一事，就可以作爲養成勞動習慣的一箇起點，如果你們賤視勞動，什麼事都不做？甚至現在連箕帚都不願拿起來，將來還可以在疆場上爲國犧牲麼？我們要做救國救民的事業，就是爲國爲民服務而勞動，古今中外，凡是能成大功立大業的人，未有不辛勤耐勞以自苦自勵的。現在我們國家民族，正在危急存亡的時候，若非人人勞動爲社會國家服務，以充實社會國家的力量，何能復興。從此以後，一方面各位大家要以此自勉，一方面更要隨時隨地盡心盡力來教導一般民衆，使他們都能「明禮義，知廉恥，負責任，守紀律」，人人都能爲社會國家勞動服務，以期達到共同救國的目的。以上所講的幾點，就是我們一般教職員以及各界領袖和社會上一般知識份子應當負的責任和必須身體力行的緊要道理，在此國家興亡的最後關頭，大家應該如何刻苦自勵，振奮有爲，以盡到你門救國救民的責任。我們民族，自黃帝以來，已有五千年光榮的歷史，和最高尙的文化，我們黃炎華實爲世界上最優秀的民族，現在我們不怕

我們祖宗的光榮不能恢復，亦不怕國家不能挽救，民族不能復興，而只怕我們不能自立自強，如果大家從此照我所講的意思，一一切實做去，大家便可以無愧為正正堂堂的中華民國，而且必能建設我四川，創造新國家，復興民族，完成革命的大業。

前 三 期 目 錄	
改革	號
(中心材料)	(社 刊)
黃文叔著	姜俠魂著
楊家太極拳各藝要談	武 衛 偶 談
本 刊 改 革 宣 言	主 編 者 第 一 集 之 介 紹
復 興 國 術 應 提 倡 躍 子 運 動	
一 集	一 冊
(中心材料)	(社 刊)
俞大猷原注釋著	姜俠魂著
子母三十六根	讀 蔣 委 員 長 文 武 合 一 德 術 並 重 等 訓 詞 書 後
褚民誼先生著	就 浙 省 國 術 館 館 長 訓 話
徐致一等	武 衛 通 信 研 究
一 集	二 冊
(中心材料)	(社 刊)
褚民誼著	王楚傑著
武 術 言 論 集	練 習 國 術 應 有 的 認 識
卜人傑著	步 法 概 說
教育	頒 布 大 學 體 育 課 程 綱 要 等 訊 息

步，仍成右倒弓步。此步法常用於趨避躲閃，練好一步能越一丈餘遠，小說上所謂一箇箭步能去若干遠者，即此倒箭步。

(二)過步 先成馬步，向右過則以左足跨過右足一步，再上右步，仍成馬步，向左法同。此外步法雖多，皆從此數種化出，因非重要，故不贅述。

樁法與步法最大不同之點，樁法是靜的，步法是動的。樁法的目的在求步武之穩固，而步法則求進退趨避之能敏捷。是以無樁功則步下無根，無步功則進退失措，普通習拳者常認爲拳法已含有步法，用不着另外分開去練習。不知打法全以步法爲根，步下不受嚴格訓練，致進退牽強，即永遠難入深妙之境。而拳法因勢變式，甚少定式，對於步法並無切實練習之機會，故欲求深造者，單獨的練習步法，是省不去的一箇階段。

步法一變即爲腿法。拳諺謂：『手似兩扇門，全憑腳打人。』又謂：『手打三分腳打七，先打腿法後打人。』於此，可見腿法在拳術中之重要。初學儘有不操手法者，不練腿法者則絕無僅有。腿法以用出爲法，久練爲功，其形式甚多，大抵因用出而不同，隨派別而互異。北拳如二郎查拳，多有

操潭腿以爲根者。茲述普通常見之腿法數種如下：而此數種雖稱腿法，踢出之形式，實已具備，初學作爲基礎練習已儘夠了。

(一) 點腿 此爲最普通之腿法。所用直出爲點，無論何派拳術均有之。其法：勁坐後腿，提一足用彈勁向前直踢，一如彈射之意。此式略矮，即潭腿中之寸腿，勁在趾尖，上向踢出，即擦陰腿。

(二) 細腿 先成矮馬落地式，勁全坐後腿，用前腳裏向細掃之。如此連環換式踢之，即成連環腿。加後撐腿即是鋪地錦。此式爲用至廣，但實用須加椿功。又有兩人連踢式，最長擺勁，尤能練出稱勁。

(三) 排腿 排腿以橫出爲排，前出爲駢。前出略帶挫勁，故通常大都橫用。練法，勁坐右腿，起左腿向橫裏打出，趾踵前後向，身稍傾側。換式法同。

上爲定式之腿法，尙有旋風腿，拐子腳等，此爲飛起之腿法，其式非言語所能形容，因不具論。踢腿通常應注意之點：①忌拙勁拙力。②忌身腰擺動。③忌後腳不穩。

前面已經說過，步法爲拳術之基礎，末有不懂步法而能深造者。但現在一般習拳者多不注意於此，大抵多畏其枯寂難練，而貪捷徑取巧之法，致虛耗時日，徒勞無功。因述此篇，使初學知步法之要，而得致力之方，唯筆者見寡識淺，遺誤知所不免，幸專家有以教正之！二三，九，十三。

自欺欺人的祕密傳授，祇須根據力學以正其發勁之法，及增加動作發出後之效力，根據生理學，以不違背生理，而發育身心，久久練習，則自然有人不可當之鋒銳，健強之體格。願練習武術之諸同志，三復思之，切勿將有用之金錢，寶貴之光陰，擲諸無用之地也。」

結論：總之武術未有不練而能成功，或練之無生理常識，而能不致病者。余雖練武術未久，不足以談武術。然覺所寫之數事，為初練習武術者所應知而應切實履行者。故書於此，以與初學習武術者之參考也。民國二十四年五月于長沙湖南大學

我對於今日武術界的一點管見

張松操

近來國內的各界人士對於國術，是比較注意的了，固然是熱心者的提倡。可是這也是一種自然的趨勢，是時代的產物。在今日破產的中國那一種外來的體育不容氣的說是採用不起的，那裏有那麼多的錢去買那一套器具呢？固然外來體育的好處我們不能一概抹殺；但是我們隨着經濟的變化因之我們的生活方式亦不能不隨之而有所變化的，這真是我們國術的適用時代了。不用錢隨時分出一點時間就可以最有意思而最合於科學的動作去運動，縱然買一根棍

子也不用九毛錢的。在外患日亟人民衰弱的中國，在這破產裏邊而還要積極的來振作，來鍛鍊人民的體魄，那麼這國術是最適當不過了。我想這是大家都感覺到的，而國術的所以如雨後春筍似的發展也未嘗不是這箇原因，我是箇志在國術的，所以也不度德不量力的發表一點關於國術界應當注意的意見罷！

普遍化——我們的國術是要來力求普遍的，這是大家都感覺到的，因為自來中國的國術家都是各操一式，而相居奇以競爭以自高的，所以都是不肯輕易傳授給人，致使許多的奇技妙術不能傳到現在而無師的失傳了。實在未免可惜！近來還能表現出來的就是仍有些國術家他們的派別觀念很深，密傳仍是要自守，而不肯輕易的去作一種光明的普及工作，這並不是一種好現象，在表面上似乎是箇人自尊心的表現，其實因了這種自私的行爲，反足以埋沒了自我的才能和人品呢！同時也是一種危險的行爲，對於國術的發展是一箇大大的阻礙。我們的國家也因之要受很大的影響，試看我們的國術所以失勢的原因不是這一種毒害所致嗎？

國術的在過去的漸漸衰弱，是我們最痛心不過的一件事，也就是國術界的奇恥大辱，細細的想一想，我們有志於國術諸君作何感想？

現在正是我們的國術的新生時期，也就是我們民族和國家的最有希望的開始時候，我們如果一致的努力而去求普遍運動，這一種未來的民族勢力真是不可限量的。

普遍這箇工作，我以為在這箇不可錯過的當兒，不祇是專家的努力就算了事，大凡我們愛好國術的智識分子，都應該來負起這箇責任，一致的往前進行才可以達到普及的目的。不過希望諸位專家要竭力的開誠布公的盡量的傳授，不只是部分的少數人的傳授，而是要隨時隨地的向民衆輸入才好。尤其是我們各地的熱心於國術者，更有接近民衆的機會，所以要抽空的去處而使他們有點國術的常識以作我們普及的開端，也就是普及的第一步基礎。

還有在我們普及國術工作中不可少的，就是：第一要辦通俗的國術刊物，使箇箇人都能看懂，而且都能以小價錢買得到爲原則，這是近乎宣傳的，第二就是在各處多開一些比賽會或觀摩會等，以作實地的榜樣，而鼓勵大衆的興味，如此一來箇箇人縱然就是小孩子，他們的腦筋中對於國術印象既然深了，那一種愛好心，也是不可遏止的而向上了。努力罷！

實用化——我們對於國術的提倡應當以實用爲宗旨，以奇爲勝是有幾方面的劣點：第一

就是有些人以爲自己的某種技術爲制勝他人而抬高簡人身價的工具，所以始終不肯再傳授他人的，如此一來不只是不能普及而反要把很好的技術失傳了。這是多麼可惜！若一以實用爲本則那一種自私的心理久之就可打破，因之整個的國術界才能合作起來，各取所長，然後把這作爲起點的實用化的計畫中，更可充實起來，作爲一種一體的合一的技術。第二因爲我們現在開始的工作是要求普及。那麼按一般人的心理說來，他們不論學習什麼東西，先要問有什麼用處的，並且這種用處還要讓他們一看可以明白，而且短時期中可以學到，這麼一來他們才對於這一種東西感到興趣，才有自動的學習的意志，要不然時，他們既然莫明其妙，雖五光十色，也不過能引起他們的五分鐘的熱度罷了。第三我們既要求普遍。當然要以最簡單的姿勢下手才能使簡簡人都得到一點基本的技術，因爲姿勢既簡單，那麼用法也很明晰，利用也很便當的，故收效也比較快一些。此外如器械方面，更應當求其簡單，而且是要用最能通用，而人人能得到的爲宜，如棍就是一箇很好的例子。誰也夠預備一條，而且是常常適用的。自衛方面也是不可少的東西，再一方面就是練習也比較容易一點，所以力求實用化，是提倡國術的最扼要最有效的第一步工作。（待續）

科學化——我們中國的無論什麼學術並不亞於外人，試看火藥、羅盤針、和那三國時候的木牛流馬之類的發明不是很大的科學的知識嗎？不過我們的短處就是沒有加以詳細的記載和系統的整理而已，所以後來就漸漸的落後了。至於國術一項也不知有多少的精華失傳，雖說由於分派的緣故，但是不加以改進和整理也是原因之一種。現在的我們不可再讓它——國術衰落下去了。我們要迎頭趕上去作臨崖勒馬的工作哩！第一步我們是要以科學的方法來搜集而有系統的整理國術。把各家的法術排列起來，取其所長，去其所短，以精細的合於生理衛生的原則，來作取捨的標準，而整理成統一的最完善的國術材料，第二步就應當把所取的國術中的技術及姿勢等，加以詳細的記述。尤其對於生理方面非有整箇的學理的說明不可。這麼一來一方面可實地的去練習，同時還可以學理的指導，既能增加一般人的興味又可免去不合於生理的盲動和患害，這是何等值得注意的事？還要附帶的說：就是記述和解釋的時候務必要以淺鮮的文字為主，此外如能以文學的天才加上一些藝術的成分，那麼更能使一般人趨之若狂了。

道德化——所謂道德是指在國術上的道德而言。也就是所謂武德的意思，國術上的道德是應該講究的，要知道我們的練國術目的是要積極的來鍛鍊國民的體魄，並不是目的就在

格鬪，尤其自相殘殺更不是我們的本旨了。縱然就是偶而借以自衛也是在單人獨馬和沒有鎗砲子彈的條件下的急時的應付而已。決不是在兩軍陣前唯一的武器不過也不能說沒用。總而言之，是一時的利用不能視為全能的，惟有關於強健身體方面那是誰也不能否認，也就是我們的首要的目的。所以我們不可專注於格鬪，尤其是對內的格鬪。至於對外那當然是不可退縮的，苟合於正義的時候而且能利用的時候，那是不可放過，換言之，我們要絕對的認清事實，要絕對的尊重武德，因為平素學習國術，假若要重武德，則互相研究的作用，彼此之間就疏遠起來了。譬如一見面就要不客氣的自誇，而顯露自己的高能，如此兩方非獨不能研究，甚至於可因之而忌妒起來，尤其是在舉行一些比賽或觀摩會的時候，彼此賽只要絕對的遵從武德那才不至於有意外的發生，以致有傷國術的真意義和真精神。這事雖說平常誰也知道，但是我們不可不早些加以注意，作為養成國術上良好習慣的基礎。

團結化——西洋體育的長處就是能團結，因為那一種運動是結合起來舉行的不是一個人可以發生相當的興味。至於國術却不然了。國術向來是以靜為主，因以一靜則練者的精神可全身貫一，因之其中莫大的趣味也能自己體驗到，但是這是我們的專處同時也就成了缺點之

二了。固然器械方面可以單人去練也是原因之一，但是仔細設想不如說法團結起來比較好些。國術所以分派森嚴的原因也未嘗不是這箇緣故。我們團結起來一方面能養成民族團結的精神而打破散沙一盤的惡習，使我們的民族能永遠的堅固起來，再一方面能收集思廣益的效果，彼此既然時時以團結的精神去合作那麼互相勉勵互相研究當然能辦到的，況且不論什麼事只要大衆一鼓的未推進，則那種力量比箇人可以說是大極了。如此一來我們的國術界總有增光的一日，而且是在最近的將來的。

以上幾點是我一點小小的意見。我以為在這力求國術統一與發展的開始，首先應從這幾點着手，因為這是基本的應當注意之點，從大體看起來這是人人都知到的而不用多說，但是最細微而明顯的最容易被人忽略過去，這是我們不可不特別注意的一點。好在鄙人也是嗜好國術的青年中間的一分子，故不揣冒昧的來願意同各界研究關於國術的發展上的一切問題和方法。如蒙各界同志共同討論和研究那是感謝極了。

此外希望各界加以不客氣的指導和批評！就此祝國術界永遠的光明！國術一日千里的向着統一的路上去走！我們要去爲民族結國術界的善果。先要盡力來培養國術的鮮花！

習心意六合拳之所得

樓閣遺

六合八法之能強身，已學者人所皆知，至於運用之實驗，則就師所傳，而揣摩所得者，略爲述之。六合八法之妙用，實無止境，僕所論者，僅能對於初學諸同志，共同研究耳。初學時，力戒急進，日習一手或二手足矣。蓋多學恐不能得其正確之姿勢，而易用拙力，則心意妙用失矣。須知此拳，乃用意不用力，故練習須從緩字着手，緩進則無浮躁之病，火候純清，而浩然正氣，自然沉於丹田。不用拙力，全體虛無自在，靜中氣平，始終一貫，毫不疏懈，上下左右，相連如雲龍飛行，隱現無定，無論練習勢子，或演手運用之時，須有剛柔虛實，故輕靈變化，隨機而至，而精神自然統一，積久自然而得。勢勢須有意味，處處須圓潤無積，如魚在水中，任意往還，養成極圓活而後極神速，正如山蛇陣，擊首則尾應，擊尾則首應，擊其身而首尾相應，此謂上下周全，人不得而窺者，謂之神矣！習此拳，在心意中去求，靜中自得也。編者按：吾國武術種類甚多，各具特點。自精武首創武術復興運動，迄今行將三十年，北拳南來，初有潭腿十二路，爲精武基本教材外，次爲太極拳，一剛一柔，信仰最著。近年吳一非君，於青年會所授之六合八法拳，亦頗受學者悅服也。殆將爲拳藝中之三妙歟。

拳術傳薪錄

平江向愷然著述

古董姜使魂校訂

吾年十七渡日本，與吾師王志、辜先生居密邇，湘人湯松、何陶等慕吾師拳技，約壯健而熱心研鍊者七八輩，賃屋於市外大久保，每於星期三六及星期日，揮擊其中。吾師苦道遠，車行岑寂，每強吾與偕。其時吾不喜技，且體魄荏弱，殊無研習之意，然日染漸久，依樣葫蘆，亦頗能模仿其手足之來去。吾師欣然曰：若輩意志雖強，而體魄苦限於天賦，皆不及汝敏捷也。曷從事焉？少年喜譽，聞師言，意少動，課餘輒於室後小院中，騰擊少許時，一月後，漸生研鍊之興味，遂於早夜專習之。又三月，興味更濃，行旅坐臥，皆不忘研鍊矣。而湯松、何陶輩，早已輟鍊，師乃得以技一意授吾，茲篇所記，悉出吾師口授，惜當時未嘗筆記，迄今追憶，已遺忘十之三四，然即此已足爲研鍊拳技者之借鏡。第隨憶隨錄，因難次序，幸閱者諒焉。

王師曰：習技者，每喜戲較，此是習技家大毛病，久而久之，出手必不老辣，臨敵祇在抵隙，敵雖有隙可乘，而出手太嫩，不能創之，則敵已抵吾隙矣。故曰：『一硬不破；一快不破；硬在快先；』即合

出手須老辣之意。

對打非戲較也，習技不可不習對打。對打首在鍊眼，眼不經鍊，非特看敵人勁路不明，臨陣失敗，全壞在眼上。手足不對鍊，弊祇在進退無標準，出手無把握，果能獨鍊功深，此弊自然無有，惟眼則非單純的獨鍊，所能竟功。

對打時眼光易準，因有一定之手法，如何攻？如何守？不能移易。臨敵與對打之手法，完全不同。對打有接手，且出手多留頓不收，臨敵則接手留手，俱爲敗着，故對打之意，專在鍊眼，手足不過能借此引活勁路而已。

現今練拳術者，絕少真功夫，即享大名之老拳師，計其平生苦鍊不間斷之時期，至多不過三年，動以數十年功夫眩於人者，欺人之談也。果能苦鍊三年五載，在拳術範圍中，無藝不臻絕頂。練拳尙工勁，搬石掇擔，（名仙人擔，以二石餅，貫竹兩端。）能增加氣力，非勁也。力愈大，勁愈少，去拳術功夫愈遠。

空氣之抵抗力無窮，故工勁以空氣爲練具。

練勁須知一催字，上部以肩催肘，以肘催手。下部以腿催膝，以膝催足。知此即知手足之勁路。

世人言拳術派別，動謂南拳北腿，一若南人皆不善用腿者。此殊不然。南拳中用腿者極多，惟用明尖者少，踢腿過頭額者爲明尖，用暗劍，蹀子脚，連環拐，鴛鴦拐者多。北人雖善用明尖，然與善南拳者角，每以明尖失敗。蓋明尖之難用，幾成爲拳術中之敗手，凡能以明尖制勝者，卽不用明尖，亦能取勝人，而至爲人明尖所中，則其眼光身手，必並逃躲而不知者。明尖之用，便於羣鬪，因羣鬪必多笨漢，若一一揮拳擊之，則其跌不遠，其創不深，退而復集，必爲所窘。腿之勁，較拳必倍，笨漢既不知躲閃，而羣鬪尤妨礙其騰挪，故擊無不中，中無不創深跌遠，無復戰鬪之力，其未受擊者見之，亦必股栗而退。

手足吞吐之勁必同等。例如以五十磅之勁打出，亦以五十磅之勁收回，吞吐勁不相等，病在遲緩，故敵人得接其手而還擊之。

快由於有勁，無勁必不能快，吞吐之勁相等，則無留頓不收之弊，敵非但不能接，且有時受傷，尙不知手之來路，故對打有接手，臨敵萬不可接人手也。

臨敵全恃兩眼，兩眼惟注敵人之肩，不可他瞬，敵左肩向後動，必出右手；右肩動，必出左手；用腿時，肩必下沈，或後仰，此爲不可移易之表示。惟箇人練習時，兩目須注視自己出手之的，疾徐高

下隨之，手眼不合，是大毛病。

練拳式，（即整軀之拳）與折鍊散手不同。拳式中之手法，不必手手能致用，故鍊時，心中毋庸假想一敵，折鍊散手，則非有假想敵不可。

練拳式之目的有四：一在調勻氣分；二在活動身手；三在習慣持久；四在發舒筋肉；而致用不與焉。

致用非折鍊散手不可。折鍊之散手，雖從拳式中化出，然不折鍊，則終年打拳，亦不過於熟中生巧，心領神會其一二手之運用而已，決不能得全式中之變化也。

拳式中，掌則明示其爲掌，拳則明示其爲拳，及攻守之部位，皆表露於外，無一手不能一望而知其來去者，必非高妙之拳式。

我輩生當武器發達至極點之今日，練拳決無專練一部分之理，前人多有鐵頭鐵臂鐵腿之稱，皆是專練一部份者，違反生理，不足爲訓，即其成功，亦甚容易。金鐘罩鐵布衫諸藝，雖不專練一部份，然其閉塞周身毛孔，改換腸胃，使四肢百骸，成爲機械的作用，尤有妨害生理，且與拳術無涉也。

湖南辰永郴桂各州，皆崇尚氣工，（俗稱蔽桶子，湘人俗呼身體爲桶子，其成功亦與金鐘罩鐵布衫相等，同一無關於拳術也。但能受人擊，而不能擊人，則亦何取於拳術哉？）

拳術有五合：無論南北派，陰陽勁，內外家，胥不出此範圍。五合是由心與眼合；眼與手合；肩與腰合；肘與膝合；手與足合；手進足不進，不可也；足進手不進，亦不可也。其弊在嫩肘膝不對，則勁路反戾，肩腰不合，則勁不過三，（肩肘手爲三關，勁由肩條達於手，必過三關，始能及於敵人之身。）不過三，則手雖及敵，不能創之，拳術家有送肩之說，卽肩腰相合，以腰送肩以肩送手也。五合有謂心與意合；眼與心合；手與眼合；肩與腰合；腰與腿合者；大旨略同。惟強分心意，殊屬無謂，而不言肘膝，亦是缺點。

拳術中亦有氣工，但非蔽桶子之氣工，桶子之氣工，亦名蝦蟆工，亦名蝦蟆勁。拳術中之氣工，專在調勻氣分，有噓唏咳三種，微類道家之吐納，及日人北里博士川合春充等之呼吸，與拳術有密切之關係者也。

鍊拳不鍊工勁，終身無大成之望，工勁之種類甚多，惟閉氣不呼吸者，萬不可用。

人身之關鍵，上部在齒，下部在穀道，故上部用勁，非牙關緊閉不可；下部用勁，非穀道緊閉不

可；兩關不緊，則百骸鬆懈，體魄強健，性質堅毅之人，行走坐臥，齒牙無不湊合，怠惰者，則隨時隨地，張口若待哺然。

對打最好與所從學之師行之，進步較與同學者倍蓰。但對打之手，亦非臨敵之手，其效用已於前言之矣。

赤手與持刀之人角，多用腿飛擊敵腕，使其刀脫手飛去，此法極險而極笨，萬不可嘗試。苟能自信飛腿擊之，確有把握，則非敵爲無能之輩，必己之藝已臻絕頂，然彼己之藝，既相去懸遠，則亦安用踢去其刀，而後能勝之哉？

不善用械者，不如徒手，不拘何種手法，皆足破之，即技藝同等，赤手與持械者角，亦不必持械者佔優勢，但視雙方之進退便捷如何耳。世無以械擋械之手法，故赤手與持械之分別，則在長短之間，所謂拳打開，棍打攏，即是截長補短之意。

己藝無把握者，見敵持白光射目之利刃，已自胆怯，又見其閃閃連劈而進，心益慌亂，不知所措勝負之數，乃不待交綏矣。

藝高人胆大，胆生於藝，固爲不易之言，然養氣亦爲拳術家要着，氣盛可抵五成藝。

能養氣，自沉着，其人藝即絕佳，苟其氣不盛，置之萬人集視之場，或王侯莊嚴之地，令其奏演平生技藝，必手慌足亂，非復平昔從容之態。故秦人武陽，平日睚眦殺人，非不有藝，非不有膽，而一至秦廷，睹宮殿之嵯峨，朝儀之嚴整，即戰栗變色，不能自支。

理直者氣壯，故鴻門之宴，噲能瞧羽，羽自慚理屈也。甯羽之氣，不盛於噲哉？

拳術家臨敵，有發聲大喝者，亦以氣懾人之意，與鍊習時聲喝不同。鍊時之喝有兩用，一舒肺氣；一送勁過三；然祇陽勁拳中有之，陰勁拳不取此法，陰勁拳與人角及鍊習，皆絕無聲息，故輕妙可喜也。

陽勁喜響脚，陰勁喜猴胸，皆有妨生理。但亦多係鍊者過火，一若非此不足表示其派別，而引人注意者。表示愈甚，弊害愈多，故治陰勁者，十九偃僕消瘦，形若病夫，其肺氣不舒，四肢卷曲故也。治陽勁者，則多患腦病，思想記憶力，漸生障礙，因響脚震傷腦海也。

陰勁猴胸之用，在不以胸當敵，而臨陣時，每利用猴胸，以創敵劈胸打來之掌腕。且陰勁手法，多走小門，猴胸則轉折較便，避敵較捷，故習陰勁，有不能不用猴胸者。至於陽勁，則響脚除自壯聲威而外，絕無用意，學者多不明理解，但務虛表，每以不響脚者，為無精采，教者為迎合學者心理，遂

強自頓地作聲，可笑也。已吾鄉有拳師王春林者，習江西派字門拳，造詣頗深，祇以吾鄉俗尚陽功，從習者少，王迫於衣食，乃以意改字門拳爲響脚挺胸之法，現吾鄉尙有此種不陰不陽之拳術。

鄔家拳至湘潭，未三年，而湘潭原有龍門家之麒麟八卦等拳，全受淘汰，鄔家拳亦陰勁中之一種，與江西字門拳無優劣之可言也。龍門家拳流行於湘潭，年代雖不可攷，然已有百數十年之歷史，則信而有徵，湘潭之老幼男女，無不知拳術，有所謂龍門家者，其勢力可知矣。鄔把勢竟能以猴胸短肋之陰勁拳，取而代之，未及十年，湘潭之人有不練，練必爲鄔家拳矣。王春林技不及鄔，故遂同化，但鄔家拳萬不可學，學久必成廢人，因鄔得名於其足既斷之後，（龍門家忌鄔授徒，而無力以創之，遂設宴招鄔，鄔居隔河，宴畢，龍門家父子五人，自操送之舟，及中流，羣起撲鄔，舟隘不能側轉，又不善泅，遂爲所窘，斷其一足，鄔哀求昇至家，龍門家父子，謂其足既廢，當不復有爲，許之，纔及陸，鄔兩手俱發，昇手二人立倒地斃，昇足之一人亦重傷，餘二人疾逃始免，鄔足雖廢，而授徒自若，所授技，轉較前毒辣。）由靠丁步變喜鵲步，靠丁步已無益於體育，況無變換之喜鵲步哉。（昔年軍隊中用藤牌者，必善喜鵲步，以左右足疊躍而前，故有變換。）鄔家拳之用靠丁步者，爲初至湘時所傳，許八十一手，陰勁中不可多得之拳式也。

嘗有少年，於未習拳術時，與人鬪輒勝，習拳數月，轉敗於前此鬪敗之人，因答其師傅之妄，而爲其師者，亦無辭以自解。王志羣曰：卽此可證拳術之尙養氣也，其人未習拳時，正如初生之犢，不知虎之可畏，一往直前之勇氣，每足懾人。既習拳數月，新步未得，故步已失，情知尋常手法，破綻過多，而欲求一必勝人之手，又卒不可得，故反覺無手可用。又未習拳時，勝負無關於聲譽，既習拳，則求勝之心必切，得失之念亂於中，運用之法窮於外，欲其不敗得乎？

練拳須一手是一手，吞吐要快，連續不妨略緩，不能如寫草字之牽連不斷也。

不論陰陽勁，內外家，皆尙自然之勁，不可作意安排，作意安排，非但力盡陷於肩背，拳術亦無成功之望，且漸久必成肺病，浸爲廢人。

臨敵全賴後手來得快。後手者，卽接連而進之第二手第三手，以至於無窮之手也。來得快，則救得急，雖有敗手，亦一閃而過，敵無可乘也。

普通拳術家，不問其技之至於何等，必有二三手慣用之手法，其慣用者，爲何種手法，最易窺探，蓋拳術家與人言技，多喜舉手作勢，而所舉之勢，必其平生慣用者，屢試不爽。

形意、太極、八卦等拳，在北方盛行一時，北方之拳術家，無不言形意太極者，然能得其三昧者

絕少。練形意太極，不到成功之後，與人角，幾無一手可用，單邊長手之拳，非至爐火純青，於平燥釋之度，不能言與人角也。

雙拳雙掌，在拳術中為極笨極無用之手法，南方之練步拳中多用之。（練步拳有大練小練等名，）不但因其以胸當敵，為不可用也，兩手同出，最違反勁路，不如單拳單手多多矣。

拳式中，皆有其主要之手法，學者不可不知。其主要者，必其應用最靈，變化為多者也。陽勁勝陰勁處，在走紅門，直截了當，獨來獨往，氣已辟易千人。陰勁主旨，雖在以柔克剛，然每以氣力不勝（平聲），能避鋒而不能克敵。故習陰勁者，多專練一部份毒辣之手，如釘錐（即屈食指戳栗暴）蜂針（戟食指戳人）虎爪（亦名五爪鍊）鐵扇帚（用掌背擊）等，專走小門，攻人要害，有不着，着即戕賊人肢體，使人不復有抵抗之力。北方拳術家角技，每有角至二三百手，不分勝負者，若南方之拳術家相角，少則一二手，多亦不過五六手，勢均力敵者，不互中要害，即相揪相扭，同時力竭罷角，或重整旗鼓，相與復角，曾未有角至若干手，尚不分勝負者。此其分別之點，在北拳尚氣勁，南拳尚技巧，北拳相角時，多一立東南隅，一立西北隅，彼此一聲喊，各施展門戶，或一步一步互相逼近，及手足既交，一兩手後，復各驚退數步，或各向右方斜走，一至東北，一至西南，再同時折身逼

近，手足相交後，亦祇一兩手即各驚退，此一交即爲一合，如此或數十合，或數百合。但視角者工力如何爲差？苟非相去懸絕，則無不經數十合，始分勝負者。此尙是槍砲未發明以前，以長戈大戟，決勝疆場之鬪法，蓋上陣必貫甲，出手較鈍，又多係騎馬，究不能如步行便捷，故一擊或一刺不中，必催馬斜走，伺機復擊復刺，不能立住死鬪，因此有數十合數百合不分勝負者。南拳則不然，純以技巧勝，功夫不到者無論矣，有工夫者，其氣勁不必驚人，然出手必能創敵，角時多不施展門戶，臨時落馬，意到手隨，每有勝負之分，非特旁觀者，不知所以致勝之道，即被創之人，亦多不明敵手來去之路。

易筋經八段錦等工夫，持之有恆，能長無窮之力，但此種力，非拳術家所需要。

達摩非拳術家，今之言武術者，動稱少林，而少林又尊奉達摩，一若摩達於武術，無所不精，無技非其所創造者。少林拳術，少林棍法，皆久已有人著爲專書，其假託與穿鑿附會之跡，令閱者膚粟三日！近年復有所謂達摩劍者，亦成專書，刊行於世，是達摩又多一門本領矣。

湖南鳳凰廳，民俗强悍，善武術者相遇，每以技決生死，其決鬪之法，憑地紳立死不責償之約，擇廣場列櫬於旁，初以徒手相角，任人觀覽，死者即納櫬中，隨時埋掩，而羣致賀於角勝者之家，勝

者出酒食相饗，樂乃無藝，死者家族，無怨言，無怨色，但自咎死者之無能而已。若徒手不能決勝負，則各持利刀，對立互砍，一遞一刀，不能閃讓，血流被體不顧也。弱者經數刀，卽倒地不能復砍，强者每互砍至五六十刀，遍體皆爲刀裂，猶揮刀不已。有寇某者，曾與人決鬪至十四次，多至互砍七十刀，但其人血流過多，年未四十，已衰萎而死。民國成立後，此種野蠻風習，已經官廳禁止。

秦鶴奇先生，上海人，知者無不稱有拳藝絕倫，余恨無識荆之緣，未得一聆偉論。有友告余曰：秦先生與霍大力士俊卿友善，嘗語霍曰：君右手右足之工力，誠不可當，但君不宜多怒，尤不可以全力擊人，防自傷內部也。霍極以爲然，而側聞者不解所謂，先生曰：霍君手足之功，因其好勝一念，成之過速，右手實勁過八百斤，右足更在千斤以外，而內勁不及其半，安可以全力擊人也。聞者仍不省，王志羣曰：是真知技者之言也。譬之戰艦，噸量小者，必不能載口徑過大之礮，謂體小不勝震也。今之練拳者，每多專練一部份，卽成功如霍公，猶有自傷之懼，况不可期耶？是足資治技者憬悟矣。

拳式中每有手足齊出之手法，南拳中尙少，北拳中則數見不鮮，甚至雙拳或雙掌，加以明尖，而習者猶自詡爲絕妙之手法，以爲三者齊出，敵無招架之方。殊不知此種手法，在拳術中，爲絕無

意識之動作，於理、法、實用三者，實無所取義，乃全無拳術知識者所意造。拳式中有此種動作，羅雜其間，則全式無一顧之價值，可斷言也。或者曰：拳式之構造，其意不在手，手能打人，不過爲引活勁路，鍛鍊手足而已。此種手法，練習既久，能使一足獨立不搖，而子何詆誣之甚也？志羣笑曰：拳術中那一手不是引活勁路？鍛鍊手足，但勁路既云引活，則違反勁路之手，自不能用，此種手法，乃是牽掣勁路，使不得條達於四肢，與力學生理，皆相背馳，安望其能鍛鍊手足也？且下部之穩實與否？全視其足勁如何？以爲比例，兩足有勁，氣能納注丹田，則下部未有不穩實者。一足矗立，不提肛，（卽閉穀道）不疊肚，（卽氣注丹田）下部決無穩實之可能。明尖之不可用，亦卽此理。蓋用明尖時，立地之一足，不能屈曲；不屈曲，則肛不提；肛不提，故用明尖必於敵退步或轉小門時，乘其步馬動亂，奮足一擊，敵乃無騰挪或接擊之餘地，從未有決鬪伊始，或敵步未動時，卽以明尖擊人者。蹀子腳、暗剷等之能百無一失，卽在落馬先穩下部，而發出之腳，又去勢不遠，發以全力，收以全力，故中能創敵，不中亦已反客爲主，早留第二發之地步。然用腳則腳，用手則手，雖已落馬，亦無手足俱發之理。况一腳矗立不落馬者耶？其無用之程度，尙不得稱爲敗手，直一無意識之動作耳。萬不可用！萬不可用！

拳式中凡有丁字步者，皆可用足。蓋丁字步本爲半步，蹀躞、溜步、起步等等，無不從丁字步化出，靠丁步亦可用蹀躞、連環拐、暗割，但須坐前腳，發後腳，於敵穿小門時，百發不失，惟溜步起步，則不能用之也。

敵來勢過猛，卽退讓一步，坐實前腳，發後腳迎擊，每能反客爲主，此種關頭所用之腳，多係從靠丁步化出。

江西派字門拳中，有所謂圓字者，於理、法、實用、俱妙，與陽勁拳中之穿連手略相似，而靈巧過之。惜近時學者，於穿時多不帶胳膊不轉胸，祇穿手腕一節，是大毛病。由大門轉小門固用穿，由小門轉大門亦可用穿，不帶胳膊不轉胸，則敵手祇須略硬，或略沉或略起，或後足向空方稍移，皆能頓易主客之勢，而穿者反授胸於敵，以供其衝擊也。蓋穿者轉一尺，當者祇須轉一寸，故以紅門手（卽大門）擊轉側門（卽小門）者，無不後發先至，其勢然也。若穿者帶胳膊轉胸，則不至脫橋，而主客同一形勢矣，主客形勢既同，不必硬者佔勝，勝利當屬之識鬆緊者。來手無論硬至何等，若自度不能勝（平聲）祇須略鬆手勢，將鋒頭避過，隨將脚跟一定，牙關一緊，以全力乘其舊力已過，新力未發，無不克敵制勝者，此卽謂之借力打力。

練拳氣暗色變，其故卽在不識鬆緊，從首至尾，握固不肯放鬆半點，自以爲孔武多力，其實拳愈練，而力愈陷，氣喘色變，特其顯於外之徵候也。凝神集氣，一手是一手，全身之勁，但注於一擊之中，手既打出，立須鬆放，則雖連演數十百次，亦必行所無事。安有喘氣變色之患哉？

拳術中有所謂重拳法者，湖南人練者頗多，能碎數寸厚石板，見者多疑爲邪術，實非邪術也。其練習之法，於午夜跌坐井畔，燕香於前，念清心呪一句，運臂揮拳向井中一擊，念百遍，揮擊千餘拳，如是者不輟月餘，拳下自能激井中，殷殷成聲，又月餘，水深丈許者，隨拳蕩動，更月餘而功成矣。此非邪術，乃漸進之功也。然其成功，祇在一部份，故非內功先成者，雖成功亦不免有自傷內部之懼。

紅砂手亦非邪術，是練成之藥砂，亦暗器之類也。與人角時，必搶上風，否則不能施放，與拳術毫無關涉，鄉村拳師多用之者。因己無實力，虛角時不能勝人，又不善用其他暗器，故以此藥，因風迷人雙眼，而一任其攻擊也。此爲極不道德之舉，不足效法。

拳術中最平庸者爲單掌，而最適用者亦爲單掌。惟單掌能跌人於數步之外，能破人一切手。單掌之變化極多，敵來手低，則沈而後掌；高則託而後掌；左則閉而後掌；右則分而後掌；凡中上部

之手，無不可以掌接擊之也。

龍頭手獅子大張口，（亦名虛實手）皆從雙掌化出，極適於用。因虛實相倚，奇正相生也。惟未經變化之雙掌，萬不可用，用虛實無奇正，弊害百出，以單掌破之，絕無變化抵抗之餘力。

拳術必須口授，圖說雖詳，祇足供學者參考，不能恃爲入手之圭臬也。拳術非柔軟體操可比，柔軟體操無變化，拳術之妙，全在變化，運用勁路，祇在分寸之間，口授猶時有辭不能達之處，筆墨所能盡之？至於點穴，尤差之毫釐，失之千里，豈草率不備具之圖，所能標舉？而使讀者運用無訛乎？人身要害之處，有最簡單而最明瞭之觀驗法，以己之母指從心窩量起，上下左右與中指距離之處，皆爲要害，復從中指起量，與母指距離之處，亦皆爲要害。但此限於頭部及前胸後背，四肢無死穴也。僅能阻遏血脈，使人麻木，失其神經作用，至言以一二指點人四肢之一部，卽能使人立死，非魔術則欺人之談矣。

村拳師秘藏之人身穴道圖說，所標舉卽不謬妄，學者亦不能對本實施，而行之有效。書中雖有注明某穴用陽手，某穴用陰手，及用一指鑰或二指鑰，或三四指鑰者。然學者內功未成，安能附勁於一指之顛，透入筋絡。至於傷科藥方，尤乖醫理，每有一方多至五六十味者，而其中性質相反

之藥，時相並列，且傷科藥方中，無不喜用極毒烈不常用之藥劑，以人命爲兒戲，莫甚於此。

點穴之術，非深明生理學者，所言類多謬妄。今之拳術家，輒言能點穴，此欺世駭俗之談也。世人舉數，多喜言三十六七十二，合之爲一百零八，而言穴道者，亦遂謂人身有三十六死穴，七十二活穴，合之周身有一百零八穴，此種絕無根據之談，稍有知識者，聞之冷齒。村拳師授徒，無不秘藏二鈔本，以欺罔學者。二鈔本爲何？一人身穴道圖說，一傷科藥方，雖人各異其傳，然自誇得之某某名人，或傳自某某異人，則皆同其詞也。余初得從村拳師許，賭此類鈔本，殊自驚爲異數，以爲如此不傳之秘訣，非拳師雅重余者，安肯推誠相示？因其中文句，多不可通，不能強記，遂殷勤乞得，謄錄一過，亦秘而藏之，不輕以示人也。是後每值其他村拳師，必以言探其有無秘藏，此類鈔本，始皆笑不肯承，以利欣動之，則故躊躇作態，強而後可，及其出以相示，類多德色，內容或詳或略，而其文句之不可通，標舉之絕無根據，藥方之全無理由，千篇一律，以意義還叩之村拳師，或不能答，或答以玄虛不切事理之言，非吝不言告，實不能以其昏昏，使人昭昭也。

拳術家每侈言，某手非某手不能破，此欺人之談，絕無其事也。惟硬不破，惟快不破，硬中須有軟，既快貴能穩，則真不破耳。出手如風馳電掣，勝負分乎瞬息之間，寧有絲毫措思餘暇？敵手未動，

我無由預測其將出何手，而預爲破之之手以待，敵手已動，則我縱眼明手快，亦不能立判其爲某手，而我非某手不能破之也。且凡手法之佳者，其變化必多，世未有施用某手不能創敵，猶頻頻施用之也。尤未有出手不收，以待敵人之接擊也。村拳師授徒，不明理解，每好爲似是而實非之言，以聳人聽，以取多資，故有此類說法，爲其徒者，安有判別虛誣之識？如是某手不能破某手之說，幾成爲拳術家之公例，其昧目無識爲可笑矣。

動手先落馬，出手必送肩。落馬則肱自上提，氣自下注，下部一穩，則全身之勁，自能貫注於肩背，由肩背達之，打出之肘腕，故曰出必送肩也。

善拳術者，不必善蹤跳；善蹤跳者，亦不必善拳術；蹤跳本另是一途工夫，與拳術全無關涉。今人論拳，每混合二者而言，以爲善蹤跳者卽拳術家，而拳術家亦無不善蹤跳者。霍元甲拳名滿天下，絕不能蹤跳；趙玉堂能一躍登三丈高屋梁，亦絕不能拳；此其明證也。蹤跳祇在身輕，身輕由於脚有力，其用功之道，不與練拳者同其蹊徑。謂蹤跳與拳藝同屬於武術則可，謂蹤跳屬於拳藝，則不可也。

拳式中有所謂九滾十八跌，及林冲下山，貴妃醉酒諸式，全用撲跌躡滾，說者爲此類拳式，善

能敗中求勝，爲練拳者不可不知不能之身手。嗚呼！爲斯言者，殆不知拳術爲何物者也。拳術家以技與人角，其敗中轉勝之手法，每出於意外，有一不可有二，卽其本人，亦不能以此手法，爲第二次之施用。如棍術中之鐵牛耕地，全爲敗中轉勝之棍法，然學棍者，雖與人角至百次敗至百次，亦決無施用鐵牛耕地之時也。借以上所舉拳式，爲練習使身體敏活之用，未嘗不可，然在拳術中已落下乘。至欲用其手法以臨敵，則恐終其身與人角，且在敗中而無求勝之機也。

人之右手，每較左手便捷，如是練拳者，多專練左手，以圖補救此天然之缺憾。但左手練硬後，右手之便捷復遜，世無兩手完全同等者，此實無關於拳術之程度，卽能練至兩手完全同等，用時亦無兩手同施之理。雙手不如單手，與雙刀不如單刀，雙劍不如單劍之理正同。學者殊不必以左手硬遜右手爲病也。

低馬拳式與高馬拳式之比較。低馬拳式，利於實力不足之人，短手容易上勁，又出手多走小門。故練低馬拳式者，半年三五月後，卽能應用。高馬拳式，則非實力充足之人，加以一二年之苦練，幾無一手可用，然及其成功，高馬拳較低馬拳簡捷多多矣。

沉託勁在陽勁拳中，用處極多，以其利於搶紅門也。陰勁拳則多喜用分閉勁，若守門拳中之

內圓外圓，則又沉託而兼分閉者矣。江西有某老拳師者，善字門拳，由圓字變化一手，名爲蝴蝶手，極運用之神化。敵手一爲其手所着，卽如膠粘不可脫，敵進則退，敵退則進，其柔殆類蛛網，終其身無能破之者。安徽有饒某者，業簪，人遂稱爲簪師傅，喜治技，善側掌中人，因其所業，恆須以掌範泥也，雄視一鄉，村拳師憚其勇，莫敢與較，然皆惡其慢也。會有鳳陽女子，鬻技於其地，雖纖弱而矯捷如飛鳥，村拳師謂其能在饒上，設詞激饒往角，實欲因以創饒。饒負氣往，女騰一足，饒側掌擊之，斷其踝，女遂傾撲，狼狽遁去。饒聲譽益振。無何，復一鳳陽女，訪饒於其居室，適饒他往，饒家伺雞十餘頭，女盡繫之以去，行時顧饒家人曰：此去里許，有雷祖殿者，余將遲饒于彼，一日不至，則宰食一雞。饒歸聞語，將往懼不勝，不往則損名且失雞，不得已陽爲力人往，至則見有女年可二十，姿容娟好，跌坐階際，連雞置於左右，饒逡前語曰：吾鑑師傅之力人也，彼適不得間，命吾且將雞去，言已趨擺雞，但覺有物中股際，卽撲跌尋丈外，饒茫然不知致撲之由，知不敵，踉蹌而歸，焦急無可爲計。饒有長年雇工名張老者，年已六十餘矣，以力備於饒且二十年，饒固以尋常力人遇之者。至是張老見饒環室而行，若重有憂者，乃詰曰：君得毋慮鳳陽女難勝，而雞不得返乎？饒曰：然，因言跌時情狀。張老笑曰：吾將爲君往索雞，得則君居其名，不得，於君無與也。饒恚曰：奈何誑我，吾且見敗，若奚往焉？

張老曰：吾固言不得於子無與也。饒終疑之，然計無所出，姑允偕往。女仍跌坐如前，張不語，突前取雞，女自裙底飛一足出，張提而投之，女駭請姓氏，張自指其面曰：吾審師傅也。女拜手謝教去。饒伏地不起曰：與公同寢饋近二十年，竟不知公身懷絕世之藝，謹請屬爲弟子。張欣然受之，授以技術，越三載，而前鬻技之鳳陽女至，指名索饒，饒與角，三數合後，女復騰足，饒以左手把持之，女立地之足亦發，饒以右手接之，女身中懸不偏頗，饒知爲勁敵，作勢遠投，女着地大笑而去。饒歸面張陳述，張驚曰：汝傷重矣，久且不治。饒曰：弟子未嘗敗，胡言傷重？張命饒袖示其胸，則兩乳旁各有黑點如錢大，始駭服，泣請醫治。張曰：汝投時不應縮手作勢，彼足距汝胸僅及寸，縮手卽爲所中，其勢然也。彼等之烏頭，皆附以鐵，一着卽傷，無可幸免，喜傷處非要害，若上下寸許，則無可爲矣。

覺饒某之受傷於不自覺，可以知拳術之難矣。使當日其師不在側，則饒某將至死不晤其死於藝之疏也。拳術家以技與人角，因傷致死，而不知所以殺身之故者，不知凡幾。故俞大猷曰：吾視不能如能，生疏莫臨敵。凡百藝術，皆有競爭角勝之時，惟以武術與人角勝，則動輒孤注性命，真有能耐者，不輕與人言技，卽懼因名而招致來角者也。長沙陳雅田，善技享重名，來訪者嘗不遠數千里，晚年益甚。陳患之，每辭以他出，而陰瞰其人，藝皆出己上者，因益自韜匿，遂得終其身不敗於人。

拳師與人角技，每喜於數步外，兩手上下連環旋轉而進，來勢一若極兇猛之致，工夫不純熟者遇之，無不辟易，其實破之極易。自己手硬者，直走紅門衝擊之，彼旋轉之手，着手無不拔靡者。若自料不能硬進，祇後脚略橫半步，即是直來橫受之道，彼旋轉之手，亦無所施矣。須知兩手上下旋轉，着人必不入木，無避讓之必要也。

余於長沙組織國技學會時，延聘各地武術家，前後以百計，雖藝有高下，然其談論技術時，莫不神色飛舞，有不可一世之概，若第就其外表觀之，皆萬夫之雄也。湘潭曾險甫，年四十餘，以拳術享重名，凡鬻技於湘潭者，無敢不先投謁其門，非然者，卽真有能亦無可得賞。因是曾之聲譽益隆，而究無有知其技至何等者。余以六十金招致之，居會中將一月，與他拳術師言，恆傲岸不爲禮，人多啣之，屢欲與角，余慮俱傷，力爲排解，曾知不見容於衆，亦與辭去。

曾行之前一夕，余治食祖之，曾半醉，欣然語余曰：吾有妙手，當於再會時出以相示，此次雖聚首一月，實未得盡吾長也。余時亦被酒，乃笑曰：君手皆妙，復何手之能獨妙也？曾曰：妙在能倒人，余曰：君手皆能倒人，此何手而特妙也？尙勁者乎？尙快者乎？曾曰：尙勁與快，始能倒人，則不得云妙矣。余曰：是則神術也。曾曰：否？余推案而起曰：不勁不快，亦非神術，余敢必其無此妙手，曷請相示？但得

倒余無所忤。他拳師從而和之，曾色撓，志羣師力止余，會慚惡即夕遁去。拳師以此術弋賞者，十人而八九，不曰：有秘密之傳，即謂：有神妙之手，學者求藝心切，無不入其術中，其實皆詐欺取財者也。拳理既通，安有所謂秘密？安有所謂神妙？拳理不通，何手不能謂之秘密？何手不能謂之神妙？且學技者，貴得其道而力持之，工夫既深，神化自出，父不能傳之子，兄不能傳之弟，寧可貸而得之者？

本社介紹下人傑先生著

太極拳練法的十二箇基本原則

內容 ①解除無謂的用力 ②避免雙重 ③涵胸 ④拔背 ⑤擡腰 ⑥斂臀 ⑦弔膻 ⑧提頂 ⑨裹臑
⑩抽膀 ⑪鬆肩 ⑫沉肘

末附太極拳源流考略，太極拳名人錄，定價四角。上海愛多亞路廿九號，聯華出版社發售。

唐豪先生
武藝叢書

戚繼光拳經

戚氏採取當時及古傳名家拳法，編爲三十二勢，爲研究明代及明以前中國拳藝之重要材料，卽近時風行之太極拳，亦淵源於是。編者著爲長文詳論，圖說取日本寬政十年平山潛重刻萬歷周世選本校訂，一正照曠閣來鹿堂四庫本之沿訛。

定價三角

唐豪先生
武藝叢書

內家拳

著者參攷郡志，邑乘，雜家，史傳之文，闢其妖妄，削其附會，正其系統，明其源流，證其絕亡，詳其要歸，排陳說，創新見，以成此書。附錄內家拳古文獻，搜輯靡遺。

定價四角

唐豪先生
武藝叢書

王宗岳太極拳經陰符鎗譜

有長近萬言之攷據，將王宗岳之身世思想，著作武藝時代，旁證博引，以明各家嚮壁虛造，集十餘家之太極拳經，將各篇之同異，詳略前後，有無，譌訛，剝繭抽蕉，以伸各家未備之說。陰符鎗譜向爲傳鈔本，茲加攷訂，與太極拳經同刊。以上五種上海市國術館與薩坡賽路一九〇號中國武術學會出售。

定價四角

陳子明先生著

陳氏世傳太極拳

定價二元二角

唐豪先生著

太極拳與內家拳

定價四角

朱國福先生著

形意六合拳撮要

定價六角 中國武術學會出售

潭腿精義

中山 盧煒昌 著述

潭腿爲基本教練，自以多習爲宜，苟得其變化之妙用，則一拳半腿已足令人懾服而有餘。但爲鍛鍊體質計，則當移其興味於筋肉之發展，故每一動作，全神注之，常覺渾身血液，都跟動作運行，令人愈練而愈覺愉快，練者到此地步，進藝之道不遠矣。初練時缺點最多，最足阻人進步，特摘出之，俾資注意，而利進行。

- ① 組掌不堅，兩手之細微筋肉不發展。
- ② 出掌不堅，指肘上之肌肉不緊張。
- ③ 衝拳無后弓步之催助，故衝力不大。
- ④ 弓式轉騎馬式，氣力不統一，故腰力不振，騎馬式轉弓式亦然。
- ⑤ 擦拳只注意前手，而忽略后手，故失其平均之力。

潭腿第一路筋肉之發展

二

- ⑥ 撩拳高低不一，不能得定點之效力。
- ⑦ 播拳之圈，常失之太大；或太小；或動作完而手之前段不下壓；或下壓而高低不一；致失防衛之效力。
- ⑧ 寸腿踢時不伸直；或立足不牢；或踢時失其固有之身手姿勢；足趾上豎，亦為寸腿之錯點，須一併注意。

潭腿第一路筋肉之發展

- (立正預備) 組拳用力時，前後手腕之細微肌肉均緊張，所以發展其腕筋。
- ① 衝拳發展其三角筋，及後膊筋，同時首向衝拳拘轉，及發展其前後頸筋兩腿之二頭與四頭筋，因前弓後箭關係亦同時發展。
- ② 騎馬式發展其上腿四頭筋與下脊筋，同時以手屈曲發展其上膊二頭筋。
- ③ 撩拳發展後膊與三角筋，身體拗轉，亦發展其下脊筋。
- ④ 播拳發展前後腕筋與三角筋。

⑤ 寸腿之踢脚，發展上腿四頭筋，立地之脚，發展小腿筋並四頭筋。

潭腿練習初學時，最忌發力，因斯時氣力不勻，頗難支配其全體之平均，用力者徒自受苦。輕於姿勢有礙，不如絕不用力，以求姿勢之正確，再謀發力之自然。練至身手活潑時，略一指點，則力由腋下吐出，絕無勉強之表示，自不覺用力而力轉較故意發力為猛。且肢體不至十分酸楚，而令人起厭畏練藝之心。斯時進藝之捷徑，除「姿勢正確」以外，幸勿另存別念。

潭腿第二路

潭腿第二路動作雖不多，然能發展筋肉之最重要部分，由騎馬式轉弓式，再由弓式轉騎馬式，非但發展腿部二頭筋及四頭筋，其身體方向之拗轉勢，足以引起腰部之彈性力，練拳者發力以腰部為中樞，藉以催助上下肢之運用。然腰力最難發展，苟能注意此路潭腿之第一及第二動作，聚全力於身體拗轉之時，久之自能於無形間得其妙用，而藝術之道思過半矣。此路潭腿之第一動作：右手須向面前落下，向右用力，曲肘如拉弓然，騎馬式須兩腿略平，身體挺直，眼向左拳。此

潭腿第二路 第三路

四

動作，發展（上臂二頭筋，）（前後三角筋，）（後脊筋，）（上腿二頭筋，）第二動作：發展（後膊筋，）（斜腹筋，）（前脛筋，）（小腿筋，）（大胸筋，）第三動作：除（踵趾細微筋肉）外，餘同上。初練者，最忽略之點如下：

第一動作：右手不用力向右拉，眼不看左拳，身不挺直。第二動作：右足不向後撐，左右手之反面顛倒。第三動作：眼不平視，兩拳交換時兩膊高聳，胸部下陷，立脚不牢。上列弱點，教授時，須特別注意，免學者浸成習慣，將來不易矯正。第二路潭腿動作名稱如下：

- ① 窩肚拳。
- ② 腰步槌。
- ③ 十字腿。

潭腿第三路

第三路潭腿動作凡五：一如第一路第一四五動作，與第一路潭腿之一四五動作，絲毫無異。唯第二三動作不同，上文已詳述一四五動作之功用，茲不復贅。祇述其二三動作之運用，俾練者

咸知兩膀發力之相稱，與夫腰部拗轉之氣勢，藉以保持其肢體筋肉發展之平均。第二動作之通天礮，拳向上衝，最難達適當之定點，練者第一當知拳應至高度，如何始為適合，其手肘之屈曲，至如何度數為止？則發力不致浮泛，而無歸宿。通天礮上衝至頭額為止，不甚難記，唯屈肘至四十五度，練者頗覺困難，故前腕每成直線，易授人以可乘之隙。（肘過屈則轉動不易之故。）第二動作之左手下撥拳，練者尤易忽略，予每觀其左手與左脅之距離太近，即知其左手毫未發力，此時不令其特別注意，將來必成偏跛之姿勢。而同時兩腿之由左弓式轉右弓式，與夫腰部之拗轉，其氣力能與兩膀同時并發，則獲心手相應之效果尤速。此節發展之肌肉，（前後三角筋）（大胸筋）（後膊筋）（斜腹筋）（上腿二頭及四頭筋）（踵趾之細微筋）第三動作：左手由面前圈上不難，唯再由上向後沉下作半圓形為最難。因手肘之變動不靈，拳眼（即虎口）不朝上而朝下，致令肩膊高聳，氣力即滯於是間，而不能直達拳末，其難一。就令手肘知所轉動，而拳之回復未至適可之水平線，致令胸曲而不直，其難二。練者苟能免此弊，則其筋肉之發展，除上列各部分外，其三角筋與後脊筋與上腿筋之效能，尤有特殊之增進，練者不可不以縝密之心思，而抉出其精華也。

潭腿第四路

潭腿以第四路爲最複雜，苟非認真研究，雖得良好之姿勢，亦莫明其運用與發力之奧妙。常見有習此經年，毫未獲益者，此無他，發力未斟酌其剛柔之性質而已。人第知剛力有定點，鮮有知柔力亦有定點，使非教者示以定點之風聲，（力到定點，勁有所掣，即發聲响。）學者將不自信此柔勁之妙用也。第一動作之偷步，橫垂（手旁）手眼身步，須一齊動作，若有些須先後，則失其運用之形勢，並且失其實力矣。此動作發展（頸筋）（上膊三頭筋）（後膊筋）與（右前腕筋）。第二動作之撐刺，左手之撐，容易發力，右手之刺，純用柔力，且力分兩段，初練者多莫明其妙。因上膊純用後三角筋之力，而同時指向上勾，則用腕筋之力，一定點在膊頭，一定點在手腕，故云：分兩段用力也。此動作發展（大胸筋）（三角筋）（後膊筋）（前後腕筋）與（上腿二頭及四頭筋）。第三動作之穿掌，無甚蘊蓄，可勿贅。第四動作之仆腿，最爲複雜，謹分別言之，或易領會？右手從膝外碾下，須全用後膊之力，使手由下彈起，方得其運用之好處。右手彈起後，即略停頓，左手向前由下上挑，純術柔勁，俟掌與肩膊恰成水平線時，發力之定點，即駐於是。斯時右手向後，撥左手

向前，熱身向上湧，左足前屈，右足後撐，均須一齊動作，俾氣力統一，藉宏效用，其發展筋肉，幾及人體之全部份。余最喜單獨運用此手法，因肢體之定動震動時，身心愉快異常，而腰部之動作，非但可催助身手之氣力，且可發展正腹筋。（注意：拳術發展正腹筋之手法無幾，余正擬另訂手法，以彌此憾。）仆腿之法既完，其姿勢已變，即各爲齊眉掌，此掌略成籐形，指尖與眉齊，後撥之，右手成勾形，須反拗提高，唯注意勿使肩膊高聳，手肘屈曲。（初學最易犯此弊。）第五動作之寸腿，功用與上路之寸腿無異，唯須保存其固有之姿勢，勿使有所變更。（即左手之齊眉掌，及右手之勾形，踢時切勿改變。）眼勿注地，須向前平視，初學者又易犯此弊，學者與教者不可不互相留神也。

潭腿第五路

余草潭腿至第四路，即有人詢余，因何不從手法順序解釋，使閱者均可就此自行練習。此殆誤會此篇爲潭腿教授法，而未知除此以外，尚有技擊叢刊中之潭腿專書也。此篇所言乃教授餘義，非熟諳潭腿之後，不能了解，且非詳細玩味而力行之，亦莫能得其好處。又有詳言各部筋肉之發展，未免令人心有所分，茫無頭緒云云。不知此篇只能就多數心理而言，未便遽徇少數人之請

潭腿 第五路

八

也。蓋吾國練藝者，多有未明其所以然，毫無生理的意味，致令輾轉教人時，不能作透闢之解釋，而堅他人之信仰。此篇兼論筋肉，正所以起其研究生理之興味，而增其裨益身心之效能，若能對鏡露體行拳，注全神於渾身肌肉之動作，尤能去其厭惡心，而不至時練時輟，或竟半途中止也。茲請言第五路潭腿，此路本平平無奇，第一動作之窩肚拳，與第二路之第一動作，絲毫無異，可無贅。第二動作之蒙頭穿心拳，左手曲肘橫腋，舉置頭上，須特別注意。用力上託，以發展（大胸筋）與（後膊筋）。第三動作之播拳，亦只如上路潭腿之播拳，保持其四十五度之曲肘，與身樣大小（播拳防衛身體中部，故圈之大小，適如身體之度量）之圈形。曲腋下壓，勿過爲高低，則勁有所縛，而自臻定點矣。右手之螺旋式穿心拳，勿旋轉太速，竣拳將達定點時，迅卽旋轉，同時將肩膊下壓，若高聳則力滯是間，而永無透注拳末之望矣。學者其慎旃！第四動作之蒙頭播拳寸腿，最難使姿勢完美，因學者此時須保存其固有左蒙頭右播拳與右寸腿之姿勢，同時又須特別注意其站地之右足，勿使踵趾有絲毫之移動，更須注意於身體與眼光，勿使其屈曲與下注。總而言之：眼光前視，胸部伸張，右足踢直，左足站實，左蒙頭，右播拳，絲毫勿動而已。由此動作而轉右窩肚拳時，切忌改變方向太快，如身體向東，須俟左右手恰發力時，始拗轉腰部，而轉其方向朝北，使渾身氣力有統一

有收束，左肢與右肢互助，腰部與左右足互助，其氣力始得環迴貫注，而有以神其作用時，得用力既猛，練者尤當注意，其踵趾間站立功夫，雲使十足趾緊向下壓，踵趾互相策應，身體方無搖動之虞。此即南派所謂站趾，（粵人謂之馬步）凡行拳無論變換方向，或躡一足，或湧全身，均須留神踵趾間之互相策應，勿使有些須離地，致貽笑方家。十二路潭腿之關鍵在此，即拳術之着重處，亦莫不在此，願與學者勉為其難，於此處痛下功夫也。

潭腿第六路

第六路潭腿之第一動作，各衝拳與第一路及第三路之衝拳無絲毫異，可不贅。第二動作之仆腿，左手曲肘橫肱，一如第一路之第二動作。肱曲臂不曲，此動作非盡人皆能，仆腿伸直不難，而難於足蹠外沿不離地，初學者十九犯此，足沿離地之弊，就令腿直而足沿貼地矣。而下蹲之右足，每每後蹲上躑，身體駁斜，致令此動作精神全失，（按此姿勢不能勉強而成，未成年之孩童，為此毫不費力，成而則否？精武會員憤而習此，以繩吊足，每晨行之，遇伏天則進行尤力。然十人中成功者僅一二人，余亦曾熬苦經年，迄無良果，半因會清，離滬日多，致時作時輟，卒貽硬腳會長之譏，此

潭腿第六路 潭腿第六路之價值

一〇

根綿綿，未審何時可得而剷除也。）此動作發展（上膊二頭筋，）（後背筋，）（上腿四頭筋，）（小腿筋，）（前脛筋。）第三動作之雙環拳，左右手同時下斫上劈，左足前拱，右足後撐，其功用不亞於第四路潭腿之第四動作，渾身肌肉，無不震動，各定點至恰到好處時，其愉快真不可言狀也。右手上劈之定點，藏於播拳之中，學者每易忽略，非但失其發力之方，而且減其實用之效。余教授至此，嘗分其動作爲二：而使學者注意此點，冀無負古人作法之苦心，然因是不免有破碎之憾，苟學者能神而明之，當不難融會而貫通之也。第四動作之左蒙頭寸腿，須特別注意，其左足之用力站立，以免右足用力踢出，而身體搖搖如懸旌，斯時眼向前看，左蒙頭與右播拳切勿移動，胸向前挺，右足踢出後略停些時，若甫踢即連隨而下，即失其站銜之功用矣。此動作只發展左右腿之各部份，肌肉上身無與焉。轉身右手衝拳，須兩手靠攏，由騎馬式轉弓式，左腿用勁，向後撐，惟手眼身步一齊動作，始不失其猛鷲之氣勢也。

潭腿第六路之價值

余草上六路潭腿畢，停頓些時方欲買餘勇以完下六路，乃急性者往往催逼，均以速窺全豹

爲快。然略規其造詣，非但未臻第二三階級，（余嘗謂練拳蹊徑，略分四階級，第一階級，身手轉動艱澀，費氣力而兼耗腦力，爲學者最難堪之境。第二階級，無須用腦，身手運用，異常純熟，唯姿勢均未能恰到好處。此時若故意使慢，詳細斟酌，其運力與效用之要點，勿使手法隨意所知，勿使肌肉常至懈弛，則一手一足之出發，每呈一種穩練之態度；而第三階級成矣。然猶嫌其過於板滯，則本此第三級根底，日日磋磨，罔或少輟，不貪多，不矜奇，雖一指之微，一瞥之力，似經千錘百練而成，弗肯任其有一毫之忽略，藝術之能事盡，階級之數完矣。）即開宗明義第一路之預備，亦多有未十分明瞭者。不寧惟是，細察之餘，且獲見多數尙未明握拳與組拳之法者。於此而欲他人絞腦汁耗血汗以從事於無謂之週旋，幾見其有裨於藝術之毫末耶？余尙憶幼時，業師諭我曰：寫字筆法如何如何，始得遒勁，以寥寥不過十數之筆劃，遂鴉至今，竟未成體，而謂技術手法之繁雜，詎可一蹴而幾耶？惟其然，則下六路潭腿之成，重有待於學者之研練，冀其或有些須之心，得也明甚。精武系學者，以勤勵不息聞，竊敢以潭腿無價值之言進。潭腿爲啓發各藝之關鍵，（文藝，武藝，暨凡百工藝，均包括其中。精武會臨池部主任，曾察出練好拳者，必寫好字。又拳術部主任，察出各學校學生，練好拳者，其考分與積分必加人一等，包括各藝之語，非杜撰也。）蘊蓄精義，不知凡幾，造詣深淺，

潭腿第六路之價值

一一一

是在吾人嚮往之熱誠如何耳？大叩則大鳴，小叩則小鳴，吾人其勉之！慎無買櫝還珠！致貽笑於大方家也。

潭腿都十二路，今祇云六路之價值，其餘六路豈無價值乎？吾知閱者必有是心理，而囁嚅欲問者屢矣。余惟欲保存下六路潭腿之價值，故草至第六路時，遂歛然停頓，不憚贅詞，重與學者作深一層之研究。潭腿運用法，經精武會書記陳鐵生氏闡發無遺，余之所以嘵嘵不已，亦冀學者於轉換姿勢時，不致有所誤會，而失其動作之精神耳。潭腿每路僅寥寥三五手法，學者苟不詳細斟酌，其運用之方與乎致力之點，則毫無價值可言。何以言之？同一挑掌也，學力到者運用時，必嗶然有聲，否則徒具形式，於體力與實用無當也。又同是一寸腿也，其站地之足有屹立不動者，有隨體力搖曳者，余常默察習藝者數年，亦不免有此搖動劣點者。不寧惟是，組拳不緊握其四指者有之；出掌不疊指，且掌沿不外露者，亦有之；即最重要之弓式與騎馬式之轉換，動關腰部之發展，亦鮮有注意及之者。淺而易見者，且疎忽如是，授者將何從喚起其精益求精之興味耶？回溯提倡拳術十年來，社會只知其有存在之價值，而不知其關係於國家、種族、道德、與生命四大端，固如是其重要也。人類無不重生命，余請暫撤去國家、種族、道德三問題，而單言生命。余今日弗克瘞其全力於

社會公共事業，未始非吾戚儕之生命不能保全有以致之，余妹倩兩肩平聳，胸部內陷，余曾苦勸其注意體操，彼漫應之，心弗善也，不半年即以辭世聞。又余內弟昆仲三人，不五年間，先後去世，后死二人，余均勸其致力於體操，卒無結果而死。瀕死猶力囑其母，勿令余知，今多數重担，緊壓余肩，余不得不鎮日作牛馬走，以應付一切，於此而知體育關係生命與事業之重，然尤有令人感觸者。余摯友某君，以舊歲廣幫略，生風潮故，力却人之勸其入精武者。情愈摯勸愈力，而彼固執亦愈甚，卒至易簪時，使人購一潭腿掛圖向之而泣，余聞之亦爲泣數行下。嗚呼！潭腿之價值，豈僅如斯而已乎？余將使其橫撐五洲，豎踞八極，而爲我神州一掃其荼靡之烏煙瘴氣也。

第余所言者，乃潭腿有形之價值，其無形之價值，幾至罄竹難書，非徒區區關係於人類康健問題，其影響所屆，竟能涵蓋古人種種之優美德性，而養成人類種種純粹犧牲的性靈。（注意國家之興替，須視其人民富有此種性靈與否以爲衡。）以爲社會凡百事業之後盾。人類而解決此問題，則行動間自具一種高尚之風度，而非如吾國人之肥者太肥，瘦者太瘦，無論其處若何之莊嚴地位，終流露其一種猥瑣行爲於不知不覺間，已完全失却其天然之人格。此種檢舉，恆見於西人雜誌中，如評論張勳輩然，第彼西人筆鋒所及，豈僅論及政客，他如議院，與夫所謂名流輩，無不

一列入嬉笑怒罵間，令吾輩見而毛戴。（閱者注意！吾國社會好敷衍，只見人向富貴者拍馬，從未見有持理衡人，不為威劫者。此佻佻倪倪輩，積惡成善，戕賊人類性靈於顛倒是非中，令國家染無形之癆瘵以死，其毒殆有甚於矮賊吮吾膏，吸吾髓也。）當此魑魅橫行之日，將何法使之廓清一切積習，可為我神州一吐其抑鬱之氣耶？從治標計，則非徧興教育不為功，若從根本解決，則非在體育上痛下功夫，使人人增具有一種純粹的犧牲性靈，而救濟社會一切事業之缺點。則縱日日言道德，日日言救國，而道德終墮落，救國成畫餅，可敢斷言也。同志青年乎！而今而后吾國存亡之責任，亦既緊壓而肩矣！吾人而鼎力扛負耶？抑取巧放棄耶？橫覽五洲人類中可資觀感者，唯肺腑中之一口氣耳。國之存亡，惟問有無此氣，然苟非有體育的修養，則人類僅存者，惟不絕如縷之暮氣耳。暮氣只有聲色貨利之作用，於國家社會絲毫無裨也。蓋古人所謂浩然之氣，非極端之修養不為功，修養如何？注意其潭腿一端也，吾請續言潭腿第七路。

潭腿第七路

第七路潭腿之局勢，最足啟發學者之悟性，行拳而無變化，是無異普通柔軟體操耳。何謂變

化？卽一拳之出，一腿之踢，均能領悟其上中下之作用，與夫前後左右之布局，竣盡脫初學時之呆滯動作，而後能表示一種純粹的拳藝姿勢。今學堂所習拳術，造詣既淺，當事者又未積極提倡，學徒具一種膚淺形式，歐美派之體育家，復從而排擠之，益令學者心灰意沮。此藝負人歟？抑人負藝歟？中國人無犀利眼光，唯獨具萎靡天性，故余十數年來，提倡拳術，自謂不遺餘力，而僅討好於一般歐美人士，不能不自認人負藝，藝確無負於人。閱者而疑吾言乎？試一覽歐美體育界各種雜誌，而覘彼一般人士習拳之成績，當自認明吾人負藝之弱點。而數十年來政體改革，復改革，卒無成績可觀，重陷全國人民於水深火熱中，而莫容自拔，都緣此弱點之爲累，乃卒無一人於此根本問題，而施以相當之解決，徒自紛擾，而維歐美糟粕之是驚，此余不憚斤斤耗辭，日聒於閱者之前，而罔或小懈也。七路潭腿之結構，余於練習之餘，悉窺古人運心之巧，全路動作，均用作自衛者。然亦均是進攻者。寓攻於守，絲毫無着跡處，而雙鞭拳發力不同，各有獨到處，尤令人百練不厭。苟欲自衛，或欲進攻，動作間只一伸縮其臂膊，卽可如願以償，襲擊者縱百十其手，亦不能少近吾身，此練藝之所貴通變，而入藝之所以貴透關也。第一動作之窩肚拳，閱者縱善忘，亦不難記憶及第二路潭腿之第一動作，此所謂二而一者也。第二動作之雙鞭拳，左手沿右膊向外滾出，聚全力於

向後收束之時，一着人身，無不立倒。其發展三角筋，與後膊筋之力為最偉，右手同時下劈，劈力愈大，則第三動作之彈拳，反動力亦愈大，其發力全用手肘之彈性柔勁，初習時似自覺毫無氣力，行之既順，力有收束，則至定點時，杳然有聲，始知其彈性力之妙用。但雙輾拳運用，全係膊筋與三角筋之力，若彈拳而用此種氣力，則效力全失矣。練習彈拳時，須全將肩膊之氣力放鬆，注力之重點於彈出之拳，初學時覺其無力，乃氣力未順之故，切勿灰心，忍耐研求，自得效力於不知不覺間矣。惟練習不宜過於猛進，免成一種矯揉造作之習慣，致礙拳術之美觀。且初學不善用力，勉強而行，或急求速效，嘗至筋骨扭傷，甚或破其細微血管，以至咯血，是亦以人負藝之流，不可不慎也。七路潭腿除雙輾拳，及彈拳以外，其餘動作，均與第二路潭腿而異，學者逕自參考可也。然尚有可注意者，雙輾拳之環形須大，左右手均須過頭，否則無與於後膊筋之作用，僅略發展其前後三角筋而已。劃大環形時，身體切忌前后搖擺，是舉雖關係甚微，要亦不無影響美術的作用也。

潭腿第八路

第八路潭腿動作凡七：在前之五動作，與第一路潭腿無絲毫異，可置勿論。其第六七兩動作，

異常複雜，初學者非但莫明其實用，且多數未了解其形式，常見有左右手之環形錯亂，及穿心腿之用力仍在脚尖者，卽足表示其確未明瞭形式之證據也。第六動作之蹬式，其精神全在左右手之運用，右手由撞拳而變成第五路潭腿第二動作之蒙頭式，左手同時引肱曲肘，向胸部前插下，由三角式變成直線，斜逼敵拳於脅外，尤不失固壘自衛之本能。左右手一轉移間，極盡其縱橫捭闔之妙用，於以知古人造藝，不僅斤斤注意於氣力之發展，且寓速率算學於其間，而有以促吾人智育之增進也。蹬足時先將脚屈曲提高而後下蹬，則無身體搖曳之弊，此動作發展（後膊筋）（三角筋）（大腿二頭筋）（小腿筋）及（前脛筋）。第七動作之穿心腿，由蹬式上湧時，卽踢趾向上鉤躡向前衝，同時左右手如拉弓式。然一引肱向右，一衝拳向左，如能身體不敲，踢脚能平，兩肩不聳，入藝之道過半矣。初學時，祇求其踢腿能直而平，便是好身手。余每勸初學者，先畫一高與腰平之標記於牆，每晨左右腿互易，以十踢爲度，暫不用手，只求足踵漸臻高度，至標記爲止。用此法者，進步頗速，且於練習第十路潭腿時，常收事半功倍之效。穿心腿踢出時，初學者因踢腿未平，每每以手俯就之，致倍增其姿勢之劣點，甚無謂也。無論脚之高低，出手須平，蓋手無碰脚之必要，不必過拘形式，轉累實際，穿心腿踢後落地時，須大踏步向前，步小卽失其活潑精神矣。此動

潭腿第九路

一八

作發展（上腿四頭筋）（二頭筋）（三角筋）（前脛筋）（大胸筋）（後膊筋）與（二頭筋）

潭腿第九路

第九路潭腿之第一第四第五動作，均與第一路潭腿無異，無須再詳。至第二動作之碰鎖拳，則須特別注意，其效用與第七路潭腿之第三動作相彷彿，兩手愈向左脅用力劈下，則第三動作之分掌反動力亦愈大，此碰鎖拳用以斜擊敵拳之襲吾脅部者，故僅用一左手之腕力恐不足，而益以後掌下壓之助力也。兩手運至左脅時，身體須同時向左拗轉，使敵拳無襲擊之時機，初學有詢余身體既拗轉以卸去敵拳，又何必以碰鎖拳斜擊之，此法不嫌其冗贅乎？余曰：誠焉。唯敵拳而僅僅卸側，難保其不別生攻擊之舉動，不若用斜擊之法，以全殺其出發力，令彼於未恢復餘力時，即受分掌之抨擊為更萬全也。此動作發展（三角筋）（後膊筋）（大胸筋）（斜腹筋）（上膊三頭筋）（手腕筋）第三動作之分掌，須將兩膊之力放鬆，聚全力於兩掌，以便搗擊敵人耳部或太陽穴，兩手前后出發時，如覺腰部不能完全拗轉，致兩手不能成前後直綫形，則可將后足

向右略挪過二三寸。切記不可挪移太過，太過則雖鍛鍊惟勤，腰力將永無發展之機會矣。初學習此多有膝蓋未前衝，致弓式未到恰可處者，或弓式已對，而兩足距離太近，仍失其發展肌肉之作。用者每逢弓式須視膝蓋前衝，與鞋頭成直線，而兩腿又須成平水線，略見偏斜，則失其正當之姿勢也。騎馬式亦然。身體成直線形，而左右腿須成平水線，此兩式不明瞭，不足以言拳術，學者不可不稍耐痛苦，而築成此入藝之基礎也。此動作發展肌肉與第二動作無異，概從略。

潭腿第十路

第十路潭腿，動作都八紀，第一至第五動作，與第一路潭腿無絲毫異，概從略。第六動作之挑撥拳，（原名箭鏢，以字義不大明瞭，教授時暫改之。）本由播拳寸腿改變，勿忘先將播拳引置左胸，然後向右擊出，左手須先沉下，然後向右上挑，同時以身下坐，即成騎馬式。此三動作，（左手，右手，及兩足，）能一致，其發勁力乃可聚而不散，其肌肉發展為（三角筋，）（後膊筋，）（大胸筋，）（後脊筋，）與（上腿四頭筋，）第七動作之側身掌，須先引左手至左脅（注意以掌沿貼左脅）出發，乃有疾勁，同時將右拳向後拉，以催助左掌之出發力。但右拳須緊貼右脅，否則非但姿勢不

佳，且失三角筋之作用，卽失催助力之作用。蓋右肘之力不至盡頭，其力不克移至左膊而催助左掌之氣力也。此動作若能使右手之肘，左手之掌，及左足之箭部出發無絲毫快慢，則力可增數倍，而發展腰部之力爲尤大。其餘如（三角筋），（上臂三頭筋），（二頭筋），（大胸筋），及（腿脛等筋），均得發展之功用。第八動作之連環腿，又名雙撞腿，余於草第八路潭腿時，已言其有連帶之功用，因此兩種腿法，均須用足後跟之力，而最後懸空之撞腿，尤須注意，毋使出腿不直，及身體彎曲，或兩肩高聳。初學幾無人不犯此弊，苟能隨時留意，而加以矯正，方不致浸成習慣也。迨兩足落地成右弓式時，一如第六路潭腿之第一動作，兩肘先靠攏，然後左右衝出，左足亦同時向後撐，藉以催助右衝拳之力。此動作因抽身懸空之作用，可發展渾身之肌肉，學者幸勿以其難於練習而忽之！須知抽身之法，雖以極懶之人，亦不能不用力，正可藉此以暢其動機，免長爲懶筋所窘也。幸爲注意！

潭腿第十一略

第十一略潭腿，最足表示活潑身手，余每用以試驗初學者之用心與否？其放驗殆百不失一。

蓋第二路潭腿之十字腿雖難練，尙有手足上下……稱倉卒間亦可不費力，而蒙混過去。十一路潭腿則不然，其後輪腿之左足，由左後方向右斜角踢出，其力足以搖蕩上身而有餘，兩手左右成平直線，又不能平衡上下之力，初學者於此動作，苟能兩手不搖動，右足能站穩，左足踢至定點後，而能挪步回復左弓式者，尙有進步可言，否則可決其毫無致力於姿勢也。此路潭腿第二動作之前輪腿，初學者多犯退步不正之弊，非偏於左，則偏於右，或右弓式之腿不向前拱，致全失實用上之效力，眼光注左面，右手不向下垂，或左右搖動，精神始覺充足。此動作發展（大胸筋）（前腕筋）（上臂二頭筋）及（上腿四頭筋）。第三動作之後輪腿，其後撥之左掌，不可太過，太過則難臻定點，發力必散而不聚，非但無當於姿勢，抑且無裨於實用也。踢向右斜角之左腿，足趾須上豎，以符輪腿之作用，且令前脛筋突起，以掩護其脛骨，不致因蹴人而受痛楚，學者試一捫其前脛，苟足趾下壓，則脛骨較脛筋略高，足趾上豎，則脛筋較高於脛骨也。此動作肌肉之發展，如（三角筋）（前腕筋）（上臂三頭筋）（后膊筋）及（上腿四頭筋）。第四動作之折額，右手須提高，然後跟步上前下壓，騎馬式身體須挺直，目光須注右面。此動作發展（前后頸筋）（三角筋）（上腿四頭筋）及（下脊筋）。第五動作之貫耳拳，頗有調劑左右手發力之作用。因前動作祇

運用右手，其發展三角筋，亦僅限於右膊，此貫耳拳乃專注力於左手，且知左手每較右手為弱，更利用騎馬式轉弓式之衝勢，以半身及腰部拗轉之力催助左手，彌增其發展（后膊筋）（三角筋）及（大胸筋）之效力。至上腿筋與小腿筋，因箭步后撐之勢，當然得連帶發展之功用。此路潭腿之動作，大有異於以上所詳者，且無不重有賴於腰腿兩部之力，故以之試學者之勤惰，無不驗，即學者欲自試其造詣之深淺，亦可於此中揣摩之也。

潭腿第十二路

潭腿至十二路已告結束，第連日據觀察各方面所得，覺學者多未明瞭潭腿真相，試就淺近一方面而言，最普通之播拳動作，多有未能合乎正當姿勢者，若長此不喻，不幾合述者起強聒無益之感乎？余明知所言終弗敵各種言情小說之悅人目而沁人脾，第以體育關夫種族甚大，故不憚贅言若此，閱者其亦稍分暇晷以研究之乎？則述者數月工夫不為虛用矣。第十二路潭腿之第一二動作，（即衝拳與撩陰腿）上文均已詳述無遺。唯第三動作之迴馬勢；及第四動作之橫播拳；頗耐人尋味，得其窺者，覺其興味濃郁，莫與比倫，若未明其作用者，覺其味同嚼蠟，且無絲毫力

量可言。蓋迴馬勢橫播拳時，必得三定點一齊動作，始有效方，左箭足后撐之定點，催助腰部之氣力；腰部拗轉之定點，又催助右上膊之氣力；集全體之力於右橫播拳之定點，其精神與氣勢之雄厚可知。此三定點若有絲毫快慢，則效力全失，學者不可不特別注意之也。綜觀各路潭腿，自以第十二路為最簡單，亦似最易學習，不知只此迴馬勢轉橫播拳，便耗去吾人無量血汗，始克明瞭其真確之作用。至若現時學校各生之練此連形式，亦未到恰可處，遑論其精神與氣勢也。更有耗去數年練習光陰，而亦不明此動作之運用者，雖云以人負藝，然任教授者不可不引為己過也。此路潭腿發展上膊大腿及腰部之力居多，更可利用撩陰腿，以穩健其步武，但踢時須保持其站地之足，不少移動，否則，是後踢之力不長，仍無益於步武也。

潭腿實驗談

盧焯昌

焯昌先生，與陳公哲、姚蟾伯兩先生，同為繼霍先覺遺志，創辦精武體育會之人，亦編者之道義交也。此為先生本十年來潭腿之實驗，敬告精武會初學會員之書，亦即先生學習拳術之進化史也。蓋其入會前，本一萎靡不振之病夫，既而排除一切，竭蹶從事，百折不回，不數

年之鍛鍊，竟成一金剛不磨身矣。其毅力，其決心，安得不令人敬之羨之。嗚呼！吾同胞乎？吾國國命，非已千鈞一髮，不絕如縷乎？欲挽救國命於千鈞一髮不絕如縷之際，非吾同胞自覺自悟，急起直追，人人以先生之法自效，國家社會，庶有豸焉。俠魂謹誌。

未從事技擊以前，余所陷之苦境，幾莫可以筆墨形容。藥爐茶竈，與余結不解長緣者，亦既廿有餘年矣。是時形容枯槁，冷汗長流，家人至稱余爲蒼蠅集目，亦可見當時之枯寂無生趣矣。己酉春，以熱病誤於醫藥，荏苒半年，始行發作，幾至不起，後以過服寒涼之品，又染瀉疾，精武體育會開會數日，始克到會上課。職是故也，入會之始，阻力叢生，家人無識，固無足怪，斯時余適長廣志學校，全體教員，無不力尼余行，余遊心西籍已久，固信體育之確有利而無害。於是力排衆議，積極進行，以正義曉家人，以過慾保身體，獨居三年，勤加鍛練，所得效果，竟出預料之外。斯時戚友，頓改其非笑口吻，轉而贊許備至矣。余今日得享康健之樂，固重受堅築初基之賜，然初基之成，全賴迷信真理之決心也。

技擊作用，如調和氣血，強固體魄，使筋骨漸成堅韌，固已盡人皆知。至其能於生理上，增進人之道德，於耐苦上，促成人之智慧；人鮮有道及之者，是固不可不言，以免湮沒其偉大之功用也。人

之喜怒無常，多由氣質之偏，爲德不終，亦因精力之弱，大仁大勇非氣質精力兩有過人者，不足以當之。吾國社會，日以德、智、相號召，而結果適得其反，觀此其亦有幡然變計者乎？企予望之矣。

余上拳術，課甫三日，卽覺渾身酸痛，坐臥不安，兩膝骨痛楚尤甚。斯時戚友，又以內傷之言相恐嚇，此際決心最難堅定，繼思與其爲無用之病夫，曷如以身而殉志，於是廣續練習，猛進不已。不料難關甫過，精力頓增，向之酸楚惡動者，不數旬已成爲矯捷逾恆之身手矣。後以經歷情形，詢諸教師，始知渾身乏力之時，是爲換力，蓋人未練之先，氣力偏注，未能分配體質全部，是名浮力。一經鍛鍊，四肢動作頻繁，力浮不敷支配。故覺渾身關節疼痛異常，迨習之既久，食量增而實力亦增。斯時氣血調和，筋肉發展，演藝時力由兩腋直透指尖，由脊背迂達兩踵，精、氣、神三者併合，非但練久不覺其苦，且愈練而愈覺其趣味濃郁也。

世界徒手體操，考其發展體力之速，當以吾國拳術爲最。但其所當注意之要點何在？練者亦不可不知，人祇知四肢發力之猛，而不知其總機括則在腰脊之間，四肢動作，形式雖不無可觀，尤在以腰力運行，而精神始有附麗。故拳術要點，究在精神，而不在形式也。各種徒手體操則反是，故終難與拳術相頡頏，學者明夫此，則於技擊之道，思過半矣。

徒手體操最難，發力唯然，故老幼強弱之習此者，無不相宜也。精武體育會開辦以來，會員以此問題，見詢者屢矣，閱者設思以雙拳而不握絲毫重物，焉有耗力之虞？學者縱極狠練，亦祇用其固有之一種浮力耳。此而云傷，則饋日奔走之苦力輩，爲糊口計，雖極疲憊，亦逼而負重疾趨者，不將絕跡於天壤間耶？以余而論，帶病磋磨，尙獲奇效，而謂體質健全者，轉因而受傷焉，其誰信之？吾國士夫，每好憑空論事，初不計其的當與否？積非成是，真理莫明，拳術之日就湮沒，未始非受若輩影響也。

練拳者多爲世詬病，嘗考其故，未始非淺學者恃技凌人，有以致之。精武會開辦之始，多有斥爲提倡匪學者，余曰：拳術爲百藝之一，有若文學，無人不可學也，防習武者爲匪而廢棄拳術，亦將防習文者爲匪，而廢棄文學乎？匪亦啖飯者也，恐人類啖飯而成匪，將竟令其絕粒以亡，天壤間寧有是理乎？此不成理論之語，可不攻而破。第余所總總慮者，淺學者未明拳術精奧，動輒冒昧欺人，致貽社會口實耳。精武會定章，有月費從重，年費從廉一條，正所以促進學者所詣，曉以利害，而剷除其好勇狠鬪之性也。果也八年來，會員咸斤斤守禮，絕無藉故凌人舉動，此無他，語以拳術精微，毋使其自信太過，促其生理發育，令彼德性潛滋，諸同學，互標本並治，其收效乃如此，各界之呵

斥，尤當視為發人深省之一助，余嘗宣相誠勉也。

練拳所忌，慾固爲一端，晚睡亦所當禁。會員有酷嗜拳術，而不能持久者，大半因失眠，有以致之，不能竟其志，良可惜也！迨學至一年，初基已立，則最忌貪多，蓋貪多則姿勢不正，姿勢不正，則實力難增。演藝時無一種猛鷲態度，雖盡諸各種武藝，不啻買櫝還珠耳。學者苟能堅守一藝，非盡抉其精華不已，久之則心領神會，曲引旁通，一藝精而無藝不精矣。每逢寒燠不時之際，學者對於技藝，易生厭惡心，此蓋生理作用使然，非學者本願也。此時切忌停止練每，習日必勉觀同學演藝，藉提其已怠之精神，更須勉強自練，藉毛管排洩作用，以暢其內部之機能。余嘗感受風寒，均以此法恢復康健，但寒邪入內，頭重腳軟，最難發力，使能強自忍耐，非得汗不止，汗出則加衣，以令其透發，斯時覺渾身如脫重縛，飄飄乎其欲仙矣。唯人無論強弱，練習無論何時，汗出不宜當風，加衣後方可靜坐。

精武會訓練學者，必以潭腿爲磨練筋骨之第一步，一輩老同學，亦似盡窺其微，每日開始練習，或每逢開運動會之先，必瘁其全力於潭腿，藉以鼓動其氣血，運行於四肢。余嘗默察會員中，其進步速者，多得力於潭腿，反是則竟有屆中等畢業時期，而成績反遠不如初等者，潭腿功用之宏，

誠足令人驚嘆，而莫敢須臾離矣。其手法分十二路，每路動作，均能發展練習者之四肢，及肩膊、脊背、肺部、腰部、腹部、及指踵等肌肉，其動作簡單，以三數手法，令四肢左右重演，毫弗累及腦力，尤令人精神有所專注。余初練時，得其形式，未窺奧妙，不免忽略視之，蓋長難好易，乃人情之常。不知學無進境，即坐是弊。學藝之初，每逢手法不能發力，便以爲無用，不知此正爲吾身肌肉之弱點，使能勤以赴之，忍痛以鍛鍊之，日積月累，則血管擴張，肌肉發展，不期力而力自來。初窺堂奧，便覺一種愉快情形，迥非筆墨所能述。斯時心有領會，鍥而不舍，發力既順，竟能直貫指尖。故拳之所到，其力直射定點而迴還，一若有猝牽之使退者，然至定點時，筋骨嗶然有聲，渾身血脈爲之一振，精神上覺有一種不可思議之感覺，此爲入藝之第二步。然終覺上身力猛，下步虛浮，發力時，每有身如懸旌之憾，繼而詢悉腰力之爲用，日夕研求，漸獲進境，練藝時，非但氣勢猛鷲，而且足踵堅定，腰力發出，四肢咸受節制，上肢前衝，下肢後掙，中部堅穩，身搖足動之弊悉除，此爲入藝之第三步。然授藝者之能事已盡於此矣。余仍積極鍛鍊，嘗以潭腿一路，鼓氣行之，俟完乃洩氣，雖在寒天，練至兩路已汗出如瀉，至六路已應不能支，教員見之，謂爲練氣之起點，而氣力已因而潛滋暗長矣。現正守此法進行，他日若有所得，當再捉筆告閱者。

潭腿手法無多，然包括拳術精義不少，練習之始，多有譏此派不下站腿功夫，難期實效者。不知效用所在，竟能越站腿功夫數倍，且能引起學者之興味，有以促成其進步焉。斯非身歷其境者，不能領略其妙處。所云站腿者，兩足左右開步，身向下坐，如潭腿之騎馬式，欲使腰力下注於兩腿，藉以堅穩其步武耳。初學者既病其乏味，成功者亦嫌其偏枯，惟站足而弗開步，偶一跳躍，無不盡失其堅穩之效能，因上身未發力之故也。不若潭腿之或蹠一足，或躡全身，支配渾身實力，養成各部自立之效能，嗟咄間但須有一足趾著地，即可支柱全身也。細察潭腿十二路動作，多著重於兩腿，就中以寸腿爲多，踢時足趾高度，不逾一尺，故以寸名，踢時站地之足，用力較離地之足爲多，否則全身搖動，或向前傾，初學者甫踢，即欲以前足著地，以後足無力支柱全體故也。支柱之力，不在乎多，而在乎勻，蓋力勻則躡趾相應，後躡離地，則前趾發力以支柱之，後躡之策應，前趾亦然，躡趾咸著地，堅穩之步武成矣。寸腿之外，有十字腿，其發力尤著重於站地之後足。此外如第八路之穿心腿，與第十路之連環腿。第十路之連環腿，其發力咸聚於足後跟，學者非先將兩腿各關節之筋絡，日以繩引而伸之，使成彈性，則用時必不能恰到好處。第十一路之後躡腿發力時，非用大腿之力不爲功，其躡人以足踵，故用時必先將足趾向上勾緊，與寸腿之足趾下壓，適成一反。蓋足趾上

勾，則脛骨之旁筋突起，脛骨藉其掩護，不致因蹴人而受痛楚，此潭腿十二路中，用腿之大略也。

第一路第四式之撩拳，動作最難得勢，身既隨手步拗轉，稍一用力，則體向斜傾，不用力又不能使撩拳恰臻定點，致全失實用上之效能，扶偏救弊之法，自不能不注全神於斜上向後之左手。余嘗細察初學者動作，至此式時，左手沉下後，不能向上作勢使勝成水平形，甚或將膀拗轉，掌心不向北而轉向南，此影響於撩拳之大弊也。蓋拳術之爲用，在能聯絡肢體，使其交相策應而已，使左右手能於右手上撩時，取勢迅速其應駐之止點，免令發力失其平均，則撩拳動作，自能洽合矣。潭腿每路收式，亦有機括存焉，其左手高舉，自右肩而下之動作，實欲運用右拳取敵，而先以左掌作斥埃也。右手既從上探敵，手亦必向上迎，而平膀打出之右拳，遂直達對家胸膈矣。倘若對家先來襲擊，仍可以左掌下壓，而右拳或平衝或上托，皆維吾心之所運用。

第二路之動作凡三：均靠肢體之互相策應，始有效用，窩肚拳之發力，全靠如挽弓絃之後手腰步，拳之發力，全靠使勁引回之左膀，十字腿之能堅立不動，亦靠沉肘引回之右膀，學者苟能詳細領會，依法勤行，自不難盡窺其堂奧矣。第四路潭腿之用掌，初學最難知其由何處發力，蓋相疊之四指，未能上豎，則用掌之效力全失，學者於出掌時，試勉將四指上豎，而以他手一摸靠近，腋下

之上勝，筋肉必較硬於四指未豎以前，則知掌力實爲此筋發出，使力直達掌沿，俾克遂其實用。至大指之必須緊貼心掌，乃恐其觸人而轉自受傷，故藏之，免爲累耳。

第三路潭腿第三十二式之劈拳，其發力全用膊筋，手肘切忌屈曲，於左手旋轉向西方身後時，右拳高舉至東而劈下，其動作均以肩膊之關節爲樞紐，若手肘屈曲，其力到肘即止，而劈拳即失其用矣。

第七路之彈拳，其彈力之大小每視上式鞭拳發力之大小以爲衡，荷鞭拳劈向左脅時，能用以作勢，則彈拳之反張力必速而且猛，此拳只用肘肱之力，若上膊少動，則不成其爲彈拳矣。

第九路之碰鎖亦然，其下式分掌之力，亦全恃碰壓之手作勢，始能運用速而且猛也。

十二路潭腿手法最簡，學者多忽之，殊不知其精華內蘊，有總括各路潭腿之力，有培植拳術根基之力。其進步橫播之手法，既能擴張人體之廣背筋，與兩膀之三頭筋（爲人體發力總樞紐）而同時催助膀力之腰部，復得極端發展，使能久鍊弗舍，竟其功用，各藝堂與，當已得其八九矣。此路潭腿之得力處，在進步時前足由直而曲，後足由曲而直，同時腰部由內俯而外拗，肢體均得其發力之定點，方能恰到好處，否則徒具形式，於實際無裨也。

綜余所經歷而言，必以拳術爲體育要素者，亦自有故。蓋近年學校之採用徒手器械操，非不能發展體力，唯細考其運用肢體之法，每用力而不用氣，非若拳術之一氣呵成，既運用其肢體，復催促其呼吸，使氣血環行，無微不至。餘如變化之層出不窮，增學者之興趣，能作正當之防衛，壽人壽世，功效靡窮，非筆墨所能縷達，亦在善學者之悉心體會而已。抑尤有進者，以余昕夕研求，罔或少輟，良以斯術不啻爲排除萬難之樞紐，痼疾既賴以昭蘇，精神亦賴而振奮，至如鍛鍊筋骨，特事之小焉者耳。

潭腿之功用

錄民國前一年天鐸日報

究武

余從事於山都之彈簧啞鈴操有年，其運動格式，都十九種，如式練習，全身筋肉發展，當時會謂世界體操之法，無踰於此，故遇朋輩之體質孱弱者，必爲之介紹。迨舊歲霍元甲先生創精武體操學校於海上，因就學焉。見其所謂潭腿者，方覺前時見聞之陋，而自愚更以愚人也。蓋余素輕視徒手體操，以其用力無多，進步甚緩，故假啞鈴之彈力，以促筋肉之發生，曾不料吾國技擊祇握空拳，而筋肉發展，竟勝啞鈴萬萬也。謂非潭腿之功得乎？潭腿傳聞出自龍潭寺，故以潭名，其格式分

爲十二路。每路以簡易之法，蘊變化之機，初學者未窺其奧，輒鄙夷之。不知人身之力，未經鍛鍊，全屬浮虛，雖能扛鼎，何裨實用。人所貴夫力者，冀能以之貫注手足，使爲我用耳。初學鮮有知此者，故僅求潭腿形式，而忽略其精采，買櫝還珠，抑何可笑？然知而不言，咎在吾輩，故不嫌贅辭，細述其功用如左，或亦同志所不棄乎？

一長力氣：初學者，脈絡筋骨，不甚靈活，故手足發力甚微，造習之既久，氣由腋筋漸達指尖，斯時力隨意注，運動時手足出發有定點，使能動以赴之，則筋肉日長，而氣力日增矣。

一穩步武：未經練習之人，則上下輕，足掌又不能前後著地，一經用力，自如懸旌，而足顫動不已。昔之技擊家，必先令學各站踞，然站踞手足不動，殊乏興味，潭腿法則藉手足之運動，以減學者生厭之心，可謂法良意美。唯初練數日，必覺全身酸痛異常，膝蓋尤甚，此無他，內部筋肉，由多數之運動，漸漸發生故耳。際此切勿畏難，須向前猛進，不旬日間，酸痛去而足踵強矣。舊歲來學者，多有因此生疑，教員格於方言，無從解辭，而肉食輩，又以內傷之說相恐嚇，致阻其嚮學之熱心。惜哉！

一致實用：潭腿非祇可能自行習練，且可覓氣力相當者，逐路對打，名曰接潭腿，行之既久，躲閃勾撤，矯捷異常，設遇對家，即可施諸實用。至手、眼、身、步、法，乃北方技擊家術語，即手法、眼法、身

法、步法也。之藉以日益精進，猶其餘事耳。

一堅筋骨。潭腿既云可接，則手足必互相抵觸。須知抵觸愈力，則筋骨愈堅，有練未半年，其臂膊腿足，堅如鑛鐵者。然精進與否，亦視其人之耐苦心如何也。惟較之昔日打樁、打沙袋等事，輕重難易之相去，不可以道里計。蓋對家均保氣力相當者，已覺痛楚，則彼亦痛楚，非與木樁等相接觸，僅自己吃苦而已也。

綜上所述，不過舉其崖略，至其中變化頗難，以筆墨形容，非至熟極而流之候，亦不自覺。據云：北方習武之儔，僅以潭腿一路，習之數年者，所在多有，彼足不蹴則已，一蹴則三百斤之石，滾去尋丈外，以人當之，其不斷筋骨者幾希。廣東劉君，前曾習南派技擊十餘年，每晨到會參觀，迨報名後，自願由潭腿入手，劉君曾經滄海，立意固超絕庸流，彼曾習一拳半腿，浮躁急進之輩，謬以陰手陽手之說相問難，藉以自炫，希求捷徑，罔顧根底者，豈僅對於劉君有愧色，多見其不知量耳。前月分會成立，學者七十人，拳拳不倦，雖遇雨，而蓬帳遮蔽，仍練習如故，星期日尤能不辭勞瘁，同赴總會，互相討論，先進之同學，亦感彼熱誠，樂爲指導，每夕派二會員，輪赴分會，以輔教員之不及，循是以往，將來學業精進，容有艾乎？不禁額手爲吾國武術前途幸。

編者按：此篇爲精武初創時，練潭腿之實況並經歷之言也。爰附編末，以告同志幸勿

以明日黃花視之也可！

上海市社會局訂定

市運會比賽須知

上海市社會局主辦之本市第四屆全市運動會，將於本月二十二日在市中心區體育場開幕，各組報名業已截止，計共參加一三九校運動員一三〇三人，大會並加聘王正廷為名譽副會長，又各校應繳保證金，其未繳者，須從速補繳，將來發號布時概憑保證金收據，大會比賽須知業已訂定，茲併錄如次：

參加統計 計公開組男子一百二十二人，女子二人，大專組男生六校四十六人，女生二校十人，體校組體育專男生二校三十七人，女生二校六人，體師男生一校二十三人，女生二校三十人，高中男生三十九校三百二十八人，女生十七校一百十二人，初中男生四十四校二百八十八人，女生二十四校一百九十七人，國術男子九十人，女子十二人，總計一百三十九校，全體運動員一三〇三人。

比賽須知 ①凡參加田徑賽及國術之運動員報名時，每一運動員須繳保證金國幣二十分，會畢憑號布在市體育場本會辦事處發還，如有遺失號布或報名而不到者，或到會而不參加競賽者，或違背規則而被取消資格者，均不發還。②凡運動員均須將發給之號布，（與秩序單

市運會比賽須知

上所定相同)二個,一置胸部,一置背部,否則不得與賽。⑤與賽員須準時至點名處點名,參加比賽,否則以放棄比賽權論。⑥運動員如已放棄比賽權者,不得重行加入比賽。⑦運動員在場發現違背本會規則者,立即取消其比賽資格。⑧每一運動員前一項在何組中競賽,後一項不得升降,任何一組運動員如有此等情事發現,即將所得分數全部取消。⑨徑賽運動員故意推衝或斜跑,而阻礙他人之進行者,不論其發生在預賽複賽決賽時,均取消其資格。⑩運動員比賽時不得用器械或其他強性刺激品,增助動作,圖獲勝利。⑪決賽至少須有運動員六人,如事實上不能者,不在此例。⑫預賽與複賽每組至少取二名。⑬凡各校教練幹事及非參加運動比賽之人員,一律不准入競賽場,須在看台上參觀。⑭各項運動加入人數過多,不能一次比賽時,應於決賽前舉行預賽複賽。⑮運動員服裝公開組由個人自製,學校組由校代製,須整齊清潔。⑯每項比賽由大會主持者抽排各賽員先後順序。⑰各項田賽賽員應照大會排定順序,試行跳擲。⑱田賽賽員之同時參加徑賽者,得由田賽裁判員之許可後,方准不照規定順序試行跳擲。⑲各項田賽成績,遇有相同者,則由類同幾人多作一次比賽,試跳或試擲,加高或放下,至分勝負為止。⑳徑賽賽員出發位置,或所跑路線,由編配股抽籤排定之。㉑運動員如有抗議等情,當於發生後一小時內用書面並繳保證金五元,交審判委員會審判決定,前項抗議書審判後,應即繳還。㉒充分理由得沒收其所繳之保證金。㉓該項抗議書,公開組由本人簽名蓋章,並由該組全體人員具保,學校組由該運動員所屬學校體育教員及行政上之負責人員簽名蓋章。㉔議書經審判委員會決定後,不得再有抗議。



本叢書特創國貨廣告網刊例

提倡國術之月刊叢書，特創國貨廣告網（文化醫藥例外），以冀國術國貨兼重之意。本刊蒙 黨國要人，各界聞人，力加贊助，推廣之法，特別靈敏。銷路普徧於全國之官廳，機關，學校，團體，各界，及世界各國華僑在所在地。廣告効力宏大，刊例如下：

封面裏	全面	十元
底面裏	全面	十四元
封面第二頁	全面 四分之一面	十五元 八元
底面第二頁	全面 四分之一面	十五元 八元
普通	全面 四分之一面	十六元 四元
特別	補白	每條三元 每方五元

- 封面底面裏外均用二色套版印不另取費
- 代製銅版鋅版費另加
- 代繪圖樣費另加
- 惠登廣告者贈本叢書一册

中華民國二十五年十月十五日出版

國術統一月刊叢書——第一集 第三冊

本冊中心材料：向愷然 著 拳術精華錄
 盧煒昌 著 潭腿精義

主編者 姜俠魂

發行者 國術統一月刊社

發行所 國術統一月刊社

印刷者 上海國光印書局

分發行所 上海四馬路
 聚樂公司 生馬路
 上海雜誌公司 校經山房

分售處 大公報館代辦部
 各省各大書局

出版	月出一册	全年十册
價目	本册三角半	大洋二元
附註	郵費在內	國外加倍
	郵票代洋以一分五分爲限	

社址 上海法租界安納金路
 元吉里第二號 電話 八二八二一
 編輯部 平濟利路景安里第二十四號

112
504001
J

2/40/1

