

北平市國術館出版

# 體育

第一卷第七期

中華民國二十一年七月三十一日出版

## 目次

言論

體育新趨勢

褚民誼

譯述

運動生理學(續)

體育研究社譯

專著

太極拳學(續)

沈家楨

少林棍術單式教練法

許禹生

研究

太極拳術體用概論

王新午

拳術摘要

郭述唐

傳記

張三丰先生傳

禹生

軼聞

老船戶某捕役

強震門

公函

函全國體育會議

紀事

五則

附錄

本館啓事



# 太極操口訣

褚民誼編

太極操	走圓形	陰陽分	順逆勻	畫圓圈	大小分	算位置	六方定	前與後	上與下
名內外	即左右	四變化	異同分	同與同	異與同	同與異	異與異	四動作	分開練
既貫串	又靈便	三步驟	六段分	第一步	直立練	第二步	曲腿練	坐馬勢	步穩穩
第三步	坐單腿	連枝步	身輕靈	前四段	四動作	後二段	二動作	來回轉	平均算
第一段	練肘腕	臂前舉	與肩平	臂前圈	臂內圈	臂上圈	臂下圈		
第二段	操手臂	臂外張	與肩平	臂外圈	臂前圈	臂上圈	臂下圈		
第三段	動臂肩	臂外張	肩前圈	肩外圈	頭上圈	左右轉	前後看	頸腰旋	足不遷
第四段	手叉腰	左右腿	輪流操	一脚立	一腿練	先縱圈	後平圈	再橫圈	又外圈
第五段	雙手舉	拇指連	灣胸背	鞠躬式	胸仰天	灣腰脊	不曲膝	一邊俯	一邊伸
第六段	全身練	手前下	曲腿脚	手向地	握雙拳	全身起	立脚尖	臂上伸	開雙拳
臂側下	曲腿脚	肘過膝	握雙拳	臂側上	全身立	腰前轉	立脚尖	臂上伸	開雙拳
深呼吸	用鼻練	忌屏氣	沉丹田	每動作	四來復	日日習	卻病源	暢血脈	活筋骨
終身練	必延年								

# 言論

## 體育的新趨勢

褚氏直

現在最重要的是躬行。能夠躬行。各種事業纔能真正生壓出來。一個人的智識學問。是從研究種種學理學術而得來的。這種學理與學術。都要能夠實際應用出來。才於人羣社會有益。則這學理與學術是空的。我們要實際能到應用智識學問。就要有很好的精神與體魄。所以一定要講究體育。總理講知難行易。知固非常之難。然而實行也要有好精神與好體魄。才容易。所以體育最為重要。

今茲所述者。是「體育的新趨勢」。因為教育部不久要召集全國體育會議。這全國體育會議與全國運動會不同。全國運動會只是比賽。是要比賽出那個人體格好與不好的。這個全國體育會議。是要請全國的體育專家或負體育責任的人。大家來研究提倡體育的意義是什麼。用怎麼樣的方法去做。怎麼樣達到目的。定出種種方案。使全國體育一致。我們在開這會之先必應該明瞭現在體育之新趨勢。所以有說明的必

要。這個全國體育會議。本來明年已經預備召集。因為當時召集全國教育會議。同時兄弟被派到比國去參加該國百年獨立紀念博覽會。所以擱置起來。現在確定今年補開。時期在八月中旬。全國的體育專家暨擔任體育指導及訓練的人。都應該參加。大家來討論。以確定體育的目的制定體育的方案。使得體育真可以把我中國很弱的民族使他一天一天的強起來。

我們講體育。要明白體育的目的。體育的目的是什麼。就是使我們身體健康和強壯。現在有許多提倡體育。是以比賽為目的。是以奪錦標為目的。所走的道路就不同了。所以歐美有許多人都覺得這種體育是不行的。毛病非常之大。因為比賽不能不拚命。一拚命就使身體受傷於有形或無形。故不但不能維持健康。反把身體斷壞。這是很不對的。最近歐美的新趨勢。是要體育向平和方面去走。不要向比賽方面走。如果只向比賽方面走。就弄得體育為很少數人的。大多數也都不去講究了。因為社會上最不好的心理就是好勝。好得第一。於是許多設不

上資格的。身體不甚好的。有病痛的。年稍長的。都不來了。要身體很強的人才請參加。年紀大的不行。年紀小的不行。女子也是不行。一定要年紀在二十歲至二十五歲而身體俱強壯的才行。其餘的人不敢去運動。我們現在要提倡的體育。是不要有年齡的關係。年輕的可以來。三十五歲以後的也可以來。無論什麼人都可以運動。運動要普及。要大家可以來。不要給少數人專利。

我們中國人口四萬萬。這個數目確實不確實。不去管他。但是身體強壯的總是很少數。所以歐美入加我們一個別號叫做東亞病夫。我們隨時隨地去看察一下。就可以知道我們中國普通一般人身體都是不好。吃鴉片烟的。年紀大的年紀小的。固然可以除開。就是年紀在二十歲至二十五歲或稱壯年的人。也是多半不行。如果再不注重體育。是非常危險的。總理在民族主義上講中國民族受外族種種侵略壓迫。四萬萬人實際已是沒有這個數目。就是有此數目。也是百年以前調查的。到現在只有減少。絕不加多。而外國的人口總是多起來。如果是這樣

的下去。民族是很危險的。所以國民革命的目的。是求中國的自由平等。是要救我們的民族。但是各位還要知道民族的生存。不僅在人民數量的方面。還要注意到質的方面。假使現在中國人數不減少。仍舊是四萬萬。而人民的身體都是很壞。這種民族將來終是不能永久生存。現在有強鄰壓迫我們。侵略我們。我們究竟怎麼樣去抵抗去保全我們的民族呢。就是要提倡我們的體育。普及我們的體育。使我們的體魄健全。身體強壯。如果我們的身體一天一天的衰敗下去。不要外國人用堅甲利兵來消滅我們。我們自己亦會消滅的。所以我們要注意到體育。要使中國民族大家注重體育。大家得到益處。沒有害處。不要好勝以奪錦標為目的。不要使身體柔弱的人不敢去練習。

我們對於運動。是要當作吃飯一樣。我們為甚麼每日要吃飯呢。吃飯就是要營養身體。吃到肚子裏的東西。要他容易消化。不一定要吃好的價錢貴的。普通青菜蘿蔔豆腐都是能營養身體。大都能吃的東西。如果把吃飯的目的弄錯了。隨隨便便的吃。不管生的冷的。或者胃納不

好不願意吃。勉強加些刺激性的東西。如辣椒胡椒之物。吃下去。那就不但不能營養身體。反要弄出毛病出來。或者吃得講究。一定要吃魚翅燕窩海參非常之貴的東西。那就是有錢的人能夠吃。窮人不能吃。是貴族式的吃飯。不是普通人的吃飯了。運動也是一樣。運動的目的是要維持我們身體的健康。使我們的身體強壯。現在的運動方法。都是吃魚翅燕窩海參。不是吃青菜蘿蔔豆腐。所有各學校歐美式的足球野球排球籃球網球的設備。都是很貴的。而且限於學校方面。不能普及人民。又只限於有錢的學校。沒有錢的學校。還是不能。所用的器具場所。都是價錢很貴。這樣的運動。是貴族式的運動。同吃飯用象牙筷銀杯子一樣。不可不想法子改進。所以兄弟主張運動不設備。或只須很簡單的設備。大家可以運動。不要特別器械服裝。隨時隨地都可以的。要使全國國民都能得到體育的益處。我們的口號。是「體育要民衆化」。要大家都可以來。但是怎麼樣才能民衆化呢。當然要用科學方法才行。要設立體育研究機關。把中國所固有的歐美所流

行的搜集起來。共同來研究。到底是那種是有益處。沒有害處。是可以普及多數民衆。所以我們還有一個口號。是「體育要科學化」。我們目前的主張。體育。要有三驗。就是一體格的檢驗。大家把全身形體檢驗一下子。二體力的測驗。大家把全身的力量測驗一下子。三體能的考驗。就是把我們的全身的精氣考驗一下子。何以要檢驗體格呢。比方我們買一輛汽車。一定把這車子多少長多少闊多少高統統量一下子。我們一個人的高矮。腰圍的大小。每分鐘呼吸的次數。脈搏的快慢。頭脚各部位的長短大小。都要一一量過。體格並不一定是很大很高就好。矮小就不好。最要緊的是要相配。某部份發達太過或不及。都是不好。要有一定的比例。大家體格檢驗之後。詳細填在表上。拿表一看。就曉得那個的體格是怎麼好與壞。這叫做體格的檢驗。

二體力的測驗。就好比我們買一部汽車。要明瞭他有多少馬力。能裝多少重一樣。測驗體力。有種種器械。因為要知道那個人的力量大小。如果沒有器械。是不能的中國的古法。是用

石擔子。以那個能拿得多少重的石擔子起去。測定他的力量。但總是不能知道這個人究竟有多少力量。因為拿得一百斤石擔子起的人。不是限於力量大小相同的人。一百斤力量的拿得起。一百二十斤一百三十斤或一百四十斤的力量的人都拿得起的。拿不起的人。也不是同一力量的。九十斤力量的人拿不起。八十斤六十斤力量的人也拿不起。所以這種測驗的法。都是馬馬虎虎。不是科學的方法。現在測驗體力。是要清清楚楚測驗出來。譬如在測驗體力。就可以用力表。Dynamometre 這個表裏面有針。用手一握。這針就動了。看針頭所指之數。就知道握力多少。這個表還可以測驗拉力。所以有兩種用處。一是壓力。一是拉力。壓力就是握力。普通人的握力。都是右手大一點。用手把這表一握。就把握力測驗出來了。中國試拉力的舊方法。是用弓。現在就是橡皮帶。兩手開弓或拉橡皮帶。三條四條五條繼續加上。這方法亦是不好。因為這個人拉得開三條的。究竟有多少斤的拉力。還是不知道。現在用測驗的器具。把他的針撥到零點上。用手一

拉。就知道拉力是若干基羅克爾姆。又如要知道臂膀的軋力多少。就把他放在脈下一軋。又有一種器具。(係用兩木棒以兩鐵線連繫一棒之中點再用單鐵線繫表連一鐵桿之物)是測驗肩力的。比方我們軍隊裏要招夫役要知道這個夫役能挑多少重的東西。把器具給他一挑。再把表一看。就可以知道。此外還有壓力托力等亦可以測驗。

是這樣的逐項測驗一遍。就知道某人兩手的分力多少。合力多少。左右手的握力各有多少。臂膀的軋力多少。兩肩的挑力各有多少。兩手的托力各有多少。兩腿的夾力多少。這個人全身所有的力量。完全可以知道。這種辦法。好處最多。第一是可以免除直接的比賽。不用甲同乙直接的爭勝負。而可以詳細知道這個人的力量。因為甲同乙比賽。甲勝了。乙失敗了。但是要知道甲乙兩人的力量究竟各有多少。是不行的。而且兩人比賽。是有流弊的。勝的不見得是力量大的人。第二是省時。譬如用舊法比賽。去求出四百人中那幾個人的力量大就先要分兩班。每班兩百人兩個兩個去比出勝負。

然後把兩百優勝的再來比。這樣子比下來。時間費得太多了。真正某人多少力量。還是比不出。今用這種辦法。某人某部分力量三十斤或四十斤或百幾斤數百幾斤。都很詳細。要知道那個力量最大。一看便知。又極其公允。沒有毛病。況且兩人直接比賽。於感情也是很不好。用這表來測驗。大家沒有什麼關係。第三是不傷身體。舊式比賽的方法。往往弄壞身體。譬如我們比賽舉重來托石擔子。用力過度就會吐血傷害身體。這個緣故。在甚麼地方呢。是因為太好勝。一百斤的石擔子。我們去拿起來。我們的力量大於一百斤。當然不要緊。力量小也不要緊。最壞是相差無幾。有九十八斤的力量。或九十九斤的力量。拿是強拿起來了。放下去又不肯。只好拚命的一舉。這樣就弄出毛病出來了。因為我們的肺部。血管很細。運動過烈。血管就漲破了。馬上就吐血出來。甚至因此終身病痛。所以我們拿不起不要緊。如果今天拿不起。一定要勉強拿起來。使以後沒有再拿的機會。是很可惜的拿不起不打緊。天天練習。力量自然增進。過幾時就拿起來了

。今用這種科學方法。不用直接比賽。大家沒有好勝的感情作用。是不會傷身體的。而各人的全身力量。又測驗得非常精細。

三體能的考驗。體能就是我們的精氣。中國人體力很大。是錯的。實則力是力量。是有大小的。如三百斤兩百斤的力量。是有大小的數目。氣只有長短。沒有大小。考驗體能就是考驗我們的力要大。氣還要長。才行。也比汽車很大很堅固。馬力還是很小。是不行的。一個人要三個條件。體格身段要相配。力量要大。精氣要長。我們跑快步之後。神色沒爲什麼改變。這個人體能是好的。如果非常疲倦。就是體能不行。氣不長。還有跑到一半就動不動了。或喘氣不止的。更是體能不行。所以我們考驗體能。是要我們的氣要長。使得我們肺部發展。我們肺部很小。是不行的。肺部很大氣就長。考驗的方法。或者是考驗我們運動之先與後。每分鐘裏頭的呼吸與脈搏次數相差多少。如果增加次數少。這個人的體能是很好的。如果增加次數多。這個人就不行。我們把體格檢驗體力測驗體能考驗之後。過了

相當時期。再來驗一下子。看是減少了。或是增大。如果增大。就是身體強壯起來了。是證明所用體育的方法是對的。反是減少了。就是證明所用體育的方法不對。這種有統計的長期比較。才能得到真確的體育的成績。才是一體育科學化。才能有體育的好處。而無體育的害處。兄弟從前在法國學醫的時候。就想到人有了病才去請醫。不是好辦法。應該平時注意衛生的事情。防患未然。使身體沒有毛病。或有了病兆就要馬上醫治。不要使小病變成大病。中國社會不注意衛生。許多人有了毛病。不去請醫生。總是馬馬虎虎到了不得了的時候。才去。已經是不能醫。甚至有始終不去醫的。所以理智明達的人。都是平時照顧身體的健康。注意衛生。如果覺得今天頭痛體熱胃倦。或有種種身體局部的不適。就馬上去看醫治。使他小病不發現。小病不發現。大病就沒有了。我們對於一部汽車。都知道注意他的機件完全。行動稍爲不便時。就會去檢查。查出是什麼東西壞了。就會去整理。我們身體的組織。是最繁密的。價值是最寶貴的。都不知如何保護。反因感情

衝動。把身體弄壞。實在是不應該的。與體育的目的。完全相反的。還有社會不良的習尚。也可以弄壞我們身體。也是要時時刻刻防止。時時刻刻注意要維持我們的健康。須用三驗的辦法去檢查。然後曉得我們的健康在兒童時期在二三十歲時怎麼樣。以後要維持到五十六七十歲時還是不改變。要維持得很長久。才是我們的體育的目的。因爲我們平常研究學問。是在要爲我們國家社會服務。使人類的衣食住行都得到相當的解決。而其智能日漸發展。幸福亦有進無已。這是我們的責任。如果大家先把身體弄壞了。怎麼樣能夠研究學問。又怎麼樣能夠應用學問呢。我們的體魄是物質。精神是物力。精神體魄是相連的。體魄好。精神一定也是很好。好像一盞洋燈。洋燈的本身是體魄。發出來的光是精神。我們作事要精神充滿就先要體魄好。身體非常康健。才行。譬如要洋燈的光大而能長久。一定要燈的構造好。裝油地位大。如果燈的裝油地位不大。構造又不完善。發出來的光。就不明亮不長久。所以要體魄好。就是要有

好精神。能為國家社會持久的服務。譬如我們要抵抗敵人。不光是靠戰術武器的精良。還是要很好的體力。能夠比敵人持久。就可得到勝利。所以我們提倡體育。並不是要養成體育的專門家。是要鍛鍊大家的身體。將來能夠有充滿的精神為國家服務。

我們講「體育的新趨勢」。是主張三點。就是檢驗體格測驗體力考驗體能。但是還要把我們的體育普及。就是「體育平民化」。大家都能練習。不必定要同人家比賽。如果比賽。假定是甲校同乙校比賽。結果甲校勝或乙校勝。這種勝不是全體的勝。幾個向來研究體育的人勝。是少數的不是普遍的。這種直接比賽。從前有許多學校。平時因為要養成這些研究體育的學生去奪錦標。對於他們有特別的待遇。這亦提倡體育的一種獎勵法。但對於他們的考試學分。是馬馬虎虎的過去。實在不成樣子。所以我們提倡體育。不僅是不贊成直接比賽的體育。並且不贊成光限於學校的體育。是要提倡全國國民都得到益處的體育。要達到這個目的。就有三個條件。

第一條件。是不費時。因為我們各人有各人的事。每日體育所費的時間。越少越好。只要能夠確定每日一個最少的時間去運動。就是現在有許多提倡體育的人。每日的時間消費太多。是不對。還有許多揮頭用功的人全不運動。更是不對。因為你的學問雖然好。然未曾畢業。身體已經病了。損失非常大的。所以體育無論何人要確定至少的時間去做。每日用半點鐘或二十分鐘去運動身體。同吃飯睡覺一樣。日日不可少的。

第二個條件。是不費錢。因為要費錢。許多窮人就沒有辦法。不能得到體育的益處了。第三個條件。是不費力。現在有許多研究體育的人。使用種種力氣。很大而又很猛。他們以為要操練身體。非用力不可。實在大錯。尤其一般青年。身體正在發展的時候。不宜用過分的力氣。一用過分的力氣。就要把筋骨損壞。非常之可惜。所以我們運動的時候。不要用上許多的力氣。我們的力氣是要用在做事情上的。譬如鐵匠打鐵。費了多少力量。是成功了一種器具。農夫耕田。費了多少力量。得了好

的收成。現在我們在球場田徑賽或少林拳擊賽的力氣。有什麼益處呢。所以體育上用了許多力量。是很大的損失。我曾有一篇文章。是講現在各樣學生運動所用去的力量。如果把他積蓄起來。是有很大的用處。移在有益的事情上面。於人類是有貢獻的。所以運動時候所用的力量。要特別的省。只要能夠運動筋骨就是。我主張的三個條件。一是不費時。是時間的經濟。二是不費錢。是金錢的經濟。三是不費力。是力氣的經濟。照這樣子一定是有好處。沒有害處。我們以為運動兩個字的意義。應該加以註釋。運動是暢通血脈。是要使全身的血脈。統統運動而暢。就是活動筋骨。是要把全身的筋骨節。周轉如意。活動不是死動。也不是變動。也不是狂動硬動瞎動亂動。又不要那節動得太多。那節不動。為打鐵的人手。動得太多。拉洋車的人脚。動得太多。都是偏的。所以我們運動只是暢通血脈活動筋骨。才能得到益處。沒有壞處。不運動與運動太過。都是不好。

今茲所述者「體育的新趨勢」。就是主張三點

與三不。因為在這國難當前的時候。我們國民的責任是很大的。所以體格要健康。然後能把所有的智識學問應用出來。為國家為世界努力。在個人自己的方面。也要有了很好的體魄與精神。才能享受人生的快樂。因為有了病痛。就非常痛苦。那時一定想到沒有病的快樂。所以我們在沒有病的時候。就要注重衛生。練習體育。使小病不生。小病不生就沒有大病。現在世界各國人民平均年齡的統計。中國人很低的。差不多到了三十歲。這是因為中國是在三十歲以下二十歲十幾歲死亡的很多。幼年不知鍛鍊。壯年不知節制。長壽的很少。各國人民平均年齡有自三十五歲至四十五歲的。這些情形。都是要我們時時刻刻的自己警覺。要使我們的體育發展常常要檢驗我們的體格。測驗我們的體力。考驗我們的體能。我們的體質體氣能夠逐漸改善。民族自然能一代興盛一代。那是可以斷言的。

譯述

運動生理學

日本醫學士吉田章信著  
北平體育研究社譯

(庚) 銃劍術 銃劍術者。對手之激烈運動也。據水野氏之調查如左表，於五一秒對手後。平均增加五三次。於五三秒鐘急走。四〇〇米增加七三。

次	目調查人數	脈搏平均增加	動作時間(秒)
初年兵	一一三	五二・一	五
二年兵	一一三	五三・一	
平均計算	二四六	五三・六	
備考	時間八月廿六日，廿七日午前 氣溫二六・六度 氣溫八七%		

(四) 運動間之脈搏數

運動間之脈搏數態度如何。分據克列斯特 (Christ) 克霖保摩 (Grubham) 阿摩遜 (Amson) 及傑文 (W. P. Bowoy) 諸人之研究。在運動時。其脈搏常與運動共同增加。適與作業量為正比例。作業

量達到一定程度時。則其脈數之增加率。亦特別增大。作業量達到最大限度。爾後之運動。即為繼續的。則其測定之圖。即如第十六圖所示。是圖係克霖保摩所製。a 為運動開始時。自 a 以後。其脈數陡增。而此後則漸上矣。及既達一定之限度。則脈數之增加。即行停止。d 則運動既停。而脈數亦急降。徐徐復其長度。傑文氏調查克霖保摩之僕。乘腳踏車時之成績。則與頭圖恰為吻合。其圖在後條血壓章中揭出之。以供讀者諸君之參考。

(五) 因運動脈數變化心臟之強壯及疲勞之程度

知心臟之強弱。及疲勞之程度。則脈數之計算可供參考之資料也。茲廣為引用諸家之意見。可供參照者於左。  
(甲) 曾斯謂行軍中健康成人之男子。其連續脈數一四〇—一五〇此後述脈波之性質。及心臟擴張等之所見者。  
關爾普 (Kolb) 謂激動之增加。達於二四〇者甚少。若極用力踏轉腳踏車運動者



。脈數漸昇至二〇〇——二五〇云。費拉爾特 (Villamet) 之測定。謂腳踏車疾走於六一軒之途。於心臟得高度之疲勞。及休息後三點鐘。脈數尚為二〇〇次。特拉特威利爾 (Tranweiler) 謂心臟能力之減退界為一七〇。滑冰運動止後。脈數得昇至一八〇。是已知運動後。脈數凡一七〇以上。(常人恒因運動之故脈數之增加在一〇〇以上)。後述脈低下之所由來。對於有機物之要求反應不良之一切。

(乙) 血數鎮靜之情形 滑冰者對人最良之運動也。運動後脈數復原。其所用時間甚短少云。脈數恢復原狀之觀察者。乃運動生理中最要之件也。觀乎前配斯坦伯之說。一印度競技者。其鎮靜時狀態之如何。一可知其梗概。

運動前……………八四，運動後……………一六八，運動後十五分……………一〇五，運動後三十分……………八四，運動後四十五分……………八〇，人之衰弱者。於疾速後三十分鐘。脈數復

原。日本戶山學校之學生。在百米之滑履跑步。九——十一歲健康兒童五〇米疾行後。脈數回復時。須二——三〇分鐘始可行。其適當之度。則不論其為強者為弱者。皆可得心臟肥大強壯之效。然行於過激時。則於心臟又殊形疲勞。此說詳於乘腳踏車條下。茲不多贅矣。運動停止後。於脈搏之鎮定甚不易也。即門第爾遜氏 (Mendesolén) 亦謂略於二時四十分間行經二〇〇裡逾之人。(途中休息一次)。從而測其脈數。適如第十七圖所示其脈搏數於出速後三十分。已達一五五次。途中休息三十分已滿。尚為九〇次焉。十時間休息後。計為八〇次。如是觀於運動後脈搏之復原。即鎮靜狀態對於一定強度之運動。即知其與心臟之疲勞及心臟之增高。適於若何之程度矣。

(丙) 行一定之運動時。脈搏數增率之大小。依心臟之強弱而定。在強壯者脈搏數增加率殊小。此優良者也。而在羸弱者則反是。不特脈數之增加率大。且其脈搏恒趨

於不正之傾向。據普利斯 (Plesch) 之言。謂脈搏欲其少。而搏量欲其大。是為心臟良好之作量。特於脈搏數之增加作業。在比較甚易疲勞。陸軍戶山學校之學生。入役後僅二箇月間。練習於安靜時。此於運動漸而減少其脈搏數甚為顯著者也。據米郎 (G. I. Metton) 所觀察。四五六人之計算。於某種運動之初。一運動前之平均脈數為八九。於運動後為一三五。及該課終了時。其運動量始如前運動之二倍。運動前之平均脈數。為八二。而運動後則昇至一三二。大正二年。體育協會競技會一萬米競走。予計有名選手。金榮氏運動前後之脈數。運動前七八三十六秒鐘。急馳一萬米後。僅為一〇七計共增加之數只二九而已。

(丁) 斯敘皮德氏 據斯敘皮德 (Schapino) 稱心臟健康者。於覺坐之脈數。比立起時。常少七——一〇。慢性心臟炎者。亦如之。而臥時比諸坐時亦較急速。

(六) 因於運動生理的過服



骨格筋（隨意筋）者也。不預意適直接於心臟。

(Hothliser) 即綜合其練習。於時激動心筋疲勞甚少。比較的新鮮於狀態而續行其作業也。新鮮筋對其心臟精神之興奮過敏。善反應於正常激動之時。或激增收縮之數。或變更其律調而已。

(二) 運動中樞興奮之強弱。對於新筋之努力興奮。運動中樞神經練習。使一定筋之努力。對於該運動不能不生有多少器械化。因為腦皮質運動中樞之興奮度甚減。

(J. Weber) 從心臟鼓舞精神之特種強力致起興奮。即因強度之運動心筋之收縮數特別增加。於是呈如斯之結果。運動家之遲脈其原因之占大部分者如是。

(三) 脈搏之增加鍛鍊心筋。其絕對力收縮領域之增大。大動脈之血壓高上。其抑制介於神經。而迷走神經張力增高。迷走神經之張力不絕的增高。於是脈搏數逐漸減少。

# 專 著

太極拳學 沈家楨著

## 第七章 成路運動與精神

### 第一節 分路理由及優點

成路運動者。俗稱走架子是也。即連合各種單式。使之貫串完整。而成爲一路運動也。故名爲精神鍛練。而其中實包括氣功及生理鍛練。不過精神爲正。而氣功與生理爲副耳。在各種單式姿勢。已練習一種有利身心之架子。再由此種架子。變化至彼種架子。此兩種架子。中間變化。務須便利從心。無遲重之虞。此成路運動惟一要素。太極所以命名。因其中間變化。圓轉如珠。有如太極圈之由來也。在習練單式。已向氣能鼓盪。關節貫串。由意念驅使氣滿。沉着往返之途而修練。單式之氣功。已能活潑。再進一步。而向發揚內斂精神之途而練。精神一揚一斂。互相隱現。即一單式夾一轉換之手耳。蓋節節貫串之後。尙多使之式貫串。而惟一注意點在變化。因單式爲發勁之準備式。而成路運動之轉換。爲化勁之準備式

也。發勁能否發出。此屬第二級剛功。化勁能否化開。此屬第四級懂勁功。本篇毋庸贅論。但此第一級運動時。應能使單式架勢。具有能發之效。則成路運動轉換變化時。亦應具有能化之功。所以成路運動。爲前各章總集其成之運動。即生理與精氣神同時并進。完全稱之爲體育功。且爲將來第二四兩級。發勁與懂勁之先驅也。

走架子時。第一項即注重開合。有開精神一揚。有合精神一斂。無時不包含此二種精神。蘊藏意念之間。如精神之磨電機。常擦不已。則精神力量。自必日進無疆矣。內中含藏發字。不用勁發。是精神發也。並合化字。不用勁化。是使精神化也。進退須有轉換。是勁之轉換。精神之摺疊也。往復須有摺疊。是精神之轉換。勁之摺疊也。其已往關節及單式運動。與將來發勁化勁。均有連帶關係。運動之功。爲各勁之基礎。其重要可知矣。然其架勢。是否合宜。精神能否貫到。應在開始運動時。慎重審定。若貪多急進。則難免式式不能貫串之嫌。以太極拳架勢之長。運使之慢。足使精神疲

乏而存餘。倘能精神一直貫串到底。甚不易也。雖然練習者。久練之後。可由疲乏。而進行不疲乏之境。不貫串。而進於貫串之地。惟開始修練。即使之如長江大河。滔滔不絕。譬之初生孩童。即付之重任。決不能也。因初學者。精神數本非健旺。開始即加之重任。有如無力之人。初次即使之舉重鈞。不但不能增進力量。反有所損害。雖偶爾僥倖進步。亦必遲緩。尚能以少加多。以輕加重。爲法則。自必易於進步。而無損傷之患矣。故有分路之規定。以除此患。是分路練習。姿勢有不貫串處。亦易於校正。指示明瞭。此南派武當所以稱爲六路也。若考北派太極拳全部架子。內中亦係天然爲六個段落。即三個單鞭之處。及三個十字手之處耳。

拳經云。太極拳萬不可有一定之架子。決不可失其綿軟之性質。周身體復精神意氣之本。用久自然貫通。無住不利。何堅不摧。云云。故練習太極拳者。入門多憑師傅。嗣因生理關係。自己用功日久。就性之所近。及喜用之者。分別湊合。求其順遂以從意。便利以從心。即

極力摹仿師傅。亦終有若干相異之處。觀現時太極名家。其架子無一相同者。即同一師授。亦各有不同之處。甲能用乙亦能用。甲不能說乙之不對。乙不能說甲之爲非。即可知矣。各人形式雖略有不同。然其運使精神意氣。及其綿軟則如出一轍也。據此可證明拳有一定之精神。無一定之架子也。古人創造此拳。由其畢生經驗得來。中間經過數百萬人之更改。以致遺傳於今。其中自有其特殊精神存在。豈可以淺薄之經驗。即擅自修改。故保存舊有純粹爲一事。使之適合自己。又爲一事。倘欲兩者得兼。莫若將應有者作基本。其中有重複式者。參以己意。或改或加。雙方并進。似有益而無害。用功之久。自能覺其優劣。知所取舍。或疑淺識末學之輩。何必標新立異。以亂聽聞。殊不知若欲研究拳中幾微之處。不更改不知舊者連貫之妙。不加攙和。不知古者立意之善。况保存舊有而不減。加以己意而增修。合乎生理。應乎習慣。功夫有增無減。精神容易發揚。此所以成路運動。而參以舊譜及個人之意見也。在成路運動之先。應自行考核各點如下。

(1) 成路運動。其着式。數目在所不計。惟一切舉動。不得越出下列範圍。

意要捷	神要恬
氣要盪	性要靜
情要逸	貌要和
勁要綿	息要深

(2) 成路運動時。所有動作。均應以拳經內所定規則爲標準。然拳經彌奧。非用功之久。不易悟澈。稍一不慎。最易悞入歧途。所謂差之毫釐。失之千里。應在初習時。須認識清楚。方能日進無疆也。茲錄最易悞會之處。數則如下。

(一) 因運動如抽絲一句。常在緩徐上注意。往往失之過緩。致失呼吸與運使相激盪之意。

(二) 因運動萬不可離太極一句。一舉一動。力求圓行圓走。不可忘却。往復須有摺疊一句。蓋無摺疊。則精神不能一揚一隱。致有意氣不能由丹田直貫指端。而返歸丹田之病。故圓行之中。仍須含有摺疊之意。

(三) 因周身往復。決不可失其綿軟一句。運動時。惟柔軟是尚。又不可忘却。外示柔軟內

含堅剛之句。若不內含堅剛。即不能將精神。

使之內固。全身不能沉着。蓋不帶棚勁之意念。含藏於身內。決不能收知覺之功也。

(四)力求避免雙重之病。極力分清虛實。往往失之太過。越出方圓之外。轉成偏重之病。反無着落。名為出隅之疾也。蓋忘却。意氣須換得靈之句也。所謂換得靈者。如左手已出方圓。則立時注意右手。使之平衡。倘意念仍在左手。則因勁之牽動成偏重矣。

(五)慢解雙輕雙沉之功。擬為雙浮雙重之病。不敢使用沉輕二勁。致失太極最有功效之自爾騰虛。天然靈巧。兩種精華也。

(六)力求聽勁。運動時目光與動作。不相符合。因忘却聽是用心聽。眼為神之苗。眼到處。即是精氣神到達之地也。

(七)拳架內。每一勢必有一發勁點存焉。應運至發勁點時。力求將圓變方。盡力注視。倘求周而復始。滔滔不絕。輕輕越過發勁點。則有圓無方。不成規矩。神不易揚氣不易貫矣。

(八)勁以曲蓄而有餘之句。一舉一動。力求曲蓄。惟蓄之太過。曲之太甚。反成屈閉之病。

轉有自行封閉之虞矣。

(九)力求雙足。劃分陰陽。避去雙重之病。忘却雙手。亦有陰陽之分。觀左重則右杳。右重則左虛之句。是足端與手部。同一重要。若雙手雙重而齊出。則真成雙重之手矣。

(十)進退左右。力求有粘黏連隨精神。慢將雙手之勁。向同一方向而粘黏。致有自行落空。轉啟他方連隨之虞。應在初練時。使雙手之勁。力求有父×點。所謂一手導粘一手迎也。

第二節 成路運動之六路

太極第一路以平架子

太極初式 琵琶式一 四正手三

四隅手四 琵琶石式一 揉手

單鞭 提手上式一 白鶴晾翅一

攪膝拗步一 琵琶式一 攪膝一

攪膝拗步一 攪膝拗步一 琵琶式一

攪攔捶一 如封似閉二 十字手

第一路各式。內精神發揚點。總計二十二點。

點。

琵琶式。為太極根本之式。呼之為開門手。楊健侯先生晚年均用此手為起點。四正四隅之變

化點。及揉手提手。均與琵琶手姿勢相同。祇運動上稍微差異耳。攪攔捶如改翅式之琵琶。

攪膝如發出之琵琶。在第一路中白鶴晾翅為一揚。如封似閉為一沉。單鞭為一開。十字為一合。除此四者外。均含有琵琶式之精神。太極既稱十三式。為八門五步。八門。係四正四隅之稱。則拳內應使四正四隅。列於開端。以便認清八門正隅勁之精神。况宋氏古拳經內。開首即列四正四隅。豈可置之不專習乎。第一路。為太極最有功效之式。能使粘黏連隨精神。易於進步。惟一注重點在腰勁。

太極第二路轉換架子

抱虎一 歸山 肘底捶一

倒攪猴一 倒攪猴一 倒攪猴一

斜飛式一 提手一 白鶴晾翅一

攪膝一 海底針一 單通臂一

攪身捶一 攪雀尾一 四正手三

四隅手四 單鞭一 十字手

第二路各式。內精神發揚點。總計二十一點。

抱虎歸山。完全為右行手。因太極左轉者多。

此式轉向右轉。此路注重。正開而轉合。如歸山一正開。肘底捶一轉合。單通臂一正開。撇身捶亦係翻身一轉合。此路多在進退轉換上中下處注意。如白鶴晾翅。海底針。攢膝。三式速貫而進。即天地人三才手也。餘與第一路同。惟一注重點。在脊骨上用功夫。

太極第三路檔膀架子

- 雲手二 雲手二
- 高探馬一 左右分脚二 轉身蹬脚一
- 撇擺捶一 栽捶一 撇身捶一
- 上步捶一 二起脚二 右右打虎捶二
- 十字蹬脚一 掛樹蹬脚一 轉身蹬脚一
- 撇擺捶一 如封似閉二 十字手

第三路。內精神發揚點。總計二十三點。

雲手為注重開膊。膊為腿之本也。分脚者腿上行也。蹬脚者腿向前行也。轉身蹬脚者使腰腿連貫一致也。二起脚者兼習跳躍功也。雙風貫耳。為十字蹬脚。與掛樹蹬脚。二式中間之轉換手。并非定式。與練拔背。有極顯功效。古譜亦無此種名稱。或者後人因其變化時。形似貫耳之式。故以名之也。按太極拳架。各式支

配。有因湊成路數而嵌入者。有因歸還原地點而退步者。亦有因活動某項關節。而練習者。亦有因二式中間。不得已須採用此者。以資連貫者。倘發揚點。與化斂點。混合不分。認為一舉一動。均為擊人之用。決不可也。第三路。惟一注重點。在胸腿上用功夫。

太極第四路顧盼架子

- 抱虎一 歸山 四正手三
- 四隅手四 斜單鞭一 野馬分鬃一
- 野馬分鬃一 野馬分鬃一 單鞭一
- 玉女穿梭一 玉女穿梭一 玉女穿梭一
- 玉女穿梭一 攪雀尾二 運手二
- 運手二 運手二 十字手

第四路各式。內精神發揚點。總計二十五點。

野馬分鬃。與玉女穿梭。主要在練顧盼二種步法。使全身重氣粘黏。而左右之。腰腿貫串。而連隨之。分鬃。以脊骨向兩邊分開為主旨。變化時為大摺疊。大開大合。穿梭則為豎形開合。翻向外棚。在此路之運手。以棚勁運之。手不外翻。運使兩膀鬆開。兩肘沉靜。此路為

精神修練最易顯明之姿勢。其發揚與收斂功效。均優加一等也。第四路注重點。在腰腿頂三部分用功夫。

太極第五路換勁架子

- 切地龍一 金雞獨立一 金雞獨立一
- 倒捻肱一 倒捻肱一 倒捻肱一
- 鳳凰展翅一 提手下勢一 白鶴晾翅一
- 攢膝一 海底珍珠一 閃通背一
- 白蛇吐信一 上步點指一 雀起尾一
- 雙鞭二 揉手一 十字手

第五路各式。內精神發揚點。總計十八點。

此路除去金雞獨立外。各式均為前各路相同者。故按照舊譜。酌量增加。兼為自己便利計。酌量更改。以免雷同。使運化上另闢一途。如倒捻肱一式內。手在耳傍加一翻腕之勁。切地龍。為下勢加一腿肚外棚之勁。鳳凰展翅。為斜飛使肩肘腕節節撐開。如展翅之狀。提手由上勢改為下勢。白鶴晾翅。改為雙晾之勢。海底珍珠改用插插之勁。閃通背。用背閃動而發揚之。白蛇吐信。改為劍指點按之。雀起尾。

改用掌緣沉切。如鳥之起尾狀。雙鞭。用左右單鞭法。在第五路練習時。凡覺缺少一種勁者。均可在此路內加增之。以便合於己用。因以前各路中。均有此種式名。雖改之。亦不能妨害其舊有之精神也。第五路注重點。在改變舊式合於個人。

太極第六路地盤架子

- 雲手下勢二
- 雲手下勢二
- 雲手下勢二
- 高探馬一
- 十字單擺連一
- 指擋連一
- 攪雀尾一
- 四正手三
- 四隅手四
- 採手一
- 雙鞭二
- 下勢一
- 上步七星一
- 退步跨膝一
- 十字雙擺連一
- 轉弓射虎一
- 簸箕式一
- 十字手

第六路各式。精神發揚點。總計二十七點。

太極全路架子。用天盤者多。修練者常有一種感覺。深感下部工夫。有欠缺之意。因較比其他拳藝。修練下部工夫。注重之深淺。不可同日而語。雖然太極在活潑。與他種硬拳固定者異。然其根在脚。發於腿。主宰於腰。下部不能貫串。即全身不能貫串也。其重要可知。昔

日先曾運使下勢時。口啣地上手巾。其架子之低可知矣。低不難。低而能活。而步不老。則不易矣。有極低之下勢。一變至最高之金雞獨立。二變至中手之探馬。三變至低勢之上步七星。此為下勢變化之三才手也。亦為試驗步法。是否為老步也。第六路注重點。在下部工夫。

太極成路運動。惟一注重點。在運架子與架子變化時。使精神收斂於內。心手相忘。神遊太空。作菩薩低眉之狀。在架子定式時。使精神揚於外。鷹睇虎視。貫頂沉氣。作金剛努目之形。如斯往復轉換。不但精神忽隱忽現。得以飽滿。即氣功。亦隨之而鼓盪內發。身體內各部分機能。因此而收極大活潑功效。若不將第一級內。精神發揚點。得收成效。則將來第二級發勁時。亦決不能有如何成績。蓋精神發揚點。即發勁之發點也。

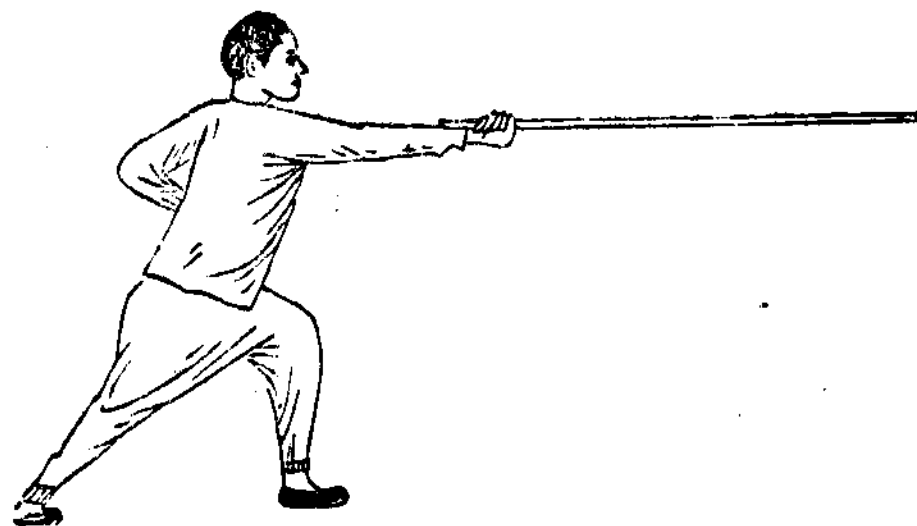
少林棍術單式教練法

許禹生

(4) 單手制槍勢

(說明) 此槍棍中出奇制勝之着

也。無論槍棍。總以雙手握持運用為正理。單手扎人。練習有素者。亦祇可趁機偶一為之。常用必為敵



所乘。不可不慎也。一名夜叉探海勢。又名青龍獻爪勢。(應用) 凡穿袖勢。仙人坐洞勢。格避敵槍後。乘勢探扎。無論中否。急速收回。免為敵乘。扎時陽出陰收。直出直入。

所乘。不可不慎也。一名夜叉探海勢。又名青龍獻爪勢。(應用) 凡穿袖勢。

以防敵襲已。或順勢變邊攔棍攔勢。以挽救失敗亦可。

(動作) 有三 (一)裏合槍

(二)單手探扎 (三)接槍還四

平

(教練) (一)由四平勢雙手裏

合。 (二)右手持槍尾。仰拳探

身前扎。用弓箭步樁。同時後撤前

手。屈肘仰拳。平置左肋傍。以助

右手前扎之勢。 (三)右手覆拳

。持槍尾撤回。左手伸出。接槍竿

還四平勢。

(口令) 單手剖槍數 一！二！

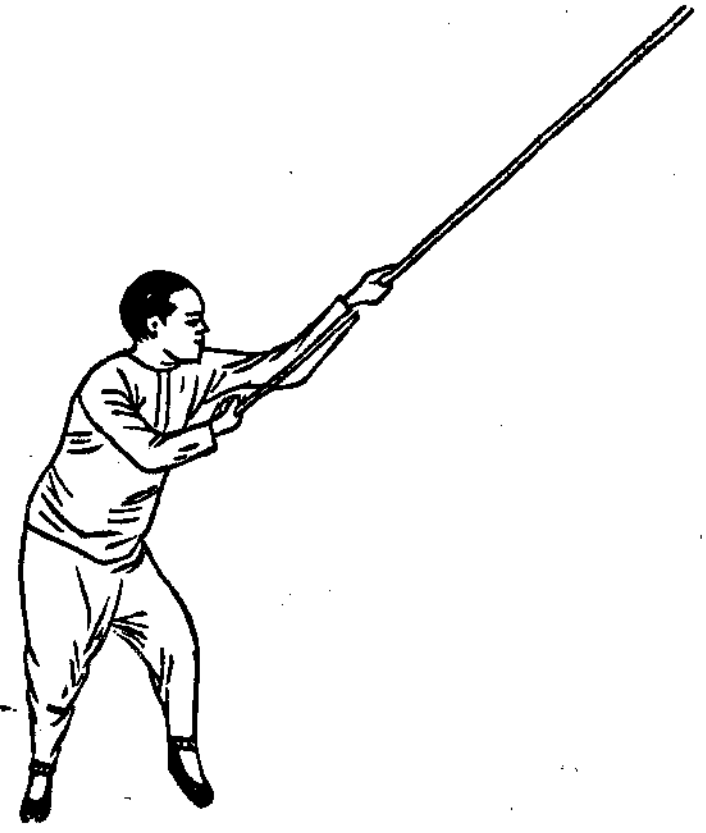
三！

(5)高搭袖勢

(說明) 此為上槍。搭袖者下搭

之意。袖者。指敵人圈外。左臂近

腕處。左手袖上也。



(應用) 此上槍也。凡伏虎定膝

等上槍及棍底槍等。均可以此勢破

之。其他低勢之力弱者。均不足畏

。惟畏撲鶴鷄式之下擊耳。

(動作) 有二 (一)提步疊手

下剖 (二)顛步翻手平拿

(教練) (一)由四平勢。左臂

伸舒。左手持棍身覆手外運。由高

處下剖。右手持棍尾居左乳。

(二)開左足顛步。平槍仰手外拿。還四平勢。

(口令) 高搭袖勢數 一！

二！

(9)邊攔勢

(說明) 攔者。抑也。左為

邊攔。右為羣攔。一名裙攔。

以古人着戰裙持槍向右沿戰裙





之邊而下攔。故曰裙攔。邊者外也。邊攔者。向外邊攔之之意也。

(應用) 此為下槍。敵以槍刺吾腿部足部時。吾低槍首。視來勢而左右攔抑之。敵窺吾防下而上取時。吾左右拿開。乘勢前刺。



(動作) 有二 (一) 裙攔 (

二) 邊攔

(教練) (一) 由低四平勢。棍首低落。右足不動。左足前進半步。向後坐身。後腿蹲屈。前腿斜直。雙手持棍內右下方斜揮。左臂

垂伸。持棍之左手約居左膝內。右

臂彎屈。手持棍尾。棍身斜橫臍下

。 (二) 右足不動。左足退後半

步。足尖點地。作丁虛步樁。雙手

持棍向外左下方招棍斜撥。左手約

居左膝上。棍身斜橫臍部。

(口令) 邊攔裙攔數 一！二！

## 研究

太極拳術體用概論 (續) 汾陽王新午

### 六、審詭詐

兵不厭詐。振古如茲。雲出無心。於拳為烈。故有聲東擊西之謀。指南打北之計。語云。上打下踢皆是計。各種拳法。無不奉為秘訣。以為對敵制勝之唯一計畫。在太極拳亦有之。然於虛實奇正之中。已包括無遺。今試就上打下踢舉例言之。進步栽鏢式。上擊敵之頭部也。在着法方面。我若以左手扣敵右臂。以右拳高舉右臂側。作欲探敵面部之勢。敵彼驚惶。

必挺胸抬頭。以左手格。一轉眼間。我拳已

下栽其腹矣。若在用勁方面。則敵若握吾右腕

。即順其扣勁前栽。此式應用。似上打。實下

打也。雙風貫耳式。亦上擊敵頭之法。敵若上

格。即用進步蹬脚以傷之。此似上打。實下踢

也。若以披身踢脚式踢敵。敵若格攔。即以雙

風貫耳式擊之。此似下踢。實上打也。此三式

。所以接連演練之故。以其相與為用也。(審

閱小說水滸傳。武松醉打蔣門神所用之玉環步

驚駭脚。即此三式之連貫應用。)但仍不出虛

實奇正之範圍。用之能否得當。仍視其人之功

行而定。未可以詭詐目之。余嘗謂拳術之真傳

。決無詭詐。而欲知其是否真傳。概論之。可

分三等。以藝勝人者。為上等。以意勝人者。

為中等。以詭詐致用者。為下等。何謂藝。懂

勁熟着。運用自如。所向披靡。全不着相者。

藝也。何謂意。所學着勁。未至精純。以法擬

敵。得失參半者。意也。何謂詭詐。別無真藝

。自我為師。鬼蜮含沙。以求僥倖者。詭詐也

。上焉者。自然成功。即不欲成功。功亦來逼

之。嘗吾人牙牙學語之初。始願未嘗望今日之

聲譽侃侃也。因其所學之無誤。積以歲月。自然以成。當廣場華屋。高談雄辯時。豈復自幸其由牙牙以驚四筵之成功哉。故雖孱弱之子。苟得其真。而不惜研究精進之光陰。可保證其成功。非奇怪事也。中焉者。亦嘗能以笨法勝人矣。惟無老到之功行。如文筆久荒。措辭乖謬。如書生騎馬。左支右拙。有意用法。而法不如意。此則猶能達成成功之域。惟尚待精索不懈之功行耳。下焉者。以教者視藝如金。或藝非真傳。以致學者得藝甚難。除實事求是外。無特殊之秘奧。且并其原有而失之。故有謂師傳拳藝。必留最妙手法。不肯受人之語。此等欺人之談。適足自暴其陋。夫不傳。即始終不教之耳。何必只留少數手法。如爲真傳。則一着。即可稱雄於天下。又何貴乎多。但此種傳聞。實爲自絕其傳之工具。以致後世愚夫。遞真秘其要點。不以示人。而國術一道。漸就淪亡。或以爲專制時代銷兵鑄金政策之一種。愚者不測。遂自就滅亡。是或然歟。然而學者以無所得故。於是師心自用。妄立法門。甚至於談笑之間。冷手傷人。或藏暗器。或揚灰

土。設陷埋網。無所不至。此爲曠場對敵。警軍捕盜之計畫。施用於國術之中。人方矜其周密。噫。如此勝敵。易名爲武。夫取諸其身者。謂之真藝。假借他法者。胡不備手槍以殺人。此以少數之金錢能爲之。又何待數十年之苦功哉。日之爲詭詐之方。尚優視之。吾門人士。務孜孜於真藝實功之研究。而勿趨於異端也。夫審敵勢。察敵情。雖關勝負之道。然屬諸人事。豈徒對敵爲然哉。天下萬事。無不應循其理。太極拳何能外此例。惟真意所在。實以具有之特長。與獨到之功行。而克敵致勝。故聲東擊西。指南打北之計。皆列虛實奇正之內。而發於自然。毫不加意於其間。若詭詐者。謂爲應變之術。以防敵之詭詐可耳。惟我即不用。不可不知。又安能必敵方之不用乎。世之習國術者。以詭詐致用。所在多有。與功行雖無關。然比比不防者。輒蒙其害。以堂堂正正臨敵者。其亦知所審察也夫。

#### 七 務實用

學國術。志在致用。然竭畢生精力。勞而無獲者。爲數當不在少。推其所以然之故。約有數

端。而以徒沽虛名。不務實用者。居多數。學太極拳者。亦何能逃此例。有解之者曰。今人皆以太極拳之運動。柔緩稱便。不肯牛理。原意卽爲健身而練習。志不在用。故不須計其有無所獲。余應之曰否。專爲運動者。則運動之方法甚多。何須致力於太極拳。若以太極拳爲運動妙訣。專意爲之。未有不能應用者。譬吾人當童稚之時。苟因唇舌不靈。而學語言。雖名之曰運動唇舌。然久之自能習成語言。若所學非語言。則其終不能語言也必矣。是故勞而無獲者。因習太極拳之名。而不務太極拳之實用也。其中。僅知拳式。不明應用者。有之。明應用。而不作實際之探討者。有之。徒標虛名。無益於已。更或好爲人師。忘言不慚。自欺欺人。莫此爲甚。以致好學之士。反疑拳法無用。見異思遷。豈非爲不務實用之權所影響耶。不佞與念及此。然焉以憂。爰將實用上應注意研究之方法。摘述若干。分類舉例。以引起專攻太極者揣摩致用之興趣。亦行遠自邇之意。舉一反三。在智者之自修。略舉數例。不復多及。

# 拳術摘要

郭述唐

## 第三章 拳功

### 一 內功總論

我國武術。派別甚繁。然未有不以氣功為主者。氣功即內功也。蓋氣為力之先導。無氣則不能有力。第因工夫大小不同。而運氣之能力亦殊。有氣運丹田者。有氣運週身者。氣運丹田。為氣運週身之本。氣運丹田。謂之內功。氣運週身。乃得內功之精。而神其用也。氣功分二種。曰養氣。曰練氣。養氣者。即道家靜坐之法。使氣凝而不散。不為外物所侵奪。如孟子所謂吾善養浩然之氣是也。練氣者。以運使為主。如拳術家所練之拳使臂力時。則運氣而至臂。使腰力時。則運氣而至腰。使四肢百骸全體之力時。則運氣而達四肢百骸全體。故處處有力。處處有氣也。氣又有呼吸之分。呼為陽。吸為陰。呼為動。吸為靜。呼為剛。吸為柔。合陰陽剛柔動靜。乃能完成其作用也。凡氣之運使。不可逆行。專貴乎順。氣順則腑臟舒暢。百疾可却。若逆行。則內臟各部受害。求益反損。運用氣功。可不慎歟。氣練至極處。

。可以輕如鴻毛。而不知其輕。重如泰山。而不覺其重。有氣力有吐力。有吸引力。有剛柔力。練氣為拳術家最要之工夫。又為拳術上出奇制勝之要素。或有以練氣之專家。稱為內家者。予甚疑之。想拳術家之練身手也。未有不講氣運丹田。氣運週身者。若能運氣即為內家。則各家皆能運氣。豈練拳術者。盡稱為內家哉。依鄙人管見專講氣。可稱為內功。若認其為內家。不敢許。內家與內功之分。在術不在氣。拳家莫不講氣。講氣也者未必皆是內家。以是知練氣易。學內家難也。予嘗問吾師陳子正。謂練拳時。氣如細絲。呼吸自然。達敵則氣凝於內。擊敵則氣發於外。雖鋼皮鐵骨。莫不應手而倒。嗚呼。氣之功用。可謂大可。

### 二 外功總論

外功以氣為主。以血為輔。蓋氣為血之先導。故氣充則血暢。血為養分輸送之媒。故血盛則體健。然徒能以氣運血。而皮膚不加以鍛鍊。亦難收實用之效。故該云。內練一口氣。外練筋骨皮。誠哉是語也。皮膚鍛鍊之法。名曰上操。某部上操。則某部必較他部堅硬。此因上

操之前。須練內功。使氣運血而至某部。然後將某部之皮膚。加以操鍊。血液所送之養料。必能直達至皮膚。由是內而筋骨。外面表皮。皆吸取特別充分之養料。以營養之久之。筋肉緻密。骨骼強健。皮膚角質層加厚。自然可避刀槍。世人謂力士由銅皮鐵骨所構成。即贊其外功之妙也。但練外功之法。須先易後難。先輕後重。毘等為之。有百害而無一利也。世人不知此中底蘊。往往以拳擊牆。以頭碰磚。自以為外功之妙得矣。殊不知收效者一部。受傷者週身害何如焉。故練外功。須有一定之程序。一定之方法。茲列舉於下。

- 一 須先練內功以壯其氣。
  - 二 以掌操之。以活其血。
  - 三 以木棒趕之。以堅其骨肉。
  - 四 以掌及木棒擊之。以鍛其皮膚。
  - 五 以砂囊及鐵絲捆繫之。以鞏固一切。
- 能如是。使克使外功之奏成。不然氣血受虧。內臟柔弱。震動脈筋。耳目失明。皆世所常見者。學者其各注意。
- 總之拳家有外功而無內功。難以登崇造極。有



內功而無外功。難避播弄之危。苟能內外兼習。互相爲用。自然堅如鐵。軟如棉。剛柔相濟。表裏如一。然後偶而充之神而化之。始克得技擊之妙。吁亦難矣。

### 傳記

#### 張三峯傳

馮生

先生姓張氏。元末遼東懿州人。名號屢更。史乘及私家傳記互異焉。善書畫。工詩詞。中統元年曾舉茂才異等。任中山博陵令。慕葛稚川之爲人。遂絕意仕進。遊寶雞山中。有三山峯。挺秀蒼潤可喜。因號三峯子。洪武初召之入朝。路阻武當。夜夢玄武大帝。授以拳法。且以破賊。故名其拳曰武當派。或曰內家拳。內家者儒家之意。所以別於方外也。體順而偉。龜形鶴背。大耳圓目。鬚鬢如戟。一髻背垂紫而大腹。手持竹杖。寒暑惟一衲一簑。每食升斗輒盡。或數旬不食。而精神不少減。性喜遊。或行山野。或遊市廛。悠然自得。人或異之。或有所問。多不見答。而論三教經傳。則

維辨滔滔。皆本其德思孝。自布衣以至卿相。莫不欽其學行。丁艱後。東吳出遊。田產悉付族人。嗚代掃墓。徧歷燕趙韓魏者幾三十年。乃西之秦隴。抱太華之秀。納太白之奇。走侯斜。度陳倉。抵寶雞。見其小澤清幽。乃就居之。年六十七始入終南。得火龍妙諦。初遊武當。與其徒軌則轉。關九磝。創草廬居焉。值

#### 張三峯先師畫像



於太極。喜而請益。經月餘始歸。惟張松溪。張翠山傳其術。名十三式。松溪之後關中王宗岳。溫州陳州同。清初王征南。皆衣鉢內家者。予嘗考之。其所傳者。蓋多宗儒術。世以其爲龍虎後裔。且多修煉之舉。以爲誠仙家者流。不知其出入異端。托跡隱遯。實有曲衷在焉。先生慷慨元廷。故洪武水樂中屢徵不就。嘗

滄桑頓改。明代元興。乃伴狂垢汚。人不能識。嘗降冬臥雪中。羣呼以張灑對。人獨見蜀獻王。復入武當。結庵於太和。曰玉虛宮。時有李道子者亦居武當山。嘗與俞蓮舟。世善太極。聞道子精其術。乃與宋遠橋。俞信岩。張松溪。張翠山。殷利章。莫谷聲七人訪之不遇。道經玉虛。見張三峯。及內功拳術。始識其情

#### 附明史張三峯傳

張三峯遼東懿州人。名全一。一名君寶。三峯其號也。以其不飭邊幅。又號張邈邈。頤而偉。龜形鶴背。大耳圓目。鬚鬢如戟。寒暑惟一衲一簑。所啖升斗輒盡。或數日一食。或數月不食。書經目不忘。或處窮山。或遊市井。能

自稱曰大元遺老。又自贊曰大元逸民。其氣節可自概見。予甚悲世徒知先生善太極。而不知其操行有加乎技藝者。故特表而出之。因爲傳云。

一日千里。嬉笑諧謔旁若無人。嘗遊武當諸巖壑。語人曰此山異日必大興。時五龍南巖紫霄俱燬於兵火。三峯去荆榛。辟瓦礫。與其徒創草庵居之。已而舍去。行遊四方。太祖故聞其名。洪武二十四年。遣使徧覓之。不遇。後居寶鷄之金臺觀。一日自言當辭世。留頌而逝。縣人共棺殮之。及葬聞棺內有聲。啓視則復活。乃遊四川。見蜀獻王。復入武當。歷襄漢不常厥處。永樂中成祖遣給事中胡濙。偕內侍朱祥齋香幣往訪。積數年窮陬僻壤皆到。迄不遇。乃命工部侍郎郭璉。平侯張信等。督工夫三十餘萬人。大營武當宮觀。費以數百萬計。既成賜名太嶽太和山。設官鑄印以守。竟符三峯言。或言三峯金時人。元初與劉秉忠同師。後學道於鹿邑之太清宮。與里人張毅相習。毅四世孫朝用。嘗遊寶雞。遇三峯。問汝家名教者爲誰。答曰吾高祖也。三峯曰。吾曾見其始生時。今孺子亦漸長。努力讀書。官可至三品。後亦符其言。天順三年。英宗賜語贈爲通微顯化真人。然竟莫測其存亡也。

① ② ③

### 附異林記三峯事

（徐禎卿撰）  
（徐禎卿諱禎卿字昌毅吳縣人弘治進士生成化十五年卒正德六年僅三十三歲）

張刺蓮者。相傳是宋時人。爲華州椽。嘗從太守入華山。謁陳搏先生。先生敍賓主就坐。訖復設榻于左。似有所伺。太守不之悟。已而一道人至。藍袍葛巾蕭如也。先生與之揖而坐焉。道人趨而左。據榻端坐。傲然無遜容。太守不悅。先生事之甚恭。因請曰先生袖中携有何物。幸以相覘。道人即探袖出棗三枚。顏色各異。乃以白者授陳先生。赤者自吞食之。青者投太守。太守愈不悅。持以奉椽。椽遂啖之。道人遽出。太守問於先生曰。是何道者。先生固爲恭乎。先生曰此純陽真人也。太守悔恨。追不能及。張公自後得道。國初時往往遊人間。每顯異迹。太宗時開邸北平。嘗召見之。語有神異。及即位。恩慕甚篤。遣胡尚書濬。按漢武進人建文進士授兵科給事中歷禮部尚書生洪武八年乙卯卒天順七年癸未年八十九諡忠安。遍海嶽聞求訪之。後於秦中邂逅。宣述聖意。企仰

遺真。乞迴鶴馭以慰容望。張公曰。謹奉詔。但道遠日久。公先就駕。予當繼至耳。既而胡方入朝。張公果至。帝延入問之曰。何爲道。道曰能食能糞。此卽是道。帝不悅曰。卿有仙術。爲朕試之。以爲榮觀。不亦可乎。張公遣侍豎一甕來。卽指入曰臣欲入此以觀造化。卽投足縮首。頃刻不見。呼之則諾。視之無形。帝命擊破之。使人各持甕一片。呼之如月印水。在在俱足隨呼而應。莫知所爲。帝曰卿可試出。言訖張公忽在前。帝曰卿可更窮造化之道。張公曰諾。卽走入柱中。呼之復出。帝歎曰妙哉。張卿出幽入冥。其至神乎。張公復取水噴於中庭。須臾變成巨川。間岸沙際橫一渡舟。張公舉手招之。舟忽近人。遂登舟去。不知所之。尋視庭際了無波浪。後帝患疾食不下。始悟張公之言。歎曰張公其能饒余之死生矣。先是張公以草一莖授胡公曰。異日陛下若有危疾。以此療之。於是帝服之果瘳。

本館董事朱桂莘先生。於本年五月二十四日假中山公園董事會。開明岐陽王世家文物展覽會。內有張三峯先師神繪肖像。召

本館人員前往參觀。考先師爲太極創始鼻祖。元世之逸民。品行高雅。因不仕明而遁跡方外。工書畫詩詞。其詩詞多見三峯全集。而書畫則頗少流傳。今幸有李氏家藏其自繪之肖像。凡習內家拳術者。極當珍視。乃商准朱董事。由館員程知恥張景蘇二君前往將該像撮照。製成銅版。刊諸本刊。用作紀念。以備習內家拳術者之景仰云爾。

## 軼聞

### 老船戶

強雲門

昔有某管估一僧。久亦忘之。後以經計出外。抵某所。天已暝。因繫舟焉。登岸閒走。至一蘭若。其主僧卽前所估者。見某大喜曰。居士一別數年。今來此不可無以敬。某知無辜。哀之曰。佛門弟子。固具慈悲。我有取死道。亦不怨。然有老母妻子在。其容我至舟子處。令其來收我骨。則感且不朽。僧許之。某至舟謂

一老船戶曰。我與若共事久。知可托心腹。我今將死。若以舟中財物半致我家。而若亦取半焉。老船戶詭曰。子癩耶。我未見子有死色。而遽云死者何也。某告之故。曰子毋恐。第與我俱往。禿奴敢動者。我拳固未老也。某不許曰。我自有死道。奈何累爾。老船戶固請。不得已。僧之往。入門謂僧曰。是我主也。勿得驚之。有何事。白我可耳。因遍游廊殿。至一亭中。解外衣曰。行爾許路。便燥熱。我衣不得善所藏。得毋爲妙手空空者竊去。過視亭中曰。得之矣。藏柱下。當無能盜之者。因扶柱起。而置其下。以柱壓之。僧爲咋舌。及飯。無他肴豚蹄一事而已。主僧以刀片肉敬客。老船戶曰。吾主不喜肉。我固老饕。其食我。因張口待。主僧怒。進肉。將近突進。意欲乘機洞其喉。船戶合齒斷其鋒。三進悉斷。起立向柱三噓氣。刀鋒悉着柱上。深入木理。謂主僧曰。若誠不知禮。侮我甚矣。若健者曷與我搏。主僧謝不敢。老船戶謂某曰。禿奴徒自誇。實卑怯之奴也。去休。僧某俱去。神色自若。而某已戰慄無人色矣。出復至某亭。取柱下衣

。與某揚帆歸。某養船戶於家。事之如父。終其身焉。

### 某捕役

昔晉之某縣。有捕役某。異人也。居常默默。而雙眸炯炯。飲啖兼人。屢破奇案。境內葭苻因以絕跡。有詢其素業者。則笑而不答。因結之。歎曰。余固盜也。今勿敢爲矣。初同輩弟兄十數人。橫行隴右。後以劫一女子財。同輩悉遭戮。余得倖免。因改業爲捕役。今之諸盜。碌碌固非吾敵也。人因迫其試技。不可。強之乃裸袒出其勢。縛以巨繩。作勢踰據。令十數人拽之。不稍動。某忽曰。慎之。言未畢。巨繩悉然斷。拽者盡仆。蓋運氣布周身。如鐵石矣。人咸歎服。某曰。余於同輩中猶素稱鷲者。技之出我右者不可計也。其技如此。彼女子之技可知矣。

亟軒曰。以橫行之衆。一旦而敗一弱女子手。可恥孰甚。特技以凌人者。知所警矣。若某之能翻然改悔。去邪就正。亦允稱人傑矣。



# 公 函

## 函全國體育會議准許本社派員

### 參加會議

敬啓者茲閱報載教育部擬於本年八月十六日在首都召集全國體育會議並擬訂國民體育各項實施方案等語查敝社自民國元設立民國二年三月在教育部曾經立案認爲專門學術會念年以來對於體育國術各種事業如培養人才、(如各省國立學校體育指導員及現在各省市國術館職教員等多由本社養成)當此中央提倡體育招集會議徵求意見之時本社似有派員代表出席之必要相應函請

貴會准許本社選派代表參加會議並先行備案如荷

## 函全國體育會議准許本校派員

### 參加會議

敬啓者茲閱報載教育部擬於八月十六日在首都

召集全國體育會議並擬定國民體育實施方案等語足見

貴會熱心國民體育提倡改進無任欽佩敝校自民國八年由體育講習所改設體育專門學校會經教育部批准立案迄今成立十有四載計正班生四班體育師範講習科一班先後畢業學生總數百人現多服務各省市教育機關充任國術館長中學體育主任及指導員各要職成績頗優當此中央招集會議徵求改進體育意見之時本校依全國體育會議規程第二條第三項有代表參加會議之必要相應函請貴會准許本校選派代表參加會議并先行備案如荷

允准即祈 迅覆實爲公便此致  
全國體育會議

北平體育學校啓六月三十日

## 記 事

### 徵求全國體育會議議案

本館接到南京教育部來函聲稱。定於八月十六日在首都舉行全國體育會議。希屆時派員與議等語。本館當即致函館中職教員暨學員等徵求

關於體育改進及國術發展上各項議案。以便提出會議。計收到各項議案不下數十則。現已整理完畢。即行建議該會。並由許副館長屆時代表出席與議云。

### 續招刀術速成班學員

本館前見於滬上戰爭。我國因恃大刀隊之力。戰勝倭寇。乃於五月間成立刀術速成班一班。傳授大刀術。以便臨敵致用。茲於七月底畢業。成績頗優。現擬續招第二班。定於八月一日開課。有志者盍興乎來。

### 河南省國術館館長到平

河南省國術館館長。兼河南省黨部執委。陳君泮嶺字峻峯。於七月十日到平。與本館副館長許禹生。及本館教員劉彩臣君。係多年知交。原爲體育研究社社員。暨本館名譽指導員。陳君對於各家國術。素極精純。在豫省提倡國術有年。成績卓著。此次來平。一方面係看望故友。一方面調查平市國術狀況。每日來館商討推行國術方法。並研究各項教材。本館特約平市國術名家。假西長安街廣和飯莊。宴請陳君。以資聯歡云。

