

中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

第

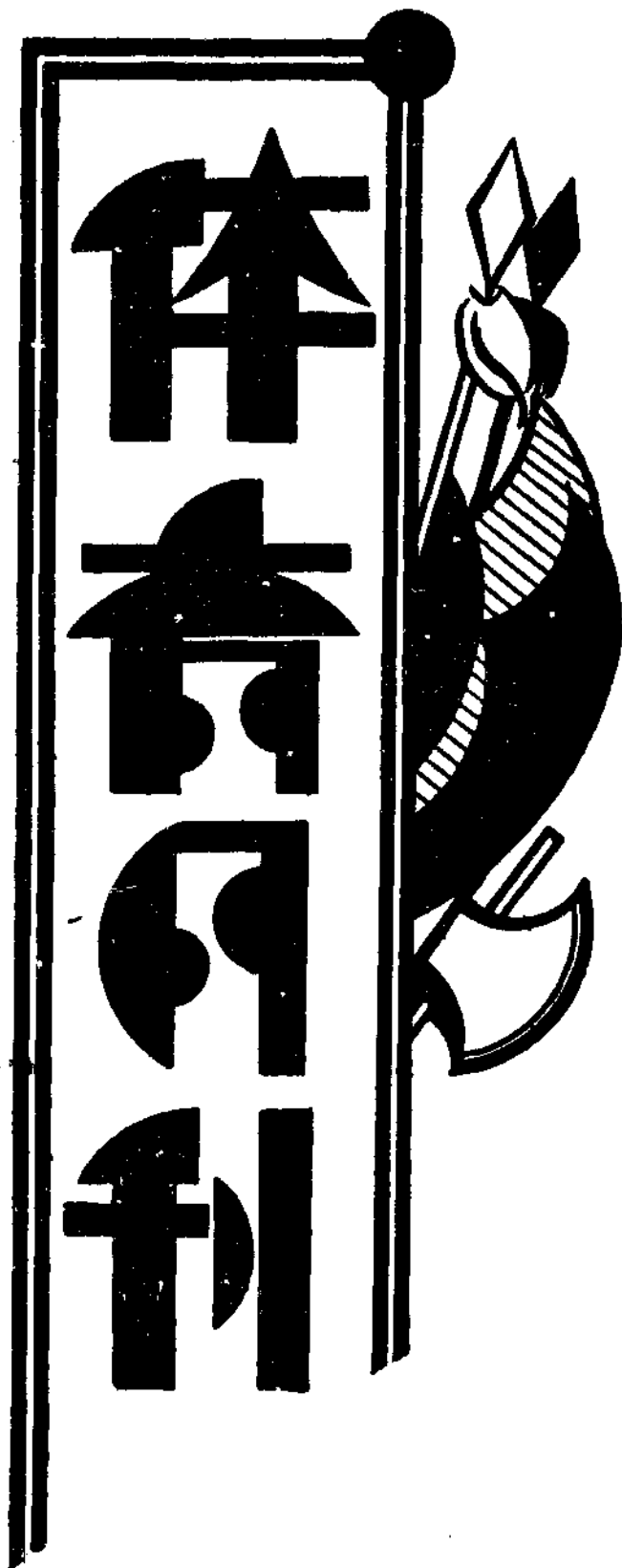
五

第

九

卷

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

# 體育月刊第五卷第九期目錄

## 言論

國術未來之動向.....聽 駝

## 專著

何為太極拳與武當拳(續).....沈家楨著

## 史料

國術史(續).....許禹生

## 小學教材

小學體育遊戲教材三則.....畢 騏

## 紀事

本館設立國術傳習班幼年組

## 技擊叢談

某盲者.....施 二

某鏢客.....實 爾

兩黑影.....石 耳

## 緊要啓事

啓者近聞有人假借中名義或捏稱鄙人親屬家人門徒學友在外招搖撞騙藉圖漁利者凡我友朋望勿輕信(鄙人偶有介紹無論何人均用親筆蓋章信件)倘致發生事端本人概難負責此啓

許禹生啓

## 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、即日起至十二月底止
- 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冊凡不直接向本館訂閱者不在此例

## 言 論

### 國術未來之動向

聽 駝

武術注重的，不只是強健的體格，而是高尚的德性，在歷史上，有許多武術家，可貴的一點，全在「俠」字。他們行動概念是俠。而發生這概念為「仁」。別人痛苦，如自己痛苦的一般，故不畏險危，甚至犧牲性命，去捨己救人。雖然有許多綠林豪傑，藉武術以逞其強梁，江湖藝人，藉武術以飲其口腹，武德的墮落，有許多顯明的實例；可是我們就超然客觀，來看那些精於武術的盜賊，他們雖因社會經濟的關係，作凶惡強暴的行爲，但是口號上，還說竊富濟貧，抱打不平，就事實上，仗義疎財，抑強助弱，拋開法律來說；那輕視金錢，重視信義的精神，在所謂士大夫中間，總可說盜亦有道，勝於那自私成性的人們遠甚。太史公作游俠列傳，也就是表揚他的原質。較比假面衣冠，說仁道義，和掌南無，之言不顧行者勝強萬倍。

就廣義的範圍來說；這仁愛俠義的道德，自然需要良好教育的溉輸；用武術來發揚，似乎跡近誇大。其實武術之所以能成武術者，其主要信條，就是武術的紀綱。由紀律戒條而產

生武術道德，由西洋傳來運動，如田徑球類的比賽，稍諳體育的人，都知道不在錦標的奪取，而在某方運動員的體育道德，換言之；即仁俠的精神。在歐洲中古時代，那風靡一世的武士，除了騎馬擊劍以外，便以援助弱者，主張正義，疾惡如仇，捍衛國家爲無上的光榮。在日本幕府時代，所謂武士，固然受皇道精神的支配，而爲特別階級的衛士，但是那武士道，不僅是學柔術，練相撲，而在發揚他們大和魂。再看我們中國，固有的道德，被所謂新人認爲死人的骸骨，鍍金的圈套，破壞吧！毀滅吧！這樣的喊着，新的道德何曾產生！我們先民遺留的仁俠風尚，也同武術一樣的踏近墓門了。所以現在大聲呼號提倡國術，瞻望未來的光明，讓我們敲起葬鐘，把一切自私的惡魔，驅出社會之外，發揚仁俠的真精神，用仁愛支配全世界，用俠義判真非。東鄰的大和魂，是武士道養成的，希望新中國魂，要用開明新武術才能蘇生。擔負使命諸同人，要認清國術之偉大及所負之任務。將來國術家行動要用仁愛俠義來表現個身，決不是玩幾騎拳，練幾騎刀槍，就算蕨事。

吾國社會雖是有一般自命聖人之徒，說是儒家；也有自命佛門弟子，名爲釋家；也有自命三清弟子，名爲道家。然而事實表現出來的，羣衆心理，大半是爲多神的不澈底的「魔道」所支配。武術，當然更不能逃出例外。所以那些違反武術真諦，而自命學拳練技的人，不是說「長生不老，羽化登仙。」便是說：「太極陰陽，五行生尅。」也有教授武術的導師，總

是說：「得異人傳授」或是說：「在夢中得道」，「這種虛無縹緲的傳說，終於把光明的武術，變成一個的謎。」（筆者對於太極拳略知一二，曾遇某先生詢筆者汝習拳否？答平日不過伸手屈足而已，實不足以前拳，某先生謂余得張三丰先師真傳，筆者謂三丰先師時代現正待汝求，不為宋；則為元，先生年過八百耶？某先生謂余自亂中得之，此種事實，滑天下之大稽，在說者得意洋洋，在識者不值一笑。）我們看，越是其虛名拳師，他說的話也越離奇，口口聲聲，精微奧妙，變化無窮有玄妙莫測之機，倘再問其所以然，他會答復這是運天地自然之理，能得超凡入聖之徑。練習武術，可以却病延年，健身生力，這是事實上所昭示，任何人不難證實的，然而拳師一定說工夫純熟時，即能煉神還虛，脫出真身，永久不壞。他如呼吸日月光下，自然有益身體，也是武術必須採納的；而拳師却又說借天地之靈氣，受日月之孕育，採五行之精華，一拳一掌，一動一靜，都說是心一思念，即是天理，身一動作皆是天道。這一類玄之又玄的話，便支配了整個的武術界。本來武術最初的發明者，或者是不知而行，無意中得到的，既不能解釋其真義，故陰陽五行之說便附會上去了。如在靜生運氣，演習內功的時候，因神經發生幻象，而起迎合他原來虛構的神怪思想之感應作用時，他們却以為實在能達到長生不死目的了。所以我們稍加分析，就知道只講中庸不語怪異的儒教徒，和皈依三寶信仰釋宗的佛教徒，並不能把武術弄成一靈魂離身，出神脫胎，精煉丹田，採補御女。」像信口亂談，那種漆黑一團的訣語了，我們要打破這種疑

團，而顯露真武術本相來，非藉助近代的科學，是無濟於事的。這種語言，好像說的太過，其實就在昌明都會裏，便有光怪陸離的事實。這種障礙，在國術界本身，爲學術發展起見，實有鳴鼓而攻的必要。所以國術科學化，爲現代國術師邁進的方案。

「鴛鴦繡出憑君看，不把金針度與人。」這是中國兩句詩說，也可以代表許多懷有絕技，而秘密不傳的思想。我們翻開歷史，可以看到中國很多藝能，當時雖然甚囂塵上，到了本人死亡，或老邁的時候，便日漸式微，直到幾十年，或幾百年以後，連式微的也歸於滅斷，這不只武術是如此；科學，文學，哲學，及一切的學術，也都同此例。這種緣由很多，懷有技能本身也不能完全負責。列子有一段故事：「甘蠅真善射者，設弓而獸伏鳥下。」弟子名飛衛，學射於甘蠅，而巧過其師。紀昌者，又學射於飛衛。飛衛曰：「爾先學不瞬，而後可以言射矣。」紀昌歸，偃臥其妻之機下，以目承牽挺，二年以後，雖錐木倒，皆不瞬也。以告飛衛。飛衛曰：「未也，惡學視而後可。視小如大，見微如著，而後告我。」昌以螳懸虱於牖，南面而望之，旬日之間浸大也，三年之後如車輪焉。以覩餘物，皆丘山也，乃以燕角之弧，朔蓬之斤，射之，貫虱之心而懸不絕。以告飛衛。飛衛高蹈拊膺曰：「汝得之矣！」紀昌既盡衛之術，計天下之敵者一人而已，乃謀殺飛衛，相遇於野，二人交射，中路矢鋒相鋒相觸，墮於地而塵不杆，飛衛之矢先窮，紀昌遺一矢，頃發，飛衛以棘刺之端杆之而無差焉。

於是泣而投弓，相歸於塗，請爲父子，尅臂以誓，不得告術於人。

最初飛衛學射於甘蠅，而青出於藍，幸而還不會效法逢蒙之射羿。到了飛衛再傳於紀昌，紀昌未曾技過飛衛，居然存了天下一敵思想，便謀殺飛衛，這種卑鄙的好勝心理，差不多是歷來通病，任何人苦心孤詣，不惜勞瘁的傳授弟子，到後來得到這種結果，怎能不痛心？所以最後紀昌射飛衛不死，而懺悔痛哭，請爲父子，固然是良心的自然流露，不過終尅臂以誓，不得告術於人，自然紀昌也惟恐再有飛衛第二了。關於武術的傳授，歷來都是由某一傳其藝於關係最親近，認識最真切的一個人，即使傳之，那獨得之訣，也不肯輕易傳人的。少林前十戒第九條說：「凡俗家子弟，不肯輕以傳人技術，以免貽害於世；如深知其性情純良，而無強悍暴狠之行爲者，始可一傳衣鉢……勿得以一時興會，而遽信其平生。」後十戒上第七條說：「傳授門徒宜慎重選擇，如確係樸厚忠義之士，始可以技術相傳，惟自己取生之得力手法，非相習久而相知最深者，不可輕於相授。」

筆者昔日授業於毛公子龍，毛公固當代之教育家，無待筆者贅述，時毛公授心理學，某日謂昔日遊學東瀛，開大運動會，中國留東學生與焉。大隈伯爲會長，適值徑賽中國某省學生二人相差寸許，後者則以拳擊前者後背，當時倒場中，並以跑鞋踏倒者背，當時大隈伯宣布停止運動會，伸述此種競爭情之不宜。所以說競爭是好的，不以道德爲準繩則爲最劣。國

術技術講求首宜尊師敬道，才有發揚之一日。

以上拉雜寫來，最主要訓練武德，恢復固有精神，國術要用科學方法整理，尊師敬道爲不二法門，培養新的精神出來，無爾我之分，所說門戶呀！派別呀！一掃而空。互相策勵，互相扶助，本天下國術是一家，將來發揚光大，當可翹足以待。

## 專 著

### 何爲太極拳武當（續）

沈家楨著

#### 第十三章 武當拳譜與太極拳譜之比較

南派武當拳著名於張三丰先生，有黃百家主一之著作，以澄其源流，並有王漁洋先生之記載云，拳勇之技，少林爲外家，武當張三丰爲內家，三丰之後，有關中人王宗，宗傳溫州陳州同，按溫縣陳與溫州陳，關中王宗岳與關中王宗，是否爲一人不敢妄爲附合，州同爲明嘉靖間人，故今兩家之傳，盛於浙東，順治中，王來咸字征南，其最著者，斬人也，云云，有此兩則記載於書，自然較爲可靠，若北派太極拳者，祇有私人手抄本之書，內中雖言之鑿鑿，惜古人未有任何出版物，以引此，比較上證明之理由，較爲薄弱，吾人何敢以考古家自



命，太極拳即是武當拳也，非武當拳亦無不可，拳是不能增高價值，若非亦不能減低趣味，必何不憚煩，以辦此何人遺留之虛名乎，惟因兩者如係一物，吾人可將武當拳譜，爲他山之石，作有力之參考，以免徒倚北派太極拳譜，以失其偏，倘能互相對證，容易使學習者得到正確之途徑，按照上例，武當拳譜，所指之運動勁精神，與太極拳完全一致，即欲說武當拳，非太極拳，而無法證明其不是也，况太極拳，在現代因傳入京師，爲環境關係，已有相當發達，若武當拳，久已寂寞無聞，幾如廣陵散矣，時人因名詞上之不同，往往懷疑太極拳非武當拳，或疑爲或係武當派一支流，未必能完全接收武當派之衣鉢也，時人既有此種存心，即或傾太極拳譜所載，如張三丰先生之遺留等篇，盡量公佈之，而人亦將疑爲杜撰矣，天幸武當拳，尚有黃百家主一之拳譜歌訣遺留於世，若研究其精義與太極拳如一轍，是爲有力之證明，亦可爲學習太極拳者，得一有力之琢磨器也，但譜中各點，雖意義如一，而說法名詞，因南北方言之關係，而有不同，然所定之字義，以範圍練習之法，因係爲文學家所編定，比較上多爲善耳，若用武當拳譜以學習太極拳，極易得到正確之姿勢，及用功法，此爲學者所不可忽之譜，茲說明其優點如下：

1. 如太極拳教授法令人不可使勁，務須鬆開全身之勁，以運轉，此本諸拳譜，身腹鬆淨而來也，惟因鬆開之關係，容易成懈怠浮虛而無擱勁之弊，倘不鬆開，則又鼓勁成滯矣，所以

有不易正確之苦，若用武當拳譜，即以筋直二字代表之，人之運動能使筋有直之意，則自然全身爲鬆開矣，內中且沉着而有擱勁，是一舉而三備矣。

2 如太極拳教授法，令人務須含胸，拔背兼沉肩，因是學習者顧及含胸拔背者，練之因過所不及之關係，極易成凹胸折背之病矣，致多數駝其背而哈其腰，以壓迫肺部爲含胸矣，如不如是，則又生腆胸直背之病，而不易貼背，以牽動往來矣，此亦令人不得正確之處，若用武當拳譜，肩要捲緊壓之句代表之，捲肩則胸自屬正當之含，而背自拔，兼能壓之，則肩自沉而腰不哈矣，是又爲一舉而三備也。

3. 太極拳教授法，令人務須虛領頂勁，如頂頭懸也，因是學習者，顧及懸頂而不敢動頂，容易使項直挺，而項又成僵之病矣，若用武當拳譜，以平視頭略拔之句代表之，在運用時只須以眼平視，則頂正，不致傾斜，內中含有略拔之意，則頂自然懸起有擱勁矣。

4. 太極拳教授法，令人務須鬆腰，務須如車軸，有時學習者，自覺並無不鬆之處，至用何方法，可使腰鬆，譜中未有說明，又有令人欲從而不得其門之苦，若用武當拳譜，腰要如帶束之句以代表之，乃腰之周圍均如束帶，設腰有曲灣，則帶繫住矣，不能稱束矣，因是鼓腰之病自無矣，腰能中正則旋轉自如，自然爲車軸，則大纛旗亦不致倒矣。

5. 太極拳教授法，令人務須圓腦，使上部之勁順利而下，傳至足跟，惟欲圓腦，必須開跨，

使腿緊接身部，學者因不明如何開其跨，以圓其腦，致忽略其規定，現時摺跨尖腦者比比皆是矣，在琵琶手一招之中，最易顯明，若用武當拳譜，兩股收其夾之句代表之，若爲兩股存夾之意，則前部兩跨自開，腦亦自然圓矣。

6. 太極拳教授法，令人務須墜肘，以運使一切，若肘揚起則氣浮不易沉着以動矣，倘顧及墜肘，則肘易貼身受滯，失去瀟勁之意矣，若用武當拳譜，兩拐顧兩腋之句代表之，心中常存肘有護腋之意，則內中瀟勁具而肘不揚，自然爲墜肘之勁矣。

7. 太極拳教授法，令人務須一動無有不動，能得此功，須全身關節均有伸縮功用之謂也，然用何方法，可使此功漸漸實現，而未有說明，致令人有欲從無由之苦，若以武當拳譜，腕要直之規定代表之，直其腕以運使，則所動之勁，非由身動不可矣，其腰脊擔任成分多，自易護到全身，無有不動之功矣，因之腕部，最易活動，爲日常所需之勁，往往腕動而身不可動，若直其易動之腕，而不動，極易傳到身之動，自然一動無有不動矣。

8. 太極拳教授法，以舍己從人之精神，動急則急應，動緩則緩隨，故出手以聽勁爲主，以曲粘當先，極易被人擒拿，雖太極拳之採，亦屬於拿之一種，倘無破解之法，則受危迫，若用武當拳譜，專有擒拿解法，以雙擒隨手轉，單擒插帶攀之句爲主，以十六句擒拿法爲賓，有預防之法在，則不致因求沾而見迫於人，爲人擒拿而不能解也。

10 太極拳教授法，令人所有發勁，須力由脊發，以示乃全身聯合之勁，而且居中，易得正確之效，惟用何法，使勁不得不由脊而發，則未說明，使人有無所尋覓之苦，若以武當拳譜，每吐要消肩之句代表之，將肩一消，則所發之勁，自然而然，歸於脊背之發矣。

11 武當拳及其他高深拳術教授法，令人務須三尖相照，乃表明姿勢得到中正之功也，姿勢若中正。則不致有出圈之病，惟在圈內之姿勢，罷否中正，是爲一研究之點，若太極拳王譜，以輕重浮沉四字代表之，不使有偏重，偏浮、偏輕、雙重、雙浮等病，則姿勢自然不致出圈，即在圈內之勁，亦不致出隅也，此太極拳譜，較爲細膩之處，爲更進一步之研究矣。

總之各譜，各有所注重，及造詣不同，不能強評優劣，若探求各譜之根本，均不離太極之抽絲形，若王征南先生，以盤斫滾砍，爲得意之發明，自負迥絕乎凡投之上者，亦即太極拳纏蓄而反發也，故盤而斫之，與纏而發之，乃二而一而二之理，能互相對照，自可藉他山之助，以收精進之功矣。

(未完)

## 史料

## 國術史 (續)

許禹生編輯

## 第二編 拳術

### 第一章 拳術之起源

詩云：無拳無勇，職爲亂階。拳術之尙，由來久矣。考拳術之發源，黃帝時蚩尤作五兵：戈、矛、戟、戣、酋矛、夷矛，以作戰陣之用，是先有器械，而徒手尙付缺如，至後漢時，華佗發明導引術，即五禽戲，郭頤發明長手，至後世習拳術者所祖，梁武帝時，達摩祖渡江，止嵩山少林寺，創十八羅漢手，易筋經，爲後世少林拳術之濫觴，唐時許宣平傳有太極拳術，名三世七，宋太祖趙匡胤創洪拳，三十二長拳等，岳武穆發明雙推手，形意拳……均流傳後世，元時張三丰先師爲內家拳之鼻祖，創太極拳十三式，明代戚繼光精技擊，著有紀效新書，清時甘鳳池，石達開等，尤負盛名，民國以來，乃努力提倡，各級學校將國術列爲主要科目，爲中國數千年有史以來，最鼎盛時代。

### 第二章 拳術之派別

拳術之派別，有內外兩家，外家祖達摩，內家傳自張三丰，外家主剛，內家主柔，外家以搏人爲本，而內家則

以禦敵爲能，外家其流別至雜，省與省殊，縣與縣別，一師各傳其弟子，弟子各守其心得，亦且人與人殊，故其技之所到，與其術之優劣，亦各不相同，最大區分，要不外南北二派，南派重拳尙短手，北派重腿尙長手，至內家拳法，有六路長拳與十段錦。太極拳等，以靜制動，以逸待勞，攻人在守勢中，不易爲人所乘，御中制外，左右逢源，且注重精神上之修養，堅凝意志，增進智慧，非外家拳術，專從事以筋肉鍛鍊者，所可同日而語也。

### 第三章 少林派拳術

少林拳術，即俗所稱之外家，本淵源於達摩之十八羅漢手，唐時有寺僧曇宗，元時覺遠上人，明時白玉峰，一貫禪師，澄隱上人等，均少林派之嫡系，其餘如彈腿門，查拳門，洪拳門，串拳門，羅漢門，梅花門，六合門，二郎門，形意門，八卦門，劈掛門，通背門，戳腳門，砲錘門，……皆爲少林派之蛻化，不過練習者，具有特長之功夫，獨創一格，另立門戶耳。

### 第四章 覺遠上人之拳術

覺遠上人，傳爲金元間人，以嚴州世家子，因事剃度於少林寺，精技擊，得十八手而變化增益之，共爲七十二手，化散式爲整式，參互錯綜，以盡其法之體與用，少林之名，遂漸顯著，後避西北等處，遇李叟於蘭州，因其介紹得交白玉峯，同居洛陽之同福禪寺，朝夕研討，融合舊時宗法，創增爲百七十餘式，遂成少林派之絕技。

### 第五章 白玉峯之五拳

白玉峯山西太原人，氣功最精，且長劍術，自過覺遠上人後，益勤修猛進，取舊法而融會貫通之，增加爲百七十餘手，名之爲龍、虎、豹、蛇、鶴五式，即世所謂五拳也，五拳取法於華佗之五禽戲。不過將鹿熊猿三者，改爲龍豹蛇，而鳥之一術，則變鳥之虛稱，而爲鶴之實指耳，今述其五拳精意於後。

**龍拳練神：** 解曰，練時周身無須用力，暗聽氣注丹田，遍體活潑，兩臂沈靜，五心相印，如神龍游空，天矯不測。

**虎拳練骨：**

解曰，練時須鼓實全身之氣，臂堅腰實，

腋力充沛，始終不懈，起落有勢，努目強項，有怒虎出山，兩人排山之勢。

**豹拳練力：** 解曰，豹之威不及虎，而力則較虎爲巨，蓋以豹喜跳躍，腰腎不若虎之弱也，練時必須短馬起落，全身鼓力，兩拳緊握，五指如鈎銅屈鐵，故豹式多握拳，又名爲豹拳。

**蛇拳練氣：** 解曰，氣之吞吐抑揚，以沉靜柔實爲主，如蛇之氣，節節靈通，其未著物也，若其無力者，一與物遇，則氣之收斂，勝於勇夫，有經驗者，自能知也，練氣柔身而出，臂活腰靈，駢兩指而推接起落，若蛇之有兩舌，且游蕩曲折，有行乎不得不行，止乎不得不止之意，所謂百練之鋼，成繞指之柔，即爲此寫照也。

**鶴拳練精：** 解曰，此拳緩急適中爲得宜，蓋以鶴之精在足，鶴之神在靜，學者法此，故練習時

須凝精神，舒臂運氣，所謂神閑志暇，心手相忘，獨立華表，壁懸千仞，學者眼心孤往，久練精熟時，自能於言外得之，非倉猝所能領悟也。

#### 第六章 戚繼光之三十二勢長拳

戚繼光，明時定遠人，字元敬，世襲登州衛指揮人僉事，幼個儻，負奇氣，家貧好讀書，通經史大義，嘉靖中，歷浙江參將，以破浙東土匪著名，匪犯江西、福建、皆命援擊，戰功特甚，陞福建總督，屢平劇寇，威鎮南方，人號爲戚家軍，會薊門多警，命以都督同知，總理薊州、昌平、保定三鎮練兵事。邊備修飭，節制廉明，軍容爲諸邊冠，其練兵注重拳法，每以鴛鴦陣取勝，其法二陣並列，狼、各跟一牌，每牌用長槍二支夾之，短兵居後，遇戰，伍長低頭執牌，挨次前進，交鋒則以筊救牌，長槍救筊，短兵救長槍，其訓練士卒，擇拳法之善者，三十二勢，用以教士，（此三十二勢，非宋太祖之三十二勢長拳，）其所著紀效新書，拳經篇中之言曰，學拳要身法活變，手法

便利，腳法輕固，進退得宜，腿可飛騰，而其妙也，前起倒插，而其猛也，披劈橫拳，而其快也，活捉朝天，而其柔也，知當斜閃，故擇其拳之善者，三十二勢，勢勢相承，遇敵制勝，變化無窮，微拳莫測，窈焉冥焉，人不得而窺之，謂之神，俗云，拳打不知，是迅雷不及掩耳，所謂不招不架，只是一下，犯了招架，就有十下，博記廣學多算而勝，古今拳家，宋太祖有三十二勢長拳，又有六步拳，猴拳、四拳、名勢各有所稱，而實大同小異，今之溫家七十二行拳，三十六合鎖，二十四乘探馬，八番閃，十二短，此亦拳之善者也，呂紅八下雖剛，未及綿長短打，山東李半玉之腿，鷹爪王之拿，千跌張之跌，張伯敬之打，少林寺之棍，與青田棍法相兼，楊氏鎗法，與巴子拳棍皆今之有名者，雖各有可取，然傳有上而無下，有下而無上，就可取勝於人，此不過偏於一隅，若以各家拳法兼而習之，正如常山蛇陣法，擊首則尾應，擊尾則首應，擊其身，則首尾相應，此謂上下周全，無不用勝，大抵拳棍刀槍，又靶劍戟，弓矢鈞鏃，挨牌之類，莫不先有拳法，活動身

手，其拳也，為武藝之源，怯敵還是藝淺，善戰必定藝精，古云，藝高人膽大、信不誣矣。其論拳法之妙如是，故其訓練士卒，選其所編三十二勢，用以教士，今將三十二勢名稱列後。

- 第一勢 懶扎衣式 第二勢 金雞獨立式 第三勢 探馬式 第四勢 拗鞭式 第五勢 七星拳式 第六勢 倒騎龍式 第七勢 懸脚虛餌式 第八勢 邱劉式 第九勢 下插式 第十勢 埋伏式 第十一勢 拋架式 第十二勢 熱肘式 第十三勢 撒步式 第十四勢 擒

## 小學教材

### 小學體育遊戲教材三則

畢君騏係本年北師畢業，對於體育音樂，素有心得，現任市立小學教員，對於音樂體育聯絡教材三則，投贈本刊，本來兒童對於音樂五線譜的辨認，比算術仍較困難，若是把無興趣的材料，納入有興趣遊戲中，自然容易記憶

- 拿式 第十五勢 中四式 第十六勢 伏虎式 第十七勢 高四平式 第十八勢 倒插式 第十九勢 井欄式 第二十勢 鬼跳式 第二十一勢 掛梯式 第二十二勢 獸頭式 第二十三勢 神拳式 第二十四勢 一條鞭式 第二十五勢 雀地龍式 第二十六勢 朝陽手式 第二十七勢 鷹翅式 第二十八勢 跨虎式 第二十九勢 掛鸞肘式 第三十勢 當頭砲式 第三十一勢 順鸞肘式 第三十二勢 旗鼓式 (未完)

畢 騏

。將來中小學教師借渺小的本刊，來發展心得，於教育收穫上當然不淺，並切將本刊認為教師切磋工具，那麼也算本刊對教育界貢獻一點，並希望北京體育界先生們，踴躍投稿，以祝將來之發達。

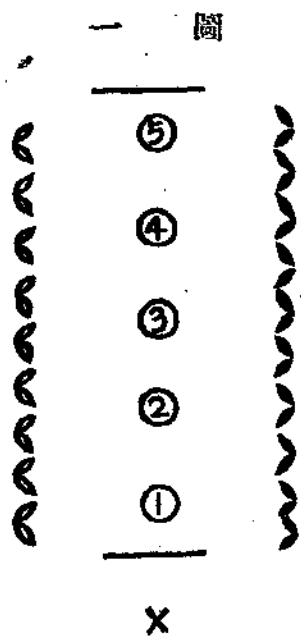
編者識



在兒童初學五線譜，所最感困難的，莫過於各調在譜表上唱名的識辨；和音符的時價與拍子的關係。所以我們應當利用兒童愛好玩耍的天性，將這一部分繁複而乏味的東西，改變成生動而簡單的遊戲，使他們在快樂歡呼的情況下，將它練習純熟，這下面是最近設計實施，而所收效率極大的三個遊戲，介紹給同吾所好之諸君一試：

一、看誰占上。

1. 所應準備的東西：凳子五個。
2. 場子的佈置：先放凳子成一行，每個相距最好在五六尺之間；上面書明 1 2 3 4 5 之記號，設為五線譜之五線。



① 凳子  
 ∇ 甲隊隊員之排列方向  
 ∇ 乙隊隊員之排列方向  
 X 教師立所  
 — 上下加一線

，其中間之距離為間，並在第一及第五凳之上下兩端與其他等距離處，畫一粉橫線，為上加與下加一線，如上圖：

3. 作法：將全體兒童，分為甲乙人數相等之兩隊如圖站好，教師預先指定所要練習之調別，使兒童默記 do re mi ……所在之位置一遍，令兩排頭（或排尾）預備後，教師即高呼 do 或 re 或 mi ……兩排頭聞聲即急速跑尋教師所呼出之位置占據之，以先占據者為勝利，同時到達者為平等，如此進行至排尾止，以勝利較多之隊為優勝隊。
4. 進行時應守的規則：A 所有隊員不得暗視所要爭的位置。B 動作完畢之隊員仍回原位站好。C 隊要排列整齊而安靜。
5. 教師的任務：教師除去在進行時的動作，以及監視犯規和評定勝負外，更應注意所取之調別，要與該班兒童在音樂科所學之教材相聯絡。

二、我們是一家。

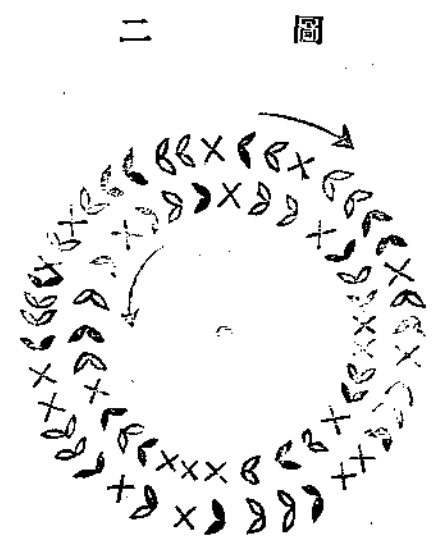
1. 所用器具：各色彩帶若干條，（視人數及所取音符之符之種類而定）。

2. 動作方法：將彩帶分給兒童每人一條，教師指定帶何種顏色的兒童，作為四分音符，何種顏色的作為八分音符……使兒童記辨清楚後，則混合結成裏外兩圓陣，方向相反，如下邊的圖形，站好後教者下令，使兒童唱歌行進，在歌唱之中途或完了，教師吹叫子一聲而令停止，即大聲喊出任何一拍子記號，如四分之一、八分之六……等，兒童聞聲，立刻散開，按預先歸定好之音符，組成教師呼出之拍子中的一小節携起手來，作為一家，最後未組成家而被餘下者，則為失敗，得向全體兒童行禮，或受其他處罰。

3. 應守的規則：A 各兒童不得預先商議誰與誰為一家 B 已成好一家者，不得更換。

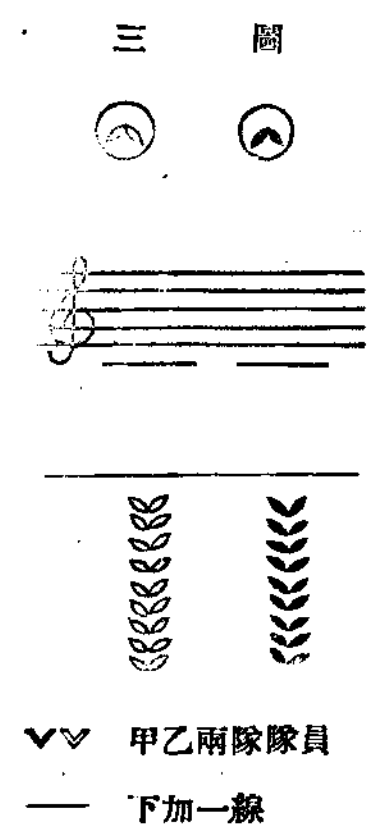
4. 教師的任務：這個遊戲作起來，既可將拍子與音符的關係練習純熟，更可以打破兒童間男女的界限，所以教師除去示範說明，發令，監視犯規外，更應注意兒童男女

界限的打破。



▽▽x 帶各色彩帶之兒童  
 → 行進方向  
 • 教師所立地位

三、躍河穿梭賽跑  
 1. 場地畫法：距賽跑起點線十米左右，畫一所要練習之調的高音部譜表，（每間寬最好一米）第五線上十米左右，畫兩圓作為休息地域如下圖：



2. 作法：分全體兒童爲甲乙人數相等之兩隊，先令一人立於圓圈內，其他如上圖站好後，教者即下令開始比賽，兒童聞令即速跑，至下加一線處大聲呼do，再躍登第一線大聲呼mi，再第二線呼so，第三線呼si，第四線呼re，第五線呼fa到第五線後，即跑至圓圈內，換圈內休息之人跑回。此跑回之隊員，則躍線在間上落腳，亦大聲呼出mi, do, la, fa, re，而再跑回本隊，換下邊人跑出，如此

## 紀事

### 本館設立國術傳習班幼年組

本館自成立以來，提倡國術不遺餘力，除館中設立初級高級國術訓練班，及國術研究班外，並造就中小學國術師資，辦理國術講習會，傳習各種拳術，成績頗有可觀，極爲當道及社會上人士之贊許，復以各學校兒童要求設立兒童國術班，以便練習，惟各校距離本館道途遙遠，不克來學，本館有鑒於此，乃假西安門外黃城根育華小學，設立國術傳習班幼年組，招收附近各校兒童，練習國術，報

進行，以先跑完者爲勝利。

3. 應守規則：A. 跑至五線譜處，必須跳躍（教師可先指定雙足或單足） B. 須踏到間或線上再行呼唱， C. 預備隊員在本隊隊員未到前不得跑出， D. 動作完畢之隊員到該隊排尾站好， E. 隊要排列齊整。

4. 教師任務：A. 示範說明作法， B. 監視犯規， C. 評判勝負。

名者達百餘名，經考試後錄取九十餘名，分爲二班，聘育華小學校長董振英爲教導員，汪華亭蘇紹眉許小魯爲教員，於七月十八日開學，每日早六時至八時爲練習時間，暑假後改爲每週一三五日下午三時半至五時練習，課程方面，計分拳術基本，短拳，彈腿等，學生均能努力練習，經月終試驗，成績極爲良好。

## 技擊叢談

### 某盲者

施二

吾國昔日郵政及匯兌均不通行，郵政則特驛站，滙兌則特鏢局，鏢局則聘請著名拳師以爲號召，平日仗義疎財，故綠林草莽，既畏其威，復懷其德，一見鏢局旗幟或唱鏢號，輒爲放行。然亦有私人營是業者，即具有好身手，誠實信篤，各商號亦聘請代爲滙兌款項，因昔日幣制不統一，往返交易均需現款也。定與李君即爲個中之一，往返於京師三晉間，越易水，出紫荆，繞五台，抵太原，會某年甫出紫荆，天已垂暮，李君即投店休息，以備翌日成行，因叩店門，店主曰「此間已無隙地，請另易他所」，李君曰：「天已至這般時候，何處覓店，請撥簾地能容身即可，惟求功德耳。」商之者再，店主始首肯，乃覓西小屋與販賣沙鍋一盲者同居焉。店主非故意爲難，因紫荆路上素不平安，晚間投宿又係隻身，恐非善類也。日暮燃燈，

與盲者閒話東西，各敘短長畢，乃合衣而臥，因伊身懷有巨資也。甫入夢聞叩店門甚劇，人聲亂雜，乃舌舐窗紙，從小孔視，各携刀槍棍棒，並領巨犬，命店主覓屋，店主逼於淫威之下，於正廳後房居焉。不一時刀聲起於正廳，李君又從小孔視之，見正廳燃巨燭，刀斧齊下，血花四濺，所携之犬正舐其餘塊，蓋正廳房客，已遭此輩暗害矣。乃語盲者經過，並叩懇如何應付之法，否則巨案出，均不能置身法外，盲者曰：「爾來！吾語汝，如此！如此。」李君曰：「善」。稍息，盲者曰：「汝敢欺吾盲者，夜間遺尿，胡得滿床」，李君曰：「汝雖盲者，何遺糞於室內」。由相責而相詬，由相詬而相交手，於是盆碗皆鳴，鍋盞四散，回視正廳渺無聲息，而盲者與李某糾紛更劇，迫不得已店主乃謂：「均是征途者係屬有緣人，何必糾紛不息，致擾人清夢耶？」李與盲者反相詬甚厲，繼以相搏，店主乃

起門調停之，入門內李某乃前情告，店主始退去，李與盲之事亦息。天微明後院衆暴徒乃起身欲行，乃大聲疾呼，速開店門，爺等須赴會也，店主曰：「路上不靖，緩走爲宜」，衆凶徒曰：「爺等四海爲家，敢擋路者，須持頭來。」店主乃起門放行，不數十武兩面伏兵起，均束手被擒，因店主得李君報，深夜報於當地主管官廳，派兵圍擒之，同時店中旅客均須清查不得放行，乃至縣署審羣盜，一審而伏，又審店主，則答得自李某，更審李某則答以得計於盲，縣長乃傳盲者至堂上，衆盜曰：「吾等身陷縲絏之中，當無活命，汝真不念香火情也，彼係盜首，乃下衆盜及盲者入獄，而釋餘人，並殮店尸，蓋盲者係多年之巨盜也，入獄不二日盲者遺去。」

### 某鏢客

實爾

昔日汽車未興，交通不便，幣制亦不發達，彼此滙兌均恃現金，故解款者必聘請鏢客以資護衛。京師前門外鏢店林立，一面綠林好漢多顧及義氣，見鏢車鏢旗知爲某店物，輒不取分文以全友誼。但鏢店必聘具好身手者爲鏢客

，遇剪徑者不顧友誼則以力應付之。故鏢店鏢客，每月雖報酬較豐，然決不容濫竿者充數。所謂好漢錢不容易食也。前門外某鏢店有鏢客一，並不具相當身手，僅與店東爲姻誼，每月坐領千薪，且大氣磅礴，視海內無彼若者。餘人皆凡夫俗子也。彼自命鶴立雞羣，然往返捨命護鏢車者，反不爲店東所重視，以爲汝等命該如此，他鏢店未必容汝等也。某日有北路鏢車十餘乘，欲擇日起行，必擇好身手護鏢，店東乃分派護鏢者，大凡天地間不平則鳴，於是羣起向店東曰：「吾等固無薄技，因追隨店東多年，平日君嘗以措油見責，幸無不差，今日北路草莽太多，迥非吾等所能勝任，請命貴親前往，坐食此地多年，亦不過也。」店東迫於衆請，曲直心中亦有權衡，乃請此食客前往護鏢，然心中究忐忑，此食客此時忽抱病設辭不行，衆聞之又曰：「如此食客果不行，吾店中決不容此濫竿在；並謂該君面大如磨盤，真不知天地羞恥事，食君祿者報君恩。否則吾等各覓他途，店東前程好自爲之。」店東視事已至此，乃堅持令此食客前往，以平衆氣。於是出德勝門，行

行重行行至貫市矣。貫市李家在北路最負盛名，拳藝固稱於一時，對於往返友誼亦極周到，知某店鏢車至乃急出迎，延至己家，並謂與貴店東交誼最厚，北路固屬難行，有敵處名義，尙不至有他虞，素仰貴店鏢友拳藝均最佳，今日有勞閣下表演，以廣敬鎮人士之眼光。此食客固平日不知拳藝為何物，於是進退維谷，信天由命耳。至晚間李宅乃征盛宴，請當地知名者十餘人，一陪某鏢友之拳藝，入席後某鏢客昂然直入，據首席，高談拳理，衆爲之傾服，席未終某鏢客謂吾須環行一周，代爲諸君相面，後復入席，乃曰諸君將能大貴，繼飲酒暢談，席終；乃由李君堅請某鏢客表演，以廣眼界。某鏢客忽謂：「表演不難，諸君先視汝等辮髮尙在否？」因昔日均蓄辮髮，果以手反摸個人辮髮，均剪去一半。某鏢客繼謂：「此不過小施技藝，諸君已損失如此，若再施技藝，恐手下無情，誤吾等之交誼矣。明日起鏢，後會有期耳。」衆爲之驚服，意必此爲劍客之流，乃不敢堅請，並稱謝以去。實則某鏢客乃京師著名之小綽，乘巡視間施以小綽技藝，一路平安抵送處。

吁！亦險矣哉。蓋急中亦生智也。

## 兩黑影

石耳

民九許公爲提倡國術計劃辦體育專門學校，由教育部咨行各省教育廳，選派人員來學，校址即今市國術館，頗稱一時之盛，雖邊遠省區如雲南甘肅均派學生來學，當時郎君晉堦與筆者亦參加辦理該校，每晚值宿在館，當夏季筆者乃與晉堦先生約，夜間如遺尿必須入廁，不得將便壺置於屋內，以其有碍衛生也。當時曰善。某夜晉堦先生甫出門即入門，筆者即詢曰：「何若是之速也？」晉堦乃低聲曰：「院中有二黑人影在，恐天棚上有人。」筆者曰：「吾等固不嫻技藝，然負監護學生之責，彼輩數千里來此，萬一有失，何以對學校。急應起身查詢。」乃持竿出屋，先喚起工役，天氣炎熱工友等均赤身橫臥廊下，至今思之，猶覺可笑。由晉堦君率領工友赴後院觀察學生宿舍，筆者在前院照應，時學生亦驚起，衆至前院，聞天棚上有疾馳者至西院矣。筆者曰：「學生既未損失物品，各宿可也，明日仍有課程，勿太勞神爲是。」學生中有湖南黃憲者最勇猛，乃援棚柱登房，並持竿跳入西院，廣西同學亦相繼登房，細查毫無一物，作一夜虛驚。蓋有好身手者來此惡作劇也。

## 體育研究社徵求社員廣告

- 一、宗旨 以研究中外體育學理鍛鍊體格為宗旨
- 二、資格 志願研究體育在本市有正當職業年在十五歲以上者(限男性)
- 三、課程 拳術 器械
- 四、時間 每星期二四六及星期日上午八時至十二時(新時間)為練習時間
- 五、費用 首月繳入社費一元學費一元以後每月繳學費一元
- 六、報名 隨時可以報名但須填具願書及保證書經本社審查合格者方可入社
- 七、地址 西單北西斜街五號本社

### 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，此有心人所寒心而歎，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，彙為一帙，就其有系統之教材，編成叢書十二冊，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，或賜以殘言，俾有遺補，無任企盼，此啟

### 本館出版書籍

- |          |        |
|----------|--------|
| 太極拳勢圖解   | 每冊一元   |
| 太極拳運動順序圖 | 每幅四角   |
| 羅漢行功法    | 每冊三角   |
| 體育叢刊     | 每冊一元二角 |
| 少林十二式    | 每冊五角   |
| 張三峯先師像   | 每幅一角   |
| 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精密之研究一經診治立見奇效凡抱探薪者請往一試 先生寓西四北受盤胡同十六號 電話西局七四號

### 本刊啓事

一、本刊歡迎經售。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。同時將本刊廣告將請照登，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頗堪勝任教授此啟

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

第五卷第九期

中華民國二十七年九月一日出版

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		