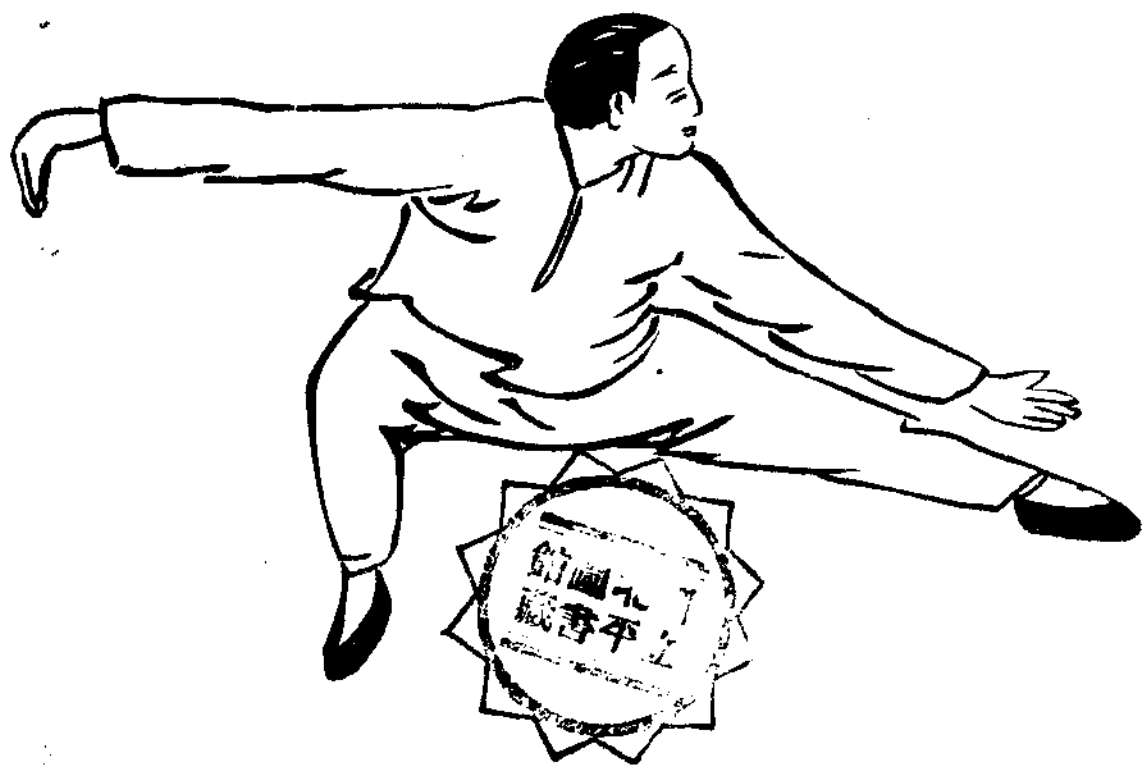


育體



期六第 卷二第

版出館術國市平北

號四六六局西話電號五街斜西單西平北址館

目次

社論

論內家拳與太極拳禁病相同之點……………許禹生

專著

太極拳學(十二續)……………沈家楨

教材

通臂拆拳……………張秀林

譯述

避生法(續)……………日本尚武會原著
記者 選譯

文件

第十八屆華北運動會國術魏股長致本館許館長函

紀事

歡迎出席第十八屆華運會北平市國術選手許館長致慰勞

詞

少林十二式

拳術基本 現已出版

定價大洋五角

本館館長許禹生先生。取達摩祖師少林十二式。參加羅漢手中運動之意。兼採拳術之各種樁步。本體操教練之法。每式編作法數節由淺入深。由簡而繁。並注明運動部分。主要骨骼筋肉。以明運動生理。就原有歌訣。闡明其義。以起學者之注意。復本其姿勢動作。以求應用之所在。用作習拳術者之初步。教授中小學體操或國術者。均可採為教材。

社論

論內家拳與太極拳禁病相同之點

許禹生

吾嘗謂內家拳與太極拳同出一源，係就其性質上而論斷，非僅據其形跡而妄事評論也，皮相者流，不諳拳義，如少林武當，考者以爲太極拳非內家拳，可謂不知烏之雌雄也，今試依其禁病上比較觀之，則般般可考，初非阿其所好，武斷盲從者。

(一)懶散 武當派拳術，重在精神之修養，頭領頂勁，背豎脊柱，則全身振起，若網在綱，自無懶惰散亂之弊矣，夫懶則精神不振，怠惰偷安，百事俱廢，何能習拳，習拳不運用精神，則爲機械的運動，難期神化，肢體上必須相隨，方有進退一致之妙，太極拳論云，姿勢動作散亂時，必於腰腿求之，則整飭矣。

(二)遲緩 遲則失機，緩則凝滯，十三式行功心解云，精神能提得起，則無遲重之虞，意氣須換得靈，乃有圓活之趣，遲緩二字在武當派拳均不能成立。

(三)歪斜 太極拳經有云 不偏不倚，方向失中謂之偏，姿勢失正謂之倚，故歪斜作態，內家拳禁病，正與太極拳同也。

(四)寒肩 寒肩謂貧寒人單衣遇寒，兩肩上聳，或一肩獨高也，太極拳主立如平準，所

謂兩肩應如天秤臂之水平，不得一上一下，又主圓肱之說，故臂有三圓，而腋下居其一，因腋圓肩自無上聳之弊也。

(五)老步 老大也，步過大而呆滯也，樁步爲拳術中最要部分，步法不活，則進退轉側皆非，無以輔助身手運動，譬如人騎馬上運用兵械，而胯下之馬，則爲老驥，蹄步呆滯，不能盡隨人意，乘馬者，無論身段手臂如何靈敏，皆無用處矣。

(六)腆胸 武術家類喜腆胸，以顯武勇，在少林派外家各拳，以運肩爲發力之源者尙可，若在武當內家，則運使常恃腰脊，倚腆胸，則脊椎各節，不能活動，故忌之也。

(七)直立 我國拳術，較西洋體操，運動量較大，而效果較着者，以西洋體操多直立式，全身筋肉未極端緊張，雙腿蹲屈，則全身運動量基增，無論何種拳術，腿部均不宜直立，在內家拳，太極拳，尤爲重要，經云，不得機勢則身散亂必於腰腿求之是也。

(八)軟腿 指腿彎處軟而無力也，經云拳之運用，其根在脚，由脚而腿而腰，方能上達身手，此處若軟，則力無由上達矣。

(未完)

專 著

太極拳學

沈家楨

凡擲發勁，先以擲連勁以連之，擲發勁，先以擲連勁連之以後六字發勁，凡向前發者，均以後擲連之，凡向後發者，均以前擲連之，以符意欲向前則寓後之意也，總計不同樣之發勁爲百零八點，不同樣之着擊，爲七十六點，兩項合之，總計太極拳發勁全部包括百八十四樣之勁着，平時若以三數發之或擊之，則此全部單式發勁，共爲五百五十四發矣，如果連貫練之，則天然爲八路勁意拳也，卽定名爲八路勁意拳亦無不可也，惟發勁多數用手，而着擊則以指掌揮居多，太極拳着擊有太極式之着擊法與其他拳術用著者，完全不同，此練習者應知其差異之理由，而加以注意，雖然採用着以補助勁之不及，而內中仍不失太極之精神，因擲之不動不得已以採助之，按之不定，不得已以捩助之，擠之不走，不得已以肘助之，擲之不足，不得已以靠助之也，蓋太極拳之擊，非待迄至對方二三寸許之點，方許手中發生彈擊之勁，以曲中求直，突然旋轉其尖點而擊之，故在擊之中，仍含有纏絲性也，換言之，卽以六分蓄之姿勢，突然旋轉，變爲八分之蓄，名雖擊出，而各部仍有殘餘之蓄，且因距離不長，大約在寸數內，則容易變換或用勁，或改着，以符太極原意，乃安全之擊，仍不致有頂抗病也，另外尙有優點，卽擊後不致因換勁關係，爲人所乘，因有殘餘之擊，可用摺疊以接其勁，能斷能接，乃意不斷之效驗，此所以稱爲太極拳獨一無二之着擊也。

第七章 太極第二趟發勁拳（俗呼二套）

凡一種學術能獨立一門者，自必有其獨立之原理，而後根據其原理，另有一種特別修練法則也，然決不致殘缺不全，有一無二，即可號稱一門。此可斷言者也，如太極拳者，其修練法則，因運動之不同，當然另有一種法則，以供學習者之需要，況此拳在昔日號稱武當正宗，自必有其獨立原因，在武當派所以成立，因太極拳數傳之後，各有名稱，各方名詞不一，有以拳之勁別為名稱者，亦有以着數多寡為名稱者，總計不同名稱為七，雖然其名稱與着數，各不一致，但運動精神，均本太極原理，以纏絲形而鍛練之，此各方係一致鍛練法也，蓋由一家分出支派為七，各有名目，不便強甲就乙，強乙就甲，故統之為武當派，以資統一也，豈有修練法則，尚不完全之拳術，即有獨立成派之價值乎，觀近日社會間，太極拳名家，其所以運發均能者，其發勁一項，多得自他項拳術借之而來者，因是社會人士，幾疑太極拳術，為修練體育之良法，非最上法則，因非完全獨立技擊式之拳術，若無他項拳術之發勁等功，以補助之，決不能應用於技擊也，其實此乃環境所造成之結果，非關太極拳本身之罪也，在昔日拳術為養生及保護生命之具，獵取富貴功名之源，傳授人時，隱藏數種，不為人知，致攻人之發勁，不流傳於世，亦在意中，然太極拳最大原因並不在此，因昔日京師傳習太極拳者，多王公貝子，其練習拳術本意在體育，而不在技擊，借此以活動身體則有之，故對於技擊根本之發勁，本非注意，學者不急於學習，而傳者亦無須必傳也，致太極架子，亦

日趨於柔，以合於生理衛生，成爲鍛鍊體育之工具矣。倘回觀近代太極發祥地之陳家溝，則又不同矣，因其僻處中州一隅，民情强悍，環境多係喜習他項硬功拳者，故太極拳架子，在河南一方，經一傳再傳之後，亦因環境關係，而趨于剛矣。兩派雖因環境不同，各趨分野之地，致有陳派楊派之分，然太極拳非其他拳術可比，自古卽爲文人學士鍛鍊之拳術，因爲文人所倡導關係，故得遺留多種之太極拳經，以供後人學習時，有所遵循，因是無論如何傳法，均不致離題太遠，所以能至今日，仍能自成一派，不爲他拳所同化者，亦賴此古代遺留之拳經，作中流砥柱也。否則傳至今日，幾不知變成如何形式矣。或者早同化於他項拳術矣。並查拳經內運動與發勁並稱，既有一趟注重運動之架子，則發勁當然自有一趟注重發勁之架子，陳氏所傳本爲兩趟架子，一以運動爲主，一以發勁爲主，以代運發兩勁之用。惟因發勁架子內，除發勁外，仍有運動着數以連貫之，否則不能聯合成爲一趟也，故曾習第一趟架子者，進而學習二趟，往往嫌其重複，已曾學習運動，何必再事鍛鍊運動之功，多喜折開，每式單練，成爲散手，因另練發勁之單手，比較容易進步也，惟一待折開，有利亦有害，蓋散手係單式者，單式種類差多，常有遺落，而忘習之患，記住甲而忘乙，且各人喜練之單式，各有習慣，決不能全數均有喜習者，如能將所有之散手，一一練習，若超過半數人已算盡其能事矣，以此情形，倘經再傳之後，則半數又爲半數，一再折扣，至今日發勁之單手，所存

已無幾矣，因所存不多，自然不足應用，於是不得不借助他項拳術之擊發者以補助之，此今日太極拳不注重專門練習發勁之原因，並且所存無幾，亦無法以傳人發勁之原理也，且學習者，往往待彈發之勁，學習稍有成效後，即移其精神於懂勁之途矣，蓋能懂勁，則運化優良，稍有彈性，即可使人退後一二步，已覺勝利在握，又何必苦深求發勁之功乎，緣發勁猶如攻擊對方之器械，運動猶如軍事之謀略，軍械自有一定種類，往往自覺能會施用，即可舉事，而軍略則變化無窮，了無止境，容易引起興趣，故太極拳家，常日兢兢研究者，在運動而不在發勁矣，並且太極拳家，以發勁爲拳術家應有之過程，有如軍士臨陣携械而出，毋庸特別囑咐，因此練太極拳術者，祇在運動上注意，而不及發勁，即有之，亦不過數種推手式之前發者而已，所以太極第二趟拳發勁拳，亦不爲人所注意矣，河南陳家溝陳福生先生，爲陳長興先生之曾孫，家學淵源，素以保全先人遺澤爲主，代代相傳，不敢稍事更改，故第二趟架子之精神，仍然保存其真，曆久不變，不入於硬拳，亦不入於滑拳，前曾得其口授之注意點，其中身法手法，均與第一趟運動者不同，且發勁之點，上下左右前後，式式俱備，如習太極拳者，若欲收技擊上之功效，及得體育內筋骨全功者，則此趟不能不習，越過此級，於棚勁及走化均有影響，亦足見古人遺留之拳經，運發二者並重，誠非虛語，亦可見太極拳，並非須求他項拳術補助，方能完全其功用也，茲錄其名稱如下：

1 太極初式 表示渾元一氣之意也。

2 十字手 不必蹬足於地之金剛搗確也。

3 攢扎衣 伸長全身關節之意也。

4 六封四閉 表示六成封意，四成閉意，並練腦之開合勁也。

5 丹變 使丹田之氣突然而變也。

以上五式，因在練習發勁之先，須舒展全身各部筋骨，以作發勁之準備，由徐入疾，以合於生理衛生也。

6 撤後捶 回後捌發之勁也。(1)凡有符號(1)者乃表示發勁一次也，2者兩次也。

87 護心拳 轉身進步而下捌發也，蓄而并捌發勁也。(2)

9 脈門肱 提腿向前以按發也。(1)

10 躍步斜形 轉換腰勁，開跨靠發，如振衣之形也。(1)

11 風掃梅花 沉其氣，使成三百六十度大轉圈，內藏按發二勁也。

12 金剛搗確 使氣沉丹田，再加以著實而全身捌發也。(1)

13 對掌 開中寓合，合中再寓開也。

1514 回頭撇身 旋轉以蓄而肘發，再蓄而生斜行捌發也。(2)

16 攢手 旋轉疾捲而下，然後採發也。(1)

17 翻花舞袖 以臥虎跳濶之大翻身，躍步而捩發也。(1)

18 勢分捶 旋轉其跨提身而躍，突向前捩發也。(1)

19 腰擺肘 轉身躍步，由開而合，合中以肘發也。(1)

21 20 左換轉掌^{一三} 成一上棚8字形運動也。

22 右換轉掌^{二三} 躍步轉身下棚8字形之運動也。

此處天然成一段落，以運動為止點，總計十二發勁點。

23 高探馬 開後一合而後蓄也。

25 24 玉女串梭 為順步進圈法，小開合中藏二棚發也。(2)

27 26 倒騎麟 為拗步進圈法，小開合中藏二棚發也。(2)

28 勢分捶 開後轉身，躍步突向後捩也。(1)

29 裏變 滾捲而蓄也。

31 30 左背反捶 蓄後下棚，再蓄而再發也。(2)

33 32 右背反捶 轉身蓄而棚，而再蓄再棚發也。(2)

34 左手肘勢 左手向前單擺發也。(1)

35 右手肘勢 換步右手向前單擺發也。(1)

36 通山捶 右下左上之分擺發也。(1)

37 勢分捶 轉圓突向前捌也。(1)

38 伏虎 逆卷之蓄勁也。

39 脈門肱 蓄後以右手而按發也。(1)

4140 右單雲手 一 爲活動形之攪扎衣也。
二

4342 左單雲手 躍步而行左式之活動攪扎衣也。

此處天然成一段落，仍以運動爲止點，總計十四發勁點。

44 左躡 左手左足同時而發也。(1)

45 右躡 右手右足同時而發也。(1)

46 勢分捶 躍步而前捌也。(1)

47 回頭研磨肘 退步下沉之纏絲，止於肘發也。(1)

48 掃堂腿 旋轉三百六十度之腿掃勁也。(1)

49 劈分揮 躍步前捌發也。(1)

50 左全抱拳 雙手抱拳，左右旋轉而捌發也。(1)

51 右全抱拳 雙手抱拳，右左旋轉而捌發也。(1)

52 掖挫肘 右手向下挫挫而肘發也。(1)

53 倒揮 倒轉向後轉身以揮住，而按發也。(1)

54 腋下揮 一蓄一捌發，換步前進，再蓄再捌發也。(1)

55 右二肱 以曲中求直之勢注重由右肱而前捌也。(1)

56 左二肱 以曲中求直之勢注重由左肱而前捌也。(1)

57 變勢帶闖 躍步以進圈，左轉背摺靠，回身再一捌發也。(2)

58 回頭當頭砲 躍步以進圈，右轉背摺靠，回身再一捌發也。(2)

59 雙覆捶 雙手垂下，左右分捌發也。(1)

60 腰捌肘 捲合以向左肘發也。(1)

61 廣捌肘 一蓄以跟步，而雙肘齊發也。(1)

62 窩底砲 反肘跟步，以捌也。(1)

63 進捌指路 轉身捌擺接以合太極也。

此第三段落，總計二十二發勁點。

總計六十四着，發勁四十八點。

此趟架子，在陳長興先生時代以前即有之，至創自何代，不得而知矣，架內發勁之點，與前章單式發勁不同處，在錯綜變化，此項發後，即變爲他項發法，且爲學習技擊法中易遇之發勁手法也。

習此一趟，凡應用技擊內之發勁，已應有盡有，時常鍛練，待有功效，即使蓄發之距離，逐漸減小，而彈性漸漸增加，以開始時蓄發，大約爲尺數，然尺係十寸而成，如果縮至寸許時，則彈發功用，足夠技擊上之需用矣。

（按太極第二趟拳照陳氏規定，凡第一趟之纏絲勁未曾練習有相當功夫後，不准學習，因稍有不慎，最易流入硬直，反有害於太極拳第一趟之功夫矣，吾同門許君禹生，對於此趟，極有心得，且與楊氏所傳之散手，互相融合，特別見效）

教材

五 通臂拆拳

張秀林

通臂拆拳，爲連合各單式而成之拳路，已如前述，然單式甚多，拆拳所取不過其一部份

而已，練習時仍宜以單式爲主，因單式爲根基，根基固，則身心相應，然後致之實行，無往不利矣，所謂神而明之，存乎其人，習此道者，其勿河漢斯言。

拆拳共分六路，三十四節，茲分述其名稱如右：

預備式，右足向前一走，作一虛步，兩臂曲肘脅旁，兩手置左右胯上，手心向上。

(一)清風登式 動作有四

(1)兩手自胯上前伸，分向左右各畫一圈，還至胸前，手心向下。

(2)承上式，兩掌向前推出，手心向前，同時右足收回，與左足相並，作了虛步。

(3)承上式，兩手下落至足前，作刁手，(亦名鈎手)隨即上提過頂，右腿提起。

(4)承上式，兩手同時下落，分左右雙擡手，右足落地，仍作虛步，兩臂垂直，略向外張，手心向前。

(二)搖身勝欵 動作有二

(1)承上式，兩臂自左右上舉至頂，兩手交叉，分左右畫一圈，左足前進一步，右足再進一步，作一虛步。

(2)承上式，左臂向前平伸，與肩齊，手心向上，左臂曲肘胸前，左手藏右脅下，立掌坐腕，手心向外。

(三)閃戰步 動作有二

(1)承上式，右臂不動，右足向右橫開一步。

(2)承上式，左足隨右足向前提一步，作一虛步，左掌自右臂下穿出，向前平伸，手心向上，右臂曲肘脅旁，手心向上。

(四)擦陰腿 動作有一

(1)承上式，右手貼身下移，向前平伸，手心向上，同時左手收回，曲肘腹前，手置臍上，手心向內，右足向前踢起，膝微曲。

(五)跨虎登山 動作有三

(1)承上式，右足落地，右手向左方作搭擡手，收至右腹前握拳。

(2)承上式，左手自腹前向右方作搭擡手，收至左腹前，手心向內。

(3)承上式，右拳貼身上舉，至耳前額旁，向前刺擊，同時左足提起，向前蹬，足尖向左，足心向前，腿曲。

(六)進步右羣足 動作有二

(1)承上式，左足落地，作騎乘步，左手自右臂下橫掌前推，右臂抽回，曲肘胸前，右手握拳，手心向內。

(2) 承上式，右足前進一步，右拳自胸前移至右頰旁，向前刺擊，左手貼右臂攔回，曲肘胸前，左手置右乳上，手心向內，右腿曲，右足尖向前，左腿微曲，左足橫。

(七) 推窗望月 動作有二

(1) 承上式，左手自右臂下穿出，手心向外，同時右臂下垂，兩臂交叉身前，右臂在上，左臂在下，手背相貼。

(2) 承上式，兩臂同時上舉，分左右各畫一圈，向前平伸，兩臂交叉，右手在上，左手在下，右掌伸直，指尖向前，手心向下，左掌指尖向右，手心向前，同時左足前進一步。

(八) 黑虎攔路 動作有一

(1) 承上式，將雙足一輾，轉身成右虛步，同時右手畫一橫圈，向右外方斜伸，（與身成八十度角）手心向外，左手曲肘左脅旁，手置左乳上，手心向內。

(九) 進步左羣足 動作有一

(1) 承上式，左足前進一步，左手握拳上舉至左頰，向前刺擊，右臂曲肘胸，右手搭左乳上，（動作如第六式右羣足之右手步法亦同）

(十) 引手 動作有二

(1) 承上式，式手下垂，至左膝下，向外一攔，返至身後作刁手。（亦作鈎手）

譯述

(續)

記者

總活氣海法

(解說)施術者，先將假死者身體，使其端正仰臥。騎於假死者大腿部分，左膝直立，左膝跪地，與其右脇相接觸(此時所最宜注意者，萬不可強烈重觸假死者之體)以兩手掌，在假死者之胸腹部，自其兩肩之邊，向下腹數回擦下，然後以左手，由其右肩上，環抱假死者後頸，使假死者頭部正面，稍向上揚起，用右手大拇指及四指端，在假死者之明星穴(即氣海穴，或曰下丹田，在臍下寸許處)兩傍部分，將位置審定，用氣合術，以右手指尖，由明星兩傍，向上突押，同時用左手，將假死者抱起，使其脊骨離地，然後立急將兩手緩緩放下，使假死者之體，仍復原狀。

(附言)此種活法之要點，即兩手必須一致，以最敏捷之手腕，急速行之，即右手指突向上押後，緩復原狀之時間，約為半秒鐘，左手亦必須在此同一時間內，抱起放下，練習此法，必須一秒鐘以上之時間，兩手動作，不能一致時。不可用氣合術，此種活法，實為活法中最妙方法，例如將假死者之體，抱之使其半起，恰如脊活方法，施術者在其右側，右膝著地，左膝直立，支擊假死者脊之右側，兩手如前方法，以右手指尖，押其明星穴兩側，

同時左手，使假死者之體前屈，此種活法，兩手若能一致時，施術一回，即可立奏奇效，而令其甦生，如一回不能甦醒時，不妨往復施術二三次。

(注意)秘傳所示之總活法，爲發其丹田之潛力，以通其橫隔膜，因刺激其五臟，遂至興奮其六腑之機能，其用法雖云所有各種傷，均可收效，然於頭頂，眉心，人中，下顎等穴之傷，用此總活法，若其傷過劇，甦生困難，故於此等致命處所之傷，總活無效，是又不可不知之事也。

學活下鐘法

(解說)此種活法，用於陰囊受傷，舉丸被打入腹中，因而假死者。施術者，先用兩手，揷入假死者之兩腋下，將其上身抱起，使其兩足前伸，然後施術者，繞至假死者之左後隅，將其左手，挾於左脇下，再添用右手，將假死者之體，牽之使其向上，並保持其位置，使其固定，以右足裏，(即足底踵部)蹴假死者之薦骨，(即脊柱之下部，尻之後骨)擊擊然重擊之，連續蹴之，使其震動，蹴五六回後，舉丸自然由腹內降下，復其原位置，而假死者亦隨而甦生，然有時蹴十數回後，舉丸不下者亦多有，或經過若干時後，舉丸雖下而不甦生者，則不可不更施以總活脊活等各法。

(附言)此種活法，必須有非常大力，始能保持假死者身體，實非力小者所能勝任，雖有最

簡便，且有確實功力之方法，然究以用此法爲最宜，其無需大力之法，將假死者之體，使之仰臥，施術者於其右側，用右手之示中食三指尖（即二指中指四指）於其會陰穴（即陰囊與肛門之間）按而揉之，同時用左手之指尖，在下腹之最下部（即陽莖直上之骨際）亦按而揉之，俟其舉丸，由腹內降下，復於原位置後，再施以其他適宜之活法，然尙有一事，不可不一言之，蓋舉丸受傷，並非立即絕息，經過暫時，疼痛昏迷，然後成爲假死狀態，此爲其常，當時若能急速將其抱起，用手輕輕握拳，於其薦骨處，槩槩然連擊之，立可恢復其神氣，此法俗亦謂之舉活法，又如遇此情形，施用前所述之舉活法亦甚佳。倘自己舉丸受傷入腹，痛不可忍時，可急速用力上躍，使足踵著地，受重震動，往返上躍數次，即可恢復神氣，此法必須平時牢記於心，臨時始能應用，若平素不注意此事，則當疼痛難堪之際，萬難憶及此法，而使用之，故平時用心確記，實最要之事也。

（注意）秘傳法中，舉活法者，因震動其脊髓，由會陰筋之伸縮力，而下鐘隨之發動，用此活法，雖限於舉丸受傷，其他處受傷，固無用之者，然尾胝穴受傷假死，試用此法，亦頗奏效，此種實例，亦恆有之事實云。

體育月刊

一八

第十八屆華北運動會國術股魏股長致本館許館長函

禹生仁兄惠鑒，月初華北運動會，在津開幕，得瞻豐采，快抱

請芬，景慕之忱，匪言可喻，弟於國術一道，門徑毫無，祇以愛好出於至誠，遂承大會謬選，事繁責重，隕越時虞，幸賴我

兄，及各館同仁

鼎力勸勵，得以圓滿結束，欣感何如，昨奉

琅函，過蒙

獎飾，尤覺愧弗敢當，敬修寸楮，用答隆情，順頌

台祺，諸惟

愛照不傷

弟魏元光謹啟十月廿五日

迎歡出席第十八屆華北運動會北平國術選手許館長致慰

勞詞

今日謹代表袁館長略言數項，躡蹠四人，僅一人列名，實則應有三人，按此次比賽相平者，即廢去競賽資格，故朱敗亦不爲負，表演各省市不同，而北平市整齊劃一，據詳論者，山東激烈，青島敏活，北平則爲和平，此次國術選

手出席，秩序釐然，同人和睦，確係平日練習有素，藉此機會而表揚之，希望諸君仍常加練習，勝者不驕，負者不餒，西醫有云，失敗為成功之母，成功或失敗之根，忍屈一時，他日奪得全數錦標歸，自全館之望也亦平市之望也，全運，世運，相繼迭至，希望無窮，今日戰罷歸來，未嘗不成功的于異日，對於慰勞，聊備數語，望諸公勉之。