

中華郵政特准掛號認爲新聞紙類
 內政部登記證警字第 號
 社址上海滄自邇路嵩山路口瑞康里

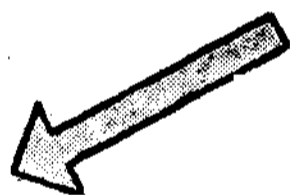
國術統一月刊

諸民誼



第一卷第二期

全滬最油最豐之牛奶

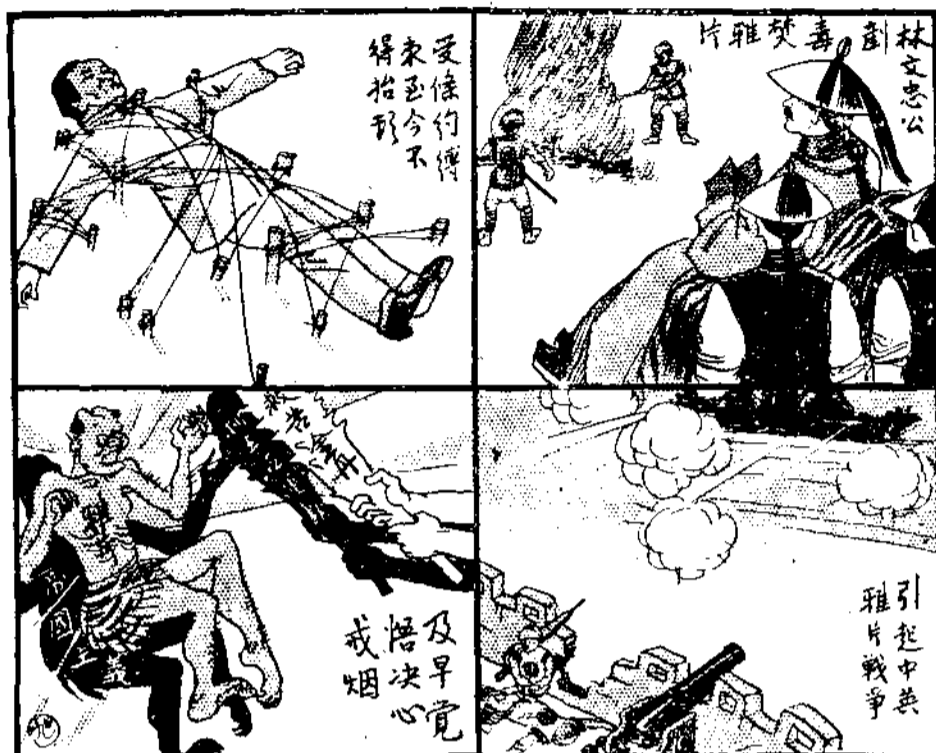


上海
 植畜
 牛奶
 公司

中國唯一大規模而化學的牛奶棚

中華民國二十三年拾月廿五日

天津馮氏救苦金丹戒烟第一



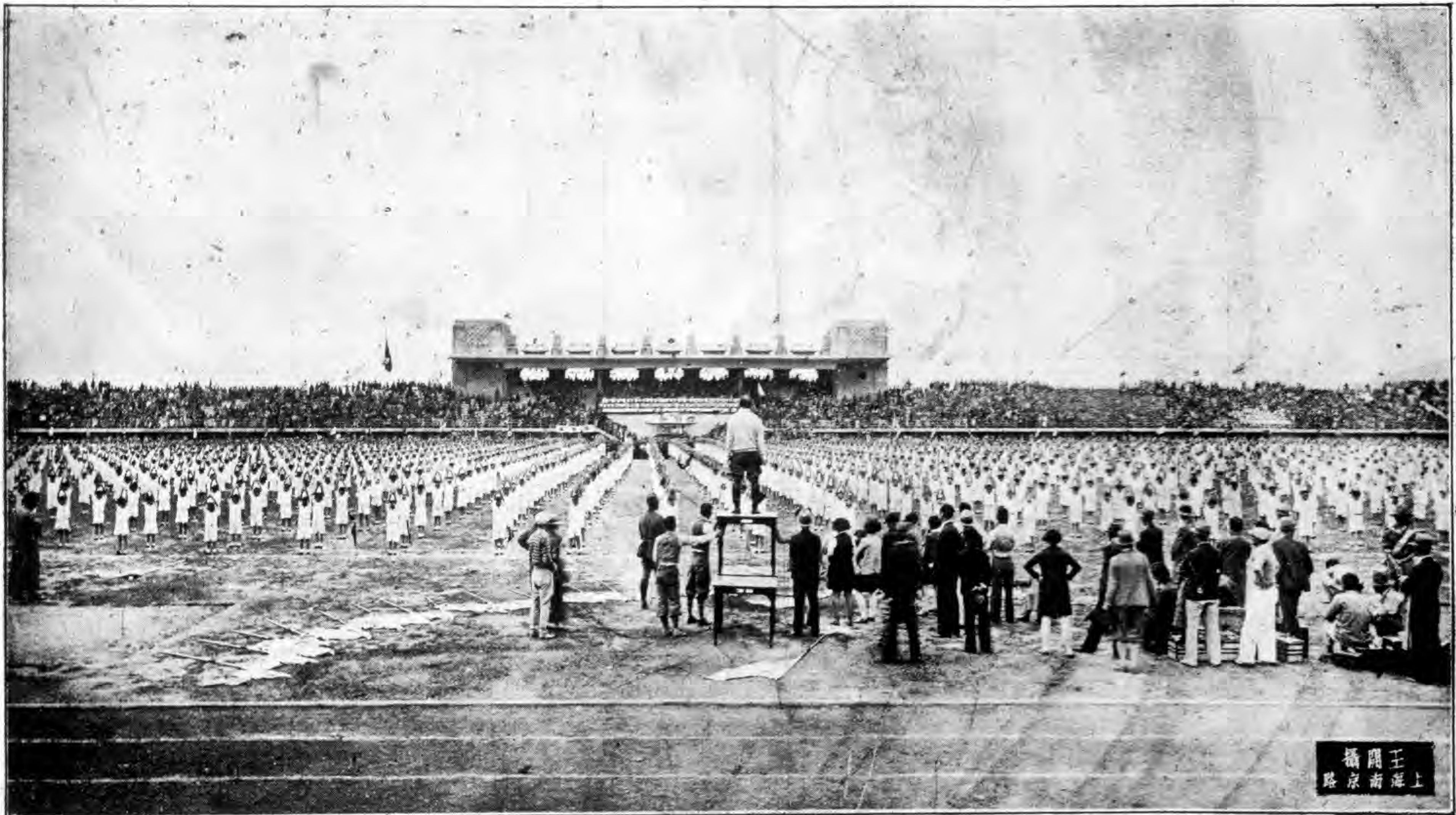
▲風行六十餘年斷癮數百萬人
 ▲中央禁烟委員會主席題獎
 ▲歷任大總統徐海洛因嗎啡癮
 ▲專戒鴉片紅丸逐日見烟自厭
 ▲戒時照常吸烟三四料戒淨
 ▲輕癮一二料重則三四料戒淨
 ▲每料祇收藥本大洋一元五角
 ▲外埠函購起碼兩料寄費加一

救苦金丹發明於清同治七年，迄今已歷六十七年，其藥性的王道，功效的神速，遐邇馳名，歷古各地官廳嘉獎保護，博覽賽會屢獲褒獎，服者斷癮謝函不可勝計，詢屬戒烟藥中第一秘寶，絕非市上一般投機劣藥所可比擬，服之毫無副作用，于安全中戒絕，決心戒烟，捨此莫屬。

功效 宣導烟積，剷除烟毒，打倒犯癮，潤腸滋陰，增加血液，照常辦事，不害腸胃，增多飲食
成分 採取珍貴國藥，精密監製，功效靈速，與普通毒質抵癮戒烟藥絕不相同，亦不反癮重吸
服法 每晚臨睡時，用溫白開水送下，白天勿服，切勿過量多服，次晨口渴乃藥力達到之現象

▲上海 白克路西 天津峻芝堂駐滬發行所
 大通路口

贈券
 憑券直寄 本堂即贈 戒烟捷徑 一册寄奉



攝開王
路京南海上

演表體團操極太之導指生先誼民褚時幕開會動運國全

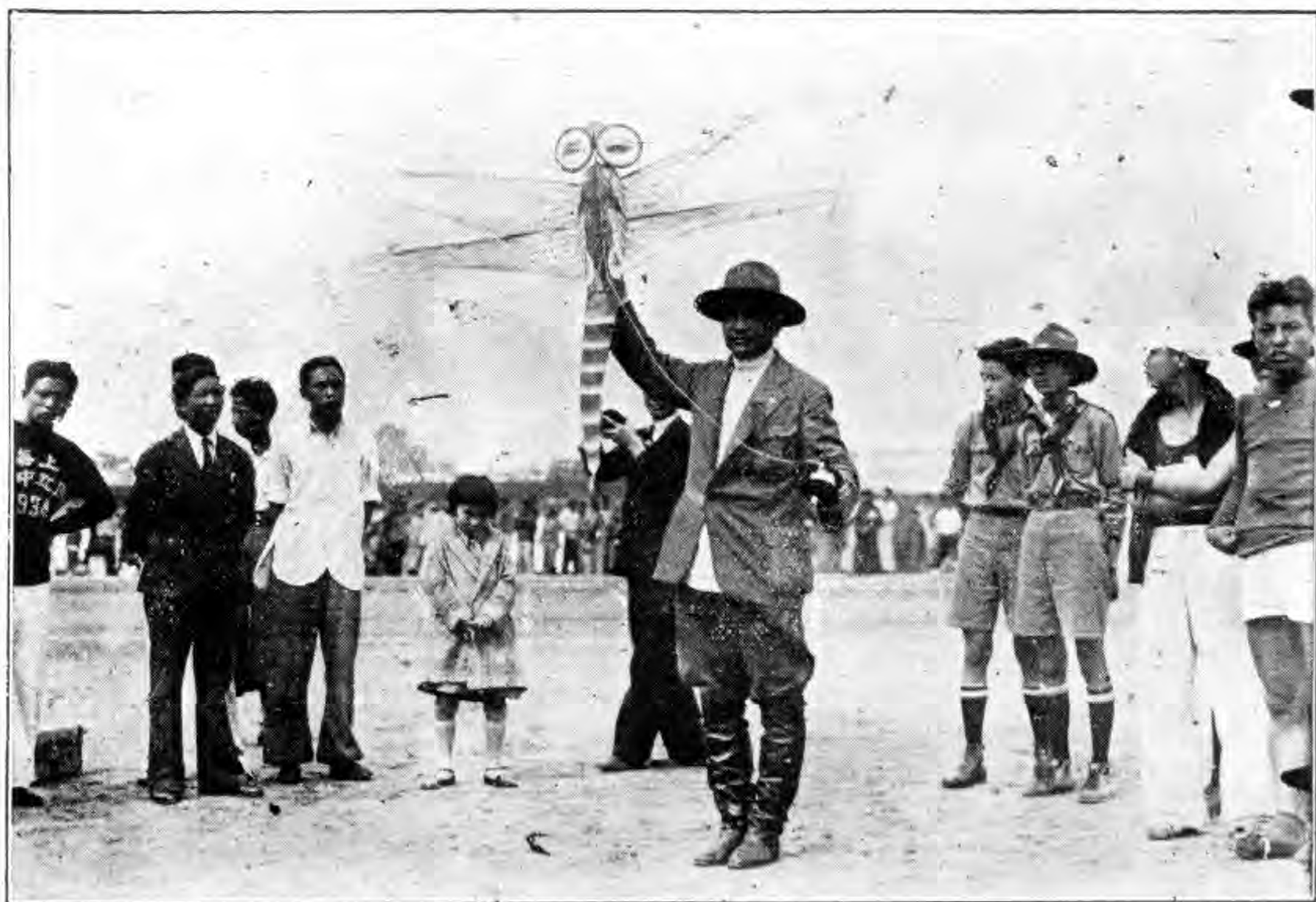
中華民國三十三年五月 中華體育會太極班開課典禮攝影



全運會時女子太極操表演



全運會時本會女校選手遊行



倡提之箏風放生先誼民緒



演表生學校學童育

山東鄭子祥君指導之少林拳練習



國術統一月刊創刊號

國術指南

吳鐵城



國術統一月刊

我武維揚

劉鴻生



國術統一月刊創刊號

闡揚國術

俞佐廷題



國術統一月刊創刊

提倡國術為目前
救國之金針

胡西園題



註冊商標 謹防假冒

美樂薄荷香糖

交際香糖



司果美奶糖製花奶糖花糖櫻油精水糖名生糖不細
司果美奶糖製花奶糖花糖櫻油精水糖名生糖不細

華歐製糖廠出品

電話八二二九一號

上海法租界神農路五號

國術統一月刊 第一期 目次

封面.....褚民誼先生題字

攝影.....全運會褚先生指導太極操團體表演 中華體育會太極操開課 全運會務本
女校選手遊行 全運會女子太極操 褚民誼先用放風箏 盲童學校學生表
演 山東鄭子輝君指導之少林拳練習

詞題.....吳市長鐵城 劉先生鴻生
俞先生佐廷 胡先生西園

宣言.....國術統一之真諦.....張之江.....一
國術與統一.....姜俠魂.....三

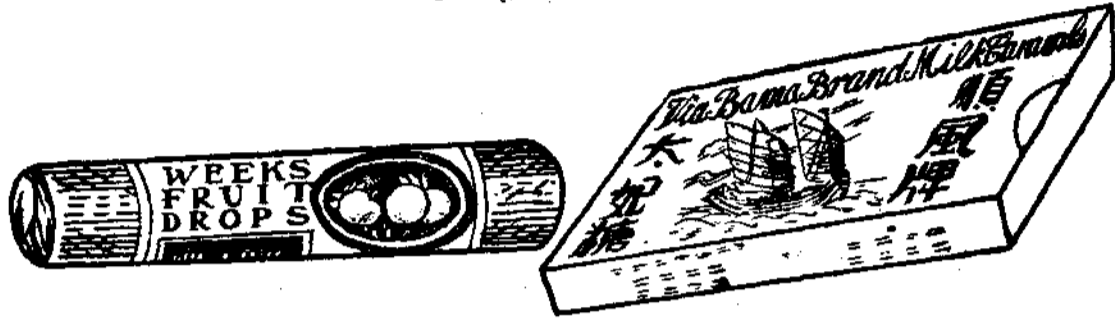
理論.....褚民誼先生演講太極拳與運動.....周關龍 孫文元.....一
國術改良之途徑.....陳萬青 何紹文.....一
復興國術聲中關於摔角的三項建議.....朱廉湘.....五
章偉川.....七

研究.....軍界統一國術之芻見 (待續).....譚夢賢.....一〇
科學內功拳 (一續).....章乃器.....一五
第二章(三)內功拳和疲勞(四)滿體弛鬆的靜止所謂無極(五)腹實胸寬的狀態所謂太極
唐豪武術文存之一.....唐范生.....一三
內功拳丹田的研究 (待續).....二七

專著.....太極拳運用方式圖說 (待續).....盧煒昌.....二七
李菊儕.....二七

順風牌太妃糖

惠司水糖果



上海法租界勞神父路五豐里
華歐製糖廠出品
電話八二三九一號

史料
考察日本武術的報告 (一續) 唐 豪 二九

六合八法之溯源 (待續) 吳翼聲 三五

國術研究社通信
顧綏柏君來函 徐致一君答覆 W H K君來函 徐致一君答覆
答本刊讀者 顧綏柏君來函 姜俠魂答覆

調查
上海市第一體育場習拳公約及演武禮節 三九
上海市國術館章程 四一

訊息
美人魚中國小姐楊秀瓊蒞贛記 編者 四二
太極操講習班行畢業禮 暑期體育講習會行開學禮 五九

中華體育會歡送劉文友 孔子誕辰紀念辦法 蔣令軍事機關練習國術
國術界新發明 六一

特載
參加二十二年全運會的回憶 朱文偉 六三

雜俎
孫祿堂先生傳 陳微明 六五

中國武士道故事集 姜俠魂編次 六七

說苑
第一回：倡武德先聖抗齊侯：展神威孔子復舊地 楊慶因

中華民族
武術小說 平倭兩將軍 文公道 七九
第二章：走長途半路遇故交：習武技千里訪名師



國術統一之真諦

張之江

天下事莫不由一本而散爲萬殊，復由萬殊而歸於一本。一本者何？真理是也。老子曰：道生一，一生二，二生三，三生萬物，言一散爲萬也。曰：夫物芸芸，各復歸其根，言萬歸於一也。其物雖萬，其歸則一，故又曰：得一，萬事畢，謂之畢者，得一在手，固可歸納須彌於芥子，亦可演繹大象於六合。所謂：我用則一，彼紛不紛也。近世科學家之所以整理萬勢而期於一當者，夫亦惟能先求真理而已矣。

國術之於今日，現象可謂棼如也，各守師傳，各珍家說，南拳北腿，內氣外功，爲學之門徑，本殊會歸之目的，奚達於此而言統一，蓋亦戛戛乎其難矣。然而百川分流，皆朝宗於大海，萬山異派，同衍系於崑崙，自昔黃帝以武定國，世傳厥術，閱五十年底於今茲，苟不寓有真理，奚能承而不拌，支分而派析。故吾輩生當今日，上溯古聖心源，苟不於泯棼之中，求其迹象，而探得真理之所寄，又安能溫故而知新。是以國術統一者，非謂將以萬勢萬變而歸於一勢一變也。泯門戶之私，融宗派之見，親愛精誠，各出其秘以相研尋，繁者簡之，蕪者芟之，

類同者擇其一精，意近者抉其一當。夫然後以古之學，參新之知，孰合於科學而有利，孰違乎科學而有弊。如鐵在冶，滓去而鋼出，如泥在陶，括之而器成。夫然後知古人之於國術，其一舉手，一投足，必如是如是者，真理蓋別有在而我得此真理而舉手而投足，與古人合可也，與古人異而不違古人之心亦可也。故國術統一者，統一上下古今於真理之中之謂，非謂欲舉某一勢某一變，將強天下以從我也。

自國術凌夷，江湖中人抱殘守缺，率多僅得古人之片鱗斷爪，而以意爲補充，往往一家之學，合乎真理者少，而不合乎真理者多。際茲科學昌明時代，尙應力加整理，何況國難如此其嚴重。凡我國人，尤當節省光陰，力圖於國術上求其真訣，鍛鍊成就而謀挽救，何可盲從江湖傳授，自誤誤人。故爲國術救國起見，亟謀國術之統一，亦自不容或緩，是以中央國術館首有全國國術統一委員會之成立，而楮民誼先生暨諸同志復有國術統一月刊之發行也。

國術統一之真諦既明，自能研求各式之法則，明其體用，啓其奧窔，無沈詭艱深之弊，有通津率易之傳，不以門戶限，不以自尊秘，互相灌輸，互相爲用，精意所在，抉其真理，以爲全國國民健身體育之標準，舉而習之，如數一二，藉以表揚民族武勇之雄風。苟能及早達此目的，將見民衆之心理，步伐無不統一整齊，而立於革命戰綫之前鋒。卽以此爲禦侮雪恥，轉弱爲強之基，吾謂覺其易而不見其難也。

國術與統一

姜俠魂

俠魂本歷來倡武之素志，糾合意氣相投之同仁，因與褚民誼徐致一唐范生盧煒昌陳徵明胡樸安章啓東諸先生籌商，得蒙贊助，特倡組國術統一特刊社，刊物行讀肇始以來，或有以統一「兩字」加諸國術之下，爲可以誹議者。蓋多以爲國術向以各分門戶，自立派別，授受尙秘，傾軋日深，爲能事，從來無人敢統一國術，且亦無人承認國術統一爲必要。惟各本其傳統之觀念，就字義而下武斷，侃侃置置，既未嘗無片面之理由，娓娓絮絮，亦未始不設辭以動人。嗚呼！一言足以興邦，一言足以喪邦，此種論調影響所及，攸關民族興衰，洵非鮮淺。吾國數千年來始終以「武」爲維繫國族之主力，此證之史乘，憑諸事實，而得證明毋可疑慮者。然則何以邇近之武道日趨衰落，萎靡不振，雖曾經上下一致力謀恢弘，而終未能普及民間。吾人試推本溯原則，其故非祇一端，請約言之，其重要者，有下列兩大端：

(一) 政治的 吾國既以「武術」爲立國衛族健身却病之良方，則何以任其漸就湮沒，日趨式微而不亟謀挽救耶？考武道始遠在黃帝征蚩尤之戰，卽以「武」而驅蚩尤於山林。三代以降，春秋戰國，諸侯紛起，各恃霸道以爭雄長，其時武道已流入邪僻而稱霸。嗣後秦吞六國，厲行專制，以強迫手段，銷天下之兵，絕民間之武。繼其後者，多爲自利家族之皇帝，利用民衆之武力，爲其一家一姓創建帝業，榮華之基，既鞏固，則嫉賢忌功，恣殺武功之臣，利用腐化文人，以消磨士氣，歷代嬗遞，如承衣鉢，莫不皆然。朱明以後，胡兒入主中華，嫉忌漢

族，重文輕武，八股壓迫之外，更變本加厲，使漢民永不知武，而惟事括帖干祿，以之爲壓抑種族鬪爭之毒計。故對於異類奇技異能者，慘屠無餘，邇近百年來，中華民族，內迫於滿族之極端壓抑，與軍閥之繼施蹂躪；外遭列強之經濟侵略；及匪黨之寇化擣亂；一般民衆，多以爲「火器盛行一切可廢」，此種邪說，麻醉萬民，馴致使武道爲社會所蔑視，人民所不齒，父誨其子，兄勉其弟，皆以學習武道爲無聊，甚且譏爲流丐。一般抱武道絕藝者，或覩斯情形，憤激而遁世，或明哲以保身，韜晦匿跡，離絕人寰。慘乎！如此輾轉侵壓之間，遂致吾數千年來之國粹體育，確具捍衛民族，保護國家之功效，足以振奮民衆，健強種族之偉力者，擲諸虛牝，幾無子遺。而狡猾奸黠之蝦夷倭族，乘此人棄之機，而儘量收拾，蘊諸族性之中，賴爲傳國之寶，保種之壘，備極珍惜之餘，適力加整理，擴展普及，民間恃此爲訓，武振奮之主學，而作侵略他國之毒器，吾族痛心疾首之事，甯有逾於此者乎！武道之國術，因政治關係而發生，絕大至鉅之隱憂，則不能發揚光大者，其能致優良之政治耶？

(二) 本身的 吾國武術有悠久之歷史，有繁粹之流傳，中華五族所居境土，乃至復地邊圉，必各有其特殊之發明優異之創造，如就各地文獻或傳說，詳爲審查考核，必有其健身妙訣，捍衛逸史，可資紀載，而垂永遠者。蓋一國民族之所以能生存自衛，必基於民族精神之發揚，而發揚民族精神，則非以武道體育鍛鍊國民不可。此在國家本身言之，凡爲民族一分子，決不可不先習武道，吾國民族積成民族精神不振之原因，蓋體質弱則種弱，一國一族之種，既弱，尙何能振奮精神，是故欲增強種性，壯健體格，尤必使以武道體育爲培植鍛鍊之不二法門。武道大昌，民性自強，武道勤練，民體自健，實爲不易之原理。民性既強，民體已剛，則民族精

神自然發揚澎湃，不振而自振，即人民身體亦得因此，而促進工作能力，延長生存年壽，故在人的本身上言之武術一道，實有普遍實習之必要。

國術武技，既在政治上，自身上有如許重要之關係，則其傳習訓練，必求普遍，必期實習，然後可以策其成功。歷來之門戶派別，各守秘密傳子不傳婿，教女不教媳之固陋風習，尤非完全打倒，使精義統一普及流傳不可。俠魂與諸同仁研討之結果，認為欲收此普遍實習，以成健身強國禦侮衛族之功者，非在理論上思想上，計劃上，同臻統一之趨勢。至於技術上，應如何使各派各門，自動的整理之，改革之，使其盡善盡美以合理化，科學化，泯滅以前紛歧錯亂，化除互相嫉忌惡風，各盡其分工合作之責，俾收切合實用之功，此國術統一之所以瀾漫空間衝霄而起之由來也。

國術統一，既屬需要，則首基之功。當然為先使民族分子，人人確認國術有統一之必要。而後迺能實歸於統一。茲為實踐此傳佈民族全部確認國術統一為必要之工作起見，爰刊行由周刊而創為此國術統一月刊，以盡肇始之使命，而策後來之成功。

至於國術統一之進行，必先有整箇計劃，而後可以循序而進，必使計劃嚴密而確定，理論堅決而透澈，思想精明而剴切，計劃實施之後，於理論方面，則以科學的方法組織一貫之目標，建設中心思想，以免再入歧途，守門戶之見，作無謂之爭。國術乃可於統制之下，而得到發揚光大之目的。

山定百大藥廠出品之獨特靈藥專治肝胃氣痛食積不化作嘔反酸胃呆食滯胃火胃寒反胃膈食胸腹飽脹面黃肌瘦一切等症服獨特靈後靡不藥到病除神清氣爽身心康泰永處快樂之域

每盒洋一元七角半

可供二十四次服用

小盒九角

可供十二次服用

僻偏之處可向本行郵購

上海慎利行經理

靶子南北河路路口

舉世公認 獨特靈藥 為胃病第一良藥

有利無弊 靈效獨步



請認明獨一無二之獨特靈

請注意反面紅色“DoTREN”英文



褚民誼先生演講 (三)

太極拳與運動

周關龍 孫文允
陳萬青 何紹文 紀錄

主席各位教職員，各位同學，本人今天很高興的到這裏來，因為此地有師範班，將來可以把本人所發明的太極操，推行出去。因為我們中國在目前極需要體育，可是體育的方法很多，有的很難，有的很易，有的很需要完善的設備，有的很費力，祇有強有力的人才

能練習。
但是我們要求到一個簡單的，易學的，不要什麼設備的體育方法，而且功效要極大，並能真正達到健身的目的，不若外國的體育方法，祇講究技能，反把身體弄壞。本人對於體育以為人類有歡

喜動的，有歡喜靜的，如本人從小就歡喜動的，當時在學塾中讀書的時候，對於放風箏，踢毽子很高興，但是家長老師却很反對，以為學生是讀書的，不應常運動，在從前人的觀念中，好像分了兩個階級，一個是勞心的，一個是勞力的，所謂勞心是用腦力，勞力是用體力，但是現在的見解和從前的不同，用智力果然是勞心，用體力也是勞心的，習俗上人對人表示感謝的時候，總是說費心費心！不論是勞力勞心都是這樣講。

凡是一種舉動，都是在消耗能力，我們要彌補他，這心就像「邦浦」一般地輸送接濟着。所以心像一隻抽水機，肺是吸養呼吸的機器，好像一隻風箱體育對這二種器官都有最大的關係，但是往往因體育而傷及這二臟的，這便是矛盾的現象。

為什麼提倡體育本是為謀健康而反有害於身體呢？原因就是「欲速則不達」的緣故。如舉行競賽，優勝的給予獎品和錦標，這種固然是提倡的方法，可是年青人大多富有好勝心的，希望得到第一，不肯真正的下工夫。譬如一個學校裏的學生，程度總有相差的，因為腦力體力努力三方面的不同，就分出第一和比較差一些，所以自己須量力才對，好像鋼絲彈簧有粗有細，粗的可懸重量的東西，細的祇能懸輕的東西，這是我們人人知道的。我們的體力，

也是一樣，如一個人的力氣是五十斤，一個人是一百斤，那麼他們的強弱也可知道了。但是彈簧用得久了，力量會慢慢的減少，我們人就不是這樣，譬如現在的體力是一百二十斤，如果能不斷的加以練習的話，明年可以增至一百五十斤，這就是進步，不過，決不能一旦由小的氣力就變大的，所以我們要有耐心，慢慢的操練起來，就會一天一天的進步下去。

我小時候，聽見父母說：『不可拿石擔子，拿了以後，要傷的，會吐血的，』實在決不會這樣，這種不合理的阻止，是不對的，可是事實上吐血的也有，到底爲甚麼緣故呢？照力學上講起來，有一百斤力氣的人拿一百斤重量的東西，已經是剛好，最好能有一百十斤或一百二十斤的力氣，那就很勝任了。力氣在九十斤以下的，拿不起來也就算了，最怕的就是力氣在九十五斤以上的人，雖是夠不到，但是硬用一下氣力，也能拿起來，不料這毛病就出在這個上面。譬如一輛汽車是行五十公里，一輛是行四十公里的，一輛是行二十五公里，都有一定的限制。人的體力，也是這樣，能跑一百公尺也好，跑二百公尺也好，不過不要直接比賽，因爲現今的體育競賽，好像把人開玩笑，聚集許多人在一處，如跑狗跑馬般的跑，徒然有害於身體，體育原是操練身體的，現在反而把身體弄壞了，要曉得進步不

是在比賽時，而是着重在平時的操練，像全國運動會的舉行，去年在南京，明年在上海，把各地的選手，老遠的集在一塊兒，從事各項競賽，到底有什麼意思呢？若在各地舉行豈不是一樣的麼？譬如跑一百公尺二百公尺的祇要把各人的成績統計一下，就可得到一個比較。其他的運動，也是這樣。我曾經發表過好幾篇文章，表明我不大贊成直接比賽制的，因爲把各地的選手集中起來費去不少的光陰，他們都是學工科或理科醫科農科的，拋去了不少的功課，遠的三三個月，近的也要一個月，還要把身體弄壞，實在真不值得。這種體育方法都是從外國傳來的，大家都把他當做『金科玉律』。可是我主張這種人爲的規定，要改變就改變，依我的辦法，沒有什麼預賽決賽，因爲這種直接的比賽也是不準確的，比方賽跑起步時有快慢，到達終點，時間也不十分準確，所以我就想出一個方法，用『電表』來計算，人走走，人停表也停，普通的表，祇能算出十分之一秒，電表却能算出二百分之一秒，這樣就可比較詳細並且準確一些。

凡在用力的時候，第一，兩人立的地位不同，第二，體力的相差也不知有多少，第三，感情也不能融和，所以我又發明一個『測力器械』就利用『測力表』把全身的力量測得很準確，可以左右操

上托下提，前推後拉，如一個人的力氣是九十斤，另外一個人是九十一斤，測來便有分別，即使有一百人比賽，也很快的可以分出高下。不像從前用淘汰的方法分了幾十組，一組組的循環比賽，經過一二個月還弄不清楚。况且也容易傷感情，這樣就曉得直接的比賽比間接的比賽差得多了，至於測力機械的效用很廣，無論托力，推力，拉力，提力，肩力，腰力，胸開力，背合力，兩腿夾力，全身的力量都能表現出來，把總數記下，就能分出高下，單一的也能相互比較。

我國有「力氣」「氣力」二個名詞，外國祇有力的名詞，現在的體育，如排球籃球都是練習力而不是練氣，我國的少林派拳術，單講力的，另有一種靜坐法單是講氣的，可是光是有力而沒有氣，與光是有氣沒有力，都不行的，所以力也要，氣也要，力的大小，氣的長短，以力大氣長為最好，力大氣短為次，氣長力小為愈次，力小氣短為最差，我從前學過一套溫州拳，有一次病了幾天不吃飯，後來病稍痊癒，不要說要用「力」連「氣」也用不出來了，後來一想單是學「力」是不可能的，所以改練習太極拳，一面聽先生所教的，一面自己去研究，漸漸的覺悟了。

太極拳到底怎樣的？譬如臂重有八磅，祇要拿八磅的力去舉他起來，又像一個玻璃杯有半斤的話，就需半斤的力把他舉起，不需

要過多的力量，我從前在蘇州讀書的時候，有一次跟別人到浴室去洗澡，看見一個堂倌，手裏拿了一盆很滿的水，走得很快，一些也不潑出來，這是他的用力適當，也就是有太極拳功夫的證明，又如滴油過錢眼，錢上一點不染着油，這也是太極拳的功夫，又如切雲片糕的茶食師父，能把糕一片一片切得同樣厚薄，他也是有太極拳的功夫，庖丁宰牛，不損刀鋒，也是有太極拳的功夫，所以我們青年，如能靜心去學習，那麼，無論開閉窗戶，搬動桌椅，坐到椅子上，都不會發生響聲和弄壞，從此我們曉得不必用過度的力量去做事，否則是不經濟的，歐美的體育，多是過分用力的把筋肉弄得如牛肉一般的硬而粗，我們人類所需要的肌肉是人肉，不是「牛肉」是活潑靈敏的肌肉，做粗的細的都能，力量要大得和水一般，什麼方向都有力量，譬如，同人打架，人是動的，一時打不倒，你用了很多的力，也是沒有用，練習的時候須慢，因為快是容易慢是難，譬如火車在靜止的時候，要他行動很難的，在動的時候叫他走快就容易了，用力要四面八方都用到，因為什麼動的東西都有來復。

但是太極拳的動作是走環形的，不是直綫的，總之太極拳的動作要，保持和適合「柔」「慢」「勻」三個原則，太極拳的發明是遠在宋時，所以發明的原因！我想當時一定有人看到拳術方面的

動作是剛的快的，頓挫的，於是想出這方法來同他完全相反，我練習了二十多年的體操，都是走直線的，都是很笨的吃虧的，譬如搖船的時候，每撥一回而回過來雖用力很少，但總計起來就可觀，現在的汽車飛機，都有一個葉子轉動，就省力多了，由此可證明太極拳的環形的方法是很聰明的，便宜的，又好像不識字人的磨起墨來也是走直線的，一來一去，算他的力量，走直線其直徑祇是一加一等於二，倘如環形的磨起來，圓週就是三，一四一六，這豈不是很顯明的便宜了麼？太極拳的環形方法，不但是經濟而且是週到，週而復始，全身的肌肉都能活動，講到氣的問題，譬如抽風箱，也是直線的一來一去，太極拳的練氣與風箱不同，他能使肺部週轉的擴張，就是不用胸呼吸而用腹呼吸，也是這樣，太極拳是注重腹呼吸的（即橫隔膜呼吸）就是所謂神秘的『氣沉於丹田』的術語，譬如我們坐的姿勢是弓形的，不像少林派的是挺胸凸肚，太極拳是『含胸拔背』，因為挺胸凸肚是使氣上升的，太極拳的弓形是可以練氣的。我們要想高深的研究，非經生理學的解剖不可，太極拳的練氣，不像靜坐一樣從靜的方面，牠是從動的方面，民國十三年我從歐美回國，竭力提倡，大家認為這是很困難，所以我在行駛于太平洋的船上，想把他變作簡略一些，換一句話說，把太極拳變為

體操化或體操太極拳化，這就是現在太極操的來歷，我們能天天的練習，也能循序漸進，得到健康。

後述太極操之練法（略）

四

發財機會

欲得航空獎券乎？

快學簡易催眠術！

本術簡便非常，將講義讀過之後，即可運用，能知過去未來，法之簡便，術之神奇，駕於任何學術之上，道林紙精印一厚冊，祇售大洋六角，郵票代洋，十足收用。

上海新開河麵粉交易所五樓一號啓

國術改良之途徑

朱廉湘

外侮日迫，國難頻仍，回顧國人之體格落後，民族精神之衰墮不振，不禁令人戰慄。以提倡國術爲改革民族體格，振興民族精神之偉大動力，固深得興亡繼絕之癡結者也。近來國術團體之組織，有如雨後春筍，蓬勃發皇，其景象甚足使人樂觀。惟我國國術門類之衆，方式之夥，可謂極五花八門之緻。有專尙剛者，有專尙柔者，有剛柔兼顧者，有捷如猿猴，靜如伏虎者，凡飛禽，走獸，蟲豸，之有特殊護身動作者，均經先哲採集歸納，形成各門獨特之方式。是以近世論者，有謂西洋拳術簡單而不若我國國術之變化多端，足以應付無窮。而或有謂我國國術雖博不精，花拳繡腿，徒可資表演點綴，不足以應實用或比賽場合，是兩者各有所見而有所偏也。考先哲之創造各種拳術也，其目的，要在於健身衛身兼重，惟幾經傳授，必多遺革，有失原意者。或以後世淺者，炫奇立異，創作種種反生理之動作，以吸引好奇者之盲從，浸至與原意相反者，當亦不寡。際此國術重興，負荷改革民族體格，振興民族精神重任之時，尤宜以整理與改進之必要，爰貢一得，以與諸君子商榷焉。

國術一月刊 第二期 理論類

(一) 釐訂課程依序漸進 我國國術門類之衆，方式之夥，有如上述。細考之各門，對於健身衛身，俱各有其特長之點，徒以教者多以受之於師，傳之於人，爲不二法門，鮮有研究其究竟，而分別因人施教者。故教甲者如此，教乙者亦如此，體之弱者以此相授，體弱而病者亦以此相授，程度不分高低，興趣更非所顧。故學未久而覺體力不勝，因而廢學者有之，學久而覺索然寡味，中途徬徨，甚而停止者有之。如此是前者阻礙國術發展，而後者更屬浪費雙方精神時間，嚴格言之：於社會精力之消耗，其損失爲如何也？苟能將各門（或各門能自動）分別健身與衛身方法，釐訂課程，使學者依序漸進，不躐等，不稽遲，學一日即有一日之益，習一技即有一技之用，學者固覺興趣盎然，力求精進，而教者亦能因學者衆而身價日隆，國術進展，可拭目以待也。

(二) 注重生理 國術原爲先哲因衛身與健身而創造，先已言之，後世炫奇立異者流，不惜違反生理作用，與造種種行險僥倖動作，以博一時之譽，而貽終身之累者，實繁有徒。現時國術，所以受人指摘，而使人觀望裹足，不注重生理實爲之階也。欲祛斯弊，其必注重講求生理，而將不合生理之動作，棄之擲之，務盡務絕。對於男女老幼強弱，分別加以指導，使學習國術者，俱能得國術強

身體體之益，夫然後國術之衛身作用，亦能因學者身強體健，而顯其偉大功效矣。

(一) 研求實用：論者有謂西洋拳術簡單，不若國術變化多端，足以應付無窮。是論也，凡國術界同仁俱各有斯信念，然求之於國考市考之成績則如何？毋乃使人黯然喪氣耳。豈國術之果真不能應用於比賽實用耶？無乃平時以練身之死套子，以應變化萬端之比賽場合，臨時無所措手足，勢固難免。夫西洋拳術之訓練，除初學進階，必須擊球、跳繩，以及專練發達肌肉運動外，則實習尙焉，實習以對搏，斯時在規則內，得各施所長，各盡其能，熟能生巧，其終極即能運用自如。其手法雖簡，亦能變化萬端，故世界拳擊錦標，時有傑出人才，喧傳遐邇，究其優點所在，則於練時即實用，由實習求經驗，經驗充，然後臨敵鎮定，得盡展所學。是故習西洋拳術者，六個月即能小施其技，嗣後藝與時間，成正比例以俱進。若以拳藝論，執國術之任何一門與西洋拳術較，當不致稍有遜色，甚或其中運用之妙，有非西洋拳術所可比擬者。乃求之於實際比賽方面，則反不如，何也？以平時不研求實用故，反之，我國術界，苟能及時興起，於教授時，即施以實習之訓練，（現當提倡國術之時，以不傷人為主，實習時，採用護身用具，或限制危險手

法，必不可忽。）行見不數年，而人材輩出，加入國際拳賽，而執世界牛耳，是亦可能。其因此而興頑立懦，奮發民族精神，其功效，將更不在任何學說下也。

註冊商標

鵝牌

國貨 蘇紗 汗衫

細 潔 涼 爽

五和織造廠出品

廠址 上海華德路華盛路
發行所 上海五馬路寶善街

第一門市部 上海小西門蓬萊市場
第二門市部 上海小南門國貨商場

復興國術聲中關於摔角的三項建議

章偉川

天下間無論什麼事情，都是逃不了進化的規律。適者就能夠生存，不適者就會被淘汰。在我國號稱有幾千年歷史的國術，它雖是一種鍛鍊體格，修養身心的絕好方法，但是幾千年來襲陳相傳，墨守舊法，直到現在，非惟不會有些微的改進，反有很退化的現象。無怪自火器發明，和西洋運動的倡盛，隨着歐風東吹而來，國術便益被一般人認為不合時代，而受大衆的漠視，以致漸就衰微，行將絕滅了。

但是有識的人士，認為國術除確能却病健身之外，雖然近代火器發明，和戰術革新，但是國術的功用，仍足以增加火器的效能，和補救火器的缺陷，故而自經中央提倡以後，加之外侮日迫，大家便感覺到國民積弱不振的體格，就注意到國術鍛鍊的重要。所以一時復興國術的口號，也就瀰天蔽日，甚囂塵上，但是復興國術，若祇憑口頭的徒事宣傳，不在本身的實際上，加以改進革新。那末國術終究會成不合時代的生存，而復興國術的口號，也會如曇花一現，不久仍舊是要沒落的。

摔角也原屬國術的一種，在昔是盛行於中國北部的一種武技。因爲其主旨，祇以摔倒對方爲止，故而在比賽的時候，很少有傷害的危險。況其應敵制勝，全在智巧的運用，所以練習的人，也都能感覺到興趣的濃厚，近年來的歷屆運動會和國考中，摔角比賽也比較能引人興奮。更因其勝敗都有明顯的規律，所以裁判也易得一定的標準。

但是摔角也和其他國術一樣，正在復興伊始，爲着要使其適存于時代起見，摔角的本身，確也有很多應革新的地方。可是在下練習國術與摔角，祇有極短的時間，也並沒有深刻的研究，怎能妄談革新呢？不過乘這一切的國術在復興和統一的聲浪中，祇關於摔角的一部份，寫些淺膚的愚見，給當局者的參考，這就是在下草寫這篇文字的動機了。

(一) 審定摔角術語：摔角上有許多的術語，若以文字來譯音，很難考出他的意義來。並且同樣的一個摔法，(俗稱班子)會有三二個不同的名稱。這種原因大約是：(一)因從前文人鄙

視武術，武人不研文字。所以一切的武術，歷代相傳，祇憑口頭授受，絕少文字記載。摔角的術語，也就因年代久遠，以及各地土音不同，以致以訛傳訛。(二)中國摔角，無疑的是受過滿蒙角氈的洗禮，所以有許多摔角術語中，雜有滿蒙的土音。若以漢文來譯音，愈加不能考出他的意義了。這種情形的結果，因學習者記憶的不易，非但為愈傳愈訛，並且「班子」也易致失傳而湮沒，所以在此一切國術復興和統一的時期中，對於整理和審定摔角的術語，也應列為重要工作，是毋容忽略的。

(二)審訂摔角規則：摔角完全是一種競技的運動，練習摔角的，與人比賽較技，當然也是應有的功課，但是在比賽中若不以應有的規則，來加以約束，那末非但不能使比賽的精神興奮，並且也容易發生種種的危險。所以在摔角中，本是很嚴厲規則的，例如在較技時，用進檔「班子」者，其進檔之腿，必須伸直不可稍曲。若用踢腿「班子」者，祇准踢外不踢裏，踢後不踢前等種種，俱是為避免危險和遵守武德的規則。近年來歷屆的運動會和國考中，關於摔角比賽，雖然中央國術館訂有細則條例，但是既不完備，又不詳盡，不及摔角的原有規則之什一。因此在比賽中遇有爭執問題時，裁判員就因無所依據，

而感到解決的困難了。

八

所以蒐集全國專家的經驗，再加以科學的研究，精密審權，訂編摔角規則，務使完備合理，也是復興國術中應有的工作。

(三)養成摔角裁判員人才：規則好比是法，法若是沒有對法有相當經驗資格的人去執行，那末法也不過是等於一紙具文，無裨實際的。在運動場上執行比賽之法的人，就叫做裁判員。裁判員非但要讀熟比賽的規則，並且要有能解決臨時發生的一切不在規則之內的問題的經驗，方可算得是稱職的裁判員。

西洋運動中，裁判員一職是有專門人才的，並且也有以此為專門職業的，所以他們對於規則的熟讀，經驗的老練，足能使比賽的進行順利和結果的圓滿。這不但是能使參加比賽的精神飽滿，即在旁觀看者的精神，也會隨之而興奮。所以每有一場精采的運動會或比賽，就會萬人空巷，津津入迷。這雖大半是由運動員技藝精良的號召，但是運動員能顯出他精良的技術，因裁判員執法的嚴密而促成之，是不可忽視的。

運動的能發達，是在多舉行比賽，因其一方面可使運動員得磨練他技藝的機會；一方面也就可引起大眾對於運動的興趣。但是

比賽中必不可缺少的，就是裁判員，所以裁判員幫助促進運動的發展，其重要也就可想而知了。

捧角在近年的幾次國術運動會中，雖舉行過幾次公開的比賽，但是因缺乏裁判經驗的人才，而使進行不能十分順利，其結果不十分圓滿，是無可諱言的。因為捧角是一種專門的技術，所以要有

對捧角有專門經驗，而兼有裁判資格的人才，是覺得很缺乏了。但是要使捧角——及其他國術運動——如西洋運動一般的容易發達，也正和西洋運動一樣的要多舉行比賽，那末對於裁判員人才的養成，是何等需要啊！

廿三、八、三

安豐琺瑯瓷牌營業處

要 清 潔

要 雅 觀

要 耐 久

要 堅 固

請做琺瑯招牌，路牌，門牌，標語牌，廣告牌，定價低廉，繳貨迅速

營業處 上海愷自爾路瑞康里二六二號



軍隊統一國術之芻見

譚夢賢

俠魂按：譚君此稿，在創刊號出版之前數日寄到，恰符數刊以理論上，思想上，計劃上，同臻統一趨勢之主旨。對於軍隊中，練習國技之主張具體，可為洞窺癥結，關劃周詳，頗有研究之價值。譚君洵為徹底信仰國術之忠實同志也。編讀之餘，略誌數語，聊表欽仰之意云爾。

一 緒言

吾國三代之制，文武之途合，故庠序學校，射御禮樂，齊數，互相并重，一體練習，意至善也。漢魏以降，尚文學而輕武備，體育一道，屬之伍卒，良可慨矣！歐風東漸，智德美羣體，五育，均為學校兼修之科，不能偏廢，文士如此，軍人曷獨不然。自前清末葉，以至民國，數十年間，東西列強，因科學發達，軍事改進，挾其船堅砲利之武力政策，專恃

強權，蔑視公理，侵略亞洲，欺凌弱國，吾華之國勢，遂不堪問矣！推厥吾民積弱之由，雖各種科學，尙未發達，為重要關鍵，然而一般國民體質孱弱，亦為最大原因也。慨自九一八事變，失地三省，國勢尤岌岌可危，強隣更耽耽虎視，貪圖無厭，得隴望蜀，不自振作，何以圖存。為今之計，除提倡科學救國外，在發達國民體育，尤應注重軍隊體育之訓練，是為當今更切要之急務，抑亦深符古代文武並重之遺制焉。

二 體育種類

考歐美各國之體育，種類雖多，然其通行之體育，概括言之，大別爲四種如左：

1. 個人體育 用適當方法，強健體質，使身體因鍛鍊之結果，完成智、德、美、羣諸育，而養成完全之人格。
2. 家庭體育 家庭內每人均須通曉一種技術運動，或用適當之遊戲方法，養成優美健康之家庭。
3. 社會體育 由機關或團體，設立公衆體育場，或組織衛生體育講演團，灌輸體育智識，使一般民衆，均能了解體育之必要。
4. 學校體育 在規定一定時間內，分配相當之運動時間，使教員、學生，鍊假身心，並在講堂教授體育原理，俾養成強健之體魄。

吾國因上列四種體育，尙未組織完善，故一般國民之體育，未能充分發達，一旦被徵爲兵，殊難勝任。爲今之計，除上列四項體育，爲國民應行注意外，凡對於軍隊，亟應加入體育教育，故宜將軍隊體育，列爲第五項，以補助國民體育教育之不逮。

三 體育科別

1. 外國體育科別：
田徑賽、跑、跳、擲、游泳、鬪拳、腳踏車、馬術、划船、擗角、舉重、舞踏、球類。
2. 本國體育科別：
跑、跳、游泳、比拳、腳踏車、馬術、器械術、射箭、划船、擗角、千斤担、拳術、球類。

四 選擇運動技術之標準

選擇運動技術之標準，總以運動合宜爲最小限度。在兵營中，有寬大操場及講堂，無論何種運動，均能自由實施，如在軍事機關，因工作時間及運動場設備之關係，則應顧慮左列三件：

- 一 不耗費經濟及時間。
 - 二 各級軍官及士兵均能練習。
 - 三 確能強健身體，增長智慧，藉資補助軍隊教育之不足。
- 爲顧慮上列各項起見，以各軍官士兵，人人均可做到，在家可練習，在營可練習，在講堂可練習，在操場可練習，個人可練習，團體可練習。

練習，並不為天時及地點所妨礙，且適於運動，適於衛生，對於軍隊教練上之應用，並欲符合上列各項之標準者，當首推為中國之拳術也。

茲述中國拳術類別如次：

一 國扶·太極拳術·八卦拳術·形意拳術·少林十二式·彈腿·岳氏連拳·(散手連拳)各種長拳·太子拳·捷拳·六家式·唐拳·六合拳·(練手拳)短拳·擒拿拳·拳術對手·子母拳·新武術拳脚。

二 器械刀術·六合刀·太極刀·八卦刀·殿斤雙刀·六合雙刀·春秋刀·斬馬刀。

槍術及戰術·二十四式槍·太極槍。

棍術·夜叉棍·少林棍。

劍術·劍術基本練習·七劍·十三劍·神禹劍·飛龍劍·六合劍，

乾坤劍·太極劍。

鋼術，

鋼術，

上列各科目中，各級軍官中，最小限度，應練習一種技術體育，及一種拳術器械術，如能兼習二種以上者，尤佳！但不妨礙本人固有之工作時間為度。在士兵，除刀槍拳術，為必要之術科外，每人應

練習二種以上之拳術。

五 體育與軍訓

上年十月，教育部召集全國體育會議，決定國民體育實施方案，其引言之第二項，「體育與軍訓」，軍事訓練之目的，為供給國民軍事智識，訓練國民禦侮之能力，及培養國民民族之意識，現在各級學校之軍事訓練，胥皆注重步兵操演，且因教練上之不甚嚴格，遂使真正軍訓之目的，無由達到。夫欲達軍事訓練之目的，一方面須力求科學與工業之發達，社會及經濟之安甯與穩固，一方面除對於國民相當年齡，予以嚴格澈底軍人生活之訓練外，必須於無形之中，多方培養民族意識及禦侮能力，學校中各種學科，均須以此為目的，尤以歷史、地理、公民等科，為最有效。至於體育，乃為供給國民充分發育之身體，勇敢機敏之精神，無形之中，對於達到軍訓目的，有至大之貢獻，自不待言，若認步兵之操演為體育，此之為軍國民訓練之主要方法，則謬誤孰甚。故本方案除對於軍訓，有間接供獻體育本身之價值外，整個軍訓之各方面，政府自別有辦法，固無牽及之必要也。

各校學生，咸為國民中之優秀分子，又為智識階級，由小學、中學

而大學，在此求學過程中受學校，中體育教育之陶融同時又，須注重軍事訓練。至於軍隊中士兵，徵自田間，其缺乏知識，固勿論矣，即體育訓練，亦付闕如。故當士兵入營之初期，宜就其受新兵訓練之期內，施行徒手教練時，即參加體育訓練，俾士兵之體格，充分發育，即已受過新兵教育之訓練者，亦應加以體育訓練，以補助軍隊教育之不足，亦抑補助國民教育之不逮也。

1. 體訓之分類

據上述要旨，體訓最爲重要，分爲左列三種：

一 軍事機關體育 又分爲中央軍事機關體育，及地方軍事機關體育二種：中央軍事機關，如軍事委員會，軍政部，海軍部，參謀本部，訓練總監部，等之公務員，在不妨礙工作時間內，由個人或團體，施行體育訓練。地方軍事機關，各要塞司令部等，亦應依照中央軍事機關之辦法，以實施體育訓練。

二 陸軍學校體育 陸軍大學步·騎·砲·工·輻·各專門學校，軍官學校，航空學校等，爲職員暨學生鍛煉身心，定爲必修科學，但體育實施之時間，不得超過該校術科，平均時間五分之一。

三 軍隊體育 總括各級指揮部而言：由訓練總監部，或該軍隊之高級指揮部，擬定辦法，鍛鍊兵員，培養體力，但列爲正項科

目，照一定計劃實施訓練爲要。

軍隊體育之目的及必要

軍隊體育訓練，專對於各級軍官及士兵實施體育教育，其主要目的，在造成精神旺盛，體格強健之軍人，故應注意軍官及士兵個人之年齡體質。凡年齡在四十歲以上，體質較弱者，則注重健康體育之訓練，在青年軍官及士兵，則注重技術體育之訓練。此兩者之目的，蓋以準備于戰場上能忍勞耐苦，勇往直前，而收殺敵制勝之效也。

軍官及士兵，因其階級不同，則年齡自異，故體育實施之方法，亦自不同。故在軍事機關，陸軍學校，或軍隊，關於體育教育之區分如左：

一 上級軍官體育 自由選擇一種技術，但應注重健康運動，不專求技術之發展也。

二 中級軍官體育 自由選擇二種以上之技術，但須注重健康運動，或兼注重技術運動。

三 下級軍官體育 自由選擇三種以上之技術，爲必要之專修科目，但須注重技術運動。

四 士兵體育 注重必要之技術，如槍刺術·刀劍術等，爲專

修科目，但以適於軍隊職關上應用為標準。

3. 軍隊體訓教育時間

體育教練時間，應在新兵入營之初期，徒手教練時施行，其時間不得超過徒手教練時五分之一，但在新兵未施行持槍教練之先，須將其體育認真教練，立定基礎以後，新兵持槍教練後，只可溫習已教練之各種技術，然仍以不妨害正式之軍事訓練為要。

4. 軍隊體訓之成績

軍隊於每年終，由體訓委員會派員，分別至各部隊中測驗體育成績，其測驗之方法如左：

- 一 比賽成績，由甲乙兩人互相比賽，以定優劣。
- 二 表演成績，聘請名家於表演時，評定優劣。
- 三 器械測驗成績，由左表內各種器械測驗，評定優劣。

		測驗體力圖		姓名	年	歲	省	縣
左	右	各部位體力						
		力握						
		力拳						
		力握手雙						
		力合手雙						
		力挾						
		力拉						
		力拉						
		力提						
		力弓開						
		力弓分						
		力屨						
		力挾腿雙						
		計合力體部全						

我們在看電影看戲劇的時候，也可以得着明白的感覺。倘使臺上的劇本是在描寫明媚的風光，我們就可藉以恢復精神。倘使是在描寫激烈的鬪爭或者兇惡的災難，我們就容易因為胸部緊張而得着疲勞。電影場內的音樂，一般人說牠有調和耳目的神經的作用，所以能解除許多疲勞；此說尚未透澈。牠的最大的作用還在解除胸部的緊張。

除了胸部的緊張以外，還有不運動部分肌肉的無意識的緊張。這兩種緊張所造成的不應有的疲勞。雖因人而異；然而牠的成分的大是無疑的。這個，在練習內功拳得着功效以後，格外容易覺到。在一般人，日日受着不應有的疲勞的侵襲，而自以為當然；對於因心肺的阻礙而起的中毒作用，絲毫沒有察覺到；對於疲勞的解救，只在力的補充——飲食——上做工夫；這是大大錯誤的。

第三節 內功拳和疲勞

內功拳是「形意拳」、「太極拳」、「八卦拳」、「意拳」等的總稱。牠的鍛鍊的方法，是要「內外兼修，與心身交益」；鍛鍊的效果，不在肌肉的發達，而在內臟的堅實和舒適。所以，對於專重外廓的發達的外功拳，稱之為內功拳。

科學的內功拳

一一

補腎 強精 腎氣丸

上海西藏路 佛慈藥房 均售

國術一月刊 第二期 研究期

肺形草

肺病 特效

主治：多年肺癆、新久咳嗽、吐血咯血、痰中帶血、潮熱盜汗、久咳失音

每服二元 每打廿元

天濟堂 總發行

一五

史科 聖藥 保嬰艾丹

上海南京路
均售

內功拳和疲勞

一一

然而這些話，都還不能說明內功拳的內容；能說明內功拳的，莫善於疲勞。上文已經說過，一般人所感覺到的疲勞，恐怕要有百分之六十是不應有的，而這種不應有的疲勞的成因，就是因為胸部的緊張而起的中毒作用。現在我們問：「這種不應有的疲勞，有沒有解除的方法？」

這答案是肯定的：只要能夠經常地解除胸部的緊張，就可以免除這種不應有的疲勞。這個方法有二種：靜的是靜坐，而動的就是內功拳。

內功拳解除不應有的疲勞的方式有下列三種：

- (一) 在靜止的時候，藏儲內臟的胸腹兩部，完全弛鬆；
- (二) 在動作的時候，緊張的狀態，由胸部移到腹部；
- (三) 免除不動作部分的無意識的緊張。

內功拳在消極的免除不應有的疲勞的基礎之上，再進一層，求身體的強健，體力的發達，意志的堅定，膽量的雄偉，和智慧的啓發。一般人所視為內功拳的精髓的決勝於競爭場上的技擊，不過是內功拳的應用的一部份罷了。

烟台啤酒

一六

滴滴泉水 精製

質醇美 超越舶來 消暑辟疫 健脾強身

請飲唯一國產 烟台啤酒 蓋十個可換上等毛巾一條各大公司及洋酒店均可換取

總經理 上海義成公司

同孚路八七號

成箱購買 電話三一四三三

到不取車力

第四節 滿體弛鬆的靜止 所謂「無極」

在內功拳的演習之前。總先有一度滿體弛鬆的靜止的準備姿勢。這種準備姿勢，是很重要的。牠的方法，先是正面或者半側面的站立，使全身的部位，完全適合於力學的支點的定則，沒有一處覺得不落位，各處的關節，保持天然的稍微的灣曲。然後，再自上而下地從頭部到頸部，再到肩部，胸部，兩手，腹部，臀部，大腿，兩脛，依次察覺下去，看有否不自然不適宜的緊張的部分。有的話，就立刻改正過來——姿勢不對就改正姿勢，無意識的緊張，就以意識使他鬆懈。然後，再察覺呼吸的是否自然而不受阻礙，留意把呼吸安定下去。然後，一切弛懈，一切寬鬆，整個的身體，順着自然的地心的吸力，往下垂注——完全是無意而自然的垂注。骨架子依着力學的支點的定則安置着，不必十分依靠肌肉來維持，筋和肉便以一件衣服掛在安定的架子上一樣，中間一縷的氣，很自然地呼吸着——完全順着肺的自然伸縮而不加以一絲的干涉。這時，耳目當然不可注意於外界的一切，因為一注意外界，胸部就不免無意識地緊張起來一些，而只單是留意全身各部的弛懈的狀態的保持，尤其留意於呼吸的自然。這種對內的留意，可以免去外向的注意。

科學的內功拳

一三

月裡嫦娥牌牙膏

潔齒固齒

國術統一月刊 第二期 研究類

肺癆病主治特效藥

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

每服二元 每打廿元

上海石路新普慶里 天濟西藥室發行 電話九一六三〇號

寄即索通明說細詳

肺形草

冠生園果子露

不攪糖精

滿體弛鬆的靜止所謂無極

一四

如呼吸粗而有聲，這往往不因為呼吸的太急，而因為氣道的緊張。只須除去口，鼻，頸，胸各部的緊張，氣道變寬，氣息自然就輕了。

上面，我已經說過：小孩們的胸部是不緊張的。此處所說的滿體弛鬆的狀態，是小孩們所本有的。小孩們的胸和腹，是同樣地微向外突的。現在所說的滿體弛鬆狀態下的胸腹形狀，也是這樣。這時的胃腸，是放着的，不是懸着的。

一般人的胸腹的狀態就兩樣，除肥胖者因脂肪質充滿腹部，成為病態的外突外，餘者腹部往往比較胸部微向內凹。在這種形態之下，胃腸是仿佛懸着的。雖然事實並不是虛懸着，但是心理上總覺到下面沒有可以安放的所在，而只是在上面懸掛着。因為覺到胃腸是懸掛着的，所以常有無意識的下墜的憂慮，更有無意識的腹壁的上壓，以支持胃腸的下墜。這種無意識的胃腸下墜的憂慮，是和胸部的緊張互為因果的。因為胸部的緊張，內臟肌肉隨而收縮。此時胃腸離原在地位而升高，因之而有胃腸虛懸的錯覺，更因之而起胃腸下墜的憂慮。這種憂慮，能再引起胸部的緊張。這種憂慮和緊張的因果循環，要造成很多量的疲勞。

腹壁的上壓，是很費力而易致疲勞的事，這也是誰都覺得到的，因為費力的緣故，所以時時要

烟台啤酒

滴清泉水 精製

質味醇美 超越舶來 消暑解渴 健脾益氣

請飲 烟台啤酒 一個可換上等名酒一瓶

唯一 國產 總經銷 上海義成公司

同平路八七號

放鬆一些，但是心裏一有所思索，或者一有動作，便立刻要回復上壓的狀態。這連續的一緊一鬆，使胃腸多無謂的運動，也要造成好些疲勞。

一般人這種易致疲勞的狀態的成因，上節已經說過了。這在道家，叫做「七情六慾之所侵」，叫做「蔽於後天」。這是完全的確的：像孩提既沒有利害的觀念，除了很簡單的食以外，又別無慾望；當然，身體各部分，就很少緊張。所謂「先天」，就指初生時無思無慮的景象；所謂「後天」，就指已有思慮以後的景象。平時雖因思慮而起不可避免的緊張，靜止的時候卻可以排除一切而回復到無思無慮的孩提時代的滿體寬鬆的景象；這就叫做「回復先天」。

所謂「返老還童」云者，亦不過上述之「回復先天」而已。心境可以還童，胸腹的狀態可以還童，而容顏決無可以還童之理——可以減輕衰老的狀態則有之。稗官小說所記，都屬後人附會的說法，不足置信。能減輕衰老，延年益壽，則為理所當然。

這種覺體弛鬆的狀態，在道書裏又叫做「無極」，或者叫做「陰陽未判」。什麼叫做陰？陰就是虛。什麼叫做陽？陽就是實。此時覺體弛鬆，胸部和腹部處同一弛鬆的狀態，（動作以後便要變成腹實胸寬），所以說是虛實未分——就是陰陽未判。這種狀態，又叫做「混沌一氣」。總之道

科學的內功拳

一五

補腎 腎氣丸
 強精 腎氣丸
 上海西藏路均售

國術統一月刊 第二期 研究類

每服二元 每打廿元

肺形草

肺癆 主治 特效

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 痰熱盜汗 潮熱失音 久咳失音

上海石路新善慶里
天濟醫室發行
 電話九一六三〇號

寄印索函明說細詳

月裡嫦娥牌牙膏

潔齒固齒

滿體弛鬆的靜止所謂無極

一六

家以人體擬宇宙；古代的天文學者，謂天地未分之際，混沌一氣，是為先天——即先於天地之意。故所謂「先天」與「無極」，與「混沌一氣」，與「陰陽未判」，都是一樣的意義。

在佛經裏叫做「自在」。自在就是任其自然存在的意思。此時身體內外一切，都任聽依着地心吸力，向下垂注，而不加以絲毫勉強的支撐；身體內的億萬細胞，似乎是個個獨立，誰都不管誰，所以無論那一個都自在。佛家還有「觀自在」一語，就是上節所說的「對內的留意」。這時意識獨立於形體之中，保持着各部分的自在，不使誰壓迫誰，所以叫做「觀自在」。誰是觀者？是意識。

同善社一派的靜坐，自謂求「無極」求「先天」，就因為他們的靜坐，不似鍊氣一派求腹實胸寬，而只求滿體弛鬆。所以他們的靜坐時的心境，和內功拳滿體弛鬆的靜止時一樣。

俗語「落位」二字，有極好的意義。落位就是安於其位的意思。一般人的胃腸虛懸，就是不落位——不落在應在的地位。內功拳家的胃腸安放在腹腔之內，下面有自然的支點；這就是落在應在的地位。不但胃腸如此，身體的各部分都是如此。

儒家所謂「放心」也有這樣意義。「放心」與「懸心」相對；放心意謂一切放下，懸心即內

烟台啤酒

酒准泉水 精製

質味醇美 越越那來

消暑辟瘴 健脾強身

請飲 烟台啤酒 每瓶一元

唯一 國產 總經理

上海美成公司

同子路

成相號

三一二〇

到不取

感虛懸的感覺。

第五節 腹實胸寬的狀態 所謂「太極」

我們在靜止的時候，可以滿體弛鬆，而動作的時候則不能。第一，賴有筋肉的伸縮，然後才能運動身體；第二，賴有筋肉的緊張，細胞互相壓榨，然後能發生力。所以肌肉是不能不緊張的。

除了上述的外部的緊張，同時內部也要發生一種緊張。這是很容易覺到的，我們向外揮一拳，胸口要同時緊張一下。這種內部緊張的原因，約有四種：第一是反動力的關係。我們的拳足向外用力的時候，當然身體要受着一種物理學上的反動力。即在向空氣揮拳的時候，也要因空氣的抵抗力而受着較微的反動力；猶如向空中放炮時炮身要向後坐動一樣。這種反動力，是要作用及於內臟的；內臟感受到這種反動力，自然起了緊張的反抗。第二是神經系的連帶的影響。雖然手足和內臟，一個受脊髓神經的支配，一個受交感神經的支配；但脊髓神經的命令，往往要影響及於交感神經。所以，當我們向外揮拳的時候，脊髓神經命令手臂肌肉緊張，交感神經也受影響而使內臟肌肉緊張。這種連帶的影響，在神經衰弱者尤為顯著。第三，是肺部的作勢。肺部當手足

科學的內功拳

一七

冠生園果子露糖精

國術統一月刊 第二期 研究類

1934年中國獨家創製

新時代飲品

各大戲院 跳舞場 冰室均 有出售

冠生園牛奶公司出品

上海北四川路一二九號 電話四六八八

史科 聖藥 保嬰丹

上海西藏路佛慈藥房均售

腹實胸寬的狀態所謂太極

一八

向外用力的時候，必然呼氣，造成一種由體內趨向體外的勢，以便體力的外趨。因肺臟的呼氣，便有胸部的緊張。第四，是肋骨筋肉的緊張。這種緊張是跟着手臂筋肉的緊張而連帶起來的；因為肋骨筋肉和臂筋肉，同隸屬於脊髓神經，所以有連帶的作用。肋骨筋肉的緊張，能使胸廓容積減小，因之心肺同時要感到壓迫。

在一般人，這種內部的緊張，在於胸部。一般人的胸部，無事的時候，已經免不了緊張；一到向外用力的時候，就要發生極度的緊張。胸部緊張能造成多量的不應有的中毒性的疲勞。我在上文已經說過了。當然，用力時胸部的極度的緊張，要造成更多量的疲勞。一般人在用力的時候，面部先現赤色，次由赤變紫，更由紫變青；這就是炭素中毒的現象的進程。這種猛烈的極度的胸部的緊張，除了造成極厲害的疲勞以外，還要損傷內臟，用力過猛之後，常有得着吐血的病症的，就因為緊張過甚，使肺部血管破裂之故。還有得着心跳的病症的，這是因為心房裏的血，不能自由向外輸送，漸成心臟張大的現象。這些病症，練習外功拳和從事劇烈運動的人，常有得着的。

但是，這個內部的緊張，是不能沒有的。我們最高的希望，是把他移到一個比較適當的部分，這就是腹部。腹部的適宜於建設緊張點，有三種原因，第一，因為大小腸的質地，究竟比較心肺堅實。

烟台啤酒

滴滴泉水 精製
 質味醇美 超越舶來
 消暑辟疫 健脾強身
 會宴家居 請飲
 烟台啤酒 蓋十
 個可換上等毛
 巾一各大小司
 及洋酒店均可換
 唯一國產
 總經理
 上海義成公司
 同樂路八之五
 成相購買請認
 三一四三三
 到不取道力

唐豪武術文存

吳江 唐范生 著

內功拳丹田的研究

中國拳法之中，有一類特別注重氣的運用，其運氣的目的，一方在運動內臟，躋於康壽之域，一方使力與氣合，發出一種沉著的內勁出來，以摧擊敵人，或氣往下沉，使軀體屹然不動，不易為敵人撼倒。這類拳法即近人章乃器所云之內功拳，亦即著者所云之內功拳。

內功拳運氣的所在，一般沒有生理知識的拳家，他們都傳統的以為在躋下丹田，不知丹田一物，在解剖生理上是找不出它的組織和形象來的，所以近代的科學醫絕對否認有此物。那險，所謂丹田也者，究竟是甚麼東西呢？據著者所見近人的武術著作中，有如左的說明：

唐豪武術文存

冠生園果子露
糖不攪
糖精

國術統一月刊 第二期 研究類

1934年中國獨家創製

新時代飲品

各大戲院 跳舞場 飲

冰室均 有出售

上海植牛奶公司出品

電話四六八八 地址四川路一〇九號

聖藥 保嬰丹

上海西藏路均售

唐豪武術文存

二

「丹田，穴名。」——道家謂丹田有三：一居頭頂以藏神；一居中脘以蓄炁；一居臍下以藏精，此指下丹田也。

臍下三寸，常用深呼吸使氣歸納於是，自能氣足神旺，黃庭云：呼吸虛外入丹田，審能行之可常存，蓋常人呼吸短促，每至中脘而回，——中脘：橫膈膜也。——不能下達此處，因之循環遲緩，肺力薄弱，不足以排泄腹中炭養，血脈不能紅活，於人之壽命，關係至鉅。老子曰：天地之間，其猶橐籥乎？又曰：虛其心，實其腹，蓋吐故納新，——吐：吐腹中濁氣，納：吸新鮮空氣也。——歸根復命，——根：根帶，指下丹田命門精氣，歸復者，以意逆志於此也，以心意導精氣於下丹田而施烹煉也。——久之，自能延年却病。

下丹田為全身重點所在，習拳術者沉氣於此，則屹然不動，不易撼倒。

據此，則拳家所說的下丹田，亦即道家所說的下丹田，考道家的下丹田，亦微有不同，抱朴子卷十八說：臍下二寸四分是下丹田。胎息經幻真註解說：臍下三寸為氣海，為下丹田。李真人長生一十六字妙訣說：氣可送至臍下一寸三分丹田元海中。據解剖生理學告訴我們，臍下一寸三分至三寸之間為小腸，我人呼入的空氣，並不能下沉於此，因為動物的呼吸通路，自鼻入大氣管而支

烟台啤酒

居家庭宴會 · 請飲唯一國產 · 精製 · 滴滴泉水 · 質味醇美 · 超越舶來 · 消暑辟瘴 · 健脾強身 · 烟台啤酒 · 蓋世 · 個個可換上等毛巾 · 各大公司 · 及洋酒店均可換 · 總經理 · 上海義成公司 · 同孚路八七號 · 成相購買電話 · 三一四四三 · 到不取車力

氣管而小氣管，由小氣管而至氣管末端球狀體，只以肺部為限，斷沒有由肺部轉入他臟的可能

不過，有人會因此發生一疑問，肺部吸入之氣，既不能下沉於腹，那麼，腹內炭養的排泄，是何種作用呢？按腹腔各臟的炭氣，先由無數小靜脈之血液吸收之，轉送於大靜脈中而達心臟，由心臟而至肺臟，肺臟乃排泄之，然人身部炭氣的排泄，非獨腹部為然，各部皆如此，如誤認腹內炭養的排泄，為肺部下丹田之氣的作用，則手指足趾中的炭氣，將如何排泄之，豈非空氣亦將深達指尖嗎？苟信如拳家之說，氣可下沉丹田，那麼，空氣自肺至手指足趾之尖，其通路安在？

拳家所指丹田，雖均說在臍下，然未能具體的說明其組織形態如何，現為進一步研究之故，把中國道家和醫家所具體說明的丹田，來作一番研究。

選生八段引白玉蟾真人的話：

「人生在母腹，其臍帶與母臍帶相連，母呼亦呼，母吸亦吸，及乎降誕，剪去臍帶，然後各自呼吸，而受父母一點凡氣，則棲於下丹田中，而寄體於腎，下丹田者，又名玄關，前對臍，後對腎，居臍腎中間，其連如環，廣一寸三分，周圍有八竅，前後二竅，上通泥丸，下徹湧泉，旁六竅以通六腑，一身之氣，皆萃於此，如冰之朝東，輻之轉轂也，故下丹田為命門之基。」

唐豪武術文存

三

冠生園果子露

不燥 不寒 不膩 不甜

國術統一月刊 第二期 研究類

肺形草

肺癆 主治 特效 藥

每服二元 每打廿元

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

詳細說明函索即寄

上海石路新普慶里 天濟醫室發行 電話九一六三〇號

二五

補腎 腎氣丸

上海西藏路藥行均售

唐豪武術文存

四

據解剖生理學告訴我們，胎兒的臍帶，是連在胎盤上的，胎盤緊貼於子宮壁上，即子宮並不與母臍帶相接，其妄一。小兒在母體子宮內，絕不呼吸，今有一事作證，在法醫學上欲究明初生兒死亡之時，是否在母體中抑或在產後？可將孩屍解剖，取其肺葉之一小部，擲於水中，倘此孩係死在母體中，則肺葉必沈而不浮，倘產後死的，則肺葉必浮而不沈，因為小兒產出，即能呼吸，經一次之呼吸，肺中即有空氣留存的緣故，若胎兒在腹中能管呼吸，那麼，死在母腹中的胎兒其肺葉投於水中，亦將浮而不沈了。況且，人的呼吸，肋骨也連帶張縮，今將胎婦置於愛克司光前照視，是否胎兒的肋骨有動作，即能證明白玉蟾所說的胎兒在母腹，其臍帶與母臍帶相連，完全不合於生理，以臍帶管呼吸，尤其謬誤，其妄二。臍腎中間是小腸並無其連，如環廣一寸三分周圍有八竅的東西，這是在解剖生理學上可以證明的，其妄三。

掛羊頭賣狗肉的中西匯通醫經精義中說：

「胞中名為氣海，乃呼吸之根也。人之呼吸，由氣海上胸膈入肺管而出於喉。」
又說：

「子宮在膀胱後，男子名為丹田。」

上海石路新普慶里
天濟醫室發行
電話九一六五〇

肺癆 肺病 治主 特效

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

元廿打每元二服每

寄即索函明說細詳

肺形草



專著

太極拳運用方式圖說

盧煒昌著述 李菊儕繪圖

「太極拳」為武當派拳術，其主動純柔，其功用由內達外，故初練時，似無甚意味，迨內臟得到相當功效，則肌肉亦同時發展，斯時練者漸達到康健之境而不自知矣。可見斯術毫不耗費身體實力，雖男女老幼之體質最弱者，均可藉此反弱為強，更有體質或肥或瘦者，亦可藉此調劑，使肥者減少其脂肪，瘦者增加其重量，以符人類健康之定率。（即人體一寸高，當有兩磅重；若身體矮而重，高而輕者，皆為不健康之徵象。）人類現在有兩大弱點，為健康之無量障礙，即勞心者絕弗勞力，勞力者絕弗勞心，卒至心力交瘁，致促其夭年。「太極拳」最適合於救濟此兩弱點，練者不僅藉內臟之幽默運用，以修養其精神，更藉方式之環形動作，以強健其體魄。最終以整個有系統的組織，聯絡精神體魄，作齊一心力合作之康健運動。練者達到此地步，則一切疾病艱難，與種種惡劣環境，都不足以困苦之。此時意志堅定，恆喜於困苦中謀出路，世界各種冒險與創造事業，咸賴

太極拳運用方式

國術統一月刊 第二期 專著類

一

每服二元 每打廿元

肺癆 肺病 主治 特效

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

上海石路新普慶里 天濟醫室發行 電話九一六三〇號

寄即索函明說細詳

肺形草

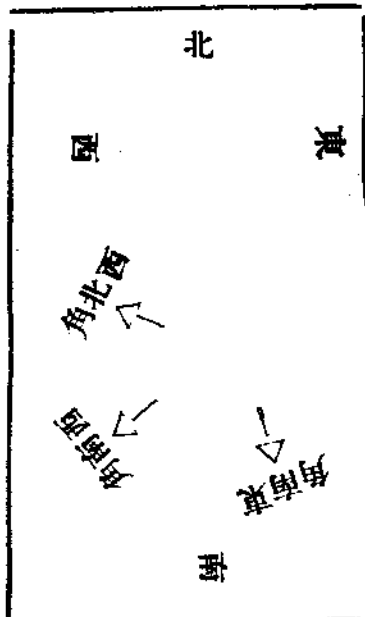
太極拳運用方式

二

此種顛撲不破之大無畏精神，撐拄其間，始有璀璨堂皇之偉大效果，但此種顛撲不破之大無畏精神的養成與持久，則非有身心合修的永久鍛鍊不為功！海枯石爛，不易吾言！茲詢同志之請，草此太極方式運用說明，以便醉心斯術者之昕夕探討。至若實地練習，則體育同志已關太極樓於星洲精武會，本人與唐文伍君專任指導；更去電上海中央精武會，促國術專家魏元峯氏南來，担任高深武術教授，務使青年增進其奮鬥能力，老年恢復其強健狀態，為民族圖強，即為國家造福，倘冀海外先達，進而教之，不僅個人之受賜已也。

太極方式（圖在製研中容下期刊載）

向方轉旋式方



太極拳方式，祇有三十七紀，中有扼要方式，須環迴複演；故全齣演來，有一百零八紀之多。練者若分清脈絡而善學之，一星期便可完竣，（每日僅練一小時）更可自己向學理研求以謀深造。茲先將不雷同之方式

二天堂血中寶
反弱為強

二八

1934年中國獨家創製

新時代飲品

各大戲院 跳舞場 飲 冰室均 有出售

上海高植牛奶公司出品

地址：四川路一二號 電話：四六八八

劍道

是日本特長的技擊，他們傳說中的天叢雲劍，至今尊為皇室三種神器之一，寶藏不失。遊就館中陳列的古今精良劍器，數量特多，足徵日本人重視此道，相沿成習，及今猶不稍衰。

中國自歐陽修以來，各家記載日本刀及日本刀法者不乏其人。按日本劍器形制如刀，故中國人俗名之為倭刀，精堅輕利，為世所稱，宋時已傳於我國。明代倭寇犯邊，始得其使用之法，茅元儀武備志上有一段說：

「長刀則倭奴所習，世宗時，進犯東南始得之。戚少保於辛酉陣上得其習法，又從而演之。」

考茅之目錄，南塘所演者，為日本隱流刀法，得於嘉靖四十年。

又程冲斗耕餘剩技單刀法選上有一段說：

「倭刀用法，左右跳躍，奇詐詭秘。人莫能測，故長技每每敗於刀，余故訪求法，有浙師劉雲峯者，得倭之真傳，不吝授余，頗盡盡奧，時南北皆聞亳州郭五刀名，後親訪之，然較之劉，則劉之妙，又勝於郭矣。」

考察日本武術的報告

二七

月裡嫦娥牌牙膏

潔齒 固齒

國術統一月刊 第二期 專著類

二九

1934年中國獨家創製

新時代 飲品

各大戲院 跳舞場 冰室 均有出售

上海高植牛奶公司出品

地址：四川路一〇九號 電話：四六八八

一天堂療肺止咳散

考察日本武術的報告

二八

清初吳修齡手臂錄單刀法說上亦有一段說：

「唐有陌刀，戰陣稱猛，其法不傳，今倭國單刀，中華間有得其法者，而終不及倭之精，每見單刀高手，平日侈言破槍，及至赴敵，莫不驚槍而往，則其實用可知矣。」

以上諸家，對於日本刀法，推崇備至，非為無故，緣明代沿海諸省，備受倭害，倭所持為利器者，即是此物。俗語說：「百聞不如一見」，兄弟此次在日本參觀彼邦武士們的演習劍道，擊刺如飛，益信古人經驗之談，洵不我欺。

近人却不如古人那樣肯下研究功夫，對於日人擊刺之術，每視為簡單粗陋，似乎不足一舉，這種論調，假如對的，吾不知明代沿海各省，何以會受倭寇的蹂躪至十餘年之久！與倭寇身經百戰的戚繼光，何以會演習這種簡單粗陋的劍法！

擊劍與舞劍，原是兩件事。擊劍講實用，而勢法無多，參閱茅程，吳諸書所載自明。舞劍都是些花法套數，姿態動作，固然足以引起人的美感，若言實際應用，決不是那麼一回事，今人以爲舞劍就是擊劍，於是梅蘭芳式的舞槍法，充斥於中國的武術界中，而花法套數，皆成爲絕藝，南塘在數百年前嘆息言之，不謂今日依舊此狀。

烟台啤酒

滴滴泉水 精製
 質味醇美 超越舶來
 消暑辟疫 健脾強身
 會宴家居 請飲唯一國產
 烟台啤酒 益十
 個可換上等毛
 巾一季各大公司
 及洋酒店均可換
 總經理
 上海義成公司
 同孚路八七號
 成箱購買電話
 三一四四三送
 到不取車力

日本的提倡武術，並不是不顧到體育上的利害的，他們的教育當局——文部省，在大正十一年曾經就一道一府三十八縣師範學校的運動選手，作過一次精密的死亡統計調查，足以表示出柔道劍道在體育上的價值。

一 被調查的運動選手，於卒業後六個年間，平均一年的死亡率，千人中佔八·七四。此輩選手，大概為同等年齡，其死亡率與二十歲至三十歲的普通人，大致相同。

二 選手千人，卒業後六個年間的死亡人員之運動種目如左：

競走	一六·五人(選手人數)	三六三人
柔道	一一·三人(同)	三一八四人
棒球	一〇·六人(同)	一二二九人
網球	九·七人(同)	二二七一人
漕艇	九·二人(同)	八七二人
劍道	六·〇人(同)	三一八四人

三 將上表選手的死亡總數作為百分，更製成各病類死亡數的統計表如左：
考察日本武術的報告

二九

二天堂 后皇補養丸 種子

國術統一月刊 第二期 專著類

1934年中國獨家創製

新時代 飲品

各大戲院 跳舞場 冰室均有出售

上海高植牛奶公司出品

地址：北四川路九〇二號 電話：四六八八

三一

一天堂療肺止咳散

即服即愈

考察日本武術的報告

三〇

呼吸器病 (含肺結核)

五九・五四%

傳染病 (除肺結核)

九・九一%

消化器病

七・二〇%

神經系病

三・六三%

外傷及不慮

一・八六%

血行器病

〇・九〇%

泌尿生殖器病

〇・九〇%

不詳

六・〇六%

一看右表，運動選手的病別死亡率。肺結核及其他呼吸器病最占多數。是故，競技運動者，非注意呼吸器病的豫防不可。

四 選手死於呼吸器病的，既如此其多，那麼，何種運動，死於肺結核及呼吸器病的最居多數呢？列表如左：

網球

八一・八%

1934年中國獨家發明

新時代飲品

古力鮮牛奶

各大戲院 跳舞場 冰室 均有出售

上海高植牛奶公司出品

地址：北四川路二九〇號 電話：四四六

二天堂血中寶

考察日本武術的報告

右表的死亡率，是當第一表運動種目選手死亡數的百分比。據本表統計所得的結果，網球選手死於呼吸器病者最多，但其中有一原因，是我們應該知道的，因為網球是一種比較的緩和運動，所以呼吸器有輕微障礙的，習之者居多，柔道等力的競技運動，凡有呼吸器病者，決不能嘗試，所以網球選手多死於呼吸器病者，不是運動的結果，而為體質的結果。

五 把六個年間運動選手的死亡率，作一比例表於末：

競走	九・五二%
棒球	六・二八%
柔道	六・二〇%
劍道	五七・八%
漕艇	五七・一%
柔道	五一・五%
棒球	五〇・〇%

1934年中國獨家創製

新時代飲品

古力鮮牛奶

各大戲院 跳舞場 冰室均 有出售

上海畜植牛奶公司出品

地址：北四川路一〇九號 電話：四六八八

冠生園果子露糖

考察日本武術的報告

網球

五·五〇%

漕艇

四·四九%

劍道

三·四一%

這種統計，是最客觀的。中國的武術，目前雖未有體育的統計，然而這四張表的指示，使我們提倡武術競技的途徑，更加走得正確一些。

日本的柔道、劍道、相撲等競技運動，每年總有幾次盛大的學生比賽，軍人比賽，女子比賽，或學生和軍人的對抗比賽，總而言之，他們重視武術，遠非我國所能及，我國現在提倡武術，總算中央有國術館，各省市次第成立的國術館也不少，但是我們將全國國術館的專家合算起來，總數不到數百人，日本單只一個東京市，隔幾條街即有一個教柔道或劍道的道場，每一處道場，總有百十來個人練習，講道館有段的專家，達三萬人以上，段以下尚有六級，還未計算在內，軍人不必說，得個個皆曾，學校學生，不學劍道的，便學柔道，不學柔道的，便學弓道，充滿了尚武的精神，我們假使將彼此國民的體格和訓練的方策一為比較，真叫人低頭慚愧。最近，中國的教育當局，總算也起來提倡武術了，但是盲人瞎馬，一個瞎騎，一個瞎跑。

每打廿元 服每

肺形草

主治：多年肺癆、新久咳嗽、吐血咯血、痰中帶血、潮熱盜汗、久咳失音

寄即函明說詳細

三四

史料



六合八法之溯源

吳翼暈

六合八法，爲宋歸德府鹿邑縣陳圃南所遺傳。緣唐末舉進士不第，遂隱於武當山九室巖，服氣避穀，後移居太華雲臺觀先師好讀易，端拱初自言死期而六十，著有指玄篇、高陽集、釣潭集等書。圖南之後李東風居隱山，一在鹿邑縣東南十三里，一崎嶇起伏，望之常有雲氣。李氏隱居於此，精心意神功，爲希夷門之衣鉢，繼傳關杰、劉韻聲、陝晉間人，多從之學，流傳燕豫。

宋道人元通，得心意法，入太華學劍，爲中條老姆派，一曰法劍，以術治成，必得英爽絕俗，正直無私者而傳之。

淳熙丙午，陸放翁出值嚴州，值有蜀使歸，寄印州宋道人詩云：鴨翎舖前遇秋雨，獨與宋生棲逆旅。坐門愉快遇老仙，劇談氣欲凌天宇。袖中出劍秋水流，血點斑斑新報讎。我醉高歌宋生舞，洗盡人間

千古愁。老仙約我遊太華，是夕當醉蓮峯下。語中冉冉已雲霧，萬里雲峯吹鶴駕。我今伶俚傳踐衰境，不如宋生棄家猛。西望臨印一慨然，青松偃蓋丹爐冷。

元通之後，王氏德威，咸陽大魏村人，心意法易名水拳，傳道人得此法，傳川陝間，葉季兩姓。房山楊氏，景華，景華以心意六合醫病。清季方問之，汪智伊、李繼周、黃東井，以先天十一勢傳於世，爲混元一氣。方氏著有修元大道三章，內皆醫病養心之法，道光間陳氏光第，得釋達遠真傳，爲心意正宗。陳師昌平，黃花鎮人，且精風角奇門六壬，幼年經商往豫，遇李道人得神功，有范氏固國者，居黑壩口黃河北岸，精技擊，凡鄉里之拳勇著稱者無不留之於家款待，嗣見來者技無精深，不足所欲，乃挾資走江湖，期有所遇。行抵關中，遇李道人，蟬，攜往南陽玄妙觀，習以心意六合。內外神功，及大乘小乘玉川等劍法，凡五載，技大精進，得其三昧。

陳師光第與劉元清，道經南陽，邂逅李道人，縱談古今，甚相得，乃執贊爲弟子，及與范氏朝夕相從。凡李之所傳，更視爲金科玉律，以釋達遠之衣鉢，與李道人神功參合，以達專精獨造之域。道咸間，川陝晉豫燕，宗此法者，釋道爲最多，如拳師鑣客，亦相率而宗之，雖其間變遷互異，然以各地巨手名家參合融化，同出一宗，而各具高妙，

綜不可以剛柔快慢而判定是非也。拳本無剛柔快慢之分，實以門派各異互相攻擊耳。夫拳勇之爲術，其理無二，神而明之，超乎寰中，得其象外也。內養心性，外修形體，此法爲先天之學，主乎誠，至理之

學，非至誠則不至。所謂心正而意誠，意誠可以通神明。平息萬有，爲築基之源，習之有却病健身之功，非一手一脚之術可比也。僅以六合八法之溯源略述大概，而貢閱者參攷。

國術研究社通信

本欄原爲讀者們對於國術上及本刊稿件，或有所諮詢，以備答覆而設，茲擬規則二則，俾資循守。

- (一)來函，文言白話不拘，在乎暢達明瞭，字跡繕寫清楚，並加新式標點，否則亦須斷句。
- (二)具函人姓名地址，務請確實書明，以昭鄭重。

顧綏柏君來函

鄙人有疑問數則，祈請示知爲荷！我們練太極時，有時不能轉動時；則賴腹力，稍爲着意，覺一轉動如意，在比轉上，手臂忽覺有勁。不過，這樣的勁，是否可常用？太極拳的虛實在足部，這是任何人都知道的。我覺得手臂亦有虛實可知。練習架子，須完全鬆開，即能感覺得氣血走在何處，即知手臂之虛實。如果假定某一姿勢何者爲虛，何者爲實。惟恐要變成少林的拳術。未知是否？

徐致一君答覆

- 一 無論做那一個姿勢，在無須用勁的部分，不知不覺地忽然用起勁來，那是無謂的緊張，（利用腹力，穩定重心，自當別論。）先生所說，「在比轉上手臂，倏覺有勁，」如果是屬於這一類的緊張，自以改去爲是。
- 二 先生練習架子時，能感覺氣血走在何處，那是極好的現象。至於講到虛實一層，太極拳論中曾說：「一處自有一處虛實，處

處總此一虛實，」二語：初練時，自可從一處一處去體會虛實，到功夫較深是時候，便須把各部分的虛實，融為完整一氣，方算合法。

三 太極拳經中曾說：「陰不離陽，陽不離陰，方為懂勁。」可見太極拳的虛實，是說每一個動作之中，虛中有實，實中有虛，並沒有說各種姿勢，某式為虛，某式為實，這是應該辦明的。

W H K 君來函

俠魂先生：

頃讀 貴刊中之「考察日本武術的報告」，內容除報告情況外，並有警惕國術同志，實令人感佩不已。我亦很希望國術界的同志，努力發揚國光，要在國際拳壇史上開一新紀錄；這樣，方不負諸同志創辦「國術統一月刊」之宗旨。

再徐致一先生之大作，亦可為後者之師，但推手一層，恐非文字上所能領略，應由實地練習方可。至於精於斯術者，束金昂貴，非我能力所及，只有望梅而止渴吧了。同時，國術界的敗類，藉國術而糊口者，其實功夫平常，時常狂言欺人，雖從業十年，其結果的成績，卻是二五等於十。我雖有志於斯，奈為環境所困，不能如願以償，殊

國術統一月刊 第二期 研究類

以為憾。未知 先生肯賜教否？未了，我抱十二萬分的希望。貴刊同仁在可能範圍內組織一個「函授國術」，這樣，才能使邊省之區，亦有研究國術之機，未知 先生以為然否？至於講義的材料，權民誼氏最近提倡之「太極操」與張兆東（占魁氏）之「童子功」都可編刊。貴刊同仁，人才濟濟，對於國術界，定有價值連城的新貢獻。敬祝「國術月刊」進步！

W H K 七、三〇

徐致一君答覆

一 初學拳術，自以當面傳授為最好，在文字上索解，究難將個中精妙完全領略，不但太極拳如此，即其他拳術，亦何獨不然。不過對於已經學過拳術的同志們，說些重要原則，作為研究的資料，那也未始沒有好處。先生以為如何？

二 先生希望本刊組織一個「函授國術」的部分，且待本刊稍有基礎的時候，我們或者可以試一試看。不過函授方法，（先生所說的是函授資料，）卻是煞費研究的，先生有何高見，尚望賜教。

答本刊讀者

本刊自創刊號登載「中國摔角社出版中國摔角法」消息後，迭接讀者諸君來函，詢問該書出版日期及定價，間或詢及該社入社手續等項。鄙人特於日前往訪該社社長修忠義君，承詳為解答，茲特披露，作一統覆如下：中國摔角法一書，已於前日付印，因校對頗煩，尚須月餘，當可出版，貢諸同好。至價格一層，該書因銅圖極多，成本頗巨，現尚未定。惟為提倡摔角起見，且本人非藉此謀生，決無貨利之圖，當力求低廉，該社設於同孚路威海衛路口一百廿四弄廿三號，因社址不甚寬敞，僅敷本社基本會員練習之用，故暫不招收會員，如將來經費充裕，再行擴充，徵求各界同志云。（編者按：本市國術館，亦有摔角料之設，且教授者即為修忠義先生，有志此道者，儘可加入該館可也。）

顧綏柏君來函

俠魂先生大鑒：敬啓者，滬上各個國術團體，以及私人教授者，對於非門路弟子，教授方面，概係皮毛之學，雖練習數年，健身有餘，而技擊實不足，茲為國術精益求精計，不得不投師從業。並且鄙人智

識淺薄，不知投拜何人，先生為國術老前輩，定能洞悉一切，請先生介紹一位（武當門），所有一切手續，希請示知為荷。即請
公安

姜俠魂答覆

綏柏先生大鑒：啓者，僕為提倡武術之先驅者，愛交南北拳技家，及喜讀武俠史料，推己及人，力加鼓吹，垂二十年矣。自知淺陋，且人事卒卒，惜未躬自實習，故未敢以武術家老前輩誑人也。如此數月以來，承君以同志垂詢，屢接華翰，未親馨好，茲蒙覓師見委，不啻問道於盲，安可得哉？况武道門徑奧邃，薦武師難於薦醫，不敏如僕，尤不敢以此自任。但叨在同志，能以習武經過詳告，當揆度情實，容或轉諮友朋，物色相當師資，本我夙旨，聊盡棉薄也。閣下所謂非門路弟子，悉以皮毛之學授人，此恐未必如此。專此草復並頌

健安

姜俠魂書 八、二十、

調查



上海市第一體育場

習拳公約

- 一：習拳者須聽教師支配，按照程度編排，不得任意選擇。
- 一：習拳者，須認定方向，以免指授者，與學習者，有錯誤隔膜之患。
- 一：習拳者，須認定運動界限，最大十五方丈，最小一方丈，不滿一方丈者，停止運動，或向參觀者聲明，不入運動界限，以免窒礙。
- 一：二人或二人以上，同時習拳，不得侵犯他人，致生衝突。
- 一：習拳者，須盡心學習，有不明瞭處，請教師指導，不可常處被動地位。
- 一：習拳者，不得誇己之長，道人之短。
- 一：各項武器，刀有刀鞘，槍有槍尖，大刀有鈴，木棍有包頭，三節棍

國術統一月刊 第二期 調查類

有節鏈等裝飾品，及機關，擲取時須仔細審視，以免舞動時脫落傷人。

一：使用武器者，最宜精細，不可任意舞弄，以免損污，使用完畢，當歸原位，不得任意亂擲。

一：習拳者，於對拳時，第一次試技，手法步勢，不得過快，過快則或有意外之虞，第二次練習，可較第一次略快，第三次為正式，須照正式順序，舞動不得越軌，倘或尚有不能正式舞動者，須由自己聲明，聽教師指導，聲明以後，何人錯誤傷人者，即為何人犯規。

演武禮節

(正品)運動者，須從正面走出，立於正中，演武畢，向後退，勿向側行。(行禮)立正後，兩手上舉，兩掌向前，徐徐向下，又向左右分伸，掌向外。再行拱手禮，或行鞠躬禮，如手執武器，則單以左手行之，將右手與左手接合，禮畢，或行鞠躬禮亦可。

器械授受之禮節

(長器械)授者左手虎口朝下,器械靠肘,立於受者下手,受者右手虎口轉下接之。待授授者退後,然後動作或參觀。

(短器械)授者左手食中指托盤或梗,無盤及梗者,柄向左,兩手食中指橫托之,立於受者下手,如對面接者,亦以左手食中指托盤或梗,無盤及梗者,柄向左,兩手食中指橫托之,立於受者對面,受者如餽接之。

刀劍有鞘者兩手托而送之,柄須向左,受者亦以兩手托而受之。鏢及插子,須包好送出。軟鞭須團好送出。木棍須送上擺好。三節棍須摺好送出,除單刀雙刀以外,一律雙手托而送之,受者宜待授者退後,方得參觀或使用。

東北豆乳公司之豆乳 與牛乳有異曲同工之妙

豆乳每月價目表

豆乳種類	玻璃瓶裝	熱水瓶裝
淡豆乳	一元	一元三角
甜豆乳	一元二角	一元五角

地址◎法租界辣斐德路廿世東路口穎村九號

電話 七四五四八



●湖南新聞界：異軍突起！

醫學家岳陽吳漢仙先生主辦 **長沙衛生報** 出版！

本報使命：

發揚衛生之真諦 鞭策時髦衛生的改造
介紹泰西之新知 促進世界衛生的成功

本報宗旨：

專以研究衛生學術為中心斷非欺騙射利之工具
尤其是最近衛生運動中健全的一部主力軍

本報特點：

提倡中國精神衛生，與專尚物質衛生者不同
補助政府衛生行政，非祇談空洞衛生者可比

本報內容：

每期有衛生「講座」「常識」「特刊」「要聞」「小新聞」「特載」「社論」「驗案」「特效方」等欄

醫界同仁訂閱一份。不啻得一良友互相切磋
普通社會訂閱一份。不啻聘一常年醫藥顧問

○名醫主持 ○資本雄厚 ○信用卓著 ○出版定期

價目：

本報每逢星期日出版一期全年共五十期報費一元二角
外埠每月加郵費二分

社址 長沙阜倉坪二十六號瀟湘石印局內(電話三八三號)



上海市國術館章程

- 第一條：本館以提倡上海市國術為範圍，定名為上海市國術館。
- 第二條：本館以提倡國術，增進市民康健，及自衛能力為宗旨。
- 第三條：本館為實行前條宗旨起見，得辦理左列職務：
 - 甲、研究國術
 - 乙、教授國術
 - 丙、宣傳國術
 - 丁、編著關於國術及其他武術之圖書
 - 戊、促進全市國術之普及
 - 己、管轄全市國術團體。
- 第四條：本館設董事會，董事名額定三十五人至六十五人，由上海市長延聘之，董事如有缺額，由董事會呈請市長補聘之。
- 第五條：董事會之職權如左：
 - 甲、推舉館長副館長
 - 乙、推舉常務董事監察董事
 - 丙、議決本館預算決算
 - 丁、議決館長交議事項。
- 第六條：董事會設常務董事五人至九人，監察董事三人。
- 第七條：本館設館長一人，總理本館事務，副館長二人，補助館長掌理館務。
- 第八條：本館設總務，教務，二科，於必要時，得添設視察員。

二天堂
 補養丸
 調經種子

國術一月刊 第二期 調查員

上海石路新善慶里
天濟醫室發行
 電話九一六三〇號

每服二元 每打廿元

肺癆
 痰中帶血
 吐血咯血
 新久咳嗽
 多年肺癆

主治

潮熱盜汗
 久咳失音

特效藥

寄即索函明說細詳

肺形草

一天堂血中寶

第九條： 總務科職掌如左：

甲、文牘股， 掌理撰擬、收發、繕寫、蓋印、保管等事項。

乙、會計股， 掌理一切出納，及編製預算決算等事項。

丙、庶務股， 掌理本館一切庶務事項。

丁、宣傳股， 掌理本館一切宣傳事項。

戊、編譯股， 掌理編譯關於國術之圖書及出版事項。

己、組織股， 掌理本市國術之推廣，指導國術團體之組織，並兼辦統計事項。

第十條： 教務科職掌如左：

甲、教授股， 掌理教授技術，研求教法等事項。

乙、訓育股， 掌理考察學員勤惰品行等事項。

丙、事務股， 掌理規定課程，及學員名額表冊等事項。

第十一條： 各股職員，得互相兼任。

第十二條： 董事會章程及各科辦事細則，另定之。

第十三條： 本章程呈報上海市政府及中央國術館核准施行。

第十四條： 本章程如有未盡事宜，得呈准上海市政府及中央國術館修正之。

烟台啤酒

滴滴泉水 精製

質味醇美 超越舶來 消暑辟疫 健脾強身

會宴家居 請飲唯一國產

烟台啤酒每蓋十個可換上等毛巾一條各大公司及洋酒店均可掉換

總經理 上海義成公司

同孚路八七號

成箱購買電話 三一四四三

對不取車力

訊息



美人魚中國小姐楊秀瓊蒞贛記

武術中於游泳一藝，原列重要地位。此屆遠東運動會楊秀瓊一家，爲國爭光，載譽歸來，全球驚羨。旋應蔣委員長之邀蒞南昌，應楮公民誼之召赴首都，及道經滬上，到處歡迎，大有席不暇暖之勢。茲將朝野人士對楊氏一家之熱烈盛況，採輯報端，節述如下：

楊秀瓊抵贛情形

楊秀瓊女士，自滬乘隆和輪溯江西上，於七月二十日下午抵滬，滬市新生活俱樂部籌備主任劉百川，羅肖華等，馳赴九江歡迎。二十一日晨由滬乘南洋快車附掛專車，於上午十一句鐘抵牛行車站，熱烈歡迎可見一斑。先期於火車高張下至牛行車站，僑候歡迎之新生活俱樂部全體職員，體育界，及欲覘楊風采之各

界民衆，見楊車已到，一擁而上，團團包圍，楊氏頻頻點頭淺笑，以示謝忱。旋同其家屬乃父楊柱南，姊秀珍，弟昌華，及前往九江歡迎之新生活俱樂部籌備主任劉百川，省府交際股主任羅肖華等一同下車，於「歡迎遠東帶譽歸來之中國小姐楊秀瓊姊妹」旗幟招展下渡江，乘汽車馳至德外劉百川私邸下榻，略事休息。午餐後，由新運部游泳場長羅卓民導至新近草創之贛江東岸游泳池參觀，楊以塵俗之便，舉行試泳，時雖狂風怒吼，波浪掀天，而楊在水中，矯如

游龍，翻如驚鴻，悠哉游哉，進退俯仰，莫不如意，觀者均嘆果然不錯，正式開幕時，當必更精彩百出也。

新生活俱樂部歡宴

晚七時新生活歡宴楊于新生活俱樂部飲食部，有中委陳慶雲，省公安局長黃光斗，及新聞界四十餘人作陪。楊氏姊妹，衣身白綢旗袍，鑲以紅邊，體魄健美，一望而知為好運動之體育家也。席半，劉百川起立致詞，略謂：楊女士於酷暑中，不遠千里，挾體育救國精神而來，其足以慰同人之殷，亦如楊女士將到時所沛之甘霖也。（時楊女士掩口微笑，憨態可掬）楊在續表演，足以鼓起江西以及全國青年男女游泳興趣，因續為新運中心也。次由楊起立答詞，略謂：一入贛境，看到新生活之蓬勃朝氣，感到非常興奮，願以十二萬分誠意，將此救國精神，帶到南方去。本人此次雖在遠東僥倖獲勝一時，然較之歐美，仍是望塵莫及，仍望各位予以指教，俾得稍有寸進，在坐者掌聲如雷，九時方散。

楊秀瓊談游泳秘訣

據楊女士談：余生長海隅，每屆黃昏，即與二三姊妹，相偕游泳，五年以來，幾少間斷，得以稍獲寸進，別無秘訣。一個恆字耳。望國人都能注意水上運動，持之以恆，習之以素，未有學不會，練不好的。余此次在遠運之僥倖一時，殊深慚愧，希望于各方鼓勵督促下，再求進益於世界運動會，稍現成績，冀能為

國爭光。予此次來贛，別無禮物，不過帶來「體育救國」四字，贈以相勉。一踏入贛境，各方蓬勃一新，興奮非常，願將此新運策源地之救國精神，帶至南方，轉致全國，以盡個人對社會之工作。予在此表演完畢，即赴廬山遊覽，過京滬時，均擬稍事勾留，以慰各方期望之殷，澳國每屆十月，均開大規模體育大會，本人打算如於功課無大妨礙，將前往參加，俾得與世界體育家聚集一場，而資觀摩云。

水上運動開幕展期

新生活水上運動會，原定二十四日開幕，因連日風浪大作，布置不及，須展期兩天，報名參加者極為踴躍。水上運動贛尚為第一次，各方送到之獎品，自行營以下，不下數千件，而各方對此，亦極感興趣，楊來後，又更加一重興奮矣。

贛水上運動大會盛況

▲楊秀瓊闖家精彩表演

蔣委員長復興民族之新生活運動，體育為其重要因素之一，贛省南昌為新運中心，各界在蔣耳提面命之下，衛生規矩等項均在突飛猛進中，尤其與衛生表裏之體育，經當局之銳意提倡，各項煥煉體魄運動，如雨後春筍，騎射、國術、水上運動，一一應運而生。惟水

上運動，不但在江西設備毫無，即全國亦尙幼稚之中，所以新生活俱樂部爲樹立永久基礎計。

士女無不喜習游泳

特於德外城北公園騎射運動場下之贛江東邊開一水運場，規模略俱，每日西山腳落日晚霞紅，微波心之際，摩登士女，俯仰其中，如春江水暖之鴨，於此可見上有好者，下必有甚焉者矣。

三萬元建兩游泳池

該場爲改進設備計，決以三萬元作大規模之建築，繼派人至各游泳場借鏡，同時爲喚起社會注意水運起見，特發起水上運動大會，並請遠東載譽中國小姐楊秀瓊來贛表演，鼓舞女界游泳興趣。場建於贛江東岸，分爲高級初級兩游泳池，東背公園，西挹西山，固風景宜人之游泳所也。憑場江岸搭有司令長官記錄來賓臺，下則爲普通觀客席，場中則有跳水起點終點臺，岸上有男女更衣及休息室。布置井然，大會名譽會長蔣中正，主席熊式輝，因尙在廬山未回，副會長中委陳慶雲主持，報名參加者極爲踴躍。

赤日當空行開幕禮

新生活俱樂部新建之游泳池，於二十五日行開幕禮，同時開第一次水上運動大會。赤日當空的正午，汗雖不止的流露着，看水下運動會的人，一叢一叢的沿圓丘

街向鐵工廠游泳池進發。洋車比行人緩。汽車又比洋車難走擁擠。可以想見。踏入會場大門一瞥，場之瀕江一帶，萬頭攢動，司令台來賓台記者台，亦擠得水洩不通，約計人數在七八千之譜。泛舟中流，涉水而渡，省卻四角大洋門票者，尙不在內，因水運在贛爲破題兒第一遭，非水上運動之司空見慣可比，並且有美人魚之先觀爲快。所以能惹起一班人之狂熱而不怕熱也。以軍樂隊之珊珊來遲，延至二時開會。

主席陳雲致開幕詞

台上人多，恐遭危險，主席團臨時遷都沙灘上行禮。由中委陳雲主席，行禮後報告，略謂：新生活運動之提倡體育是煥煉體魄，復興民族之一法門，游泳乃健強身體良好運動，望以自強不息精神，努力前進。繼由行營賀廳長致詞：以體育能醫中國之貧弱。陳教廳長致詞：因人要會四種運動：（一）走，（二）跑，（三）跳，（四）泳，中國人體格運動與各國比較，真是慚愧，尤其是女子，吾贛女子在去年中運動吃鴨蛋，今年爭得一分，望大家效楊小姐雪恥自強。

楊秀瓊演說及精彩

楊秀瓊演說：願將新生活帶回南方，說了許多話後，楊秀瓊衣淡紅色旗袍，於洋樂悠揚中，手執剪刀，拾級登指揮台剪彩。時活動機，手提機，快鏡，不下七八十架，集場

攝影。如槍砲齊向旗艦集中火力瞄正準一般，禮畢，競技開始，將比賽與表演情形，分誌於後：

男女預賽成績良佳

預賽第一幕爲男五十公尺自由式，三組中何步良，以三十四秒十分六成績，平華中紀錄，男子二百公尺俯泳，最好者爲黃文字，成績四分三十五秒，較華中差甚一百公尺，自由式萬榮貴，一分三十七秒十分六，幾平華中四百公尺，自由式傅秀香八分三十五秒甚差，女子二十五公尺自由式，亦爲視線集中點，因過去各屆運動會，雖列有女子游泳一項，均無人敢下水，此次雖有五人參加，可算女子公開顯身手於游泳場之第一次。第一名周慕濂，成績二十八秒十分之八。總聊勝於無，可備一格矣。

楊家父子姊妹表演

表演之最爲人注意者，爲楊家父子姊妹，當指揮台上高揚聲筒報告：請楊氏姊妹表演時，水平人頭如被風鼓動，頓起波濤，秀珍秀瓊，均穿遠東征衣「香港」二字游泳衣，二人入水後，最先爲美國式之俯泳，姊妹花，時變比目魚，俯仰進退，不差分毫，觀者固很難辨其誰姊誰妹也，頂轉身時，秀瓊之敏捷自然，終較姊勝一籌也，繼爲蛙式俯泳，雙雙破浪前進，速度雖快，水之波浪則不大，其自然如游魚之悠悠自得，毫無費力，大有爐火

純青之概，轉身時，秀瓊轉身過猛，衝至界外，秀珍前乃妹一二尺，秀瓊赫然加力，終得並行達於終點，亦一破綻也。再後秀珍表演蛙式仰泳，水上輕飄，如自得之閒鷗，廿五公尺，顯不足以展其長也。

楊昌華反勝父一籌

姊妹演後，繼以父子倒車秀瓊之乃弟昌華，年十三歲，與乃父柱南，同以仰泳前進，形同倒車，昌華以體輕性靈，終點將屆時，反較勝父一籌，觀者均嘩然大笑。

教練反綁手足游泳

楊家外，精彩者爲游泳場教練楊元華，經來賓二人，將其手足雙雙反綁後，鼓冬推諸水中，翻身一轉，如屈蟠一申一屈，五十公尺瞬達比岸，觀者咋舌。

廬山游泳隊之跳水

此外廬山游泳隊歐陽旭等，在十五公尺高台上，作各種花式跳水，或如飛鷹撲地，或如鶴子翻身，亦屬頗有可觀。又如兩人之足游泳，是二人爲一組，二人各以一足共綁一起，計三組競進，狼狽而行，不圖水上見之一笑。

軍官團游泳亦高興

大會期凡三天，最後各項節目完後，楊氏闔家行橫渡贛江之壯舉，以作壓坐拿手好戲，行營政訓處，爲擴大體育宣傳計，由電影股羅靜予及聯華袁叢美攝取影片，以資放映。

廬山陸軍軍官訓練團，亦已特闢游泳池，普遍練習。並請楊至廬山

表演，楊在此演後，即應搭民誼之邀赴京表演。

南昌水運開幕花絮

時轟動已久之新生活俱樂部

發起之水上運動大會，已於廿五日下午一時在該部所築之德外游泳場舉行，同時補行游泳場開幕典禮，南昌人士，因震於楊秀瓊之名，雖炙日當空而，游泳場，邊竟亦人山人海，延頸企踵，精神抖擻，大會會期定三日，門票洋四角，今為第一日，記者亦於是午購票入場，爰拾花絮，誌之如左。

場中搭有棚臺，分司令臺，來賓臺，新聞記者臺，救護臺，音樂臺等，左右毗連，至男女更衣室，運動員室，則另佈置於臺隅下一，沿江岸上及水岸邊，均為市民參觀處，售票處設於場之第一門內，游泳池，劃設贛江江邊一隅，離岸約五十公尺，週圍跳臺約二十五公尺高，分三級，亦建水中，場內外有社會童子軍，警察等維持秩序，憲兵彈壓，並懸掛白布新生活標語甚多，如「參觀者請一個一個順着走」等字樣。

主持者，以事先對來賓未有相當限制辦法，故臨時臺上都為太太小姐所占，司令臺，來賓臺，以至音樂臺上，一團鶯燕聲，儼如女賓臺，事後雖經主持者以放大筒發以種種警告，然卒無效果。

大會本定下午一時舉行開幕，故十二時許則觀客雲集，詎延至

二時尙未舉，行有手持放大筒站跳臺最高層傳話，者曾一再喊出「現在預備開會」，但會卒未開始於二時半喊第三次畢舉行，意者謂新生活新於陸而不必新於水云。

禮堂原設司令臺上，因該臺來賓過擠，臺不負重，其時真將開會，忽然咋的一聲，有將倒塌之勢，美人魚身擠其中，不覺大嚇一跳，臨時遂將禮堂搬到臺下。比賽中間，先由楊之介弟表演二十五公尺開倒車，爾時其尊人於場之界外，自動亦加入開倒車，儼然父子雙比賽。

是日大會觀衆之所以如是擁擠者，蓋為美人魚一人之號召也，若本地運動員比賽，原無精彩，自在意中。不料楊氏姊妹表演，僅為五十公尺俯泳與蛙泳，最後亦僅由美人魚一人五十公尺仰泳，為時甚暫，迨傳話者一聲「楊女士表演節目今日已完」後，觀者遂紛紛離場，本地老表，咸以未飽眼福，莫不大呼「划不來」而去也。編者按：此稿乃依據申報編次，於楊秀瓊小姐之乃姊，或為秀瓊，或別報載為秀珍，莫衷一是。蓋「瓊」字本為俗寫之「瓊」字，自知淺陋，爰特檢查手頭之字典，竟無此字，茲暫為「珍」字，是否有悞，而待考正。

贛水上運動會第二日

百公尺二百公尺均破華中紀錄

▲瞎子渡河布袋脫險諸滑稽驚險表演

▲二百公尺越欄接力美人魚險遭失敗

楊氏姊妹表演蝶式舞如比目魚

二十六日爲江西水上運動會第二日，到會觀衆，較諸昨日相差甚遠，舉目中流，小舟如蟻，將水運場，作一半圓形之包圍者，皆悠悠游哉，省四角錢的觀客也。

兩項華中之新紀錄 一時許，繼昨日次序比賽表演，

比賽中，可以值得大書特書者，爲男百公尺仰泳，以一分四十四秒破華中一分五十四秒紀錄。男百公尺自由式萬榮貴，以一分三十二秒十分之一，破華中一分三十六秒十分之一之紀錄，此外男五十公尺自由山式複賽，黃子超以三十五秒十分亦爲最佳，男四百公尺自由式第一名黃文字，成績亦只八分六秒，較華中差得遠。

女子不堪受此炎威 女子方面，只有十公尺決賽一

幕，必覺女子身弱，且練習機會少，不堪此炎威，此五人中吳小蓮泳至二十五公尺時，即面色蒼白，頭暈腹痛，手足疲軟，棄權，由救護抬至救護室。比賽結果，劉秀湘榮膺冠軍，成績雖是一分二十一秒，較之以前游泳池比賽無女子敢下水者，不可同日語矣。

越欄游泳最爲興奮 以表演性質而言，競爭劇烈，觀衆

精神最緊張者，爲二白尺越欄接力泳，其泳法亦頗新穎有趣，即以長竹三枝，橫架游泳路綫上，每竹兩頭以二人執住，泳者去時，須越竹而過，返時則由竹裏下鑽過，五十米泳綫計須往返四次，參加者均爲此次報名中之健將。甲組梁卓民，楊秀珍，楊元華，楊秀瓊，乙組萬榮貴，吳志魁，張志祥，何步良，首爲梁卓民對萬榮貴，一聲槍響，雙

雙瀾入水中，拼命前進，越竹時如游魚跳灘。第二接楊秀珍對吳志魁，秀珍小姊妹技術雖屬不惡，以氣力不及男子，越竹鑽欄不及吳之敏捷。乙組由梁轉敗為勝，三接是楊元華對張志祥，梁為國內游泳名將，張則有望塵莫及之慨。甲組又經楊為紐轉乾坤。第四接乃兩組生死最後關頭，又因是楊秀瓊對何步良，觀衆莫不翹首企足，屏息以觀，論理甲組楊秀瓊以遠東怪傑，且承楊既勝局面，錦標已是囊中之物，乃中間竟大謬不然。當楊到終點，秀瓊接得下水已數尺，何方接張手而上，觀衆料乙組必敗，詎何跳水既過於秀瓊，且力氣亦頗大，用盡氣力，捨命猛追，至五十公尺時，即將駕秀瓊而上之，觀衆莫不為楊捏一把汗，以為勝名難居，時秀瓊觀此情況，不得不出其平生氣力挽此危局，尤其運用伊最純熟自然敏捷之游法，超過何君，何仍拚命角逐，到終點時，楊只以一手距離打倒何步良，屏息觀衆，至此方伸一口氣，亦云險矣。

滑稽與驚險的表演

瞎子渡河，滑稽有趣，參加者楊元華及秀瓊小弟楊昌華，各將雙目蒙蔽後，在水中摸索前進，元華畢竟先進，先小朋友十餘尺起水，昌華啓目後，方知殿後，真不脫天真。

驚險表演為藤包脫險，由觀衆將楊元華梁卓民，分納藤布袋內，

扎口後，槍聲一響，同擲水中，觀衆咋舌担心中，楊先於河底脫袋出水，數分鐘後，仍未見梁，救護隊動員撈索時，詎梁故意作弄觀衆，已由水低游至終點出視矣。

姊妹花作蝶式游泳

楊秀瓊姊妹是日表演，較昨更精彩，演者為蝶式游泳，鎗聲響處，雙雙躍入水中，盤轉水面，作蝶旋式之前進，姊妹雙雙，亦步亦趨，姿式技術，難以軒輊，不過瓊較乃姊身體發達，能持久，轉身轉快，技藝亦較自然，所以中國小姊妹屬瓊而不屬珍也。當楊氏上岸時，掌聲如雷中大呼再來一套，再來一套。

至於黃桂燕小姐之入水表演，在甲板上兩手一伸，頭下足上，撲通聲中，身輕如燕，其躍水姿勢，則在楊上，不過不若楊的全才耳。此外如李國偉何步良楊昌華表演跳水，均在十餘公尺之指揮臺上，以鴿子翻身式，一躍入水，有兩手合伸，身成直綫者，有跌坐如倒栽蔥者，側傾如蜻蜓掠水者，均大有可觀。

楊秀瓊離南昌赴牯

楊秀瓊闔家廿八日晨離省赴牯，轉登牯嶺，隨行語記者，在山擬勾留兩三日，至遲三十一日下午晉京，參加游泳會，二日晚赴滬到港，奧國百年運動會，參加與否，現尚未定云。

贛水上運動會閉幕

完成橫渡贛江壯舉

楊秀瓊亦參加表演

二十七日爲贛上運動會之最後一天，於下午一時許開始競技，五十公尺女子仰泳，第一劉湘秀，一分七秒之四，此爲贛女子水運露頭角之第一次。男二百公尺俯泳第一黃文字，成績三分四十三秒，十分之七，賽畢爲表演，乃二百公尺接力泳，楊秀瓊及其父弟姊四人爲甲組，楊德華，楊元華，熊尙雲，梁卓民，爲乙組，鎗聲響後，十四歲小弟呂華對德華，呂華當然失敗，次爲美人魚尊人柱南對元華，亦難取勝。再次秀珍對尙雲，甲組已居於失敗地位，末了秀瓊對梁卓民，雖實盡氣力，以圖扭轉乾坤，因相差太多，且梁亦勁敵，終於失敗，其敗因則全基於弱弟也。此外尙表演跳水各種委式，秀瓊昌華，梁卓民何步良均參加，指揮台三層甲板上，或頭下足上，或倒栽蔥，或鶴子翻身，鼓冬鼓冬浪花四濺，煞至好看。各項比賽，表演畢乃舉行渡江贛江河幅，由鐵工廠駁岸以達牛行碼頭，在水大時，約寬千七八百米，現久旱水落，約千尺之譜，橫渡游泳，尙無正式紀錄。水

五〇

運動會爲完成此項壯舉計，乃於是日上午五時，作渡江之表演與比賽，報名參加者連同楊秀瓊闔家約十九壯士，時因西南風大作，白浪滔天，自西阻東，逆風破浪乃欲以自西而東，會場作終點，各界以爲此創舉，渡河到牛行及泛舟中流參觀者，士女如雲，而救護之汽艇小船，蟻集河干，成爲一字長蛇陣，以便隨同保護。此十九人中，分爲兩組，(甲)組爲楊秀瓊及乃姊乃弟及父暨游泳場長梁卓民五人，乙組則爲黃文字等十四人，甲組只作表演，不參加比賽，乙組則爲作奪錦標之比賽，蓋楊雖技術純熟，然女子體質，究不及男子，不勝反笑也。甲組先乙組出發一分鐘，秀瓊五人於鎗聲雷動中齊擠入水，或俯或仰，載浪載沉，各鼓其破浪凌風之勇，斷流東進，遠望波濤洶湧，惟見五個如蠶豆般之黑點，於浪花四濺中，自遠而近，近會場游泳池時，軍樂大作，最先到者，梁卓民，次爲秀瓊姊妹，如比目魚，到時出水，再次爲秀瓊十四歲小弟呂華，秀瓊乃父柱南竟居殿軍。至於比賽之乙組，鎗聲響處，十四健兒，各出平生技能，努力邁進，其角逐不亞於赤壁鏖兵，中流時，前後參差，勝負似乎已見頭面，佔優先者，固是百尺竿頭，落後者亦拚猛進，軍樂大作，掌聲四起，最先登岸者爲黃文字，以十六分十二秒獲得冠，二三四五六名爲黃榮貴，臧志魁，張景南，何步良，全爲破浪隊包辦，完成渡江壯舉後，乃

行閉幕禮。蔣初擬來訓話，嗣因事用電話通知中止前來，由中委陳慶雲主席，行禮後，秀瓊給獎，七時方散，楊定次日赴廬山轉南京，均有表演，然後返港云。

首都游泳比賽

乃在中央體育場開幕

楊秀瓊全家參加表演

首都游泳比賽八月一日下午三時，在中央體育場游泳池開幕，繼舉行各種預賽，楊秀瓊全家均參加表演。雖氣溫在一零三度以上，而首都人士猶不避酷暑，前往參觀，爲入夏以來前所未有之盛況，比賽至下午八時始散，茲記各情如後：

開幕典禮

主席臺在游泳池南首，張棚以遮烈日，桌上陳列全部獎品銀杯銀鼎之類甚多，以次設來賓席比賽員席及記者席，秩序井然。三時半奏樂開會，由籌備主任褚民誼主席，領導行禮後，報告開會意義，略述游泳在體育項目中，最有益於身心，故吾人特別提倡並承楊秀瓊女士不遠千里，毅然來京參加，其提倡之熱誠，更使吾人感謝，希各位努力，俾吾國游泳技術，日益進步。繼由教

長王世杰代表汪院長致詞畢，即宣佈開始比賽。

比賽情形

四時開始比賽，依照已定項目，次第舉行，晚八

時方散，節目如下：

(一)百公尺自由式預賽共四組，(二)百公尺仰泳預賽兩組，(三)千五百公尺自由式預賽一組，(四)二百公尺俯泳預賽三組，(五)四百公尺自由式預賽兩組，(六)楊柱南楊秀瓊等表演。其餘百公尺自由式及二百五十公尺俯泳之兩種複賽，均因時晚改二日舉行。

楊等表演

二百公尺俯泳完畢，即請楊氏表演，一時觀衆情緒至爲緊張，均欲觀楊之風采，首由楊柱南作一百五十公尺自由式表演，應用新舊各種游泳姿勢頗爲美觀。次由軍校教官張元華表演捆手縛足之百米游泳，技術高妙畢，楊秀瓊及乃弟楊昌華同作百米自由式泳，一時觀衆掌聲不絕，全體攝影。記者亦忙碌非常，楊秀瓊游泳姿絕妙，表演全不費勁，乃弟昌華輕巧自然。是時全場掌聲雷動，楊並得觀衆請求，復與乃弟續作百米蛙式表演，姿式更爲自然，尤以轉身方式迅速而輕巧。頗有獨到之處，表演畢，已七時餘楊等乃離池更衣。

比賽結果

(一)百公尺自由式，第一組第一名王玉生，第

二名張其鑄，成績一分十九秒十分之三。百公尺自由式，第二組第一名張其鈞，第二名湯威廉，一分二十八秒十分之二。百公尺自由式，第三組第一名郭震，第二名蕭汝才，成績一分三十三秒十分之一。百公尺自由式，第四組第一名陳博明，第二名張其鏞，成績一分三十二秒。(二)百公尺仰泳第一組第一名易榕，第二名文玉塵，第三名汪德增，第四名古炎，成績一分三十八秒十分之一。第二組陳世維，第二名李開訓，第三名王偉立，第四名劉履祥，成績一分五十二秒十分之一。(三)十五百公尺自由式決賽，第一組張仁恆，應炯堂，張瑞景，黃原端，區瑞琪，劉見恆，成績三十二分五十九秒十分

之一。(四)二百米俯泳，第一組羅四維，張瑞暫，莊世壇，袁開，成績三分四十六秒十分之六。第二組王玉生，汪德增，陳西玲，成績四分四十分十分之二。第三組郭民先，李陵，程盤銘，倪泗，成績四分二十四秒十分之二。(五)四百公尺自由式預賽十一組應炯堂，黃原端，陳會炯，梁桂寶，成績九分零十分之六。第二組劉見，張仁恆，張其鈞，王鳳亭，成績七分二十九秒十分之三。

褚氏宴楊 首都游泳賽籌備主席褚民誼。一日晚七時，款宴楊秀瓊全家及游泳全體職員，暨新聞界。席間褚致詞歡迎，繼楊秀瓊答詞，十時盡歡而散。

美人魚楊秀瓊到滬受人歡迎

楊秀瓊及其父姊弟等。自過滬赴贛，參加新生活俱樂部游泳池落成典禮，並轉京參加首都游泳比賽，頗得贊許。乃於三晨乘京滬夜車抵滬，本市女子游泳隊體育協進會等，均派員前往迎接，旋即招待下榻於新亞酒樓。

粵同鄉會歡迎 廣東旅滬同鄉會董事長唐海安，副董事長鄭正秋，董事陳鳳元，楊梅南，潘志銓，文鴻恩，陳其芬，李大超，暨事鄭杏圃，李鳳梧等，前因遠東運動游泳名將楊秀瓊女士，經滬赴

贛，曾假廣西路覺庵，爲之設宴洗塵，來賓有馬超俊，陳劍如，譚紹良，俞星耀，鄧雨農等，曾誌本報。茲聞該會以楊女士三晨到滬，候輪南旋，特派代表蘇海，梁玉波，與交際鄭建支，書記古裕輝，及會員百餘

人，臨時參加有嶺南體育會會員等。在北車站歡迎。當車入站時，各代表將手執五色紙旗舉揚，藉表歡迎之意。楊女士與乃父母楊柱南君楊夫人暨姊弟等，下車與各代表握手致謝，旋與各代表坐該會已預備之汽車直駛新亞酒店，因旅途身心勞疲，整天留新亞休息未出，然一日間乃父之親朋友好與本市各游泳體育等團體派員前往會晤者甚夥。（四日）下午，應濬浦局之邀，前往表演，繼更赴粵同鄉會之茶會，暨乃父老友楊梅南之夜宴。

赴濬局體會約 下午一時許，周家嘴島濬浦總局職員體育會於事前商得楊秀瓊女士之同意，前往茶會并表演。屆時由該體會派車往接。楊女士當偕其父母與姊四人同往。由該會主任殷勤招待，并作自由式表演。

粵同鄉會茶會 四時許，則遞返至法租界高乃依路廣東旅滬同鄉會，應該會之茶會，由該會於事前略事佈置。圍門高懸，一歡迎楊秀瓊女士。白布橫額一方，圍之四週，遍懸歡迎字樣小旗多面，迎風飄展，紅綠相映，別有風趣。茶會即設於圍內。來賓到有李大超，郭順，崔聘西，翁之光，馬崇淦及夫人，裴元順，沈鎮潮，葉長烈，阮蔚村，陸錫楨，陸禮華，王瑞竹，李明偉，等百餘人，由該會董事長唐海安主席。

唐海安歡迎詞 茶會開始時，由唐海安介紹楊女士之父，香港南華體育會游泳部主任楊柱南，及楊姊妹，並致歡迎詞。略謂：本會歡迎楊女士，以渠為國爭光，在遠東運動會能獲得女子游泳冠軍，此次更冒暑北來，參加贛省游泳表演，其一種大無畏精神，亦令人欽佩，並喚醒國人對體育發生感奮，將來仍盼女士以其勤苦精神，努力於體育云云。

楊秀瓊之答詞 唐致詞畢，楊即起立答詞，略謂：秀瓊之能於遠運會獲得冠軍，實以僥倖得之，承各界鼓勵，今後當益自奮發，同時游泳界後起之健，將來當更多能超於秀瓊云云。

各界來賓演說 繼起致祝詞者，尚有崔聘西，翁之光，馬崇淦，裴元順，陸禮華，鄭杏圃，等多人。席間並有勸奮書局，分送勸奮體育月報，華安出版社分送華美月刊，楊女士對勸奮月刊，頗加贊揚，會後並攝影留誌紀念。

高橋表演確期 會散後，楊秀瓊復偕其父母姊弟等乘車赴太古公司楊梅南先生之宴，當登車時，新聲社記者趨問明日是否赴高橋表演，據答本人無他事，唯靜候上海各體育游泳等團體之約，星期日（五日）或恐來不及，因各團體堅約設宴款待，至遲當在星期一（六日）表演，時間當在上午云。

三團體之聯迎 上海市高橋海水浴場，中國游泳研究會，三輪牌聯華毛織廠三團體，聯合歡迎楊秀瓊女士。原定五日上午九時赴高橋海濱浴場表演，祇以本市各團體，紛紛設宴款待楊女士，故決定將赴高橋表演一事，展期一日，定(六日)下午一時，由南京路外灘銅人碼頭乘市輪渡局之渡輪渡江，再乘汽車赴高橋浴場，市輪渡局爲恐屆時來賓擁擠，特加八船往來浦江駛渡，下午三時起至六時半止，由楊秀瓊楊秀珍兩女士暨楊柱南楊昌華表演各種游泳技術，並有滬市游泳專家俞斌祺，黎日新，張雲起，鮑冷雲，徐仲綦，張嘉箴，等參加游泳，以助游興。七時在高橋海濱花園飯店宴請楊女士闔家，藉以聯歡。又該三團體爲歡迎本市體育文藝婦女各界參加起見，特設參加額一百名，凡願加入游泳公會者，請於五日下午三時半前，至漢口路一百十五號，中國游泳會報名，繳參加會費三元，(輪渡汽車餐費一概在內)，該會可招待一切云。

在青年會表演

上海青年會提倡游泳運動，滬上最早，已有二十餘年之歷史，海上游泳人才，多出自該會，今夏特開放使女子亦得有機會練習，尤爲各界人士所稱許，此次因吾國女子游泳名將楊秀瓊女士，由滬過滬返港之便，特請其於五日午後三時，在四川路該會游泳池表演各種游泳術。楊女士以該會倡導游泳之

趣旨相同，慨然允諾，良以楊女士此次不辭勞苦，遠赴贛省，實負有重大使命。一方面啓示吾國女界同胞天賦之體格，不在任何國人之下，故楊女士能產生優良之成績。一方面提起社會人士對於游泳運動，發生絕大之興趣，是獻於吾國體育之提倡，獲益匪淺，且該日表演並不售票，僅限該會成人會友及女子健身組組員參觀，且須於至日上午十時起至十二時止，在該會辦事處憑證領取入座券，(該券以三百張爲限)，表演節目，除楊氏姊妹表演各種技術外，楊女士及其尊翁楊柱南先生將有演說云。

青年會表演游泳

參觀非常擁擠 上海青年會體育部於楊秀瓊父女離滬時，即會拍電商請過滬時，蒞臨表演。當楊女士等抵滬後，晚又復由體育部幹事錢一勤君往洽，當蒙允諾，於午後三時前往表演。該會以游泳池地位有限，比規定入場券三百張，以限人數，詎屆時震揚名而往索券者，驟逾千人，該會復增發二百張，故到室作壁上觀者，足有五百餘人，肩摩踵接，擠滿一室，後至者都無立足地。

游泳池畔情形

青年會游泳池，係位於禮堂下面最低層，室週設有觀衆臺，地位中央，縱可四十公尺，橫可十五公尺，池水

係特別新換，故電炬下水底磁磚晰白，纖微可見。三時半楊秀瓊偕父母姊弟等至，除老母不諳游泳外，父子四人，均易黑色游泳衣。尤以楊秀瓊頭戴白色泳帽，態度從容，姿態甚美。楊家父女等至池邊，由青年會幹事楊益惠演述游泳為健身心之重要體育，並申謝楊女士等惠臨表演，繼更由該會幹事陸幹臣介紹楊氏父子女女與觀衆認識，最後由楊女士乃父，楊柱南報告今日表演之節目。

楊氏父女表演 首先下水者，(一)楊柱南游泳姿勢為側游式，繼乃父下水者，(二)秀瓊、秀珍、昌華姊弟三人，姿勢為爬游式，(三)柱南秀珍改作美國爬游式，(往復四次)，(四)秀瓊昌華作蛙式，(往復四次)，(五)柱南車仰游式，(六)秀瓊背游式與爬游式，(往復四次)，(七)秀珍昌華舊法背游式，(往復四次)，(八)全體柱南秀瓊居中，昌華右列，秀珍左列，兼作爬蛙側背諸游式。繼更徇觀衆之請，重復表演一次，最後由小弟弟昌華於跳板之頂，作插花灌頂游戲三次，每次四週，掌聲雷動，聲聞室外。

應付酬酢忙碌 游泳表演畢，時已四時一刻，當由青年會幹事楊益惠陸幹臣等，招待茶點，新聲社記者於室內晤楊柱南，據談，(五日)上午十時半早點後，赴哈同花園，十二時應津浦鐵路局午宴，晚五時應霞飛路潘澄波晚宴，並赴楊梅南處，(六日)上午赴

西摩路燕廬，午後二時赴高橋，晚即應高橋海濱飯店之宴。

午赴夏宅歡宴 陸軍上將夏之麟烈士之公子曉霞，六時在呂班路萬宜坊二十七號本宅，設宴歡迎女游泳健將楊秀瓊，夏君於正午十二時，派車往新亞大酒店迎接，同時邀請楊父柱南母楊龍慧明，姊秀珍，弟昌華，席間賓主談笑，甚為歡樂，至三時許因須往青年會表演，故即與辭去。

准期高橋表演 上海市高橋海水浴場，中國游泳研究會，三輪牌聯華毛織廠，三團體定於六日在海濱浴場聯合歡迎美人魚楊秀瓊女士，會誌上述。嗣因中華口琴會因楊女士此次出席遠東運動會，為國爭光，為表示歡迎起見，特由該會會長王慶勳，精選男女口琴隊同志十五人，參加演奏中西各種名曲，並悉本日游泳時間為下午三時至六時半，招待週到，備有小船保護，前往參觀者可憑東帖於十二時三刻到銅人碼頭一同出發。市輪渡管理處，為備免本市市民踴躍參觀計，特於午十二時起，增加渡船八艘，專往返於高橋外灘，並訂定來回票，計特等二元，頭等一元二角，二等六角五分，(連高橋汽車在內)單程減半。

高橋海濱

萬人爭看美人魚

觀眾擁擠幾致不能表演

暮色蒼茫未能贖足期望

專輪啓行 六日上午楊秀瓊偕父母姊弟往應蒸厂之筵，十二時歸來，(新亞)即由中國游泳研究會等三團體派車往接，楊秀瓊當偕父柱南，弟昌華與來員驅車至楊樹浦定海橋登專輪，輪抵高橋，楊等一行，即捨輪轉乘汽車，駛海濱飯店，來賓等則仍由原輪駛放高橋碼頭轉往。

沿途保護 事前，為招待歡迎周到起見，曾派定職司，計主席團楊鴻奎俞斌祺，招待趙磐石陳佐乾，幹事蔡鈞徒，黎日新，金淑青，胡鐵吾，王鍵新等，當楊女士赴高橋時，公安局方面，特派偵緝隊，盧隊長偵緝員汪壽之楊紀生等隨途保護，市輪渡管理處亦派代表麥金隨行招待。

觀眾包圍 楊女士等抵高橋海濱飯店後，即入歡迎團體預定之該飯店二零二與二零四號兩房間，而斯時本市各報攝影

記者，亦追踵而至，同時觀衆中，亦都攜攝影機，擠於記者之列。三時半楊女士詢記者之請，在樓上陽台及樓下正門前攝影，均因人衆擁擠，無法攝拍，最後在庭園中讓各記者拍成。

擁擠難前 四時半由主席團導引楊女士及父弟易游泳衣出，衣均黑色，唯楊則披藍條浴衣，着蒲草拖鞋，態度風姿，極爲娟美。無奈海濱觀衆萬人，行道行狹，且兩旁荒草沒脛，故秩序稍欠整肅。楊女士等紆抵海邊，以人衆難前，乃折回海濱飯店，當楊女士折回海濱飯店時，觀衆亦都接踵尾至海濱飯店，門前樓下，不一時集衆達千餘，人聲鼎沸，堅請楊女士出而表演，當時秩序幾至大亂。由蔡鈞徒君入內與楊女士情商，並出立於陽台梯層上，向衆演說，謂諸來賓應絕守秩序，可先集海濱，並寬讓行道，楊女士當蹈海表演，不負諸位遠來盛情云云。觀衆聞言，始鼓掌退去。然幾經轉折，是時已六時三刻矣。

入海表演 楊女士偕父弟等繼出，由高橋三區四分所詹純所長率警四名前後護衛，兩傍則以竹竿作圍欄，始得通行無阻，直達海邊。首先入水者，爲小弟弟昌華，秀瓊居中，父柱兩殿後。由該會俞斌祺黎日新張雲起鮑冷雪劉祖信張嘉箴徐信基等百餘游泳將伴游，直向洪濤巨浪中奔去，楊女士當先，各游泳名將尾後，如

龍翻蛟瀉，海濱浪脚，衝激極烈。游泳表演，以日已西沉，不能盡情，僅由南至北，環游一周登岸。

招待席上

楊女士等暨游泳諸將登岸後，即相偕赴海濱飯店，時已將近八點鐘，當由招待主任趙磐石等殷勤招待來賓，憑東入座。楊女士父弟等則設席樓上，該團體等主席原為王曉籟氏，因王赴青，乃由俞斌祺主席（報告詞長略）席散後，并由中華口琴會奏杯酒高歌，龍翔鳳舞，卜門，勇往直前，阿彌陀佛諸名曲，聲調抑

揚，聲鏗動聽，楊女士極端贊譽。

歸期未定

末後記者往晤楊女士，據談：十一時仍返上海新亞，明日（即七日）上午九時應交大茶會，下午一時赴兩江體育專（八日）赴市府謁吳市長。暨潘教育局長，八日能否離滬，現尚未定，身體連日應酬疲勞，稍感不適，或將留滬二三日稍作休養云。（七日）下午二時，楊氏在南京路冠生園三樓茶會招待各界。會後並赴兩江女子體育專參觀，及至市政府謁吳市長辭行。

楊秀瓊闖家八日南返

酬酢過忙，身體略感不適

自述抱負甚望，出席世運

年事尚輕，不談婚姻問題

自述抱負

女士於八日晨在旅次接見記者，與談其學習游泳經過及感想。女士首謂：余之游泳術，係受余父之家庭教育，自十二歲起練習，迄今為期尚僅四年，故技術猶甚幼稚，當余開始學習之翌年夏，即冒昧參加香港之渡港賽，幸獲冠軍，世界游泳名將斯密士先生，去年過港觀余練習，蒙贊有游泳天才，囑吾父時予訓

練，謂余將來頗有希望，未嘗不能比美世界游泳名將。女士旋謂：關於澳大利亞體育會邀余參加其維多利亞賽會事，是否將應邀前往，待返港後始能決定。當記者叩及其婚姻問題，女士頗為大方，率答曰：余以年事尚輕，正在求學時期，對此目前尚談不到。嗣女士又談：余在港時，幾每日必練習游泳一次，每次約越一二小時，今而後當益加努力，以期達到余理想之目的。最後記者叩以來年世界運動會舉行時，女士其將代表吾國參加游泳賽乎？答曰：此非吾個人之參加與否問題，要在政府方面之決定，如政府將遣余前往參加，殆不容辭云云。

楊父招待

七日午後二時，楊父柱南招待各界之茶會，准時到有上海青年會，廣東同鄉會，中國游泳研究會，高橋海濱浴場，聯華毛織廠，等各團體代表，暨各報社記者達七十餘人，楊秀瓊女士闔家陪席。茶會開始時，由楊父立起向來賓致謝詞，略謂：小女秀瓊此次奉贛新生活運動會俱樂部之邀，參加該會在南昌舉行揭幕禮，事畢返港過滬，承各界熱烈歡迎，厚愛深情，何以爲報，茲以行裝匆促，明日（即八日）亟須返港，故今日敢煩諸君駕臨此地茶敘，藉表微忱，然返後當親率小女秀瓊努力造進，以副諸君今日獎掖之期望云云。

秀瓊謝詞

楊父致詞畢，秀瓊當亦繼起致詞，謂：秀瓊此次由贛返港過滬，承各界盛意款留，恨泳技不精，雖嘗數度表演，並無可稱之處，而各界諸君，尤以新聞界同志鼓勵勉勵，敢不努力前進，以符殷望。且行期在即，今日之招待，恐有未週，且不能一一走辭，歉惠之餘，實深感謝云云。

來賓演說

楊女士致詞畢，來賓中由市府科長李大超演說：大意謂今日之中國，外人嘗以病夫目之，實則我民族所以羸弱者，平時對於健益身心之術，多忽略不加重視。如今楊秀瓊女士在其父柱南先生引教之下，素日對於健益身心之道，頗爲講究，故遠

運會之能獲得中華隊女子游泳冠軍，實收效於平時之健康生活體育一項，如全國人能如柱南先生施於家庭，則全民族之強健，未必不然也云云。繼李科長起立致詞，有報界代表管久安胡宗藩等，席間並由華安出版社，分贈華美遠軍專刊，賓主盡歡而散。

參加兩江

楊女士於茶會散後，即偕父母姊弟等乘車返新亞，比由江灣兩江體育專派汽車往接，楊女士乃重偕老母楊龍氏，小弟弟昌華，登車直駛江灣。抵兩江後，由該校校長陸禮華，預約有教局代表邵汝幹及王瑞竹蔡恩普等陪進茶點，旋應攝影記者之請，於該校辦公室門前與陪伴衆賓合攝一影，旋由陸校長導往禮堂，教室圖書館，田徑賽場，網球場，以及興建中之游泳池等地參觀，斯時天一公司，亦派員攝製影片。

離滬返港

五時半由兩江校長陸禮華陪同驅車赴市政府請謁吳市長，適吳市長赴本市德領署舉行之興登堡故總統追悼會，未遇。楊當親踵傳達室，親筆留呈一書，文曰：「專誠拜謁，未遇甚恨，明晨返港，行裝急速，不便拜辭，此上吳市長，楊秀瓊家人等八月七日。」當仍乘原車由陸校長送返新亞。記者當再叩其平日游泳練習時間，與明日，確定返港否？據答：秀瓊平日練習時間，係在每日放學後，約下午四時至五時，星期日則上下午共約四小時，時間

不定，至歸期，因來滬忽忽已一週，決明日午乘搭大來公司格蘭脫總統號離滬云云。

劉氏餞行

新生活俱樂部籌備主任劉百川及夫人韓文美女士，陪同楊女士闔家來滬，七日晚七時，劉氏復在東亞酒樓設筵，爲楊女士餞行，計到四十餘人，由劉百川氏夫婦及劉尙均等招待，至十時許始散，並由汗血社分贈來賓汗血月刊汗血週刊各一册。

楊秀瓊乘輪返港

各界贈詞

各界題贈與楊秀瓊女士獎勵詞句頗多，如新亞大酒店主人之「爲國爭光」，夏曉霞之「體育強國游泳強身」等贈詞，實爲提倡體育之勉勵。

離滬情形

八日晨八時，將行李十餘件，交給茶役代運輪上，楊柱南闔家亦於是日離開新亞大酒店，送行者有陳佐乾，劉百川，夏曉霞，劉尙均，楊潤鈞，歐作新等，分乘汽車數輛，到新關碼頭，改乘小輪渡江。

渡江登輪

九時到達浦東就登格蘭總統號輪上，預定之三十八號及四十號房間休息。該輪於十二時離滬南行，據洋船員云：預測今天行船，遇有風浪。

臨別談話

楊秀瓊女士，今年祇有十六歲，所有行動和態度，都是小孩性成，一言一笑，頗具天真。據楊秀瓊女士談：上海社會，感覺比任何地方複雜，此次北來，多承各報予以良好之批評，尤爲感謝。

到港談話

楊秀瓊姊妹及其父母等一行五人，十日下午六時乘格蘭總統號輪抵港，到埠歡迎者甚衆，楊秀瓊對記者稱：南昌施行新運後，人民均精神飽滿，衣履整潔，市面另有一番新景象，市政治安，大有進步，此行獲益極大。

太極操講習班

行畢業禮

太極操講習班，爲中華體育會與太極操研究會合組而成，於七月一日午後行畢業禮於中華體育會。到者有太極操導師褚民誼氏外，有上海市教局代表邵汝幹，太極拳專家陳佐平，及吳天倪與學員等二百餘人。開會如儀。褚民誼主席，姜俠魂記錄，總幹事章啓東報告。略謂：太極操講習班全由褚先生熱烈贊助，始克臻此美滿結果。主席略謂：太極操乃練氣練力兼重之體育，不費力，不費錢，不費時之運動，國際聯盟會亦認爲合理的之體操，有普及世界之可

能。海軍方面及學界，已全體採用。陸軍方面，亦為一部分所需要。希同學從此後，每日練習，不間斷，動作須求正確。此屆是立直的練法，還須學習坐腿的練法，方足以完善其氣力並重之功。邵汝幹略謂：太極操動作簡單，肌肉和緩，創造中國太極操鼻祖的褚先生，有福中國體育界，實非淺鮮，男女同學，今天即係成就太極操之父母，努力傳播種子，幸勿辜負了鼻祖創造之意。陳佐平略謂：太極操甚合

暑期體育講習會行開學禮

會長褚民誼親臨致訓話

教育部體育班同學會，與中華體育會，為推行國民體育實施方案，及實行中小學校體育課程標準，特合辦暑期體育講習會，於七月廿二日上午十時，在正風中學舉行開學典禮，詳情如次：

參加人員

計到會長褚民誼，市府吳市長代表李大超，市教育局潘局長代表督學邵汝幹，督學馬崇淦，市保安處長楊虎代表溫一如，及陸禮華，黃勝白，阮蔚村，顧舜華，章啓東，杜宇飛，黃警頑，翁國勳等暨全體講習會會員共百餘人。

會長報告

主席會長褚民誼報告云：今天為暑期體育講

科學化，非常欽佩，甚願由學界而普及民力。王海湧翁國勳顯華各有警關之詞，末由李新華女士代表同學答詞，甚為動聽，並願普及女界自任，女士原為孫祿堂先生入室弟子，拳術專家，而習成此太極操，傳授於素來孱弱之女界，尤為嫻輕就熟，攝影散會，已六時矣。

習會舉行開幕典禮，承各機關代表及各來賓蒞臨參加，非常榮幸。本人對於體育，素極重視，盡人類生存先決條件，必須健全其體格，有了健全的體格，方能為社會國家服務，故欲復興民族，非自提倡體育不為功。教育部體育班同學會與中華體育會有鑒於此，特發起組織暑期體育講習會，得本市當局以及體育界之贊助，終於成立，復承正風中學允借講室，宿舍，交通大學允借游泳池健身房，使我們得到許多便利，甚為感謝云。

代表訓詞

名譽會長吳市長代表李大超訓詞，略謂：暑期體育講習會與普通講習會不同，蓋集中小學體育教員於一堂，以研究各種體育學識，其目的不在求自身之健康，且將來負起復興

民族之大任也云云。楊虎代表溫一如訓詞，略謂：體格健強，一切事業均可無阻做去，故人類與體育關係至爲重大，但研究體育方法甚多，欲求經濟方便，適宜，則莫如國術云云。市教育局馬崇淦訓詞，略謂：中國人到四五十歲，往往自認爲老了，落伍了，其實四五十歲，正是經驗宏富，全力辦事的時候，所謂老了，落伍了，實則即是體格之衰弱，不能時時進修，諸君不忘進修，只有日新，決不落伍云云。市教育局邵汝幹訓詞，略謂：教育部體育班同學會與中華體育會，在褚先生獎勵指導之下，組織體育講習會，不惜金錢精神來服務，欽佩者一。諸位在座學員，自勸前來研究，這種進修精神，應佩服者二。至於講習會之課目，及切合全國體育界及中小學應走之路，時期雖短，其獲益當非淺鮮云云。以下尚有來賓，翁國勳陸禮華等演說。

聘定講師

末由章啓東報告關於各課鐘點分配共一百七十小時，講師如下：體育原理邵汝幹，丹麥體操杜宇飛，體育教育法陸禮華，教育行政阮蔚村，舞蹈郁滋地，民衆體育及籃球周鼎昌，太極操原理及健康教育褚民誼，國術要義章啓東，唱遊及女籃球任勁華，器械操徐家增，田徑黃勝白吳渭水，男女游泳余榮邦張嘉箴，團體操朱士方，排球及運動生理顧舜華，射箭魏子楊价人。

中華體育會歡劉送文友

中華體育會老同志劉文友君，河北安新縣人，自幼隨張介臣先生攻少林拳，來滬後，入該會研究武當劍及太極拳，曾經李景林孫祿堂國術大師之指導，數年後，藝乃深造。歷年加入國術比賽，及國術考試等，成績優良，今春兼任該會教職員，於教授上，頗能循循善誘，誨人不倦，同志中感情極佳，此次膺浙江平湖民衆教育館之聘，定能展其所長，嘉惠後進。該會諸同志，於八月一日晚，歡宴劉君於悅賓樓，爲其餞行，賓主盡興而散，聞已鐘鳴十下矣。

孔子誕辰紀念辦法

教部九日通令各省市教育廳局云：奉行政院第一六六號訓令開：「案奉國民政府第五零二號訓令開，『爲令遵事，案奉中央執行委員會函開：查先師孔子誕辰，前經本會第一二三次度會決議：定爲國定紀念日，函請政府明令公佈，並交宣傳委員會擬定紀念辦法在案。茲由中央宣傳委員會商內政、教育兩部，擬具先師孔子誕辰紀念辦法，附紀念會秩序單，提經本會第一二八次常會決議：修正通過，除令頒各級黨部外，特錄案並檢同紀念辦法及紀念

會秩序單函達查照，即希通飭遵照，並令行教育部製定孔子紀念歌等因，到府，自應照辦。除函復並令該院轉飭教育部遵辦暨分行外，合行抄發原附件，令仰遵照，並轉飭所屬一體遵照，此令。」等因，奉此。除分行外，合行抄發原附件，令仰遵照，並轉飭所屬一體遵照，此令。」等因，奉此。除分行外，合行抄發原附件，令仰遵照，並轉飭所屬一體遵照，此令。」

二十三年七月五日第四屆中央執行委員會第一百二十八次常務會議通過先師孔子誕辰紀念辦法如下：(一)紀念日期八月二十七日。(二)紀念日名稱先師孔子誕辰紀念。(三)孔子事略，先師孔子名丘字仲尼，魯人。幼年即志於學，壯遊四方，闡揚堯舜禹湯文武周公救世致治忠恕一貫之道，晚年復刪詩書，定禮樂，贊周易，修春秋，垂法後世，為儒家之祖，歷代尊為師表，國父孫中山先生亦每推崇不置。先師生於民國紀元前一四六二年(周靈王二十一年)卒於同紀元前一三九〇年(周敬王四十一年)年七十有三。(四)紀念儀式，是日休假一天，全國各界一律懸旗誌慶，各黨政軍警機關各學校各團體分別集會紀念，並由各地高級行政機關召開各界紀念大會。(五)宣傳要點：一、講述孔子生平事略，二、講述孔子學說，三、講述國父孫中山先生革命思想與孔子之關係。

附先師孔子誕辰紀念會秩序單(一)全體肅立(二)奏樂(三)唱黨歌(四)向黨國旗總理遺像及孔子遺像行三鞠躬禮(五)主席恭讀總理遺囑(六)主席報告紀念孔子之意義(七)演講(八)唱孔子紀念歌(九)奏樂(十)禮成。

蔣令軍事機關

練習國術

蔣令所屬軍事機關練習國術應列為必修科，聘國術館學員教授。(時事新報，南京八月十一日電)

國術界新發明

一械變六械

最利白刃戰

南京 國術家朱國福安澤長，最新發明互助械，以一械能變作六械應用，最利白刃戰，中央國術館已准備案。

特載

參加二十二年全運會的回憶

朱文偉

回憶前年的九一八，日兵不宣而戰侵奪了瀋陽，佔據我國東北的三省。那時間籌備之將成熟，經過很久宣傳，快在首都舉行的全國運動大會，也因受了敵人窮兵黷武的影響，經國府明令延期舉行。

民國二十二年的秋間，雖然國難還是很嚴重，國府諸公因鑒於國民的體格積弱不振，體育之亟須提倡，決定上次延期的全國運動大會，于二十二年的雙十節，在南京中央運動場舉行，並且把國術的刺槍、劈劍、拳術、摔角、射箭、彈丸、踢毬，以及褚民誼先生所發明的測力比賽，都列入錦標的競賽。國術在全運會中公開比賽，這屆還是第一次的創舉。因此這屆各省市都選拔了很多的國術選手來參加，埋沒已久的燕趙健兒，却得到一顯身手的好機會。

上海市在第二屆市運會裏，本來已有國術的比賽，但祇有拳術、摔角等三四種而已，對於射箭、彈丸、測力、踢毬等項目，也是初次舉

行比賽。在國術運動不甚發達的上海，尤其是摔角尚在萌芽的時期，處於蜀中無大將的局面之下，毫無國術經驗的我，居然被選為上海市參加全運會的國術摔角選手，覺得很像浮游去撼大樹，其實亦不過濫竽充數而已。現在謹將去年往京參加的經過情形和所得的感想，大略來寫一些，我想讀者諸君，或不因已成明日黃花而不屑讀之。

上海市第三屆全市運動會，在九月廿三日閉幕以後，在九月廿六日上海的各大報體育新聞欄，都用特號鉛字刊着：「上海鐵軍已編就」的醒目大標題。國術組計選出選手十人，但是其中還有單如達和顧良傑二君，因事不能出席，故而國術組選手，實數祇有八人參加。以上海市各組選手，一共壹百六拾餘人，平均統計，國術選手僅有全體百分之五，足見上海國術運動的不發達，以及國術在上海之不受人重視，于此可見一斑。負有提倡國術使命的同志

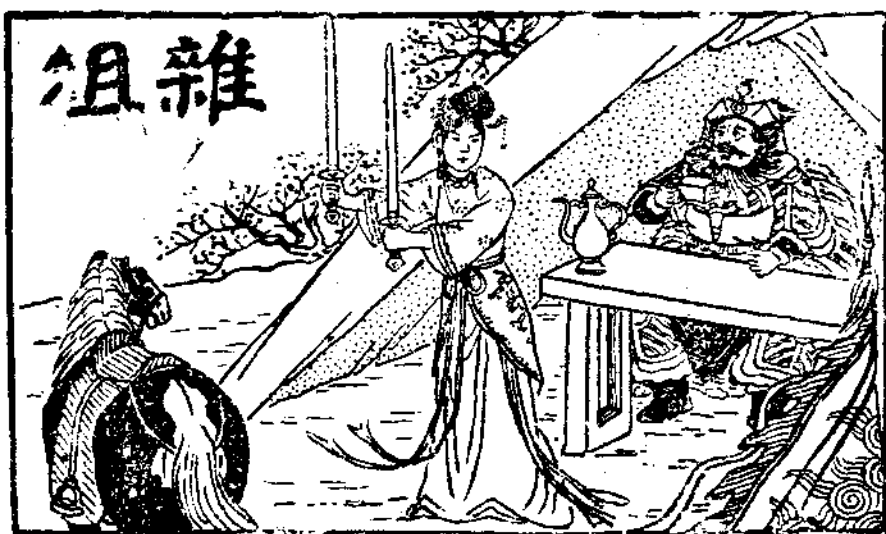
們，我們應該怎樣加倍的努力向前做去，去達到國術強身強種，自衛衛國的目標。

市教育局因籌備參加全運會，在九月廿七日下午，召集各組指導管理會議，討論各項辦法，國術組指導佟忠義先生，管理葉良先生，也在被邀之列。但那天葉先生因另有要事，臨時託我去代表出席，下午三點半由主席宣佈開會了。出席者有各組指導管理共有三十個人，出席這會議的各位，除修先生以外，可說全是洋裝同志，在席上他們互相討論，大都是用外國語談話。那時間假使壁上不挂總理遺像和黨國旗的話，那簡直不是中華民國國民的會議，席上了這時的確是使我痛心得很。同時感觸到國人祇是醉身歐化，盲目的去仿效人家皮毛，而把他人的長處倒忽視不顧，我並非是反對穿洋裝，反對說外國話，不過無論那一件事情，我們應審慎的研究一下，是否有仿效的價值，是否有提倡的必要。譬如拿國術和西洋運動來講罷，「國術」是能強健體魄，易於普及，那麼是應該加以提倡的。其他一切神怪奇怪，玄而又玄的傳說，那是要不得的。提倡西洋運動當然也應該是去蕪留菁，取人之長，補己之短。假使練習西洋運動以後，一定要着洋貨的洋服，遇到本國人，須要講外國語，樣樣非要洋化，學得維妙維肖不可，那實似奴隸化的實習了。

席間所討論的大概，是在上海訓練選手的經費、時間、場地、出發日期、集合地點、至京後食和住的幾種問題。結果「訓練經費」由各組開單向教育局具領，「場地」暫借中華田徑場，中華籃球房，「時間」各組自己分配，「出發日期」決定十月八日上午六時，「集合地點」京滬車站。至京後的「飯食」由各組領款，自己去包，或個人去買，「住宿」是在運動場內。

十月八日的清晨，「所謂上海的鐵軍」陸續向京滬車站集合，送行的親友們，都是笑容滿面，喜溢眉宇，預祝各位選手的凱旋。攝影記者捧着照相機，忙着尋女選手拍照，各人的行李，交給事務幹事，換取行李牌以後，就向車上走去，選手坐的是二節三等專車，月台上飄揚着勤奮書局，歡送王符保盧的白布橫額，在這興高采烈之際，回頭看到關北戰後一片瓦礫，荒涼慘悽的景象，不禁回憶到一二八日本飛機，大肆殘暴，以及為國爭光的十九路軍奮力抗日的情形。在車上約有半小時之久，在汽笛一聲中，和上海作短期的離別，跨上了京滬大道。

(待續)



孫祿堂先生傳

陳微明

孫祿堂先生，諱福全，直隸完縣人也。幼隨李奎元先生讀，兼學形意拳，又從奎元之師郭雲深先生學，所至必隨，郭騎而馳，先生步行，

手攬馬尾，日嘗行百數十里。至京師，又從程廷華先生學八掛拳，後遇郝維楨先生，得太極之傳，故先生精三家之技而能融合為一。至若外家拳械，通者數百種，蓋先生於武術，殆有天授焉。徐世昌督奉天，嘗居其幕下，保知縣，後為總統府校尉承宜官，南京國術館成立，聘為武當門主任，以忌之者衆，不合辭去，後江蘇國術館聘為副館長兼教務主任，成就武術人才甚衆，先生通易理及天文算數奇門遁甲道家修養之術，道德極高，與人較藝，未嘗負，而不自矜喜，虛心研究，老而不倦，所謂之精微，雖同門有不知者。蓋先生於武技，好之篤，功之純，出神入化，隨機應變，而無一定法，不輕銜于廣衆，故能知其深者絕少。完縣嘗大旱，貸錢利半於本，先生憫焉，散錢于鄉農而不取其息，樂善好施，莫不感德。任江蘇國術館副館長三年，倭人入寇，先生遂歸北平，壬申九月，忽欲回鄉里，家人留之不可，既歸，每日書字練拳無間，惟不食者二旬，預知歿之時日，臨終見佛至接引，囑家人誦佛號，勿哀哭，安坐而逝，曰：吾視生死，猶遊戲耳。其所養至此，豈偶然哉？其子存周，能得其傳，先生著有形意八卦太極拳學八卦劍學，拳意遠真傳于世，余承先生教誨二十餘年，略知其生平，謹為之傳。

立止胃痛

一服靈

試服券

憑券向上海
南二五七號
中國化學工業
社索取一包贈
外埠函索請附
郵費三分可取

(裝式)

大罐 中罐 小罐

(服法)

詳仿單



上海河南路二五七號
中國化學工業社總經理



胃病之救星

胃病是人生最痛苦之事
一服靈是患胃病者之對症良藥
若使患胃病者服一服靈
則醫書上可不再看胃病二字

上海華健化學製藥廠
膠州路膠州坊

烟台啤酒

到不取車力

三一四三送

成箱購買電話

請飲唯一國產

烟台啤酒每蓋十個可換上等毛巾一條各大公司及洋酒店均可換

總經理 上海義成公司

同孚路八七號

滴滴泉水

精製

質味醇美

起越舶來

消暑辟疫

健脾強身

中國武士道故事集

鄞縣 姜俠魂 編次

第一回 倡武德先聖抗齊侯 展神威孔子復晉地

楊塵因

當現代潮流之衝，倡說武俠等事，彷彿古董店集合開比賽會，各將舊貨獻寶，換一句話說：六月炎天曬書卷，也算是重翻舊本，不合時宜。方今科學昌盛的時期，人類生活，應尚智力，不應尚理論；思想上應求實利，不應作空談。這固是務實趨時之說。要知一國的文化與藝術，本係並道進行的，所謂武功，乃文化的對象，俠之原素，又自信義之中，胎化而生，並含有忠勇節烈等正直之氣，而發乎性情，止乎道德。雖借武功表現俠的精神，實則仍視文化為運轉的樞紐。先聖所說：有文事必有武備，正視武功與文化並重。我國五千年來，本係世界上文化先進的古國。三代以降，堯舜禹湯諸世，皆以讓賢為仁政；春秋戰國，及至秦漢，諸侯紛起，角力爭雄。文士如蘇秦張儀輩，合縱連橫，各逞中國武士道故事集

一天堂療肺止咳散 即服即愈

國術統一月刊 第二期 雜俎類

肺癆病特效藥

主治：多年肺癆、新久咳嗽、吐血咯血、痰中帶血、潮熱盜汗、久咳失音

每服二元 每打廿元

上海石路新普慶里 天濟醫室發行 電話九一六三〇

寄即索通明說細詳

月裡嫦娥牌牙膏

潔齒 固齒

倡武德先聖抗齊侯 展神威孔子復魯地

二

三寸不爛之舌，遊說各國，以謀消長。武俠則如荆軻，聶政，豫讓，要離，高漸離輩，不自惜七尺之軀，各為其國，各為其主，或各為友朋的生死禍福之爭。雖喪身救急而不辭，毀家紓難而不顧，甘心瀝血，復仇興業，忿爭一時期，或一部分的是非。若以科學的眼光觀察，彼等為箇人的家養恩義，或為私友的得失利害，作生死爭，毋乃愚且拙。要知一種民族精神，正可由此表現強弱，更可發揚其天賦性能，弱肉強食，為物競天擇之公例，古今萬國戰征，誰也不能越此範圍。例如歐戰以後的德意志，雖敗猶雄，迄今仍為歐美列強所注視。軍縮問題，法義等國，皆堅持原約，不肯輕讓一步，就是恐防德國的民性強悍，少縱則易復原狀，重興波瀾。而德人於戰敗之後，雖屈伏在列強肘腋之下，但臥薪嘗膽，亦時有拔箭張弩的表現，不僅希特勒一人意態偏強，可見一箇民族的精神表現，實與國家強弱，有莫大的關係。新會梁啟超氏，曾聞日本人常談中國歷史，是不武的歷史，民族亦是不武的民族等說，憤編『中國武士道』一書，並說我神祖黃帝，降自崑崙，曾經四征八討，削平異族，正是以武德貽我子孫。其間三千餘年，東方大陸聚族而居者，約計百數，但其武德，皆不能勝於我，故我中華民族，遂雄長為東方大陸的主人翁了。春秋戰國，諸侯各因異族難處，互相壓迫侵略，時作猛烈的競爭。若不刻自振厲，尚武崇俠，就無以立國生存，並謀進取。故一時武俠之風，橫行天下。

烟台啤酒

六八

滴滴泉水 精製 質味醇美 越越舶來 消暑辟疫 健脾強身

請飲唯一國產 烟台啤酒 每瓶五十個可換上等毛巾一條各大公司及洋酒店均可換取

總經理 上海義成公司 同孚路八七號

成箱購買電請 三一四四三號 到不取車力

上非此無以率衆，衆非此亦不能事上，諸侯賴此紛起稱霸，實足表現我民族武德的精神。想彼時朝野之間，那一種忠勇俠義之氣，直可炳若星晨，爲河山生色，歷千秋萬世不可泯滅。自秦始皇摧殘民氣於前，漢高祖尊揚主威於後，景武之間，復加大挫，尙武精神，由此漸滅。嗟我黃帝以次遺傳武德，自此流散田野之間，不絕如縷，這不僅爲一般遊俠之士悲慟，而我中華民族的尙武精神，因此大遭蹂躪，轉豪不武之譏。這真是最痛心憤恨的事！尙武行俠的略說，應分三項：首應重德的，次則重智，再次重力。如爲國家或民族的存亡關係，不顧艱險強暴，挺身勇進；甘冒萬死不辭，百折不撓，毅然力爭者，乃是大俠。如爲國家的仇怨，奮不顧身，雖歷萬劫而不灰心喪志，終必報仇洩憤者，乃是雄俠。如捨己從人，保全公衆的利益威權，犧牲自身生命或財產，不少顧慮者，則爲義俠。如爲友朋的恩怨，民族的利害，奮起代爭，或路見不平，拔刀相助。此乃剛俠。匹夫匹婦，皆易力行，這等俠義，不過供給茶樓酒肆間的談料罷了。市有紛談荆軻的秦廷之七，張良的博浪之棰，雖同是錫一時的暴虐，然歸納他倆行刺的本意，仍各挾有爲友爲己的私憤。又如孟嘗信陵輩，不過各逞其豪華，而能廣交賓客而已。再次虬髯黃衫古押衙轟隱紅線空空兒輩，皆閃灼玄妙，事屬稗官野史之談。且多偏重藝術，猶如七俠五義等事，祇可動里巷婦孺等之聽。而不足登大雅之壇。彼一舉而

中國武士道故事集

三

一天油
百病除
美若三
奇效二
均售

烟台啤酒

此酒係由名廠出品，品質優良，口味醇厚，爲消暑解渴之佳品。各大酒樓、餐館均有代售。請認明商標，以免誤購。

聖藥 保嬰丹

倡武術先聖抗齊候 展神威孔子復魯地

四

爲百代法，一言而爲萬世師，那滿腔仁義忠正之氣，高出雲表，足以冠古今，配天地，縱橫宇宙而獨見的俠行，足樹武德之範者。其誰呢？只有齊魯夾谷之會，我先聖孔子攝相事，可做這等模型啦。

孔子，名丘字仲尼，先世曾經周成王封於宋。直到他的六世祖孔父嘉，纔得姓始。後被宋大夫華督所殺，防叔避亂奔魯，爲防邑大夫，一故城現在費縣東北，一其孫叔梁紇，又充陬邑大夫，一卽魯昌平鄉尼山之南，今屬山東曲阜縣，一其名魯原村，紇妻施氏生九女，祇妾生孟皮，字伯尼，生有足疾，殘廢。復又求婚顏氏，同祈禱於尼丘山野合而生孔子，故名曰丘。時魯襄公二十二年，孔子生具奇象，長而身長九尺七寸，龍顏阜類，面如蒙俱，狀類陽虎，一時稱作長人。三歲喪父，幼知禮容，常設俎豆爲戲，年十七，卽負勤學，好禮名。魯大夫孟釐子，崇敬他的恭儉，曾囑懿子反南宮敬叔，趨往學禮。後南宮敬叔敬孔德行，轉向魯君請命，想從孔子去周問禮。魯君允諾，並發給車一乘，馬二匹，又派一豎子隨行，供其驅策。孔子遂偕南宮敬叔去周。未久，歸魯，聲譽益起。遠近士庶人等，願向孔子學禮的，日見進益了。是年魯平公荒淫失度，六卿擅政，東伐諸侯。楚靈王大逞雄兵，凌轢中國。當時魯處於楚齊三雄之間，地小力弱，苟稍偏倚，必受侵伐，而一時措置如，不見危懼；比時遠近人士，皆盛稱齊國佐政者，必有達人，就是隱指孔子之意。魯昭公二十年，齊景公偕晏嬰來魯，因慕孔子

肺癆 肺病 治主 特效

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

上海石路新普慶里 天濟西藥發行 電話九一六三〇

元廿打每元二服每

寄即交送明說細詳

肺形草

之賢，曾問孔子說：「昔秦穆公國小處僻，而可稱霸，何故？」孔子答說：「秦國雖小，其志偉大，地雖僻，而行中正，當百里奚奔宛，楚人執之，秦穆公則以五羖皮轉贖，並起於隸隸之中，爵以大夫，傾談三日，即授之以政。似這等取材，雖王亦可，豈僅定霸？」景公聞之喜，遂敬孔子為治國匡時之材，不僅於知禮，並默念說：「善乎！不愧為聖人之裔。」魯昭公得此而不能利用，何異有目如盲？未久，季平子與郈昭伯，因鬪雞細故，開罪昭公，昭公率師往擊，季平子借孟孫氏叔孫氏還攻，昭公師敗，奔齊，魯政益亂。孔子亦被亂去齊，與齊太師談樂，復聞韶音學之，三月不知肉味。齊人敬其好學不倦，實勇過常人，並稱孔子學韶猶如此勤奮，若使持政，則易使人肅敬。齊景公復一再問政，孔子則以「節財利時」應對，大得景公歡心，將以尼谿之田封孔子，並想開殊例引用。奈為晏嬰所阻止，他說：「儒者滑稽而不可執法，君欲用之，恐難善其後。」景公復然此說，遂罷前議。或說晏嬰亦為賢士，孔子亦時稱其賢，何以今對景公之舉，力加詆毀呢？疑者說晏嬰固賢，他的學派宗墨，其心雖正，其道則不同，故而不相為謀，而隱加傾軋。嗚呼！黨同伐異，賢者不免，豈不可懼嗎？但孔子確大不然，他乘天地人中和之氣，匯諸子雜說的大成，引仁義忠勇為經，孝悌廉節為緯，順時導利，而以修身齊家治國平天下為依歸。不遷怒，不貳過，純以忠恕和不處世，不偏不倚，無黨無派，巍巍乎！光耀日月，氣吞河嶽。

中國武士道故事集

五

補腎 強精 腎氣丸

上海英大馬路

西藥房

均售

國術統一月刊 第二期 雜俎類

1934年中國獨家創製

新時代 飲品

各大戲院 跳舞場 飲

冰室均 有出售

牛奶公司出品

電話 九〇二一

七一

二天堂血中寶

反弱為強

倡武德先聖抗齊侯 展神威孔子復魯地

六

大哉孔子！此所以稱「至聖」而無愧。齊景公雖聽信晏嬰的讒言，未加引用；但敬孔子才識，兼而顧忌魯政，確不少忽略。昭公卒，定公當國執政，時有桓子嬖臣仲梁懷，因季平子卒，陽虎欲以瑤瑛殲，不表同意，將被陽虎所逐，幸得公山弗狃阻止乃已。但懷因此益驕。是秋，陽虎仍執懷洩憤，桓子怒斥陽虎。陽虎並囚桓子，與盟始解。由此魯政復亂，大夫以下，皆僭離正道。孔子亦因之退修詩書禮樂。一般弟子，紛自遠方來，求受業的，益見加多。定公九年，陽虎勢敗奔齊，魯亂少戢。定公召孔子歸魯，授以中都宰，中都今山東汶上縣之西。孔子遂受命，轉往宰治。纔一年，四方皆頌揚宰治賢明，奉為模範。是年，孔子由中都宰，擢為司空，旋由司空，又擢為大司空。由此鄰國對於魯政，更加注視；尤以齊人為甚。十年夏，齊大夫黎鉏，因見孔子治政賢明，特向齊景公進言說：「魯用孔丘，其意不僅治魯，且將危及我齊。公應早謀防禦，不可忽視。」齊景公說：「我亦深知陽虎奔齊，而召定公所忌，但年來彼此未見交惡，魯用孔丘，乃治內政，非加外防，又將何以干涉呢？」黎鉏笑說：「國與國交，利在行詐，孔子素知禮，我可以禮作好會，再以智挾之，使魯懼伏我之威武，不敢輕犯。且使孔丘知我齊人非懦，不敢加侮，豈不善乎？」景公善其謀，遂專使往魯，說齊魯夾於晉楚兩強之間，彼此永結鄰好，互相協助，我齊君因感事之危難，請公會於夾谷。——現在山東淄川縣南。——魯定公

七二

肺癆 肺病 主治 特效

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

上海石路新善慶里 天濟醫室發行 電話九一六三〇號

元廿打每元二服每

寄即索明說細詳

肺形草

兜科 聖藥 保嬰丹

上海西藏路均售

倡武術德先聖抗齊師 展神威孔子復管地

八

聲說：「兩君修好之會，威儀整肅，禮制應若何隆重，始全大體。而表兩君修好之誠，何能以匹夫之技。樊惡諸侯，豈薄視我魯無人，妄加凌辱？孔丘不武，應申「士可殺而不可辱之義。」今在塔前登尺之地，可以頸血飛騰，君侯力爭大禮，誓不辱國。彼罪當誅，應即加法。」說時聲色俱厲，左右司馬亦隨之怒目環視。景公益懼，將應退定盟。齊人復加以辭說：「齊師出境，而不以甲車三百乘從我者，有如此盟。」孔子抗說：「此會齊人失禮，妄加侮辱，若修友好，而不反我汶陽之田，吾以共之者，亦如之。」景公知不能勝，歸責羣僚說：「魯人以君子之道輔其君，爾輩則以夷狄之道教寡人，使我無辜開罪於魯，爲之奈何？」羣僚互相環顧又久，始應說：「君子有過則謝以質，小人有過，則謝以文。君若作懼，可以實謝！」由是齊景公乃歸昔所侵魯國的鄆、汶陽、謹、龜陽諸田，以謝夾谷會之過。一時知者，盛傳孔子的武德，冠絕今古，不祇以知禮名於時。所謂身臨大敵，指顧之間，而能從容不迫，力爭正義，不肯屈讓，且以禮義而占得最後勝利，若非大勇，具有俠義的性能，那能做到後，兩相如相趙折秦，「擊缶」，「完壁」正是襲取此法。莊子曾引孔子之說：「臨大難而不懼者，聖人之勇。」孟子又引孔子之說：「志士不忘在溝壑，勇士不忘喪其元。」孔子亦曾並舉「智仁勇」三德，提倡尚武精神。可見孔子「有文事必有武備」之說，決不是空談理論的。十四年，孔子由大司

1934年中國獨家創製

新時代飲品

古力鮮牛奶

各大戲院 跳舞場 飲

冰室均 有出售

上海畜牧牛奶公司出品

電話四六八八 路一二九號

寇。嚴行相事。當時魯大夫少正卯，邪說誘人，魯人懼其禍國，多側目不敢正視。孔子毅然執而誅之。魯風迺重振。一時粥羔豚者不飾價，男女行者別於塗，路不拾遺，夜不閉戶，四方來客，皆揚聲稱慶。齊人聞之，益懼說魯以孔子當政，其國必將王天下，我齊鄰邇，魯王必吞我地，奈何？率組遂獻進女樂，葵感魯君之策，藉聲色狗馬，以亂魯政。齊侯從之。選美女八十人，皆衣文衣，舞康樂，文馬三十駟，置於魯城南高門外。適季桓子忌嫉孔子，欲謀去之，不得，復借此以獻，並力稱其美。魯君臨觀，竟一日遂納受了齊獻，怠於聽政。孔子諫，不聽，遂去之衛。又十月，孔子離衛去陳。過匡地，一鄭之鄙邑，今在大名府長垣縣西南。一時顏刻爲僕，祇一車一馬同行。當定公六年，魯人侵鄭取匡，事出陽虎所使。匡人飽受陽虎暴虐，恨之次骨。後匡城適缺，陽虎遂借顏刻入匡。而匡人憤思報復者，則不忘懷。是年孔子過匡，匡人見孔狀類陽虎，並借顏刻同行，已疑是虎。後聞孔子以馬鞭遙指匡城說：「昔我來此城，乃由彼缺而進。」此言，恰與陽虎入匡前事巧合，匡人益信孔子爲虎，遂止其行，急召甲士圍拘，欲加以罪。一時聞者莫不恐懼，惟孔子處之泰然，神色安逸，說：「天之將喪斯文也，後死者，不得與于斯文矣！天之未喪斯文也，匡人其如予何？」他那態度雍容，臨事不亂，若非具有過人勇氣，驚人毅力，怎能如此莊重？後經子路彈劍而歌。孔子和之，曲三終，匡人方解圍散去。當這是非難

中國武士道故事集

九

二天堂后皇補養丸

調經種子

廣術統一月刊 第二期 雜俎類

肺形草

主治
肺病
特效

每服二元每打廿元

多年肺癆
新久咳嗽
吐血咯血
痰中帶血
潮熱盜汗
久咳失音

上海石路新普藥房
天濟醫室發行
電話九一六三〇號

七五

寄即索通明說給詳

冠生園果子露

不攪糖精

倡武德先聖抗齊師 展神威孔子復故地

一〇

辨，黑白不明的時際。深陷重圍，又不容理解，生死繫於一瞬，正危急呼吸之間，若是常人處此，早手忙脚亂，魄散魂飛，不知怎樣自處。而孔子尚優遊安逸，絕不慌張，行所無事，子路彈鈞而歌，孔子轉自安心靜氣的和曲，至再至三，不稍紊亂。似這等不屈不撓，無怨無懼的精神，正足以表現他的神勇，與至高無上的武德，而為後世之模範。豈獨文章道德，可為萬代之師呢？這年魯定公歿，孔子過曹去宋。中途哀悼定公，不及陳設壇帷，舉行祭禮，遂借弟子習禮於檀樹之下。乃借檀樹代設壇帷之意。繼習禮未竟，忽見武士多人，蜂擁猛進，糾糾然向孔子等包圍。又一虎額熊背的莽漢，引導在前，怒目橫瞋，連說：「莫輕縱去。」衆環視之，乃宋司馬桓魋。桓魋行爲，素不正直，尤嫉視孔子如讎。這次風聞孔子將來宋，特帥衆文武於中途，欲攔截殺之。今果遇之，急命衆武士堅圍。桓魋轉向孔子力拔檀樹，表示與孔子奮鬪的決心。諸弟子初見桓狀不利，急促孔子引避，孔子說：「天既生德於子，桓魋其奈子何。」遂向桓對抗，不少示弱。桓魋終因大義不直，率衆自退。當桓魋初遇孔子時，其狀兇惡如虎，猛不可當。苟使孔子文弱懼伏，危及生命。而孔子到底不屈。若非天賦他的神武之性，怎能如此堅直剛毅！不覺氣餒呢？又如孔子居陳蔡時，因乏食絕糧，從者病不能起。孔子仍講誦弦歌不衰。子路曾因窮歎息，孔子轉說：「君子固窮，小人窮斯濫矣。」那一種卓犖不羣之見，與空

烟台啤酒

酒酒泉水 精製

請飲 唯一 國產

總代理 上海義成公司

同平路

成箱送買

到不取車力

忍不拔之氣，若不富有「智仁勇」三字的精神，也不易表揚他的特性。呂氏春秋會說：「孔子之勁，曾舉國門之關，不肯以力炫衆。」孔子之勇，自可想見。孝經又紀孔子說：「戰陣無勇非孝。」可見孔子提倡武德，真不遺餘力。後韓非子稱漆雕氏接傳孔子的學說，所謂「不色撓，不目逃，行曲則違於威獲，行直則怒於諸侯。」這正是後世遊俠的軌道。孟子所說北宮黶孟施之風，亦正似此。又如孔子對於變相之圖，而揚解辟人說：「敗軍之將，亡國之大夫，不在此位。」等語，再如田常作難，宰我殉齊，蒯瞶犯命，子路酬衛，可皆表現當時孔門中尊崇俠義勇敢之風，盛行於世。或說彬彬文士，不足言武，那真不知我先聖孔子啦。魯哀公十六年四月，孔子病歿，年七十三歲。太史公會引毛詩說：「高山仰止，景行行止。」即如他倡言武德，振刷我民族尚武精神，已足樹千秋萬世之範了！正是：

「橫絕四海，震風雷以為威。」

「壁立萬仞，耀河嶽而生色。」

中國武士道故事集

一三

補腎 強精 腎氣丸

上海西藏路均售

西佛慈藥房

國術統一月刊 第二期 雜俎類

烟台啤酒

居 家 宴 會 精 製

質味醇美 超越舶來 消暑辟疫 健胃強身

請 認 明 烟 台 啤 酒 標 記

上海英成公司

總經理

三三五路八七號

電話

二二三三

取車

品 味 調 學 科

味精老牌！滋補衛生

每飯
不忘

有味哉！

味精



完全國貨！質料淨素



不論重與輕
無有不相宜
若加少許鹽
立刻就有味
蔬菜成美肴
全賴此些微
不特性滋補
用之尤經濟
加餐之妙品
人人無不喜

品出廠精味厨天海上

說苑



馬交給莊丁，並各人性口帶出。然後隨衆到廊，考過武經等項，方散歸寓所。

方纔落坐，忽見莊丁傳報道：「定遠威公子繼光忠州馬公子千乘前來拜訪。」宋真忙叫「快稟謝爺。」便親自出外迎着馬千乘威繼光到謝越房中落坐。彼此寒暄已畢。馬千乘先說道：「小弟生在荒微，久仰長江箭法傳自韓蕲王。今日隨威兄目觀深領大教，果然名不虛傳。威兄默計諸兄年齒並不較長，背挽雙箭，一矢二鴿，其實不易，故而專誠修謁，敬乞明教。謝越答道：「這事既承下問，義不相欺，信不相謬。敝鄉今日，全出家師勞氏父子姊弟之賜。兩兄要知底細，待弟稟過家師再奉請詳談。」馬威二人大喜。謝越告便，進裏面去了些時，便和勞榮光勞勛勞奮兒一同出來。馬威二人連忙起身迎着，施禮相見。勞榮光首先動問二人來意。威繼光將企慕背射特來求教的言語說了。勞奮兒接言驢說道：「家父年邁，或有遺忘。馬將軍想係從忠州石碣司來的。那麼貴司前年向鳴玉溪秦府下聘時，曾有神臂弓送過去。既是真素夫人會挽神臂弓，背射又算得甚麼咧？」馬千乘驚問道：「我從來不知神臂弓是背射用的？還請大姐明示。」勞奮兒道：「神臂弓是三百觔的犀弦雙扣，如果不爲背射，要那麼大的弦勁幹嗎？馬千乘這纔恍然大悟。連威繼光也纔明白其中底細。」

平倭兩將軍 第一章

一三

一天堂血中寶

為記

月裡嫦娥牌牙膏

潔齒固齒

走窮途輝娟隨父 肇初基弟子從師

一四

勞榮光道：『神臂弓原是顧顛子傳留在鳴玉溪的。就是我也是鳴玉溪老人傳留此法。馬宜撫駐節忠州，鳴玉溪又是坦腹之所，為甚反而舍近求遠，不恥下問呢？』馬千乘躬身答道：『某素來祇知冢外，舅以白桿名家，內子頗知其秘，卻是不曾知道還有這神臂弓法。老丈既得傳習，還懇開示一二，將來回鄉時，據以請教，纔不致限於皮毛。』勞榮光笑答道：『令正真素夫人當不致如此。既是宜撫要先知一二，小女頗明底細，要他細陳吧。』

馬千乘就轉向勞鶯兒請教。勞鶯兒道：『神臂弓也不過是尋常弓弩的一種。不過要習背射，必須先習太極拳，且必用神臂手。如果太極拳不到家，或弓弦不緊，骨節不和，肌肉不舒，怎能反射？宜撫祇就這一點留意，背射就不足奇了。』宋真起身道：『我們今日聚談已多，雖說朋友初會，談心敘情，究竟空言無補，虛費光陰。聞說武榜後天纔放，不如明晨大家全都到城外校場略許較量，也可以長見識，增經歷，比坐着白說不強多了嗎？』謝越首先說：『好。』戚繼光也說：『是極！明天再約各方朋友同聚。』眾人都說：『朋友是愈多愈好。』明晨準在校場恭候。』

衆人送過馬千乘，戚繼光便去後園講究武藝。將近昏，忽有從人傳報：『顧顛老居士有信交一位少年帶來，已到前廳。』宋真、謝越同起身隨着勞榮光、勞鶯兒三人一同整衣，來到大廳前。

烟台啤酒

滴滴泉水 精製 質味醇美 超越舶來 消暑辟疫 健脾強身

請飲唯一國產 上海義成公司 總經理

烟台啤酒每瓶蓋十個可換上等毛巾一條各大公司及洋酒店均可掉換

司子路八七號 成箱購買更請 三一四四三送 到不取車力

已見廳上有一軒昂少年，正在坐談，勞榮光便當先上廳相見，請問姓名。那少年答道：「小弟姓秦名民屏，忠州鳴玉溪人。此次觀光貴邑，早擬趨謁，適纔聞得妹倩馬千乘，因要探他同姓的千驪，來到尊處，所以遲來一步。小弟此來有一言奉稟：原為細史宣撫先人曾平田苗，田氏遺裔被俘得釋，產了一子，也名千驪，硬說是老宣撫遺嗣。幸秦玉溪先生明察秋毫，搗破其奸。今日有人傳說曾有馬千驪來探問神臂弓法，故而特地親來請教來人如何情形，同來的是何人，曾請教些甚麼？敢請老丈明白見示！」

勞榮光哈哈一笑道：「馬千驪是田雌鳳之姪，現已召為女婿，爾細說，老夫早已知道，今日來此的是令妹倩馬千乘，宣撫和定遠戚元敬借來。所問神臂弓，也祇告以係真素夫人的特長，外無他語。謬承枉顧垂詢，敢不據實以告。如閣下仍以爲有求詳之方，則弟敢告不敏，未能上參末議；若要面見，便請明晨在城校場等待。弟等必借馬威二位到來。那時閣下即可以辨明鳥之雌雄了。」秦民屏大喜，起身致謝道：「明晨當借舍妹詣校場修謁，面謝隆情。」說畢起身告辭。勞榮光率衆送出門外，互相鄭重而別。

一宵無事。晨光初透時，勞榮光已經結束停當。衆人隨即整抹拾掇，各將馬刀弓矢備好。一齊離平倭兩將軍 第一章

一五

史科 聖藥 保嬰丹 上海西藏路均售

國術統一月刊 第二期 說苑類

肺癆病 主治 特效藥

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

上海石路新善慶里 天濟醫室發行 電話九一六三〇號

每服二元 每打廿元

寄即索函明說細詳

肺形草

一天堂血中寶

走窮途嬋娟隨父 肇初基弟子從師

一六

寓出門，但見絲鞭揚處，蹄如飛蓋，直奔城外校場來。入得場中，見四面無人，便各自縱轡馳騎繞場三匝，奔騰之聲震動遠近。將近箭塚邊，衆人都覺技癢，同時有四人拔弓，噙聲四起，塚上齊排攢定四支鋼鏃，銅身獅纓，羽尾狼牙箭。就這着塚一利那間，早聽得有人高聲喝彩。接着便又聽得弓弦聲響。衆人忙勒馬迴顧時，卻見兩騎馬飛也似的一同馳到，當先一騎桃花臙脂馬上，有一位約莫十八九歲的武士，頭戴攢珠龍鱗盔，大紅羅明珠點翠抹額，身披銀絲盤鈕麒麟鎧，鵝黃堆繡翠翎袍，腰束八寶金裝雙龍奪珠壁扭帶，腳踏七星銀疊魚頭吐穗玉扣鞢，脇佩鏤鞘鏑鋼三尺劍，鞍懸雪面鋼柱兩刃刀，左手挾着一張犀角虎筋寶雕弓，生得玉額霜頰，青髮翠眉，臉如銀錠，膚若凝脂，梨渦微露，星眸斜注。那右手卻託着剛射下來叢集着四支箭的塚子，櫻脣綻處，編貝略呈，嬌笑喚道：「奉還四位神箭將軍的貴矢！勞榮光等急騰時，正是名鎮忠州，石碛宜撫使司夫人真素，秦良玉這時他已經把那叢中四箭的塚子一箭斷繩，接在手中。這纔知他果是神臂弓能手。頓時馬都聚過來，成了一個馬圈，齊向着秦良玉詢問神臂弓發矢的家數。秦良玉將弓拔出，遂指着弓弦道：「祇要用力得中，自然百發百中。不過這點準則，必須先將眼睛練好，有了一定的懸法，方不會被靶子閃過。」說着振臂拉弓，向着柳林左首第三枝，喝一聲「着！」一支雕翎飛出，但見柳枝向地

1934年中國獨家創製

新時代飲品

各大戲院 跳舞場 飲

冰室均 有出售

鮮牛奶

三益牛奶公司出品

馬千乘隨着威元敬驛馬馳到，先和宋真謝越招呼過，便道：「旁着勞榮光的牲口，粘住。正待要圍那箭塚，勞篤兒笑道：『靈配聖！早已給秦姊使神臂弓射下來了。』威元敬道：『聞得播州土司已得此法，將來後患，不堪設想。如今最好能得一破法，將來收播纔不會失誤。』秦良玉道：『這箇不用懸心，我已問過甄師父，我們將來收播祇要散進整退，硬攻硬出，就兩怕他有千百神臂弓也阻攔不了。』勞篤兒道：『射塚斷弦，纔是正真家數，咱們不如把這法子傳給大家，就兩怕他怎樣利害了。』當下商定，請秦良玉、勞篤兒將射塚法寫出，明日清晨起，大家來習藝。一言商定，各自策馬回寓。

過了一日，武場榜示粘出，宋真謝越名列前茅。馬千乘、威元敬也都在十名內。謝澄波代衆人報到，便回寓所，和同來諸人翻閱題名錄。見大家都有了名字，都放了心。即日各自整裝到校場，練着截塚射法。勞篤兒並且把太極拳口訣一一傳給各人默誦牢記。秦良玉並將隨帶的神臂弓十張送來應用。待到文宗給獎點名，諸事齊備。衆人聚商決定各自回鄉，自練鄉兵。一旦有警，各方都應務使賊人不得離巢，盜黨無法出境。且公推石碇司爲來往訊息取聽處所。在鄉兵聚練前，有闕人

平倭兩將軍 第一章

一七

補腎 強精 腎氣丸

國術統一月刊 第二期 總覽

烟台啤酒

精製 質味醇美 消暑辟疫 健脾強身

請飲唯一國產 烟台啤酒 每瓶五毛 個可換上等毛巾一條 各大公司 及洋酒店均可換取

總經理 上海義成公司 同孚路八七號

成箱購買電話 三一四三三 到不取車力

冠生園果子露

不攪糖精

走窮途嫖娼隨父 肇初基弟子從師

一八

督率的，也可借材異地。

歇馬已畢，秦民屏和真素商定，留民屏回鳴玉溪教民成兵。真素自去訪甄甄子，探問播境詳情。青溪市一般人聽得便來和真素會商說：「青溪市並不關人，卻是訊息不敏速。想要煩勞真素，跟隨素姊走一趨好早些得訊，而且真素姊沿途領箇女孩兒同走也便當許多。」秦民屏將這言語告訴秦良玉。秦良玉大喜，便親自去瞧勞真素，約定明晨啓程，先會過甄甄子，明白了播州內容，方能知己知彼，百戰百勝。勞真素深以為然，決定偕行。

清風初起，塵土不揚。秦真素同勞真素會齊了，各跨一匹騰脂馬，順大道，離了當地，逕往均州武當行來。在路上，饑整渴飲，打尖落店，越嶺渡水，轉彎抹角，不過如此。行了許多日子，已入均州境界。待要詢問武當途徑，恰開得正值武當香汛，四處人民齊來趕會，工商運貨來售。秦真素勞真素便隨着大夥取捷徑到武當山下松林禪院隔壁，覓得一家小店，賃了兩間上房，卸行李，拾掇清楚，便留住下來。次日向店掌櫃打聽得上山小路，洗盥既畢，便循路上山，向白雲峯巔走去。這一來有分教：血海奇冤師揭破，滔天痛淚哭雙觀。究竟如何，尙待下文再敘。

治主

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

肺形草

大濟

第二章 走長途半路遇故交 習武技千里訪名師

待到發榜後，弟子拜師，同門相會，鄉鄰賀宴，謝師會友諸事已畢。因為榜首是戚繼光，他的父親戚景通便專誠邀請同榜世交會識，大家在定遠聚會了三天，纔各自回家。

勞榮光一家子在清溪住了些時，因要回河北，便辭了衆家交好，結束起程。臨行時囑付宋真保好場子。明年春後再來，送各位赴京試。宋真和謝家共設席餞行。遂邀集衆門人送行。一連聚了三日。勞榮光帶着子女別過，趨行長途。因為要急回河北，沿途絕不耽擱，曉行夜住，按站長行。行了幾日，已渡江走上了北行大路。

一日，行到山東濟甯州界，忽見迎面馳來四騎馬。一見勞家眷口車馱，便帶住馬，高聲問道：「來的可是絳州勞武師？」勞榮光連忙停住牲口，橫鞭約住後面車仗，就馬上向來人欠身拱手答道：「在下就是絳州勞榮光，不知大駕從那裏來？有甚事見教？」那當頭一騎連忙跳下馬來，那三人也隨即下馬侍立道旁。那先開口的人，向勞榮光迎頭便拜。勞榮光急忙跳下牲口，雙手攙起那人，答拜道：「恕在下老昏，和閣下似曾相會過？一時卻省記不得……！」

平倭兩將軍 第二章

一九

二天堂血中寶

國統一月刊 第二期 說苑類

肺形草

肺癆病主治特效

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

每服二元 每打廿元

上海石路新善慶里 天濟西室發行 電話九一六三〇號

寄即索函明說細詳

聖藥 保嬰丹

三藏佛經藥房
海路均售

走長途半路遇故交 習武技千里訪名師

二〇

那人笑答道：「老武師交游滿天下，那裏省記得許多！小可姓常名待琛曾在劉府和老武師同住數日。」……勞榮光陡然憶起，連忙拱手告罪道：「恕老朽糊塗，原來是常師爺！多時不見，師爺發福了！現在在那裏得意？仍在劉府嗎？這次榮行，有甚貴幹？常待琛連忙還禮，滿面喜笑的答道：「小可久不在劉府了，劉老爲人過於迂謹，小可自那次告假入都，就沒回去了。這次在京師遭遇得一位新居停，是趙御史的内親，現任兵部郎中許公。主賓很是相得。敝東有一位公子，生來好武，自幼會從北方武師學習拳脚鎗棒，却因爲都是硬工，今年京都子弟會武，居然給太極拳楊家的三郎栽了一下。敝東氣的了不得，就決意四處訪求名師。京內京外，馳名拜託，祇要是內功武師，不遠千里也要奉聘求教。任多少贊敬，都可照奉。上月底敝東接得滄州李爺的信，盛稱老武師太極拳蓋南北，並說老武師正在江南訪友，蹤跡在淮皖一帶。敝東因爲小可曾經入川，便問小可，小可說起在劉府時親見劉公子因佩服至極，低頭拜師的事，向敝東說了。敝東欣喜極了，立即命小可到江淮奉訪拜聘。不料因爲天氣不佳，耽擱了好幾天，纔走到了這裏，就遇見老武師，真是幸會之至！——現在可有甚貴幹？如果是進京，就敢屈大駕，到敝東宅裏。敝東自當親身誠求。如果另有要項，也務求許小可伺候同行，事畢後，小可好陪侍赴京。」

肺癆 肺病 治主 特效

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

每服二元 每打廿元

上海石路新普慶里
天濟西室發行
電話九一六三〇號

肺形草

勞榮光見他來意很誠，又想起他曾在劉府作西賓，劉府是剛正端方的詩禮人家，他能在那裏兩年，諒來他的新主也不是濁宦……我本是到河北訪舊友，何妨先到京師一行，看那許郎中爲人如何？觀得情形，再定行止……」便說道：「我正要到保定訪友，再去大寧探親，先到京城走走，也未始不可——祇是我近來老態日甚，精力大不如前，而且幼年所學，多半遺忘，所以不敢收徒，就是不想誤人子弟。再說我這次是因爲在家鄉安身不得，攜眷投親，拙荆雖然憂勞身亡，還有小兒小女，一家人跟着，怎樣擾煩官府人家？所以就聘之事，是不敢冒昧的。還望師爺原諒代達苦衷，求貴東鑒恕！」

常待琛道：「老武師千萬莫多心！小可素來不說謊話，所以纔能如劉府那般固執的東家，也可相安。若說這位許公，卻是最通世路的。慷慨個儒，京師無人不贊。這趙道小可南下，就可見許公的誠心熱騰了！祇要你老應允屈就，要說祇有令郎令媛隨侍，就是有幾十位從人，許府也樂於承應接待。不但是府裏房屋極多，那北池子一帶全是許府的產業，任要怎般房屋，也能供應，並無不便。小可動身時，許公就交了驛站夫馬牌單，叫小可訪着老武師時，就在當地發驛站夫馬，以免費時費事。就是這一點可見許公正求的誠心至意了！」說着便插手向腰帶中撈出一卷公文來遞給

平倭兩將軍 第二章

二一

一天堂后補養文 種子

烟台啤酒

滴滴泉水 精製 質味醇美 超越舶來 消暑辟疫 健脾強身 會宴家居 請飲 烟台啤酒 蓋十個可換上等毛巾一條各大公司及洋酒店均可兌換 唯一國產 總經理 上海義成公司 同子路八七號 成箱購買電話 三一四四三號 到不取車力

補腎 強精 腎氣丸

海之西 佛之東 均售

走長途半路遇故交 習武技千里訪名師

二二

勞榮光。

勞榮光接過已知是飭驛供差的牌票。便故意看了一看，仍交還常待琛，並說道：「不勞費心了，我最怕和那些驛卒麻煩。咱們就此同走吧。應聘的事到京再談。許公子既是曾經名師指教，老朽教不教和他討教還說不定，且到見面再談。此地路傍也不是商量這事的所在，忽忙間也說不透。師爺如果真沒他事，就請回轡同行，趕到宿頭再說吧。」常待琛聽了大喜道：「原是崑崙奉訪，並無他事。就是這三位，也是許公恐怕咱一人不能同時到多處，纔派了這三位江淮籍的同事同來幫忙的。」

說着便引那三人和勞榮光相見，說：「這都是許公親信，這一位青衫的姓龔名漢臣，這一位戴氍笠的姓徐名奇凡，這一位是謝馥馨武師。——這三位都是武道中人，護衛許公進京的江淮武士。龔徐兩位都是武榜，謝兄是世襲錦衣千戶。」又向三人說道：「這位老武師就是東家命我們專誠奉迎的勞老前輩英雄！」三人連忙一齊下拜，口稱「晚輩參見！」

勞榮光連忙回拜道：「不敢當不敢當此地不是相敘的處所，快請陸續！」常待琛按言道：「我們恭敬不如從命，就護衛老前輩登程吧。」龔漢臣等三人答應着，仍隨着常待琛硬推勞榮光先上

烟台啤酒

居家宴會 · 請飲唯一國產 · 精製

滴酒泉水 · 質味醇美 · 超越舶來 · 消暑辟疫 · 健脾強身

烟台啤酒 · 蓋十個可換上等毛巾一條 · 各大公司及洋酒店均可換

總經理 上海義成公司
 同孚路八七號
 成箱購買請電 三一四三二
 到不取車力

馬，然後再急急上馬，勒馬迴頭簇擁着車仗。跟着勞榮光北行。

當日行了一程，天色已近昏，便落店歇宿。常待琛等待勞篤兒下車後，相見畢，不待勞榮光進店，先搶入店內，把房屋菜飯都吩咐伙計去辦。然後來迎勞榮光父子。勞助到櫃上交待時，掌櫃的陪笑說道：「爺同伴的那位爺早吩咐過啦！銀子也賞存在小櫃上了。」勞助祇得來向父親說。

勞榮光到了房內，便和常待琛說：「路上日子長，我帶有小夥計和脚夫，人太多，您委客氣，不能破費您。」龔漢臣搶着驕言道：「老前輩千萬垂見外！這都是敝東吩咐過的。祇恐何應不周，道上沒好東西奉敬。祇求老前輩鑒諒敝東一分誠心，就感激不淺了！老前輩再要客氣，更使晚輩們不安。這原是晚輩們奉命應辦的事，譬如在江淮接動老前輩，不是應該何應登程麼？如今半途侍奉已經缺禮了！老前輩切勿介懷！」常待琛接言道：「敝東原是要馳驛奉迓的。——牌票已經呈給老前輩看過了；——剛纔聽得老前輩厭煩驛卒，纔不敢再瀆。要不然早就傳驛伺候了！」勞榮光祇得說了兩聲：「深感盛情多謝多謝……」纔告退出房自去拾掇屋子裏行李。

勞助和勞篤兒見父親進來，起身迎着，勞助道：「爸爸！全拾掇好了。——他們要下這三間上房，給咱爺兒三，我和他們說：「使不了這許多，咱和妹子夜裏得伺候老爺子，不能離開的。」他們說：

平愆兩將軍 第二章

二二三

二天堂血中寶

國術統一月刊 第二期 說苑類

1934年中國獨家創製

新時代飲品

巧古力鮮牛奶

各大戲院 跳舞場 飲 冰室 均有出售

上海高植牛奶公司出品

一天堂療肺止咳散

走長途半路遇故交 習武技千里訪名師

二四

「已經要下來了！您不要就給夥計住吧。」我就和妹子拾掇了這一間亮點兒的。爸！你瞧，好吧！」
勞榮光點了點頭道：「是我忘了先關照一句。」

勞鶯兒湊近他父親身旁，低聲道：「爸！這姓常的，你識的他透嗎？我瞧那姓龔的小子不是好人，一隻紅鼻子，一雙賊眼睛，怪討厭的！那姓徐的，胖子肥的像隻豬，姓謝的更是渾身輕骨頭，沒四兩重。那姓常的，結交這一夥人，又那麼甜言蜜語的，我瞧他真是箇不安好心眼兒的壞小子！爸，您委理他，咱還是上大寧去。」

勞榮光這時正想着：「幣重而言甘，誘我也。」的一句左傳；心中志，卻又抹不下面子。恰在為難。聽得鶯兒這般一說，又想着「這妮子真聰明！但是不能讓他招疑。我若長着他，他準得幹出來，不如臊着他再說……」便搖頭皺眉道：「小妞兒家，要輕嘴薄舌的說人，你纔臊這麼一眼，就能說得那麼精細的當嗎？」說着便瞪了一眼。勞鶯兒不再言語，祇想着：「這買賣不是好買賣。」

勞家一家子就隨着常待琛一路向京城行來。路上一切都是常待琛伺應。沒多幾日，便到了北京。常待琛叫徐寄凡先去通知自己，卻和勞榮光逕向北池子許宅來。勞榮光有多年不到京師了，見路旁更加繁華，車馬輻輳，行人擁擠，行了多時，纔到了北池子許宅門外。

烟台啤酒

滴滴泉水 精製
 質味醇美 超越舶來
 消暑辟疫 健脾強身
 會宴家居 飲請
 烟台啤酒每蓋十
 個可換上等毛
 巾一條各大公司
 及洋酒店均可兌換
 唯一總經理
 上海義成公司
 同孚路八七號
 成箱購買電話
 三一四三送
 到不取車力

早有一班家人迎接勞榮光下了牲口，勞動勞鶯兒緊跟着父親，走過一箇大院落，便到了一排三間兩暗的交房裏。牆外有許多榆樹，濃陰密布，常待琛便領着勞氏一家子，直到當中一間，便有家人丁人等送來熱水和茶點。常待琛說：『請老前輩和大哥大姊歇着會兒，敝東再來請見。』說着便掣身告辭去了。勞榮光等盥畢，換了巾服喫過了茶點。把行李兵器拾掇了一偏坐，在房中閒談着。勞榮光說起：『北京有箇端打抱不平的好漢名喚燕子張曼，不知現在尚在京麼？』勞動道：『咱沒事時出去尋訪，總該有人知道的。』勞鶯兒道：『爹說的可是那箇兒不頂高，左手有多手指的張八麼？』勞榮光答道：『不是他還有誰呢？』

正說着，常待琛已和龔漢臣謝馥馨徐寄凡都換了衣巾，一同進來道：『敝東奉請三位老少武師的大駕，勞榮光便和兒女同出了那屋子，一連穿過好幾處房屋，纔到了正面大廳裏。早見一箇四十來歲，微髭掩口，頭戴方巾身披大氅，五短身材方頭圓臉的人旁立迎候。早有家人將帘子打起。勞榮光即趨前參見。勞動勞鶯兒一同拜見。早有男女家丁過來攙起。

常待琛道：『這就是敝東。』那許明成連忙過來握着勞榮光雙手，滿面笑容說道：『久仰，久仰！今日幸得相見。』說着便請勞榮光上座坐下，又讓勞氏姊弟在頭坐下。說道：『我有意想高攀，

平倭兩將軍 第二章

二五

補腎 腎氣丸
 上海西藏路均售
 西德藥房

國術統一月刊 第二期 說苑類

肺癆病 主治 特效

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

上海石路新善堂發行
 天濟西室發行
 電話九一六三〇號

元廿打每元二服每

寄即索通明說細詳

一天堂血中寶

反弱為強

走長途半路遇故交 習武技千里訪名師

二六

我也是湖廣人，咱們算箇鄉親吧。」勞榮光道：「豈敢，豈敢，做縣長沙。」許明成道：「可巧做縣正是瀏陽。」說着便回頭向家丁道：「去把大爺叫來。」

家丁去不多時，引了一箇十六七歲長身方面的少年，許明成叫他參見，祇見他恭恭敬敬的下拜道：「小姪許運葵參見老伯。」回身又向勞氏姊弟長揖相見。勞榮光起身還禮。許明成納他坐下，便說道：「我祇有這一箇小兒，自幼愛武，習了多年，也不會見有甚麼能耐。去年有一位同鄉前輩，請得本京著名好漢燕子張曼教了一箇棒刀，纔稍有門徑。還望老師不嫌驚鈍，收在門下，惠賜教誨，得仗福能有寸進，感激不淺。」

勞榮光便問公子習甚麼器械？許運葵立起身來答道：「弟子略知花鎗撲刀，還沒有全會。」勞榮光道：「這兩件傢伙是一切傢伙的根源，要練不好，就任甚麼也學不起。那天有閒時和小兒交一交手就能知道公子習到怎樣了。」許運葵連應了幾箇「是」。

一霎時，家丁送上點心，勞榮光一面喫着，一面說道：「武藝一道，千門萬戶，歷來習武的多看重鎗劍弓矢，殊不知鑢石工夫深，弓矢自然準。拳棒訣門熟，刀鎗自然好。公子起手就從花鎗撲刀起，是費力費時，反不討好。不如每天按時練習拳腿鑢石工夫一到，自然水到渠成。許明成聽了，大喜。」

烟台啤酒

酒滴泉永 精製 質味醇美 超越舶來 消暑辟疫 健脾強身

家居 宴會 請飲 唯一 國產

烟台啤酒 個個可換上等 啤酒 各大大公司 及洋酒店均可換

總經理 上海義成公司 同孚路八七號

成箱購買電話 三一四四三 送 到不取車力

道：「高明竟舉不凡，小兒有幸得侍大師，寒門有望了！」

勞榮光道：「今日初到，府上如有武場，敢請拜識。」許明成便和常待琛等一齊起身，領着勞氏父子三人向東廂走去，穿過此房，便是一方曠場。場頭有一大馬廄，迎面敵廳，列着刀鎗架。許明成便問：「要不要再添東西？」勞榮光道：「祇此已足。平常教師常有一句口頭禪，說是傢伙不起手。其實傢伙輕重滿不在乎，要重的，不過顯着自己力大，要得工夫深，祇要長短傢伙都齊全就行。」許明成拱服道：「足見高明，不同凡響。」

正行着，走到場中一箇大石礮前。勞榮光道：「這石礮礙路。」便迴頭叫鶯兒「拾掇過去。」鶯兒應一聲，腰肢略挫，單臂一伸，勾住石礮環眼，飄然提着送到牆根，向地下一扔，嘍的一聲，陷下一尺多。鶯兒又一把提起，另擱在一旁。許明成常待琛等都在一旁吐舌暗想：「這石井圈少說有五六百斤，一箇女孩兒，就這麼飄輕的，提掇過去，這氣力還了得！」走到場尾，見有箭塚樹着。勞榮光使手扶了一扶道：「太高。」勞助便走過去，抱着大桿向下一挫。那一抱轟的桿柱已再入土二尺有零。他姊弟二人仍是容靜氣舒，噙然微笑着。

許家一夥人，這纔知勞氏一家子，確非凡人，愈加恭敬。當時游過武場，許明成陪着到花園裏走。

平倭兩將軍 第二章

二七

一天油
能治百病
百病皆除
萬應靈藥

1937年中國獨家創製
新時代
飲品
牛奶鮮力古
各大戲院
跳舞場
飲室均
有出售
植牛奶公司出品

兜科 聖藥

保嬰丹

西佛 藏藥 總發行 上海 廣東 廣州 佛山 均售

走長途半路遇故交 習武技千里訪名師

二八

了一偏。仍回到正屋廳上坐下。許明成便說：「明日遣小兒專誠謁師，伏求俯賜訓誨。」勞榮光一口應允。彼此又說了一會閒話。勞榮光起身告退。許明成恐他父子途中多勞，便親自送回舍房。當撥許貴許金和老嫗一名了環二名，專留伺候。

次日許家一早就忙起，先將大廳拾掇了，又將正廳調排齊整。許夫人清晨就起，幫着忙碌。許氏姪女許運華也幫着發東西，計賬目。到停午時，勞家父子也都內外裝束停當。早飯過後，常待琛等前來奉請。勞榮光便隨着同來到大廳。許明成已在候着。彼此相見過同向正廳內來。

家丁們都排列隊似的伺候。勞榮光進入正廳。許運葵迎着八拜拜過，許明成奉上關書並贄儀黃金十兩，白銀百兩，共大小四錠。許運葵又轉身和師姊、師兄、平拜過。便到前面地裏來。勞榮光命勞助去將傢伙取來。三尖兩刃四竅八環刀一柄；丈八蟠龍點銅純銅矛一柄；三尺爛銀青龍偃月刀一柄，一齊擺在當地。

勞助取兩刃刀，勞驚兒取蟠龍矛，就當地裏一來一往盤旋起來。闔有一百回合霍地劃開。勞榮光便攙着許運葵過來將偃月刀遞給他。又叫勞助仍仗着三尖兩刃刀，又向勞助附耳吩咐了幾句。勞助使下場來，使了箇旗鼓。許運葵也耍了箇門戶。勞助便橫一刀向下一掃，許運葵連忙讓過。

肺癆 肺病 主治 特效

多年肺癆 新久咳嗽 吐血咯血 痰中帶血 潮熱盜汗 久咳失音

上海石路新... 濟西堂發行

肺形草

本刊主編內容說明

一曰理論

理論爲思想上計劃上之表現，亦爲事實上之基礎。國術之道，有條理有特識之理論本所尠見，此爲國術日趨式微未能普遍之主因。惟數百年前之戚繼光俞大猷於著述中，特具卓見，注重實用，痛恨虛浮。此兩將軍和衷共濟，同德同心，意因此迺成其應敵制勝，剿平倭寇於一時之功。足徵凡創始事業之立論，攸關前途之重大可知。本刊以昌明國術爲宗旨，理論列爲第一，至其統一之義，即在理論上，思想上，計劃上，同臻統一之趨勢而已。至於技術上，本刊主張，應如何使各派各門自動的整理之，改革之，使其盡善盡美，合科學化。如何化除成見，各盡其分工合作之責，俾收切合實用功效。至於理論上，思想上，計劃上，應如何建設，如何主張，使大衆接受，普遍信仰，俾達發揚光大之目的。

二曰研究

武道種類，千頭萬緒，本刊以探奧撮萃之旨，取精用宏之義，公開研究，使其科學化，具體化，普遍化。凡就經驗之心得，或憑感想之

國術統一月刊 第二期

隨筆，以積極光明之態度，祛譏嘲，謾罵之辭意，婉委暢達而出之，使讀者有觸類旁通之妙。

並設國術研究部，延聘專家，俾資同志設題諮詢答案。

三曰專著

國術之教材，因標準無明令確定，選擇尤感困難，本刊暫定符合下列條件者，爲選擇之標準。（一）『動作簡單』『結構合理』『切合實用』『適應需要』不拘拳技，器械，以圖畫精顯，說明詳細，使學者能一目了然，無師自通尤妙，否則亦須具舉一反三之助者。

四曰調查

國術有數千年悠久之歷史，南北各處，無論腹地濱海，偏僻邊圍，悉有其特殊之發明，優異之創造，及新興集團之組織，出版圖書之內容，足備考證採用之需者。

五曰統計

國術復興之聲，甚囂塵上，統計爲事業之表徵，將往事現狀，分別編列，爲懲前毖後，足資觀摩之計者。

六曰史料

九五

吾族尚武，肇始古遠，凡有深遠之意義，及無神怪之烘托，始符合乎鑒古知今，臨危警惕之旨者。

七日說苑

鼓吹國術之月刊，難免枯燥之弊，採固有民族武術武德之故事，渲染成爲長篇小說。十萬言至三十萬言，以平易白話，深遠意義，祛除神怪之三原則，爲編撰之標準。而符現身說法之義者。

八日雜俎

技擊遺聞，武俠小傳，須武術中而具武德，或以淺顯之文字，裨益訓武振奮之道者。

九日器械

古代武器，中外各國，悉有沿革可據，而爲近代實用與否之參證。有考證之說明，有倣製之圖形，以助運用之道，存乎一心之徵者。

十日訊息

各地官廳，機關，學校，團體圖書出版，有關武道，建設及倡議之，確訊者。

本刊投稿簡章

一本刊宗旨（一）昌明國技，主張在技術上，應如何使各派各門自動的整理之，改革之，俾合科學化，具體化。並求理論上，思想上，計劃上，應如何建設及主張。使大衆接受，普徧信仰，而臻統一之趨勢。（二）闡揚武德，在精神上，鼓吹歷史之武德，發揮對外之雄心，祛除暮氣頹廢，種種惡習，作上下一致，苦幹窮幹猛幹之根基。二本刊內容，請參觀「本刊主網內容說明」。

三來稿文言白話不拘，務求淺顯暢達。繕寫清楚，並加新式標點。四凡關於專著類之教材，符合本刊選擇之標準者，無論創作新稿，或整理舊籍，尤所歡迎。

五本刊對於稿件，有酌量增刪之權，不願者，須附聲明。六來稿不論文字，書圖，攝影，除附函聲明，必須退還，並附寄回郵票者外，概不負保存或退還之責。

七來稿採登後，概酬現金，每千字一元至五元，每逢月杪核算，由郵掛號寄奉。

八來稿請寄上海愷自邇路嵩山路口瑞康里二六二號國術統一月刊社收。

品補大美物廉價正真

治 主

面上癩癧 未潰凍瘡 面癬粉癬
 面癩雀斑 生羊鬍鬚 腳趾縫癢
 臭虫蚤咬 牙齒刺痛 預防毒染
 下體發癢 洗滌帶濁 諸皮膚病
 搽此藥水 非常靈驗



安慶藥水

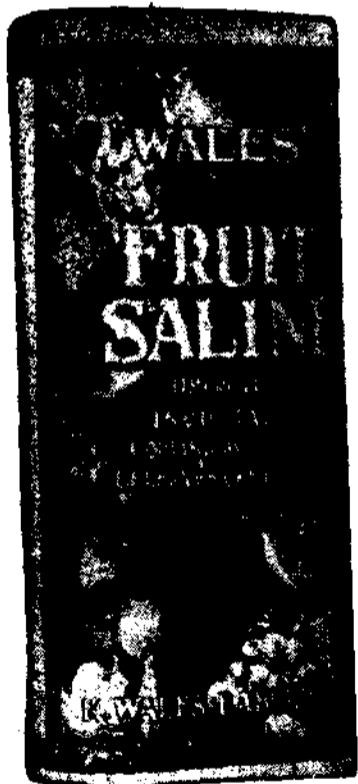
KONDUK S
 COD LIVER OIL
 WITH
 MAIT EXTRACT



全球醫藥界所公認之無上大補品

科達麥精魚肝油

WALES FRUIT SALINE



潤腸，清血，化食，清補飲品，

威爾斯菓子鹽

歡迎醫師家庭採用
 荷蒙惠顧格外從廉
 「科達」麥精魚肝油，行銷
 東亞半球，已有二十餘載之
 光榮成績，凡服食者，有口
 皆碑，證書謝函，疊積盈箱
 ，銅版印成若干，歡迎索閱
 ，其他實驗藥品，亦均貨真
 價實，人人樂服。

售均院醫司公房藥處各
 理經總司公限無廠藥西達科

路川四北海上

KONDUK WALD DRUG CO., UNLTD.
 N. SZECHUEN RD., SHANGHAI.

贈品

請贈貴廠各種
 說明書價目單
 以及美術信箋至
 姓名及地址

(廉)

本刊特創國貨廣告網刊例

提倡國術之月刊，特創國貨廣告網，以高國術國貨兼重之意。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，及世界各國華僑所在地。廣告效力宏大，刊列如下：

封面	大半頁	大洋四十元
底面	全面	大洋四十元
封面裏	全面	大洋廿八元
底面裏	全面	大洋廿八元
封面第二頁	全面 半面 四分之一	大洋廿四元 大洋廿四元 大洋廿四元
底面第二頁	全面 半面 四分之一	大洋廿四元 大洋廿四元 大洋廿四元
普通	全面 半面 四分之一	大洋廿四元 大洋廿四元 大洋廿四元
特別	書版下邊	每條三元 每方五元

一封面底面裏外均用二色套版印不另取資
 一代製銅版鋅版費另加
 一代繪圖樣費另加
 一惠登廣告者贈本刊一冊

國術統一月刊

全年十期
二八月停刊

第一卷第二期 中華民國廿三年九月一日出版

主編者 姜俠魂

發行者 張子英

發行所 國術統一月刊社

印刷者 上海法租界警恩
三星印刷所
濟世路七十六號

分發行所 現代書局

分售處 上海雜誌公司

各省各大書局

出版	月出一冊	全年十冊
價目	大洋二角	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◎ 上海法租界自爾路嵩山路口瑞康里二六二號