

# 山西國術體育旬刊

趙昌燮題



中華民國郵政特許掛號認爲新聞紙類

## 第一卷第八號合刊簡明目錄

<p>國術館館長邱仰濬肖像</p> <p>傅作義 鴻司啟 陽曲國術館長陳津</p>	<p>言論</p> <p>中國人對於國術教師的一點貢獻</p> <p>我對國術的認識</p> <p>國術與體育之關係</p>	<p>遺故探新</p> <p>少林五祖之研究</p> <p>國術先賢孫少雲先生自述練武之心</p> <p>太極十三式</p> <p>形意拳中級組師範班卅先生志略</p>	<p>甘肅地</p> <p>要聞</p> <p>西北軍界練武國術</p> <p>國術促進會之發展</p> <p>西北軍界國術大會最精彩</p>	<p>專著</p> <p>武俠文萃</p> <p>國術名家李富東</p> <p>國術與政治從軍談</p> <p>雲元印傳</p> <p>魏太極拳師李雲</p>
---	--	--	---	---

地址：太原精東二道街十五號

熱心實地提倡國術之財源  
我處長山國術進會會長  
先生之影



山西國術體育的紀念

鍛鍊國魂

馬子川題

山西國術體育月刊

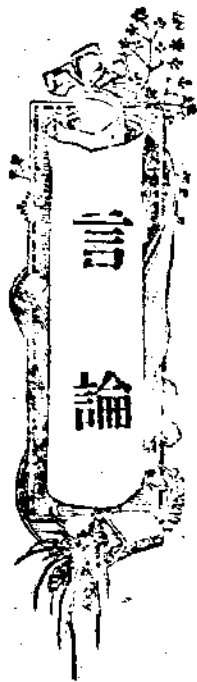
鍼灸起廢

馮司真題祝

山西國術體育會刊祝詞

強種御示侮

薄倖敬祝



## 我個人對於國術教師的一點貢獻

△消余惡習 △熱心教授  
△為國育才 △勿營私黨 記者

我們中國的國術，實在是一種強身健體的絕妙法術，強種禦侮的第一正軌，可惜古時沒有留傳下來完善的譜訣，這不能不算是一種最大遺憾！然而現在黨國要人舉國士夫，人人均覺有普遍提倡的必要，所以各省，各地，的國術館呀，國術會呀，國術社呀團呀，等等，先後都有成立，最近更有一種好的現象，不但是各省，縣，村，鎮，成立什麼社，團，會等。就連大，中，小學校及各種機關團體，設在受訓的，也是日益加增起來，蔣總司令近令各軍隊修習國術，列入必修課，看這情形與各界提倡的熱烈情勢，實在不下於民初那種革新教育，普及教育的呼聲！而且的確是要腳踏實地的，硬幹實幹一氣的！

可是，在我們中國人，不論辦一件什麼事情，總免不了『毛病』這兩個字！確是我們不應該有的！譬如一個學校，機關，團體，以及其他各種社會集團等，其中總不能免却了，勾心鬥角，分黨鬪派，彼此忌妒，彼此陷害的大毛病，總之，意見，龔立，風雨交加把國家放在腦後，這還不算，更有種種自古傳流最顯著的大毛病，就是 般有

技術的，尤其是學有絕妙技術的先生們，不是保守秘密便是故意敷衍，再不然分彼此判遠近不肯一視，決不肯公開發開的同仁，這不但是國術教師中，有這樣的毛病，就是別種懷有妙技的先生們，怕是不在例外。比如在記者的家鄉，有位看病先生，可以說他有一種百治百好的治病妙法，醫治諸病，更為保險！但是在他家中傳了幾輩子，外人總難得知，就是他的知親厚友，費去多少心血，也總探討不出這種法子，噫，結果他只能賺得衆人給他的一兩個短一字罷了，國術呢？既然是我中華的國魂，又多失傳，那原因一定很多，可是也總難免不有這樣的教師吧？這毛病應當極力剷除，應當培養以下所列的美德，

(一) 泯除舊習，要公開的熱心教授，循循善誘，莫分彼此。

(二) 要存為國育才的宗旨，萬勿藉此植黨營私。

(三) 不許有小組織，也就是國民黨外無黨的訓語。現在我要貢獻給國術教師的一點意思，也就從上述幾點說起，既是舉國上下，努力提倡，普遍國術，企圖將來，收獲大的成效，那非得實幹硬幹，別無他法！國術教師，也肯毅然決然的出來傳授，這當然也是全國民衆所歡迎。可是話又說回來了，前面所說的各種毛病，我總是喜歡再三警誡各位教師們！衆位既是來作教師，就要以實效授，這才不愧為『教師』的資格！大家既然熱心倡導，發揚國術，意在健身強體，為國為民，正該通力協作，彼此勉勵，共謀普及發展，而絕不應黨結黨鬪派，勾心鬥角，互

國意見，阻礙前進！又衆位教師要明白，現在是全國提倡國術的最初時期，也是中華民族呼吸存亡的時代，大家既是中國的國民，就有愛護中國國家的責任！要想國強，必須民強，然而久負「東亞病夫」徽號的中國國民，現下當然不夠，民強的資格，民既不强，就當鍛鍊，這種責任可說正輪到現在倡導國術的衆位身上，所以說衆位教師，既是愛國，熱心提倡，就當打破私守門戶的惡習！否則，便是有意禍國殃民！總之，我希望各位教師，解除前非，共謀展進！自覺有幾句話是說得似乎太厲害，但是我希望中國，再沒有那樣有毛病的教師！這話雖然厲害，也是無關係的！最後我代學習者三跪九叩首，向各位教師先生們誠心誠意的叩求，立着誓願，要諸位教師把眼光放的遠近的，不要專在個人的小名小利上打算，要先把國家弄好，國民教好，然後再說自己本身的事情，因國家一好，自己的地位和生活，自然要運帶着同榮共富，決不會把諸位的功勞苦勞埋沒了的，諸位教師是先知先覺者，要是處處惟利是圖，惟個人私益設想，恐怕你們的希望不能達到，還有大害到你們的頭上哩，所以小記者這點貢獻，確是肝胆之言，不是無的放矢，即教師們，看任國家國民面上，誠心接受才好哩。

## 反對：打倒？

△大國術家腦子裏沒有這汗穢

△除非對霸佔我們領土的仇人

近數年來，凡有識見的愛國要人，莫不竭力，提倡國

術，故把些個沾染惡習慣在江湖上賣藝的，與輕浮的混混兒，都弄得爭前恐後，要往人前頭跑，但他們的壞習氣，好像是先天下得來，很難糾正，於是乎各是其是，各非其非，再加上些相解文字掛名兒的武士，既不顧舍己從人，又不欲割除私見，因此意氣用事，私心鬥爭，或明或暗，不少卑息不甘退讓，直逼得原身顯露，風潮競起，勾心鬪角，無所不用其極遂至甲乙之間，你呼打倒，他叫反對，把個光明磊落的英雄本色，尚俠仗義的遠大事業，竟弄得烏烟瘴氣，越演越糟，連南北二京津滬粵漢的國術家，有好些個，明知已不若人，反要胡拉亂扯，甲則結黨營私，不顧一切，乙則惟我獨尊，不顧附和，醞釀日久，百弊發生，不是居心難測，研究打倒的手段，便是惟利是圖，反對教黨的進展，總而言之，逃不出爭名奪利的舊思想，因而把許多的國術名家，玉石不分的都揪在汗泥坑裏，整口價籌謀對策，鬥力不成，又專鬥智，射影含沙，乘隙陷害，大家試放眼縱觀，平心而論，牆上貼着許多打倒的標語，口頭放出許多反對的論調，不是爭門戶，便是爭利權。今日甲謀打倒乙，明日乙又謀打倒甲，今日甲與乙聯合以排擠丙，明日丙又與甲團結，以謀害乙，真個弄得一塌糊塗，滿天雲霧，把國家的大事，認爲是自家的營生，究其實掃除盡方寸間名利的希圖，自然那無謂的不明的同行暗鬥，馬上就會消滅，打倒反對的聲浪，馬上使會風平浪靜，所以很有些朋友，都見慣了粉牆上紅綠紙的標語，認爲並沒多大的效力，雖然有些底虛理曲的分子，看見了不由得

要毛骨悚然動心，然經過五分鐘，他的腦海中一絲一忽處着想，還不免影響到國家社會，和國術的大團體，像這，也都早迷的不見影兒的？這樣講來，要是理直氣壯，豈不對於那種標語，打倒哩，反對哩，更不值的關心嗎。

真的，古人有句格言云，『止謗莫如自修』，凡是想要打倒人的；反對人的，到頭來很難如願而償，因為我們早認定世上的人，惟有自己能打倒自己，自己會反對自己，都是外人的話，想着要打倒人反對人，終久都是白費心機，所以凡是有識見有本領的，整天價只怕自己打倒自己，只怕自己反對自己，絕不去謀着打倒人反對人，俗諺有云『蠅子不粘沒縫兒的雞蛋』，我們有志上進的同志們，總要自惕自省，不敢自私自棄，只須修省自己，真去忘却他人，自己立定腳根，努力上進，終有發身光天的一天，要是本身不去認真做人切實練習，本領專會勾心鬥角的排除異己，似這樣的人，真是不配為一個高尚肝胆的國術大家，結局恐怕還是要自家失敗的。

如果你要借事生風，對提倡國術，別有用意，那麼，你的馬脚。終有敗露的時候，要是反過來，自己身上熱心，一方自強自勉，一方與人為善，為國效力，不但沒功夫去反對人，打倒人，人也決不讓着反對你，打倒你，這是極明顯，極正當的理由，誰也不能推翻的。

凡是一個光。磊落的國術家，對上邊所說的毛病，一定不會傳染到他的身上，因為別人想着打倒，迷他反對的目的，兩下裏一起設算，便等於民國二年前 軍閥的同室操戈，結果還不兩敗俱傷嗎，兩敗俱傷，猶係小事，件大

處着想，還不免影響到國家社會，和國術的大團體，像這，他們的罪過，實在不小，瞻望真正熱心提倡國術的同志們，不論對己對人，應當早些設法子剷除這個大病，把眼光放的遠遠的自己勉力自修，研究上進，並要拿自己的人格，自己的技術，好去感化大數後起的同志，也往正大光明的路子上走去，看看這够多麼英雄，多麼值的人崇拜佩服吧。

打倒反對的聲浪，任他們去胡鬧亂叫，我們完全不去理他，只要我們走的對，行的端，對國家社會及羣衆，負起責任來，一步一步的往前幹，不達我們最後的目的，決不灰心退步，要從困苦艱難中，打出一條中正的路子，好讓大家行走，使他們眼光短淺，居心卑鄙，愚頑不化的，也要有些長進，那才是我們應當有的責任，才不負先覺先知，中厚長者的名呀！到了那時，所有以前的不好現象，全都消滅的無影無蹤。什麼？

反對呀！打倒呀！都被我們以堂堂之旗，正正之鼓，反對的打倒了。

所存留的，便是一團和氣，互相助理，不分門戶，不存私見，說起提倡來，大家 齊努力，共向一個目標做去，說起研究來，也是大家同心合力，用科學的，理智的方法，共向 條大道做去，方不愧合乎時代性的國術大家，所以我們的結論，還是只有自己能打倒自己，自己會反對自己。

因為 個人生在世上，不論幹甚，一不走正經路子，



終歸于失敗的，倘自己不走正路，一味想打倒人，反對動自己的身體，所以運動惟一的要素，就是要把我們的體人，結果還不是枉費心機嗎？所以我們早認識清楚這層正格恢復的和我們的祖先一樣的健全，而延長我們的壽命。大的理由，下了決心，永不去反對人，永不去着打倒人，好生惡死，是人類的同情，但生老病死，任何人是免這是真正的大國術家，應當有的第一個條件，嗣後要腳踏不掉的，因為人人怕死，因為人人有這個心理，便不免有實地的同心協力，向前去幹，決不被人利用，亦不受人挑撥，拿出最光明態度，最端止的行為，最忠實的心理，聯投機家出來，富有九五之尊的秦皇漢武，也不免受人的欺騙，現在的人，更聰明的多了，揣透了人們的心理，什麼合同志，互助進行，那還愁我們的國術不進步不發展嗎？說到這裏，想起兩句腐陳話來，寫在下邊，作為我們對症下藥的左右銘，和評論的結晶，乃是

靜坐常思己過。 閑談真論人非。

我們要想再明顯些，不妨把他略為一改，便更切題了

，那麼。國術大家要。 操練常思己錯。 研究真論人非。

## 我們爲什麼要運動

與邦

現在的世界，是機器化的世界，科學萬能的世界，一切生產方法，完全靠着機器，但是我們看看，人們的體格，比上古的人如何，已然是沒有上古時代的人體格強健了，現在人們的年齡，壽命是多麼短促呢，這是人人所公認的，常此下去，人類也許會滅亡吧，畢竟是人，聰明智慧，總比其他動物來的高，不能眼睜睜看着自身的滅亡，但是想來想去，沒有第二個方法可消除死亡的危機，惟一的法子，只好開倒車走回上古去，學學野蠻人的鬥爭，鍛鍊鍛鍊自己的身體，可是野蠻人的方法，太危險了，不免要死傷，依舊免不了死亡的定例，妥善而惟一安全的方法，只有拋除他們的殘忍行爲，學學他們的鍛鍊方法，運

有吃過的人知道吧，但是吃來吃去，不過是比他們的藥靈加大了幾倍，變成了一個大藥靈罷了，我們知道他們的方法，完全是失敗了，那麼我們惟一的解救法子，既沒有危險，而又不費錢，很安全的方法只有赤着你的膀子，光着你的兩條腿，每月有定時的運動場內，跑跑跳跳去，只要你每月不間斷的做去，雖然不會像小說上長生不老的神仙一般，但終敢保你多活幾十年，才得些意外病症吧。

## 獻給鄙棄體育的知識階級之言

四千餘年的神秘之國，自從鴉片一戰後，直至現今，被洋鬼子鬧的烏烟瘴氣，什麼科學呀，自由呀，法西斯呀，簡直鬧的不成體統了，聖賢賢傳，不能維持禮義之邦的局面了，只好自認悔氣，轉轉風頭，跟着洋鬼子來一下，這可太忙了，什麼也的學，件件都的做，雖然一群不肖子們忙着改革。但是我們的士大夫階級們，一般遺老遺少，已氣的兩眼發赤，全身抖個不止，搖頭擺尾，逢人便罵的

士風不古，世道太壞了，像我們黃帝子孫，學洋鬼子，真是一輩不肖子，但是我們士大夫們，眼睛睜着看人家改革，從前的功名富貴，一切的頭銜，已不濟事了，肥酒大肉有着人家吃，官場中看着人家跑，我們的遺老遺少，豈肯干休，也使咬咬牙，蹬蹬足，把他們的新老新少，送進所謂洋學堂，也好博取新的功名富貴，以與一般不肖子們對抗，產生了現在一般新的士大夫們。

我們的新士大夫們，學上了洋人的學問，說的洋話當然比他們遺老遺少，牛的多，有的向然走上了真正途徑；但是大多數的新老新少，得看了一知半解的知識；便趾高氣昂的不可一世，嚇！好簇新的人物。這一般新老新少，雖然入過洋學堂，好比鍍金一樣，只學了些皮毛；內裏依舊是一塌糊塗因為他們遺老遺少的毒氣太深了，骨子裏依舊存着聖賢賢傳，一點世界大勢都不知道。

運動是怪人傳運來的；與我們文溫提提的國情好比水火之不相容，遺老遺少；當然咬牙切齒罵運動是野蠻人的舉動，而我們的一般新士大夫們，和他們的遺老遺少一樣攻擊體育，而不肯為之，但是先生們雖然不明瞭世界潮流，不知你每天看報不看報，各國政府，每年消耗數百萬來提倡體育，我們知道，各國政府的主持人物，他們的腦筋，總比我來的聰明的多，每開一次世界運動會，各國少者數十萬，多者數百萬，總共不下千餘萬；全消耗在野蠻的動作上去，並且他們的要人也要參加去，啊呀！好一羣呆子們，難道說你們就不怕我們的遺老新少譏笑你們嗎

沒落階級的先生們，請你們不要坐井觀天吧，雖然你們不能振起你的精神來幹一下；也應當帶上一架一百二十倍的望遠鏡，往遠處看看，每天看看報，看看世界的潮流，究竟是個什麼樣子，不要縮着頸子，閉着眼，昏昏沈沈的說風涼話。

### 練習國術之經濟

大剛

▲：自由鍛鍊 ▲：無他限制

國家之盛衰，與人民之體格關係甚為密切，故欲冀復興中華民族，須先使國人鍛鍊強健之體魄，方克達此目的，惟宜揚我國固有之國術，有何好處，凡稍悉國術實際者，類能言之，即以球類相較，運動貴乎有恒，而球類之練習，常受天時，場所，人事，三者之限制，所謂天時者，雨雪狂風是也，所謂場所者，無適當之場所，即有之或為他人先占是也，所謂人事者，無對手即不能舉行是也，有此三者之限制，即使習學者有恒，亦難計時而收效，雖間有體育專館之設，亦只能免除天時，限制，而不能祛除人事之限制也，滾人打球，固非易事，有時雖湊足之，或受時間及其他種種之限制，終於不能滿足運動者之娛樂興趣，至國術多係自然練習，手足運動，隨時隨地均可舉行，毫無任何之限制，故易於有恒持久，且國術能以健全體魄，雖婦人孺子，亦皆知之，此其一，此外尚有妙用，果能從質鍛鍊，當可避免疾病，凡學國術者，無不知之，此其二，國術門類雖多，而學者可各就所好練習之，權衡學術而言，每套動作，自有規格，倘整理而研討之，使日臻

於科學化，亦當無愧，而今科學進步，朝夕不同，運動工  
具，歐美早屬完美矣，然值我國貧瘠之秋，其經濟實莫過  
於國術，所謂貴族化機械化之運動，祇堪供資產階級者之  
享受而已。若夫貧寒之士，祇有宮牆外而與望洋之嘆焉，  
今幸有熱心人士，提倡國術，有鍛鍊之機會，惟有學習祖  
先遺留之國術，較為經濟而有益，此其三。又國術乃正當  
之運動，而無意外之危險獨自練習，固然興趣，對練對打  
，亦多快愉，倘舉國同胞，果能個個學習，不數年間，定  
可普遍，普遍之後，從而精益求精，此其四，我萎靡孱弱  
及不幸傳染嗜好之同胞，果能自奮自勉，體格當可日益健  
康，精神日益活潑，則智慧發皇，思想純正，對於今後之

建設事業，何患無忠實幹練之人負責耶，對於收復失地  
，又何患無入效命疆場耶，可見練習國術，小之可以強身  
興家，大之可以強種救國，凡我同胞，曷不聞風興起，聯  
誦入會，踴躍從學乎，至新式體育，為各國研究妥善者，  
固屬不少，吾人倘不日落後，當擇其簡易方便者，取以效  
法，不至以物質之困難，而因噎廢食，則亦吾人所樂于學  
習，不能因成見而劃分畛域，則庶幾舍短取長，並行不悖  
，其有益於孱弱不振之中華民國則一也，是全視提倡者之  
秉公審量，次第見諸實行而已，若夫舍美玉而寶磁硃，竊  
為貧弱之同胞，所不取焉。

# 溫故探新

## 少林五行柔術譜(續)

董俊

其一

點門拴，抹門扣手，肘下看鏡，連環弩，上編下掛，青龍探瓜，劉全敬瓜，提牛勢，托掌，猿手，上編下掛，霸王送客，乙抽樑橫往，甲打虎勢，乙分手穿陽，上滾捶，甲鷄子抓眉，上編下掛，金絲抹眉，玉女穿梭，乙猛虎撲食，甲十字迎門，轉環手。(以上頭踏合廿四手)

其二

甲剪手，迎門探，順步捶，草耳摘鳳，乙分手穿陽，上滾捶，甲白蛇尋穴，乙轉托草鞭，鳳凰展翅，乙轉托草鞭，甲撒手點腦，轉身泰山壓頂，乙斜門托膀，三轉環手，甲鷄子入林，乙孤雁出窠，甲金蟬脫壳，白蛇纏身。(以上二踏合十八手)

其三

乙美女獻袍，甲白蛇入洞，乙拔樹抱根，甲天摘月，乙橫靠打，甲提牛換虎，上編下掛，乙撥枝探蕊，甲順水行舟，乙雙探手，穿玉樓，甲照虎掏心，乙斜插花，甲順手牽羊，乙仙人踢洞，甲太公釣魚，乙摩按，甲懷中抱月，乙白蛇入穴，上編下掛，通天冲，甲分手穿，上滾捶，

(以上三踏合廿手)

其四

甲屈肘探，乙迎門轉肘，甲鷄子入林，乙十字猿手，甲撥草尋蛇，撥雙推手，乙雙撥捶，鑽心箭，甲靠身托打，乙冲天炮，甲定南針，乙退步栽捶，甲穿陽，乙懸勝穿肋，甲取陰手，乙碎抓面，甲裏掛，乙順水急撈舟，甲鐵筲筍，上編下掛，撥十字草托打，掉把，乙圍手掛裏，左右掉把，(以上四踏合二十二手)

其五

乙先雙打掌，甲拾欄擺掛，青龍探瓜，十字挑手，乙順水牽羊，甲白蛇入穴，上編下掛，門冲天炮，乙白馬圈蹄，甲撐陰捶，乙探枕頭，甲撥欄捶，乙掛，甲提牛轉環，十字托打，乙左掛，甲提牛轉環，十字托打，上編下掛，單鞭，乙惡虎掏心，甲老靈封門，左右相勝，懷中抱月，甲三相勝，乙復用相勝，甲十字推山勢滾捶，十字轉環，掛打左右，乙復左右轉環，分手(以上五踏合二十四手)右五踏對拳，乃吾師所傳之百零八手相手拳也，但此種對拳，手數過於複雜，非親授不易了然，總繪圖索註，亦徒然耳，茲將其用法大略歌，記之如下。柔能剛硬最可誇，變化無窮總一家，妙處全憑能借力，當場看戲莫輕拿。

未完

### 孫祿堂先生自述練拳之心得

先輩 拳即是道，至誠之道，可以前知

▲能達此境者只有四人

余自幼練拳以來，聞諸先生之言，云拳即是道，初聞，將此動物消化，暢達於周身也，以後又如前動作，仍提之懷疑，至練暗勁，剛柔合一，動作靈妙，一任心之自然，與同道人研究，彼此各有所會，惟練化勁之後，內中消息，與同道之人言之，知者多不言，不知者茫然莫解，故筆之於書，以示同道，倘有經此景況者，可以互相研究，以歸至善，余練化勁所經者，每日練一形之式，到比式時，立正，心中神氣一定，每覺下部海底處，如有物萌動，初不甚着意，每日練之有動之時，亦有不動之時，日久亦有動之甚久之時，亦有不動之時漸漸至於停式，心中一定，似欲泄漏者，想丹書坐功，有真陽發動之語，可以採取，彼是靜中動，練靜坐者，知者亦頗多，彼乃是靜中求動也，此是拳術動中求靜，不知能消化否，又想拳經亦有處處行持不可移之言，每日功夫總不間斷，以後練至一式，周身就有發空之景象，真陽亦發動，而欲泄，此情形似柳華陽先生所云。復覺真元之意思也，自覺身子一毫亦不敢動，動即要泄矣，心想仍用拳術之法以化之，內中之意，虛靈下沉注於丹田，下邊用虛靈之意，提住穀道，內外，意思，仍如練拳童子一般，意注於丹田片時，陽即收縮，萌動者上移於丹田矣，此時心身融和，綿綿不斷當時尚不知採取轉法輪之理而丹田內，如同兩物相爭之狀況，四五小時，方漸漸安靜，心想不動之理，是余練拳術之時，呼吸之息，仍在丹田中。至於不練之時，雖言談呼吸，並不妨碍內中之真息，並非有意存，照是無時不然也。莊子之真人之呼吸以踵，大約即此意也，因有不息而息之火之時，內中寂然，空虛無一物動其心，至於忽然有不測之

在丹田，仍是練拳童子，內外總是一氣，緩緩悠悠練之，不敢有一毫之不平隱隱，動作練時，內中四肢融融，綿綿虛空，與前站著之景况無異，亦有練一腔而不動者，亦有練二腔而不動者，嗣後亦有動時，仍提至丹田，而用練拳之內呼吸，轉法輪用意主之於丹田，以神用息而轉之，從尾間，至夾脊，至玉枕，至天頂而下，與靜坐功夫相同，下至丹田，亦有二三轉而不動者，亦有三四轉而不動，所轉者與所練童子，消化之意相同，以後有不練之時，或坐立，或行動，內中仍以用練拳呼吸，身子行路亦可以消化，以後甚至於睡熟，內中忽動，而即醒，仍以用練拳之呼吸，而消化之，以後睡熟而內中不動，內外身四肢，忽然似空，周身融和，如沐如浴之景况，睡時亦有如此情形，而夢中亦能用神意呼吸，而化之，因醒後已知夢之情形而化之也，以後練拳術睡熟時，內中即不動矣，後只有睡熟時，內外忽然有虛空之時，白天行止坐臥四肢亦有發空之時身中情意異常舒暢每逢晚上練過拳術，夜間睡熟時，身中發虛空之時多，晚上要不練拳術，睡時發虛空之時較少，以後知丹道有氣消之弊病，自己體察內外之情形，人道縮至甚小，消除白病，精神有增無減，以後靜坐亦如此，練拳亦如此，到此方知拳術與道是一理也，以上是余練拳術，自己身體內外之所經驗也，故書以告同志。

拳術至練虛合道，是將真意化到至虛至無之境，不動之時，內中寂然，空虛無一物動其心，至於忽然有不測之

之事，雖不見不聞，而能覺而避之，中庸云至誠之道，可以前知，是此意也，能到至誠之道者，三派拳術中，余知有四人而已，形意拳李洛能先生，八卦拳董海川先生，太極拳楊清樺先生，武禹讓先生，四位先生，皆有不見不聞之知覺，其餘諸先生皆有見聞之知覺而已如外有不測之事只要眼見耳聞，無論來者如何疾快，俱能躲閃，因其功夫入於虛境而未到於至虛，不能有不見不聞之知覺也，其練他派拳術者，亦常聞有此境界，未能詳其姓氏，故未錄之。

河北完縣孫祿堂先生，名福全，近代國術界之鉅子也，幼即性喜拳技，及長博收約取。於形意拳師郭雲深先生，於八卦師程廷華先生，於太極師郝為真先生，而習太極最晚，民國以來曾任總統府侍從武官，政府南遷，任江蘇國術館館長，生平教授三家拳技，門弟子滿大江南北，不可勝數，與河北李景林將軍。交稱莫逆，近代國術名家，先生實能符其名，民國十二年春，來青小住，本省各國術同志，多及瞻仰其丰采，先生連練拳之心得，多與道家符合，語近玄妙，惜不能以科學方法證明之，蓋拳術可於最高境界，固非語言所能盡述，道可道，非常道，名可名，非常名，世不乏身體力行之國術同志能以其所得，深入顯出，而互相證明也歟，大道不露言詮，余不願以圖圖吞棗之談拒初學於千里之外，以淺語叙深功，未始不可自我作始焉，希同志其各努力。

### 太極十三刀歌

七星跨虎上交刀， 騰挪內氣息氣揚。  
 白鶴掠翅五行掌， 左顧右盼兩分張。  
 玉女穿梭八方式， 風捲荷花葉裏藏。  
 二起腳來打虎式， 三星開合自主張。  
 雙風貫耳再交刀， 下式三台自由招。  
 披身斜掛鷲鷲腳， 下和移玉鳳回巢。  
 左右分波龍門跳， 順水推舟轉作篙。  
 收勢正面再進步， 上前橫砍刀攔腰。  
 楊師留下寶刀譜， 口傳心授不妄教。

十三刀八字訣如下

削，砍，架，截，搭，環，腕。

### 形意拳師戴龍邦先生誌略

電撰

形意拳之流傳於山西也，在昔無可考，可考者，惟自戴龍邦先生始。先生字爾雷父曰二閻，山西祁縣小韓村人，生於道光初年，天性聰穎，喜讀書，體格矯健，尤喜拳勇，鄉中有善拳技者，常登門求教焉，年十九，隨父之豫省，操旅舍業於十家店，十家店時為南北通衢，行商坐賈及標師，往來甚眾，先生幼年所習者為花拳，至豫後，益朝夕勤勉，技乃大進，往來標師，與先生較藝者，多為所敗，先生於時，頗自負，心以為拳技高妙天下無敵手矣。實則年少氣勝，只血氣之勇耳。

彼時來往過客中，有李先生政字太和者。固形意拳之老手也，與戴老先生稔熟已久，而李先生身材瘦小舉止溫

文，身懷絕技，藏之若虛，十數年來時相過往，而不知其善技擊也。太和先生見龍邦先生少年英勇，天材出衆，階中留意已非一日，知爲可教之材，久欲傳其技而使之大成，一日，龍邦先生在後院自修太和先生與戴老先生相偕至，旁留心觀察者久之，戴老先生笑謂太和先生曰：「小子之拳技，何如也？」太和先生談然應之曰：「公子之拳技，善則善矣，但無用耳。」戴老先生曰：「先生之意，豈以功夫猶未到耶？」太和先生笑曰：「未得真傳，徒費苦心，雖習至髮白齒脫，亦無用也！」龍邦先生在旁聞之，乃憤然向前曰：「先生豈精於此道者乎？何大言不慚耶？」太和先生微笑曰：「非個中人，不敢任意妄言，老拙于此道雖未精，然較之少掌櫃拳法，則自信少勝一籌耳。」

戴老先生聞是語，乃謂曰：「先生既精此道，曷見示一二，以開儒子之茅塞可乎？」太和先生乃從容走雞步一往返龍邦先生父子，固以爲開勢練腿，未之注意也，復待之良久，而太和先生終不復動，龍邦先生促之曰：「請先生速示教，勿推辭也。」太和先生曰：「余已練過一踏，少掌櫃豈未見耶？」龍邦先生聞之不禁冷笑曰：「先生技止此乎？此三歲小兒不學而能者也，以此傲人，未免可羞。」太和先生則坦然微笑，聲色不稍動。龍邦先生復笑曰：「先生既口出大言，云吾拳不能應用，請與先生一較可乎？」太和先生知其心猶未甚服，乃曰：「老拙情願奉陪，少體掌請便。」言畢，龍邦先生，遂猛撲直上，以爲一擊可倒，不料手脚着處，空若無物，倏忽之間身已跌出二丈外矣，

再較之，復如是。龍邦先生驚異之餘，猶意太和先生有邪法也，乃暗藏以穢物以進，復跌之如前，時戴老先生旁觀已久，乃叱龍邦先生曰：「儒子！汝師至矣，不叩頭求教，更待何時？」龍邦先生聞父言，亦猛然醒悟，遂長跪於地，叩首請曰：「弟子冒瀆，死罪，死罪！」太和先生乃手扶龍邦先生起，並謂戴老先生曰：「老拙碌碌風塵數十年矣，懷才不遇，今且老矣，深恐拳技之失傳也，久欲擇人而授之，今得父子以受吾技，吾無憾矣。」當晚設宴行拜師禮，賓主交歡，更漏三下，始興盡而寢。

自是太和先生，乃不復南北遨遊，宿於戴家旅店，勤傳其技，龍邦先生則盡棄其從前所學，專心致意於太和先生所授，朝夕潛修，風雨無間，如是者數年，盡得先生之學，於時盜匪餘黨，流竄豫省，劫掠焚燒，居民不堪其擾，太和先生與龍邦先生集鄉勇，共力以禦之地方賴，以免禍而李戴二先生之名，至此亦譽滿大江南北矣。

龍邦先生精研拳術外，更嗜佛學，晚年遍跡國園，視富貴如浮雲，棄名利若敝屣，對拳技與佛學，孜孜研求，互爲參證合一爐而冶之，故先生之拳術，自然脫化已臻神妙之境，李洛能先生，爲先生之高足，于河北山西兩省，廣授門徒，至今大江南北，形意拳之流傳甚廣，溯本追源，先生其中興之祖歟。

### 拳拳叢錄

力伯

#### 二獸子

石頭城下有苦力某，不詳其姓字，以其慧，人乃以二獸子呼之，二獸子亦得以此自名焉，某年大水，二獸子以力自售，為人搬運什物，適溝渠中有險刺聲甚厲，探之得巨鰻，大喜，謂是天祿，於是沽酒市脯，烹鰻獨酌，既飽且醉，偃臥鋪床上，一枕夢回，覺渾身楚痛，手足拘攣，肌肉皆作紫色，驟視疑為中毒，顧心無所苦，但膚眼破裂，試以木杵擊之，則奇痛立止，因哀鄰人代為捶撻，好事者故盡力捶之，自肩及背，以迄足股，杵無停揮，膚色漸白，捶者疲而痛者愈矣，自是二獸子之力乃雄偉無倫，越二歲，霖垣苦旱，河涸俱乾，里有重井，汲深多水，涓涓長窮，里人賴之，相依為命，然四方來汲者，大桶小担，往來無止，里人患其涸而無以絕來者，遂商請二獸子，使將石欄橫安石井口，二獸子欣然色任，味爽隨衆趨往視，欄厚約八寸，圓及丈餘，高二尺有奇，雖經剝蝕，尚千斤不殊也，以手搖之根礎略動，即納石入欄，曲肱一舉，輕如拾芥，橫置井口，喜笑而歸，里人饒饒酬勞，令勿他適，每里人汲，則臨時移欄於旁，以塞井口，汲畢，仍閉如初，四方求水者撼之不動，徒切望洋，恨恨而去，久之天仍不雨，滴水如金，又復絡繹而至，人歡愈衆，勢更洶因，而問曰，何物狂奴，絕人水道，有勇者願速自承，二獸子挺身前曰，是區區而爲我耳，問將胡爲者，衆衆轉怒，操杖共擊，二獸子則伏臥於地，袒背順受，衆人拮據多

時，杖折手酸，莫知所措，二獸子奮然起曰，賊怒還再杖，不板則爾翁不汝懼，不則爾翁將畧事奉酬矣，衆聞之駭懼奔散，是役也，里中旱而不災，二獸子之力云。

#### 甘鳳池

清代談武士道，莫不喜言甘鳳池，以故稗官筆記，述甘氏逸事甚夥，意其人殆即龍門遊俠列傳者流耶，鳳池金陵人，隸籍上元，父名亮，保鏢爲業，大江南北，以響鏢著名，綠林豪客，莫或之敵，晚年盡生平之術，以傳其子，故鳳池家學淵源，技勇冠于當世，結義兄弟十人，鳳池年最稚，有僧居長，而藝精絕，行穢爲閻閻害，鳳池要乘其穢之，酷好山水，嘗遨遊楚越，所至鋤奸，聲聞朝野，高宗南巡，應召爲御教習，聖眷優渥，甘亦忠慎自矢，不敢與聞政事，一日騎出部門，馳騁村郭間，行經田塍上，剛及半途，一女郎跨白驪，自彼端款段而來，驪容不容并轡，乃揚鞭令止勿再進，女郎縱轡直上，若弗聞者，瞬至面，兩騎對峙，各不相下，鳳池曰，我行在先，又預止汝勿自不聽，合當讓汝，女郎微笑言曰，君非御教習甘鳳池乎，曰然，曰然則胡爲不行，而適必效農夫收豎，爭道相讓者乎，鳳池曰膝容如是，不解汝言云何，請試爲之，女郎曰，奴能越騎過者，君當如何，鳳池曰，卿能越騎過我，將從茲此出都，不食天廚之祿，女郎頓首稱善，約騎少退，但見其雙肩微聳兩，足挾驪腹，縱轡疾馳超躍而過，回眸一笑，致聲無禮，超驪如風，頃刻遂齊甘目眩神搖，停驂呆立，駭愕移時，曙焉南下，不復再作出之想，當



其供奉御前，親王中有以神力名者，頗妒風池，輒上帝前不能得，風池聞聲出請兩道曰，若等皆健者，雖肯下人，請與廿一較身手，高宗雅不欲王勝風池，又不便顯其幸色，僕有一術，為若等息爭，其聽我否，皆曰諾，願聞其術，貽宗語曰，乃諭令角力，適西域進奎牛，命種至御前，縱出，王以竿放觸牛怒，俟其性發，然後釋竿以手搏之，奮力擊牛，顛骨粉碎，左右侍臣，莫不咋舌，風池亦伏地稱首稱千歲，願拜下風，請歸收為弟子，王喜甚，俾伴使起，竭生平之力，不能少動分毫，手指着衣纒，絲絲寸斷，而風池蛇伏如故，大驚釋手曰，孺子休矣，起起立，孤知不汝若也，風池始再拜謝恩而起，肘膝著處，殿石皆穿，晚歲家居，好為人解紛排難，鄉鄰有鬪者，父老力勸

不能得，風池聞聲出請兩道曰，若等皆健者，雖肯下人，僕有一術，為若等息爭，其聽我否，皆曰諾，願聞其術，風池願諸父老言曰，我任取一銳底續置磚石上，已則翹一足，相立纏口，手長竿隨兩道，有能拽我令下者，當助之，不則各罷休，兩道聞之，爭先來拽，無少動者，乃共釋手，風池笑曰，若等既罷歸矣，易其執竿，羸力來拽，以搏一笑，羣衆觀者，又聞然諾，紛集竿頭，如披河然，仍無少動，相持半晌，風池撫手釋竿，衆皆傾跌，里中少年，至此無敢鬪者矣。

時間者黃金也

古語有云一年之計在於春一日之計在於寅一生之計在於勤鷄鳴而起勤於運動時間寶貴勝于黃金人生基礎在於是雪恥救國轉弱為強亦在於是凡我同胞勉之哉勉之哉



### 蔣令軍界練習國術

▼……列為必修課

【南昌電】蔣委員長令全國軍隊中之官兵每日必須操練國術數小時以爲強國強種之基本課程不許敷衍因循列爲必修之課已飭各軍所部長官一律遵照辦理云

### 國術促進會頒發獎品

▲宋王兩湖會長致詞勉勵

【中外聯合通訊社訊】山西省國術促進會，於雙十節表演各節，已誌前報，所有表演成績，業經評判委員會評定甲乙，呈准邱會長，在本月二十一日，假狄梁公香談會第一練習場，頒發獎品，計到會者有宋王兩湖會長馬立伯等並教練劉東瀛程子其董秀生裴漢章河兩波張一壽薛同洲等四十八人率領全體會員四百餘名，於上午十時開會，由副會長宋王兩湖主席，行禮如儀後，報告開會意義，次由王兩湖說明給獎情形，旋即依次點發，每個會員獎給白布小便帽一頂，毛手巾一方，共計獎給帽千四百四十五頂，毛手巾四百一十二方，此外邱會長以各位教練辛勞半年，時屆冬令，特各贈皮帽一頂，以作紀念云，並開十一月月份例定表演，業已協商日期及改良辦法，將繼續公開表演云。

### 參加世界運動會

#### 計劃委員會第一次會議

○決定參加項目及選拔人數

○全國運動會時作初步選拔

全國體協幹事沈向良，前爲參加華北運動會，由滬來津，順便與袁敦福馬約翰二氏，召開參加世界運動會計劃委員會第一次會議。昨日上午八時，在國民飯店開會，討論我國參加一九三六年世界運動會問題。當議決十二項，旋即散會。沈氏已定今晨由津乘機返滬。議決各項辦法如下：

- 一、準備參加項目 (一)足球，(二)田徑賽，(三)競走，(四)舉重，(五)游泳，(六)西式拳術。
- 二、各項表演項目 如國術等，但須經世界運動會籌備委員會之許可，及籌有相當之經費。
- 三、各項擬派送人數 足球十八人，田徑賽四至六人，競走四人，舉重二至四人，游泳二至四人，西式拳術二至四人，共三十四至四十人，表演六至十人。
- 四、職員人數 政府代表由國民政府負責派定體協代表一人，指導二人，管理二人。
- 五、選手選拔辦法 (一)於全國運動會開會時作初步選拔。(二)有特殊優良成績者，其標準另定之。(三)體育專家隨時注意優良人材，訓練之並報告於體協。(四)於夏令營中，選擇優良人材，繼續訓練之。(五)由協會組織選拔委員會選拔之。

六，訓練辦法 (一)於二十四年暑假在青島，舉辦夏令營，實施各種體育訓練，凡志願受訓練者，均可參加，其辦法另定之。

七，經費 (一)請求政府補助之。(二)協會向各方募集之。

八，推定馬約翰，許民輝，容啟兆，宋君復，宋如海，吳繼瑞，高錫威七人，負責接洽及鼓勵優良人材。

九，由董事會推定主任幹事一人，處理一切籌備參加世界運動會事宜。

十，由董事會推定委員三人，擬定夏令營之計劃。

十一，為供給服務體育界者之進修機會起見，凡欲參加世界運動會者，得與代表隊同行。經協會審查資格相合者，待籌募相當經費，予以津貼，其辦法另定之。

### 華北運會各項錦標得主

項	目	冠軍	亞軍	總錦標	北平	河北
男高田賽	北平	河北	遼寧	遼寧	山西	
全能	北平	遼寧	男高足球	河北	北平	
男高籃球	河北	青島	男高棒球	河北	北平	
男高排球	北平	河北	男高網球	?	?	
男中田賽	北平	河北	男中徑賽	北平	河北	
男中足球	河北	北平	男中籃球	河北	吉林	
男中排球	北平	河南	男中網球	北平	山西	
女子田賽	河南	北平	女子籃球	北平	河南	

女子排球 北平 河北 女子網球 山西 北平  
女子壘球 山東 北平 國術擲角 青島 北平

#### 燕趙自古多武士

### 國術表演最精彩

#### 三晉健兒應奮勉

國術連日舉行，雖中經天雨，仍照常表演，參加各代表，多係各省之優秀份子，而燕趙自古多武俠之士，故此大國術成績，殊為出色，除擲角決賽結果，業於昨日(十四日)報告外，茲將連日單拳，對拳，單械，對械及特別技能成績結果報告於次。

#### 單拳表演結果

一，孫子建(青)，二，蕭鴻義(青)，三，馬鴻志(魯)，四，白廣漢(冀)，五，劉鴻章(冀)，六，劉英華(青)，七，姜修信(魯)。

#### 對拳表演結果

一，孫子建對蕭鴻義(青)，二，宮有安對林秉禮，(魯)，三，韓俊義對王敬之(平)。

#### 對器械表演結果

一，田秉堯紀文昌(青)，二，馬鴻志林玉田(魯)，三，鮑有聲吳玉昆(冀)，四，高鳳祥陳維新(平)。

#### 單器械表演結果

槍 一，陳維新(平)，二，王奎亮(平)，三，劉運恒(冀)。

○刀 一，朱正心(冀)二，李振西(魯)三，田秉義(青)。

○棍 一，朱正心(冀)二，李振西(魯)三，劉玉華(豫)。

○劍 一，田秉義(青)二，韓秀雲(青)三，王子章(魯)其他，一，韓秀雲(青)二，張恩桐(冀)三，宮有安(魯)。

特別技能表演結果

一，霍桐林(魯)二，胡煥彬(魯)。

▲華北體聯改選

本省張武成被選為後補

○張詠十八票當選

華北體聯會二十三年度常年代表大會，昨晚七時舉行於工業學院。出席各省市代表共四十二人，推由袁敦禮主席，弓爾紀錄，決議案六項。最後選舉下屆執行委員，關於明年華北會舉行地點與時日，因陝西省代表表示，該省有困難情形未便接受，當交由下屆執委會，酌量辦理。又下屆執委選定後，當選之郝更生，聲請辭卸，未能通過。沙金斗與耿順卿，同為十七票，用抽籤法決定，沙金斗當選，茲將開會各節錄次。

【出席代表】(綏遠)劉景陽，吳相，(劉景陽代)田永安，(陝西)羅錫生，龐樹楓，安瑞智(北平)曾仲魯，李洲，董守義，(山東)尚樹梅，張寶山，王近信，(青島)宋君

復，宋國棟，張貽先(河北)曲直生，張雁閣，趙文藻(山西)張詠，張成德，朱善齋(河南)沙金斗，李欽亭，谷懷之，(甘肅)曹重三，劉化坤，(遼寧)王卓然，胡安善，劉長春，(熱河)周國良，孫鳳鳴，吳祖憲，(吉林)閻振鍊，郭效汾，劉仁秀，(黑龍江)楊炳文，劉鳳基，龐英，(察哈爾)劉滋，王錦，列席執行委員張武成，袁敦禮，趙文藻，郝更生，馬約翰。

【報告事項】一，常務委員會宣讀上屆常年代表大會紀錄，由趙文藻宣讀。二，常務委員會報告二十二年度會務經過，由主席報告。三，常務委員會報告二十二年度會計收支情形，由常委袁敦禮報告。

【討論事項】一，東北體育協進會提議，查去歲全國體育協進會議決，准許東北藉運動選手，代表東北五省區，參加國內各運動會，而不受所在省市及學校限制。希貴會根據全國議決案，再通知華北各省市學校，一律遵行，以利東北體育進行，而誌不忘東北失地之意案。議決：通過。

二，青島市代表提議華北運動會，自十九屆起，擬請改訂為每隔一年舉行一次案。議決：華北運動會仍舊每年一次。三，河南代表提議擬照華北體育聯合會章程修正意見，提請公決案。議決：修改為提案執行委員人數改為十三人常務委員改為五人。會章第二條倡辦辦字，改為導字。第十條刪去一、二、三、四、五、改為第十條(本會各種競賽規則另定之)三、第十八屆執行委員會提請擬定推進會務預算案。議決：由下屆執委會斟酌辦理。四、第

十八屆執行委員會，提請向中央政府請求常年津貼案。議決：通過交下屆執委會辦理。五、青島市代表提議，請由本會組織研究制定體格標準方案案。議決：通過交下屆執行委員會辦理。

【臨時動議】青島市代表提議，會章第六條第二款，(丁)項下擬加並制定各種競賽規則案。議決：通過。

茲將當選之下屆委員姓名列後：

- 馬約翰三十一票，●袁敦禮三十一票，●張伯苓二十七票，●董守義二十六票，●宋君復二十六票，●會仲魯二十三票，●楊炳文二十三票，●尙樹梅二十一票，●趙文漢二十票，●郝更生十八票，●張詠十八票，●沙金斗十七票，次為候補，計耿順卿，張武城，胡安善，李洲，宏瑞香，張照先，曹重三，龐英。

### 談運動

西洋式的貴族化的運動，在我們底國家裏，顯然的已經引起特殊的重視了，這重視的程度非同小可，以前還僅是學校老師拿來當着創牌子的工具，其後變為一般的小資產階級的虛榮的嗜好，現在竟至震駭朝野，無論文武大員，應用了「拳角」做花頭的方式，轉移回運動的上面來了。運動經過大人們這樣一抬舉，價值隨增，風靡全國，大有為國爭光，強民優種惟此是賴之說，想必在幾年以後，故事上的院鼎的項羽，翻江鼠將平之一流人物，在中國又會出現的。

資本主義國家的教育制度，一切制度都資本化；教育制度是現社會制度之一種，自然也不能例外。體育在而設，但是它決不能不煥發黃金氣味的。財祿是財閥干國為資產階級子弟的歡娛而設的。破落的中國，一標地把它搬進了學校，雖然那樣的貧乏的供給着學生「運動」；恰好也成為專門為小貧的資產階級子弟而設，假若勉強的要譽之為「強國之道」，真不知道是從何說起。

「士之子恒為士，工之子恒為工」，這不僅是中國在科學點狀元的時代為然，即使是教育普及(？)的現代也是一樣；貧窮子弟，要想受教育祇有「富商外甥」之嘆，雖然能夠在一個短時期受到低級的教育，對於「強身的體育」除了規定的課程以外，在課外最多也是胡亂跳跑跑，在「體育的陣營」上是很難得看到他們的蹤跡的。祇有看運動員的身分大多是少爺小姐的身分，可以明白。這原因很簡單，講求「體育」沒有幾元的錢到幾十元錢買衣鞋和練習的器械的能力是不成的，沒有悠閒時間的訓練達到爭鋒殺出風頭的能力是不行的；於是，錢和閑的洪流就隔絕了窮人子弟的運動。窮人家的子弟受教育尚且短促不及、對於「體育」祇有變相的放在他們不合規律，早期的勞動，體育云云，實在不為是給資產階級子弟們，設備的而已，為了文化財的學校問題，發展其學生營養，為了維持我們這個破落國家的門面，常常要仰着這般資產階級子弟的財表演，爭取錦標的光榮，運動是從為校爭光為團體爭光為地方爭光而進化為「為國爭光」的多麼難以言喻的「光榮」呢！



# 射經

明李星基書

立伯按射為我中華最古之技藝，鄭飲射儀，言之甚詳，正已觀人，行焉是賴，三射而鼓，禮樂備矣，百步稱威，長兵知用，穿揚中戟，而武勇奮焉，戰功尚焉，近世歐西火器狂進，淺識者必視此為無用之物，倭奴竊我國技，至今未歇，設館比賽，定期舉行，蓋戰陣之用雖失，而禁肆制，履序蹈和，以觀德強身，其用尚大矣哉，今歲雙十節，本省國術會開表演大會，評判委員長李冠亭先生，與平遙劉耀星，陽曲楊仁三二者，互相輪射，古調不彈已久，猶能然中的，觀者大悅，鼓掌聲如連珠，全場為之增彩，足見無用之用，收效甚宏，不得以過去之藝術，輕之少之也，國術會提倡之功，為不朽矣，儉取與二三同志，掩強拾遺，其樂尚勝于讀丁多多也，乃檢明李星基射經，公之於衆，用資取法云。

李星基曰，前輩有言，兵險道也，而陽言之，我能往寇亦能往，射家手口相傳，不立文字，豈謂挽二石不識一丁耶，蓋秘之矣周官保氏教國子五射曰，白矢，白鏃至指也，此特弓之法，所謂發率也，曰參連，謂先發一矢，三矢夾于三指間，相應拾發，不至斷絕，此注矢之法也，曰刻，注刻銳也，弓弱也，注指也，箭發則順其稍，直指于前以送矢，所謂轉（租說切）（丁結切）也（轉）後手摘放如轉之狀翻手而後仰掌仰上令見掌紋也攬者以手點稍如極物之狀令上稍指的下稍指下也（或謂矢頭刻處直前注于候，不從高而下，即所謂水箭箭，此發矢之法也，

曰度尺，襄平也，尺曲尺也，謂平其射，使寸可置杯水，蓋梁支畢便引之，比及滿，使臂直而矢也，或曰襄平也，則至手為尺，射者當以弦擊其胸脇，無使他人之矢，在虛而入，此自防之法也，曰并儀，言開弓如并，似半形也，或謂四矢集戾如并字，即詩四矢如樹，此射法之妙也，呼，射之道備矣，郭鐘曰，射法雖多，大要不過審固滿分四字耳，持弓欲固，開弓欲滿，視的欲審，辨矢欲分，（分者兩手齊分也）如滿，滿之象也，而審益持臂力者，固之故也，而分始時射有臂力知斃工夫，雖不命中矣，而先之以入而時立為入門（凡執弓欲使把口人扼把後當四指本節平其大指承其却其指不得則和矣有聲而快也凡開弓身有頭假節下腕節為病也宜戒）正心養氣為根本，至於射敵，又與射的不同，射的貴從容，射敵貴神速，從容則引弓稍轉而調，猶可以及遠中敵，神速者，非強弓重矢，安能發敵於百步之外哉，故倭射矢重弓勁，中之者必斃，彼近而始發，發必中人，乃樺人徒畏之，而不知用其所長也，雖然弓，器耳，射者耳，器形而下，謂形而上，慈成而下，德成而上，禮不盡于玉帛，樂不盡于鐘鼓，射亦不盡于手矢，學弓矢，下學之方，得手應心，上達之妙，下學可言，上達不可言，可言者吾不得而秘之，其不可言者在乎人之自得矣，故以所習試師友之法，分篇十三，系之以歌訣，而射儀附焉，如同仇者，共力之。（未完）

# 武俠文藝

## 國術名家李富東傳

不肖生

李富東，武清人也，少強有力，習技頗精，至保定，與諸相撲者角，莫之與京，諸相撲者曰，京師多能者，盍一往觀，富東遂至京。角傷相撲者數人，皆王老師之弟子也。王老師自至，富東與較，應手而跌，富東逃，王老師不之遂也，翌日王老師至富東寓，謂富東曰，子傷我弟子奈何，富東曰，子不亦跌我乎，已相償矣，尙復何辭，王老師曰，子歸後，尙習技乎，富東曰，不能勝人，習將何補，王老師喟然曰，我正以是故來耳，以子之美材，何患不獨步海內，嗟而視我何如，富東禮拜之，盡得其技，王老師歿，富東繼爲侍衛教師，未幾歸武清，授弟子，富東饒於貨，客時盈其廬，一日有柳某者來訪，負木署曰天王第一，自云明勝我者上之，漫游十餘年，行南北幾遍，無與敵者至富東家，居數日，與較二百餘手，柳稱懈，富東疾進以足踢之，柳騰而上，破承塵墮立炕上，炕爲崩，柳遂以木上富東，生時爲天津武德會之長，其貌甚惡，鼻庭，江湖人咸稱之爲鼻之李云。

## 霍元甲傳(續)

前人

刺曾助其二臂，匪乘骨股栗，遂滑，翌日港報詳紀其事，

當此之時，元甲名聞海內，海內豪傑之士，皆以不一見元甲爲恨也，居無何，俄羅斯人有天津講武技者，皆仰臥地上，手持百鎊鐵錘各一，二足挾其一，上承巨板，板上置堅木之案，設四雕椅，四人聯坐而博，將物事者，上下無慮傾側，登新聞紙廣告，自署曰世界第一大力士，復爲短文以題之曰，世界第二大力士爲英吉利人，世界第三大力士爲德意志人，元甲悲曰，外人蔑我國至是乎，俟俄力士開幕技而往，門者拒之，元甲以刺與之曰，我來與力士角勝負者，胡不納我，門者以聞，遂延之入，力士以詢譯者，譯者爲述元甲平生，遂受意而出，曰，爾人嚮技求食，故張其詞以致觀者，公何必與人較短長，元甲曰不，可，某有二事，圖達之力士，詢其一，曰，可與某決雌雄，更請其次，則曰，島詞官兼謝過而已，譯者唯唯而入，越數日，俄人登報更謂而去，未幾，李富東之弟子曰廣源者，回回人也，游於津，見元甲曰，吾師敬庭先生，盍往游焉，元甲以無暇謝之，三請乃許，元甲之弟子某，與廣源擬其勝負，各崇其師不相下，乃以物爲賭注，廣源負，署券質其居室，元甲至武清，富東大喜，款洽備至，與元甲觀其徒所習技，元甲曾讚賞不置，越數日，與較，元甲年三十有五，富東且六十矣，衣錦袍，儂即曳地，元甲請弛衣，一東笑而不答，格鬪良久，富東少却，元甲進抵以肘，富東後格於炕，大呼曰止，元甲復留數日而歸，廣源與兄共居，慮無以贖券，自縊而死，元甲初未之知也，聞其死往弔，哭之甚哀，逾數年，有英國大力士至上海講技，腹上膺承鐵錘八百斤，能與自動車倒行，元甲由津之



滬，則力士已赴南洋矣，力士蓋備於人者，獨技所得之貨，特士亦大怒，取警笛亂鳴，少時聞笛聲而紛集者，二十餘人，緊張之下，羣呼打，打。至是君知難以理勝，乃大展其技以一敵衆，忽而被困所心，忽乃破圍而出，羣警橫衝直撞，秩序大亂，君則沉着雄猛，支撐八面，羣警愈上愈多，君乃愈擊愈快，且行且鬥，羣警仆者，快而逃者，相繼也，自柳巷南口至橋頭街，追隨而圍觀者，鼓掌喝彩，聲震耳鼓，直至紅市牌樓，君雖未少敗，然已疲困甚，至是羣警中已無敢擾其鋒者，乃前後瓦礫，入第一區署內，拘于一室，署中官警已知君猛擊，不敢近其身，乃出急智滅燈光，以長繩絆其足，兩端用力，羣衆之，倒地而臥，捕者始收條繩而上，縛之使就範，未幾於報館會總理而訊，當派人至署，婉言排解，索君而返，事始息，自是人尤服其性之勇敢，與技之精妙云。余自前君後，每相遇，輒握手請益，幾忘時之久暫，君肝胆照人，不以富貴患難易其心，隱于工，身心泰然，與人交，久而能敬，相處日少，無敢以未曾讀傳而輕視君者，余聞君作工，爲之痛惜，蓋印刷界第一好工友，國術界第一名教師，匪僅爲君一家而悼君也。

輓太極拳師李雲清有序

立伯

李君雲清，陽曲人也，賦性聰穎，家貧，少年失學，及長，習印刷術，任事於山西公報山西日報太原日報華聞晚報者二十餘年，忠實勤勉，不少懈，先後主管及同事者，迄無間言，工除尤喜拳術，先習通背及綿掌，均自心得，旋聞太極拳爲內家功夫，拳術之最上乘者也，乃決志練習，得其傳於劉東漢步欽霖，朝夕研習者數易寒暑，技乃大進，在某歲某一月晚，君自承應國劇出，行至柳巷，因他人事，與值崗警士口角，警士憤憤，以手持警棒，猛擊君，君大怒，爲自衛計，以勝輕格之，棒飛丈外，是時

蓋印刷界第一好工友，國術界第一名教師，匪僅爲君一家而悼君也。

以君之仁，乃竟不壽。

以君之誠，天胡不佑。

潮余識君，歲序十度。

食力自甘，安貧若素。

工餘鍛鍊，拳技兼務。

進退周旋，千般身步。

行健不息，就班按步。

樞機深遠，朝朝暮暮。

神而明之，探新整故。

道遇不平，揮拳相助。

忽聞警笛，佩十密布。

隻身敵衆，後繼前仆。

自無全牛，心無恐怖。

冷笑破圍，左盼右顧。

一擊成名，謗聲永著。 禮與不禮，咸表贊嘉。 用志不紛，武當學有柔有剛。

精誠感召，谷騰堡又喜又懼。(德國印刷家)

吁嗟乎，秋風秋雨，揮淚吊君。

魂兮歸歎，不神而神。 蕭條身後，倍增酸辛。

應門有子，父志堪伸。 載歌載章，仰視浮雲。

半畝之阡，三尺之墳。 健者千古，令譽常新。

二十三年雙十後二日寫于太原厲應之耐冬窠燈下

### 「衝鋒」勇敢的「從軍歌」

子彥

湖南有個怪傑，姓楊名度字子彥，他個人的行為如何，但是——個留心中國近世史的人，都知道他辦過籌安會，是洪憲六君子之一，這不過是代表了他人格的一部份而已；可是在三十年前，與日甲午一役後，舉國憤慨正痛恨倭奴，提倡「武士道」的時候，他也曾作過很富激刺性的一篇湖南少年歌，悲壯淋漓，大有急進衝鋒，立時戰死疆場的勇氣。

九一八之役，倭寇的毒氛，又一次侵進中國，籠罩了東北四省，接着派上一二八之役，雖則有十九路軍的抵抗，表現了中華男兒的鐵血精神，終竟因了各位諸葛亮先生們長期抵抗的效果，與英法大使的調停，開身會議是成功了，民族光榮之冠十九路軍是獲得了，可是我們老百姓呢？還是期待着我們的各位諸葛先生們去抵抗嗎？還是自己起來幹呢？

現在國際風雲瞬息萬變化，一千九百三十六年轉機就到，然而回頭看看國內的青年們，五分鐘的熱度，早已完

了，依舊沉悶在歌舞場中，擁抱着「假嬌娃」，口裏唱着「妹妹我愛你」『桃花紅』等等肉麻的淫詞，啊！這够多麼危險呀，若說要解救未來的危機，只有改變人們的心理，與鍛鍊國民的體格，記者日前偶翻故紙於雜誌中，見有昔年楊度底『湖南少年歌』一篇，讀之熱血瀉漫，英風凜烈，令人神旺，故全錄之公諸於世，希望改變改變國人的心理，以應付未來世界二次大戰的危機。其原歌如次。

吁嗟行事那堪說，但言當日田間傑。父兄子弟爭荷戈，義氣相投口體結。誰肯孤生匹馬還？誓將其死沙場穴！一秦軍歌出湖外，推鋒直進無人敵。水師噴起長江波，陸軍踏踏陰山雪。東西南北十餘省，何方不視湘軍賊！

一自前入血戰歸，後人不嘆無家別。城中一下招兵令，鄉間共道『從軍樂』。萬幕連屯數月齊，一村傳喚千夫諾。農夫釋耒只操戈，獨子辭養去流血。父死無尸兒更往，弟死未返兄激烈。但聞婦女向母啼，不見當兵與妻訣。十年斷信無人弔，一日還鄉誰與結。今月初歸明月行，今年未計明年活。軍官歸為屋下養，秀才出作談兵客。只今海內水陸軍，無不無敵無人。獨從中國四民外，結此『軍人社會羣』！

茫茫回部幾千里，十人九是湘人了。左公戰勝祁連山，得此湖南殖民地。欲以行來祖國魂，憑茲敢戰英雄氣。人生日短當一揮，崑崙焉曉東西。東看浩浩太平洋，西望諸洲光陸離。欲領亞陸江河水，一洗西方碧眼兒。於今世界無公理，口說人心利己。天演則成大競爭，強權壓倒諸洋水。公法何如一門砲，工商盡是圖中七。外交請在

軍人口，內政修成武裝體。民族精神何自生，人身血肉拼將死。畢相拿翁講野史，雅興文弱不足稱。希臘苦難與，一戰巴黎遂成帝，內台請省成聯邦。外與羣爭領地，中國于今是希臘。湖南當作斯巴達，中國將為德意志。湖南當作普魯士，諸君！諸君！慎于此！莫言事急空流涕。若道中華國果亡，除是湖南人盡死？焉擲頭顱不足痛，絲毫權利人休取。莫！家邦運短長，但觀意氣能終始。埃及波蘭不足論，慈悲比度非吾比。

我家數世皆武夫，只知穎道不知儒，家人伏劍東西去，或生或死無一居，我年十八遊京甸上書請與倭奴戰，歸來師事王先生，學書學劍相雜半，十載優遊湘水濱，射堂西畔躬躬耕，隨頭日午自書嘆！大澤中宵帶劍行，竊從三五少年說，今日中原無主人，每思天下戰爭事，雷風一鳴心縱橫。

地球道里瀛空縮，鐵道輪船說相逐。五洲四入白人裝，復執長鞭趨亞陸。探馬惟搖教士鐘，先鋒只着商人服，郵航電線工兵隊，工廠礦山輸重糧。執此東方一病夫，任教數十軍人辱。人心已死國魂亡，士氣先摧軍勢蹙。

救世誰為華盛頓，每愛同種一書空。羣雄此日爭逐鹿，大地何年起臥龍。天風海潮皆白日，楚歌猶與流聲疾，惟待同胞亦血鮮，染將十丈龍旗色。燕茲白戰英雄氣，先救湖南後全國。破釜沈舟期一戰，求生死地成孤擲。諸君盡作國民兵，小子當為旗下卒！

嗚呼！「十八遊京甸」若道中華國果亡，除是湖南人盡死。只知穎道不知儒，上書請與倭奴戰，每思天下戰爭事。當風長嘯一縱橫，破釜沉舟期一戰，死地求生，死地成。諸君！諸君！慎于此！莫言事急空流涕。湖南人底奮勇，前進，尚武的精神，活耀地流露出來了。若道中華國果亡，除是湖南人盡死。這不是湖南人誇口，的確他們的祖先在我們中華民族史上放過異彩，秦始皇雖然把六國吞併了，但楚國人並不低聲下氣作人的奴隸，「楚雖三戶，亡秦必楚」他們反抗的精神，「亡秦必楚」的事業終被湖南人成功了。滿清的中興事業，是彼湖南人挽救了，曾國藩是獲得了封侯拜相了，可憐的革命事業是彼顛覆了，但，曾國藩雖然把滿清帝國支持的延長了四五十年極短的壽命，可是滿清帝國，依舊是被湖南人的頭顱給推倒了。二次革命的事業，還是被湖南人作成了，然而我們看現在的局而，湖南人的尚武精神是每一個國民都應有的啊！

但凡一個人畢生的路徑，也如同春夏秋冬，自然循環，楊哲子少有才子之目，長負英雄之名，革新結黨，洪憲籌安，翻強猛進，百折不回，及其失敗，寄跡津沽，迨老入廬山，與夏午怡，虎溪參佛，五姥釀道，口吟逍遙之游，身作頭陀之態，由慧生定，頓解禪機，四大假合，飄然圓寂，吾人先讀湖南少年歌，後閱虎禪論佛文，固知其生有自來，死有所去，亦不昧三生因果之奇人歟，抑隨時代產生之怪傑耶，後進青年，認真取法可矣，哲子固自有千古。

# 第十八屆華北運動會開幕宣言

第十八屆華北運動會經過數月的籌備。在各界贊助之下。現正式在天津開幕了。華北運動會於過去二十幾年內。已經舉行過十七次。久已為華北及全國人士所公認。此次大會。更為地處津滬。在華北最繁盛的大都市。時想是在國難日深的國慶紀念日。凡是我們參與籌備的人們。都感到要把大會辦好。對於大會的期望。在各界同胞宣告一下的必要。

體育的重要。現在是人人知道的。他的工作。是幾句話可以說得來的。他不但能養成強健身體。和增進健康的習慣。而且能訓練勇敢。團結。合作。守紀律。負責任。各種的人德。他的工具。是歷史上的。各國國力的發揚。和民族的復興。許多是先在體育樹立開端。所以體育絕不單是消遣娛樂品。更不單是養成粗莽的糾糾武夫。華北體育聯合會。對於體育。且重要的時期。早已認識。社會有二十餘年的努力。近來受華北城市政府及中央極力提倡的影響。更有發揚光大的希望。這次十八屆運動會。就是一個很顯著的明証。

華北運動會自從採取以省市區為比賽單位以來。已成為促進華北體育發展中堅的成分。不獨各地方體育組織。日見發達。大體育場的建築。也一年比一年增加。體育場的增加。都是普及體育最重要之工具。並且每次大會的舉行。直接參加的。雖不過是極優秀的一千幾百人。如果把各地方預備參加的人數統計起來。間接參加的。恐怕不止數萬人。由此可見。效果更由此可見出來。所以這次十八屆華北運動會的舉行。無異於是華北全體青年體育的總檢閱。對於華北。其意義自然是出於萬分的重要了。

因為在天津開這一次十八屆的華北運動會。產生了一個規模很大的河北省體育場。這個體育場雖然不說是極其雄偉壯麗。但在今日財力支絀的中國。自然也是不可多得的建築物了。這個體育場雖然同第十八屆華北運動會而完成。可是絕不是專為開這一次運動會而建築的。希望以後他的功用。可以普及到河北省的民衆。可以作華北體育發展的新中心。可以為增加民族復興的力量的新基地。如此。這一水產非運動會的首舉。纔能垂之於久遠。這是本大會參加籌備的人所最希望的。

這次大會不但河北省黨政軍警常局和教育界直接參與了籌備工作。其他各界都給予大會以很多的幫助。這是很值得感謝的。這幾天中。在中央及各方指導之下。是聚華北許多體育專家來執行大會。開展的工作。更值得敬佩的。所以為發揚華北的體育。和振作我全民族的精神。凡是參加大會的運動員。都要本着戰時的威風和運動道德。使這一次的大會。在我國體育史上。更放一個大的光彩。凡是關心大會的同胞。無論親來參觀。和間接由新聞或無線電。得到本會消息。全要本提倡體育和促進民族復興的精神。來扶助大會使之成功。這更是參加籌備的人所最香禱的了。

今天。是我們同胞的國慶日。同時。就是我們國內。或到國外。在後方的日子。但我們不氣。要努力。要奮鬥。要有堅強的自信心。這種精神。我們要。十八屆華北運動會充分的表現出來。謹此宣言。

### 本社啟事一

啟者，查本社未奉到內政部登記以前，凡外埠自一號起，每冊新加郵費一分，俟奉到登記証即行取消。

### 本社啟事二

啟者，敝刊出版伊始，同人等能力綿薄，學識謬陋，未能如願以償，倘有疏失之處，尚望隨時指導，以匡不逮，再各界同志，如有佳章鉅製，懇乞賜下，以便刊登，而作南針，不勝感盼之至。

### 本社啟事三

逕啟者，本社發刊之初，歡迎各界刊登廣告，如有惠顧者，或來函商辦或移玉本社面議，價資格外從廉，無任歡迎之至。

### 本社徵集作品啟事

逕啟者，本社徵集關於國術及體育各種作品，或提倡國術體育之論文，或關於各種國術之譜圖歌訣，新式體育之學理方式，及譯著，（附原文）以及武俠文藝，如：記，詩詞，小說，遊記等，凡夫古今武術名家之傳記，及軼聞佳話，不論白話文言，如有同志以上列各種作品惠寄本社發表者，無任歡迎之至，普通每千字以五角起碼，至三元止為酬勞，如有特別作品，可來本社當面商議，報酬格外從豐，凡我同志君子，盍興乎來，來稿末尾書清姓名住址，名請自便。

### 山西國術旬刊第一卷第七八號

中華民國二十三年十月三十日出版

主編人 馬 耐 冬

發行人 任 舒 平

發行所 太原精營東二道街路西本社

代派所 本省各大書店

印刷所 華聞晚報社

十日一冊

本市零售每冊五分 省外零售每冊六分

預 時 冊 價 目 連 郵 費

期 數 國 內 國 外

定 全 三 一 元 八 角 三 元

價 年 六 十 一 元 八 角 三 元

目 半 十 冊 九 角 一 元 五 角

年 八 冊 九 角 一 元 五 角

冊 八 冊 九 角 一 元 五 角