

育體

許副館長禹生肖像



第七期 第三卷

北平市國術館出版

館址北平西單西斜街五號電話西局六六四號

新開紙類

目次

社論

讀大公報章輯五氏體育談書後

范聖揆

專著

手臂錄(六續).....

滄摩子吳艾修贈遺著
古燕許馮生校

射法指歸(三續).....

曲沃王國翰著

教材

岳氏散手講義(三續).....

吳彥清編

譯述

現代體育之施設及管理.....

日本文部省編
無我譯

專載

太極拳學自序與例言.....

沈維周

紀事

北平市國術館國術專修班成立紀

少林十二式

拳術基本 少林嫡傳

定價大洋五角

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

安徽大學月刊

第二卷 第四期

要目

學術集解.....李大防
離騷本義.....徐英
愛琴文明：克里地文明與邁錫尼文明.....周介藩
古生物學概論.....于進展
讀左隨筆(卷下).....陳朝爵
詩錄.....李大防
詞錄.....陳家慶

訂價：
每月一元二角四分
半年七元五角
全年十四元五角
地址：安徽大學出版課

每月十五日出版
二、七、八、九
四個月不出版

社論

讀大公報章輯五氏體育談書後

范聖揆

查章氏辦理體育及青年事業，垂二十年。對於推行中國之體育及青年運動，應行研究之問題甚多；乃於前年經南大校長張伯苓氏之特許，給假二年。赴歐美各國考察并研究體育及青年運動。道經十九國，足跡遍全球。據其遊歷所得之經驗，各國體育之設施，均因其文化，政治，社會，經濟，軍事之背景而變遷，不以專門模倣他人，渠對於我國體育改進之擬議，應取四路進攻政策：

第一 關係方面，須努力設法闡明體育之效能，因此人人明瞭體育之重要，而實際從事運動，（按此指體育當局及負倡提體育者之責任問題也）。

第二 各個家庭中，應了解體育之意義，而與學校有相當連絡順導兒童好動之天性，使得適當之體育活動。（按此指各個家庭中，均須有適當之運動，不但兒童活動，大人亦須能活動，如斯乃能順以導之，使全家得到適當之運動）。

第三 此後提倡體育當注重社會方面，使商界及其他各界服務之人士，均能明瞭體育

從事運動，其影響於家庭兒童至深且鉅。（按此指社會方面有職業者，須從事運動，而後以家主之愛好，可領起全家之興趣）。

第四 當與醫學界，共同研究，因體育活動，與身心健康有密切關係，運動程度與身體康健亦有關係，須與醫學界隨時研究，指示矯正（按此指須用與身心有益之體育，使過不及之病，無從發生，合乎生理上要求，此所以須與醫學界，共同研究之點也）。

總之以上四項進攻政策，應先事決定以何項方式之體育為先決問題，其決定之方法當根據：

1. 中國社會，經濟，政治，軍事，及文化諸問題，如能合之，即非洲土人之法，亦當取之，不能合，即歐美列強之法，亦當舍之；若本國已有方法，適合中國背景之體育，亦不可存炎涼之心，以為貧弱國家，所行方法，決無一項可供採取者也。換言之，即將歐美富強方法，移之中國，因背景不同有時亦變為貧弱方法。觀二十年來，我國家盡量模倣歐美，而國家積弱如故，且較前尤加甚焉。蓋用藥須能合症，方能生效，如不合，即以極貴之珍品，亦無所用，反致傷身；故在今日對此體育方法問題，應加慎重研究，務須合于中國國民性，社會環境，及中國今日之經濟狀況，萬不可內中存有私心作用，為何種人張目，而不敢作公道之主張；若有之，即有大力者，為之後盾，勉強行於一時，我聯合團體把持大地位，然終必致失

敗。失敗後，對於從事體育在個人之損失甚小，而影響國家種族甚大，此應特別慎重研究之理也。

查現時各國所行體育以 Olympic Games 奧林庇亞運動爲主。係根據古時希臘人，每屆四年於 Olympia 地方。舉行酬神盛典之由來也。以人民競技供獻，有如北平妙峯山香期內之五虎少林之獻藝也。其內含有推進體育之發達。養成軍國民之雄風。一舉而三備，此種運動始於西歷紀元前七七六年。每四年舉行一次。至紀元三九四年而廢，至一八九四年。歐美各國，重新成立，萬國運動會。亦以奧林庇亞爲名，但不復至其地矣。其中主要運動，係分五種如下：

1 疾走

2 撲擊

3 跳躍

4 鐵餅

5 標槍

迄今雖經更改，加以球類，然主要之標槍，跳躍等項，不因時代變遷而遞行廢置；蓋現時戰爭，雖無用標槍跳躍等之時，然內中仍含有增進體力之效用，故亦留置，不加異視，茲假定中國亦欲採用奧林庇亞之方法，（試就章氏所論應以本國社會經濟政治軍事文化爲背景方可採擇）。研究結果，中國實有不能採擇之情形如下：

1. 中國社會制度，與歐美異，除去少數公共機關銀行等外；大多數無星期之休息，每日無上班下班之制度，若令每日外出赴公共體育場從事運動，事實上不可能！

2. 中國家庭制度，與歐美異，係大家庭者居多。家庭設備有飯室，院子等者居多，非比歐美寄居公共廬所可比，且無公餘出外散步之習慣，若令全家利用家庭餘地運動則可；若出外赴公共體育場，從事運動，事實上不可能？

3. 中國經濟情形，與歐美異，當此國家貧乏之時，欲思在市之中心，闢一廣場，作公共體育場，非現時財力所能辦到，若在大城市決非一場所能容納，即能容納，路途遙遠之費時，雪雨寒暑之阻碍，令民衆行十餘里去求運動，必不能持久，若多闢運動場，更非現時經濟能力所能及。

4. 中國民衆體力與歐美異，是一個由衰弱求壯者，不是一個由求壯強者，歐美式之劇烈運動，即使強壯者加入，亦須紅十字會在傍照料，以備不虞，如本係弱者，與壯者作同樣之運動，結果是求病，不是求健矣。此在體力上，實不可能！此即章對於歐美式運動須與醫學界，共同研究之緣因也。

以上四者，爲現在選擇體育方法之根本，目的注重在人而不在物，時人每嘆中國因無公共體育場，所以體育不發達，大有場建人健之勢，重物輕人，錯誤實甚，故此四項應特別注意，不然，即有大力之提倡，亦等於零，決不能持久而不衰也；并須明白中國之體育法，是病者求醫；不是壯者求致用；故對於適用政治，軍事及文化，一時談不到，自不能與歐美相

并論也。章氏服務體育，垂二十年。經驗宏富，近復遨遊全球歸來，所見甚多，諒必就中國國情，創造一合乎中國國民性之體育教材，以適合我國國情，於經濟能力，社會環境，體格等，均不牴觸為主；惟此項體育之創造，本上項數項之原則，似應具有下列之條件：

1. 在家庭能運動，出外在公共場所亦能運動。
 2. 弱者可運動，壯者可運動，少者可運動，老者可運動。
 3. 無須利用物質以浪費金錢，平時無經常費之耗損。
 4. 須合乎中國國民性及社會環境，有體育效能之可證者。
 5. 有興趣，不致爲人所厭倦，一年有一年之進步，不死板呆笨。
 6. 無雨雪寒暑之阻碍，有身心并進之利益。
- 能具此六者之功，乃可號爲中國之體育法，方能推進全國，普及各界，而後全國民衆，乃能得到運動之效果也。

專 著

手臂錄 (五續)

滄廬子吳文修勳遺著
古燕許禹生校

意必相合，法則有異，意違者惟違，乃真合也。以畫譬之，衣折回轉，與肢體相應，若

畫錦衣者，則於衣折完者，鋪一層平錦，不合衣折，若於衣外挂以網者，以意言之，寧不大違；然必如是，乃成錦衣，苟隨衣折而作錦，必不成錦，豈非違者，真合於中四平意也。衣折也，三十三勢法也。挂錦也。求槍法者，於此用心也。

戚公驚濤陣，每隊十二人，唯槍手四人，名曰殺手。

以寡擊衆，莫善於槍，不可不知。

敬巖云：槍杆重八斤，極硬，學成上陣着着殺人，此遊場時，人不能用我槍，若以輕軟者來對，如飄蕪葦，何須更破，此實破虛重破輕也。

敬巖在遊場遇低手，不用戳革，槍淺，直如不見，深者拔而擲之，常曰：我乃可上遊場，卿輩不可也。我上遊場，勝人而人不能竊我槍法，卿輩得一勝，卽以一法送人矣！

打連環時，槍根空半寸一寸，漸至一尺爲止，是謂立於不敗，對破放出，是長于人一尺矣！此敬巖秘法，孟子曰：「自反而縮」。孔子曰：「躬自厚而薄責於人」正合。

槍戳一條線。棍打一大片。初學練手事也。能人槍棍如蛇行。

來槍不妨掣攔前著，萬勿掣攔後著，切囑切囑。

未進關手宜輕虛。已進關手宜重實。關卽紀效新書所謂拍位也。

槍法貴小棍法，借來物却貴大。

欲知其截，當驗其目，目所射處，是其截處。

關外認器不認人，關內認人不認器。常道也。神化者，關外亦認人不認器。

最精密者，騰蛇槍。粗則爲海馬奔潮。粗極則爲鐵掃帚，其意一也。

同一轉陰陽也。圈手力在槍頭。騰蛇力在槍根。須久久練習，得悟入處方知之。

槍之借棍有五：一降長。二關內。三禦衆。四夜戰。五舞弄。

倪近樓短槍未純，而竿子絕妙，余嘗問沙家法須更學乎？倪曰。不然，子取竿極硬者。選馬家法，用之必勝，余從其言，每困竿子好手。

近樓云：竿子手動則腳靜，腳動則手靜，手脚俱動便無法矣！又云竿子頭可軟。胸腰必貴硬。

冲斗曰：閃賺細密，左右變化，不至犯硬，顛提局勢，闊大諸勢相破，無不賴焉。其於槍法，已知犯硬之賤辱矣！而悞橫闊大二字于胸中，故其學與敬巖真如，畢竟相背。

冲斗云：彼立中平，我以他勢驚之，彼換他勢，我以中平破之，此言亦然亦否，各勢自能相破，不須收入中平也。

紀效新書。槍法不及冲斗，而言棍甚精，余取其通於槍者八條。

射法指歸(二續)

曲沃王國翰著

右掌心

右掌心無他；惟將下三指入掌心。捏緊而已。鬆開則不得力，難正手腕，撒出時宜平直向後，乃得法。

左大指

左大指上節，宜平起管箭，不宜捏下，次節宜壓中指，不宜豎起。次節豎起，則虎口過鬆，而推弓不穩，上節捏下，則虎口過緊，而出矢多小。

左食指

左食指，亦宜平起。幫大指管箭，不宜捏下。亦不宜摸鏃。摸鏃，則分心。

右大指

右大指鈎弦，宜正，不宜偏。宜在次節中，不宜過下。側則易落架；且肘不能起。下則鈎弦太老，而發機不疾。

右食指

右食指尖宜壓大指。不宜壓指機。指根宜偏緊弓弦，微微靠正手腕，否則撒放不平，而

且有碍。

項

項宜端正，務使兩耳對的，不宜偏，偏則眼視斜，而認的不準。

口

口之兩唇宜合，合則氣不耗散，不宜亂動，動雖無碍於射，殊覺不雅。

目

人之精神，全在於目，故開弓時，先以目視的，目注於的，則精神亦注於的，注者，宜注的心。若無輪廓方好，不宜看手。不宜怒，不宜瞬。不宜斜視。且身心相應之妙，內外相合之符，總在此目，切不可忽略。

項

項爲六陽之首，其勢貴正。不宜偏，宜微仰，不宜俯，不宜讓弦。不宜搖動。動搖，則全體皆無主矣。

執弓

弓未舉時，宜抱在胸前，不宜垂下，右手持箭近鏃，交付左手，兩手相併，立定養氣，不可想相他物，耗散精神。

教材

岳氏散手講義(二續)

吳彥清編

九、撥草尋蛇

動作 有三 (一) 捋手進步搭 (二) 外搬 (三) 擊胸

應用 (一) 對方若以左手來擊，即以左手捋之進步以右臂拐其左肘，(二) 彼若外抗，即順勢外搬之，以左掌擊其胸。

十、燕子穿林

動作 有三 (一) 捋手進步搭 (二) 翻起 (三) 擊胸

應用 (一) 對方若以右手來擊，即以右手捋之進步以左臂搭其右肘(二) 彼若向下逃奪，即順勢貼著其臂由下翻起。(三) 以右掌擊其胸。

十一、鳳凰展翅

動作 有二 (一) 捋手進步搭 (二) 雙衝掌

應用 (一) 同前(二) 彼若向上逃奪，即順勢貼著其臂以雙掌壓衝之。

十二、撥雲下鎗

動作 有三 (一)撥臂 (二)托接 (三)翻鎗

應用 (一)對方若以左手來擊。即以左手撥挑，(二)以右手從下方托接，(三)即將左手翻下鎗其胸。

十三、撥雲點目

動作 有三 (一)撥接 (二)翻鎗 (三)點目

應用 (一)對方若以右手來擊，即以右手撥起以左手從下方托接，(二)即將右手翻下鎗其胸，(三)對方若以左手下推即翻上以二指點其目。

十四、攏臂雙推

動作 有三 (一)搭穿 (二)攏臂 (三)雙推

應用 (一)對方若以右手來擊，即以右手搭腕，以左手從彼臂下穿出奔右肩攏其臂騰出右手撲其面，對方亦欲以其左手批我頰，即以右手下撐之，(二)乃成雙攏臂式，再以頭撞其鼻，彼上身必往後仰，(三)即乘勢以雙掌前推。

譯述

現代體育之施設及管理（續第六期）

日本文部省編
無我譯

（一）日本體育運動團體事業及管理

體育運動行政

社會上無論何種事業，秩序與系統，實為必要之條件，必須具有釐然不紊之秩序，且有層次井然之系統，再能充實其內容，任何業務，始可措置裕如，體育運動，既為社會上事業之一，當然與各種事業相同，亦必須為有系統之組織，若其組織，為不正秩序之系統，則業務不能進行，自不待言，試觀諸外國，其於體育運動行政，均為有系統的事實，我日本體育運動行政，漸次確立，體育運動，已呈合理之發展，誠可慶幸，今試述本邦體育行政之大體。

中央政府，於文部省大臣公署中，設置體育課，凡體育運動，關於指導獎勵補助事項，均由體育課管理之，至於各地方，則於各道及府縣，在其學務部內，設置學校衛生技師及體育運動主事，分別管理體育運動行政職務，關於體育自身問題，由體育運動主事專任之，學校衛生技師，則任體育運動之指導獎勵各職務，如此關於體育運動之行政系統，其大體秩序已立，將來更求充實其內容焉。

然行政系統，雖已確立，而於體育運動，有直接關係之體育團體，亦遂完全發展，誠爲重要之事，故行政機關，與體育團體，相輔而行，其關係之密切，恰如車之兩輪，使其共同發展，然後體育運動之合理的發展，始可期其獲效。

且欲圖體育運動，使其得有合理之振興，則不可不注意者，尙有以下各點，因此政府與人民，必須確定一致之意見，昔日所設之體育運動審議會，其用意亦不外如上所述，而審議會實握體育界之實權，且以關係行政官所組織之文部大臣，而爲其諮問機關，最初所諮問者，爲「關於體育運動之合理的振興方策」上年七月答覆，見下另條所記。

今祇就其中之體育運動團體，而一述其內容，講習會者，以各體育運動團體爲主，及體育界之名人，並調查各團體之組織事業及管理，余今以體育運動團體之聯絡整理爲主點，述之於後。

漸當於體育運動實行之時，則適宜之體育運動團體，其存在及其活動，實爲極重要之事，固爲世人所公認者，適宜之體育運動團體，既已設立，且能充實其內容，不惟體育運動，因而振興發展，其他一方面，且可防止其易蹈之流弊，徵之德國，先例俱在，殊可信也。

關於體育運動團體之統制，應用如何方針而統制之，始爲最善辦法，其最要者，宜慎思

其根本方針，且關於實際問題，對於現在之各體育運動團體，尤不可漠然視之，而置之度外，不惟不應漠視，更須對於現在團體，加以精密審查，試即我日本之現狀觀之，體育運動團體，日呈發展之現象，則體育運動，於實際上，其事業之進步，決不為鮮，然自其側面察之，體育運動團體，所需要者，必應存在，然在今日，適宜之體育運動團體，頗感缺乏，其各團體活動之狀態，亦不一致，自根本方針，而考查之，則確定具體的統制系統，實為一重大問題，必須加以審慎之研究者也。

今試就歐美體育運動團體，於其狀況之實例而觀察之，其體育運動團體，以各種項目之區別為基礎者，殆與我日本不異，體育運動審議會，第一於各種項目之區別，說明全國運動團體之組織，次則由此而組成之團體，與其聯絡協助之各種組織，亦必因其須要而要求其成立，此亦必然之結果也，當此則綜合的體育運動團體，必思有以實現，此種綜合的體育運動團體，對於各種項目，當然完全包括，例如學生體育運動，及其他一般體育運動，均在其統制範圍之內，協議關於國民體育全體之共同問題，或審查其不易實行之事件，又不僅限於運動團體之關係者而已，如與運動團體，有直接關係之官廳及關係者，或民間有力者之參加，實為必要云，例如德國，德意志全國體育委員會 (Deutscher Reichsausschuss für Leibesübungen)，其大體與政府聯絡，審議各種項目之共同事項，管理實際的施設等。

專載

太極拳學自序與例言

沈維周

啟者：本刊迭接閱者來函，以沈著太極拳學學識宏富，說理明暢。堪稱斯學典模，惟近期並未續載，各方來函欲窺全豹，紛紛續登，查沈維周先生所著太極拳學，自題刊登第一第二兩集以來，疊承讀者贊許，本擬按期續登，俾宏斯學，現因沈先生擬將第三第四第五三集，連同本刊已登之第一第二兩集，加增圖樣相片，發行單行專本，俾便閱讀，以資提倡。茲先將全書自序例言及總目，刊布於後，一俟全集付印，再由本刊佈告，諸希鑒注爲荷。

自序

太極拳中興於張三峯先生，先生嘗持格致於身中，武事可以得道之論，又復本此義理，著於拳經，遺留後世，其重視此理也明矣。閱者莫不，幾疑武事功能，何能得道

聖賢修身之要訣，體育效用，何能達於修齊治平之大道，在未研究太極拳者，覺其中未免有故神其說之處，然先生由武事得道，發爲金石之論，以示後之學者，當然有其經驗獨到之秘，豈可因未窺見門牆，遂謂事之不可能乎？余於甲寅秋月，臥病兼旬，迨後病愈，體弱堪憂，因聞太極拳乃最合體育之學術，遂與張香谷。沈壽伯諸同志，創設體育講習所於舊都前椅子胡同，延請太極拳專家楊健侯先生，擔任教授，健侯既後，由其嗣君兆清先生繼續授課，後遇陳家溝陳長興先生之曾孫陳發科先生擔任教授。丙辰後不特身體完全康復，且較曩日爲尤壯也。惟人之性情，在病時，只求體健，及已健矣，則又移其意志於技擊之中矣！蓋技擊中含有勝負變化之關係，可以試驗自身進境之如何？且可引證其理，以明人事之成敗，易起興趣，使人

耐勞而有恆，試以此原則，施之軍事，則與戰略戰術全無二致，倘採取拳中練身推手之理論，施之政治，則與修己治人之政略，運用亦同一理，若推其可以適用之理，因人與人之對待，無論中外今古，祇有此一理，一人如是，眾人亦如是，推之國與國，亦莫不如是，人能了解太極拳技擊勝負之原理，即可證明人事成敗之根由，因技擊以練身為本，人事以修己為先，淑身淑世，大道不二，中庸云：

「唯天下至聖為能聰明睿智，足以有臨也」以太極拳理證之，此乃知己知彼之懂勁功，惟能懂勁方能與人有周旋之地。「寬裕溫柔，足以有容也」。此乃仁之德為太極拳之運動功夫，蓋寬則不窄迫，而棚勁自生，可以自由施展，裕則勁蓄而有餘，一舉一動，不致猛進，而無轉換，以受人制之病。溫則氣息和平，運使安逸。旋轉進退，可以自如。柔則知敏覺靈，可以溶化他人之剛暴矣。「發強剛毅，足以有執也」。乃義之德，為太極拳之捲放功夫。蓋發乃放之總稱，係擊破對方虛弱失中之勁。強乃捲之總稱，為沾住對方之勁，使之不得不就我範圍。剛乃內含堅剛之

勁，使內有所主，而富彈性，不致為人所左右。毅乃沾定一點，與人周旋，不為人動搖，以移其定點也。「齊莊中正，足以有敬也」。乃義之德，為太極拳走架子之自衛功夫；蓋齊則不凸凹，不致孤軍深入，為人所陷。莊則不浮，乃能沉着其氣，從容應敵。中則不前不後，不左不右，居中以制外，正則不偏不倚。不俯不仰。安舒以支撐八面也。「文理密察，足以有別也」。乃智之德，為太極拳之化勁功夫；蓋文則錯綜不紊，可以起承轉合，變更其用。理則推量對方之當然動作，順引利導，預以應之。密則緊湊不漏，不致有空隙，為人所乘。察則動審慎問，可以明辨勁勢之如何也。余嘗細釋其旨，中庸學理，可作拳經，則拳經亦可作為立身之道矣！而其中尤應注意者，用仁必以「容」為主。用義必以「執」為先。用禮必以「敬」為本。用智必以「別」為根。奚以明其然耶？蓋能容則勁能走化而不斷。能執則勁有沾黏而得機。能敬則頂懸胸含而靈明。能別則勁別分清。而有備；然後沾即是走。走即是沾。知己知彼。清明在躬，豈非太極拳高之造詣，何一非君子持身處

世之大道乎？學者能深悟此理，爲競爭世界不可缺之利器，有益於身心，則人又何至不願習此仁義禮智，以脩己治人乎？鍛鍊日久，習與性成。設或行爲稍有隕越，不難因拳理成敗關係，而立時自警其非，不期而然進於道矣！此即張三峯先生格致於身中，武事得道之理，諄諄以教後學之經驗談也。若徒以體育技擊視之，未免有負此形而上之太極拳矣！海內明達，倘不以愚言爲譚陋，進而教之，則幸甚！

中華民國二十四年一月一日江蘇南通維周沈家積序於舊都

例言

1. 學術一道，日新月異。古代以神秘堅人信仰者，今則以窮理得人欽崇矣！時代不同，斯學術與講學之法亦異。五年前余爲紀念亡室蔣文佩起見，立定志願，本科學之方法，將太極拳著爲一書，以表永久哀思；藉以追念十六年來患難之侶，兼爲腦海中對於此拳，得一深刻整然之程序，俾練習時，有所遵循。歷時五載，數易其稿，因學識有限，內中悖謬之處，在所難免

，海內方家，幸而教之。

2. 拳術書籍，多說明拳之架子與運使線路，以期讀者易於明瞭，然在初學讀之，對於架子愈有極詳細記載之圖書，愈覺凌亂而茫然，故欲按照書中圖線，以學會拳術之架子，實不可能，況太極拳變化複雜，難以形容之處甚多，更非圖表所能辦到，以現時此拳風行全國，對於初步架子之學習，不患無就教之地，因非必需，故此編不注重運走線路之圖樣及說明，專注重說明其學理，俾學者得所參考斯可矣。爰名此編爲太極拳學，而不稱爲太極拳術者，即此意也。

3. 太極拳創自何人？因歷時甚古，無從查考。按太極拳譜所載，在張三峯先生時，精於此拳者，已有多人，讀先生遺留論中。有云，係唐代許宣平氏所傳下，至許宣平授自何人？無從而知，可見此拳已不可考，學者似不必過爲推求，惟須認識此形而上之學理，即姿勢不同，亦可稱爲太極拳，不然；即姿勢着數完全相同，而運動不按其理，亦不得稱爲太極拳，此學者

宜認清於末學之先也。

4. 教授拳術之人，往往是已而人，初學認識有限，頗有無所適從之苦，在他種拳術，如果各執一是，誠無人判斷其所授方法何者爲是矣。在太極拳則不然；因此拳爲古之文人學士所鍛鍊，遺留多數拳譜，其中如王岳先生之工心解。太極論等，均爲此拳精華在在，且已公佈於世，無論何派太極拳家，莫不根據其理，作爲練習方針，學者如欲練習此拳，得到精深益處，似宜將此項拳經熟讀於心，逐勢審查，自有進益，故特舉出，以資注意。

5. 練習太極拳主要在練習擗勁，平時走架子之功夫，無非使此勁特別加大，因此勁乃人身舉止動作不常用之勁，非專練之不可得也。因無擗勁在身，何能迎人之勁，何能化人之勁，既不能迎，又不能化，安能稱爲技擊哉！可見此勁在技擊上之重要性矣！即呼太極拳爲擗勁拳亦無不可，如勁在臂之上而外面者均爲擗勁，若轉至下面內面者，則呼之爲擗勁矣。按照拳經，

此擗擗二勁，必須互相轉換，其轉換線路，務須成螺旋形，以環繞之，方不至因轉換而中斷，致爲人制，所以呼之爲纏絲勁，并且此種旋轉關係，內中務須包含捲放功用，有捲放乃能捲得人起，放得人出，方合技擊之精神，若推其所以能起能出之理，必須在捲放點有擗勁，而緊貼之，方可發生沾黏，能沾黏得住，而後旋轉之捲放功效，始能生焉；惟此項捲，須全身捲，放，亦須全身放，不然，徒在一點上，抹抹擦擦，安能得收捲放之功用乎，所以要捲放，必須全身節節貫串，周身一家，乃能達到捲放之真功用，惟真能行捲放之動作時，往往重心不能安定，致越出邊足之外，則支撐點浮，於是俯仰傾斜生矣。而自己根亦連帶而斷矣。以無根之物，自不能實行捲放，此所以必須立身中正安舒，以支撐八面，方可固其根，不致因捲放，而根自浮斷，惟此種中正安舒功夫，一經做到，則不免有過重之虞，故又須頂勁虛領，以提起精神，減輕其量，而後乃有輕靈之趣，乃可去此重病也。

是以練習太極拳，無非以棚勁為主，因棚勁而練，棚勁由氣功而來，氣裝得飽滿，方合球形之太極，其餘種種姿勢運動之限制，無非便利棚勁而生也。如果練習架子硬直，而無棚勁，轉換棚勁時，又無纏絲，此乃硬拳，如果練習架子，專事虛柔，內中空空無棚，轉換時勁別不分，又成滑拳矣。此兩種過與不及之病，一係無棚勁可言，一係悞硬鼓勁，而以為棚勁，此均不能認為太極拳之故也。

6. 彈勁乃技擊家獨有之勁，亦係攻守最安全之勁，若考此勁，所以能彈之理，須勁之本身，含有韌性，如弓之背，而此韌性，又係生於棚勁，此太極拳所以以棚勁為主要之理，非待棚勁宏大時，不可練習彈性，蓋以硬木式或象皮式，採作弓料，決不能發生此種彈性也。此勁又可稱之為反動勁，此種反動勁，因受外界壓迫，或自行曲蓄，而後彈性得以脫扣而出，故欲練習全身有彈性，又須各節有棚勁，能接筭，以貫串如一，方能生整弓之效也。如果練習太極拳，以技擊為

念者，似不可不習彈勁，決無未練習彈勁，而彈勁自生，因有彈，方能稱為擊也，考彈勁之支撐點，雖在足根，而其作用則在雙臂，人之臂係生於身體之一邊，故用彈時，須雙臂相繫，方得平衡，蓄發之機，則在脊背，并須開跨以接腿部，沉肩以接臂部，然後周身一家，發出之勁，方能有中正之望，不特自身感覺，勁能達到手臂之一點，如弓之脫扣，即傍觀者，亦覺其發出之形，儼同彈簧之外棚也。

7. 太極拳運動，內中無不包含開合之意，而合即是開，有開即有合，然此開合，並非雙手分開，雙手合住，即稱開合也。因為開時，勁之線路，須由足根，運至手稍，合時，勁由手稍，回歸足根，欲求實現此點，必須剛走時，手成四十五度之角度，無論上下左右前後，莫不如是。換言之，即一舉一動，每着均須斜行以成圈，設或平行畫圈，則將自己之足根牽動，而為浮轉矣。若堅行畫圈，則肩跨節折斷。臂腿無棚勁，周身不能一身家矣。是以練習此拳者，必須牢記運轉

時，無論如何姿勢，雙臂須在四十五度之傾斜以成圈，而後合時，則勁可自然歸於足根，開時，亦能達於手梢，乃為太極拳真正之開合也。

8. 現時風行之太極拳，均不出楊陳武宋四家之傳，除宋家外，莫不發源於陳氏，而尤以楊家所傳者，最為風行，然因輾轉相傳，同為一家所授，不免有多少相異之處，而生出各派各家之名詞，此指專練太極拳一門者而言，至於本非專學太極拳者，則其運動時，於無意之中，難免不將原練他種拳術之勁，及身勢，攙和於中，其形勢不同，自在意中，式樣既多，學者頗疑太極拳，有若干種類，其實太極拳主要在勁，不在形，在姿勢中正順遂，不在着數花樣多少，即同一師授，其架子亦有開展與緊湊之分，此為程序問題，譬如在小學時代宜開展其姿勢，鬆柔其勁，至中學時代，宜緊湊其姿勢，而剛彈其勁，若至大學時代，所有動作，又須開展與緊湊相間矣，學者經此三期當然有種種不同之變遷，由小學至大學無論何種學術，決不能

用一本教科書也明矣！此觀察者，應辨明其時間，不得以形勢不同，而歧異視之也。

9. 練習太極拳者，當衆表演時往往以慢柔虛靜之勢示人，以為文雅，不願以個人獨自練習時之精，神公之於外，久久行之，致社會上成爲一種風氣，以為不慢不柔，不虛不靜，不足稱爲太極拳矣。其實此種觀察，最易錯誤；蓋太極乃兩儀所合成，其中有剛柔虛實快慢動靜之變換，二者缺一，不足收太極拳之功效，兩者能互爲其用，乃可得到太極拳之根本精神，若學一棄一，有類單足，其何以行之哉？故世間決無柔太極，剛太極之說，學者宜認清此理，慎勿爲時俗所朦蔽，以致進步遲遲，成爲一儂之太極也。

10 太極拳第二趟拳注重在剛勁練彈放，其放勁原理，雖屬曲中求直其性，然發出之線路係鬆開其勁，節節接筭，遵螺絲形以彈出之，此與其他拳術擊發不同之處，應特別辨明，故欲學第二趟拳，非待第一趟已有相當功夫後不可學也。蓋第一趟之圓勁，未曾練成習慣

，即學第二趟雖能走之，必致顧此失彼，流於硬直，有失太極拳之真意矣！雖然此趟不可早練，究不能不練，蓋第一趟架子中，有所缺欠者，賴此以補充之，若如何進入他人圈內，而生沾黏，及沾黏後，又如何發放，此乃第一趟所不注重者，此趟則盡力發揮之，其中以四隅手居多，所以有抖擻掃拌等勁，以期得到技擊上完全功用，現時太極拳，所以被人認爲體育式之太極者，因其常見寬裕溫柔之第一趟，而未見此發強剛毅之第二趟，是其原因之一也。

11 太極拳功夫，係產生於架子，太極拳架子外部之前後高低，左右進退，內部之開合捲放，神氣鼓盪，可謂一式俱備，節節貫到，極盡編組完備之能事，因爲由此所得之功夫，係各方面者，而非推手式之偏重於前一方面可比，如將架子學完，已能走運者，切不可自存已會之念，而不求改正，蓋太極拳之架子，運走易而正確難，不能正確，則收效甚微，有失學習此拳之意矣。故欲架子正確，必須有長時間之指正，有師在

傍指點，至少需三年之久，非待動作，已有規矩，身體間，已有感覺及習慣後，不可自行鍛練，不然勢必於不知不覺中愈練而變樣愈甚，結果形成似是而非之太極拳矣。

12 練太極拳者，最好有二人以上同時學習之，不但容易引起興趣，可以得到互相磋磨之益，且因在傍能觀察授學兩者不同之點，以自行改正，比較容易領悟，若至推手時，有此同等程度之同學，互相試驗，比較與程度高低不同者，又易於進步，此習太極拳者，應注意至少有二人同習之理也。

13 推手時，務須立如平準，乃是棚勁飽滿，周身一家。沾黏連隨，已具之時也。在此時若立如平準以推手，則對方輕重浮沈，自必顯然可覺，能覺則易明對方重心之所在，能明其所在，而後對其重心之相對線，接骨逗筋，如梗燠火，粘結以捲之，無論對方來勢如何重大，亦不免因捲掃而落於空，等於零矣。此即以輕制重之原理，乃無力打有力之由來，使有力等於無力

，並使對方之力為我所借用也。

14 推手時，務須活似車輪，乃是勁勁飽滿，腰如車軸，以支持八面時也。在此時，若活似車輪以推手，則軸轉輪動，其輪邊與軸及支撐桿三者合一，是為整個之車輪，然後車軸微轉，可以牽動輪邊長距離之弧線，以旋動矣。車軸動轉雖慢，而外廓行動及變換方面則速，此乃以慢擊快之原理，他人動作雖快，因屬為輪邊，亦趕不上車軸慢轉之變換速也。

15 上列兩項功用，收效係在雙方粘走之間，能懂對方勁之重心時，其要點自身視之如車輪，所有一切動作，不許出諸圈外，兩膊相擊，以成輪之形，而保持車輪之作用也。尤須使此輪有偏沈之功，而後方可收上列兩者之效果；蓋能轉換偏沉於各方面，則立如平準之車輪，自然推動而旋轉矣。然後乃能稱之為活潑無滯之車輪，以車軸之慢，擊人之速，以微末偏沉之牽引勁，破人重大之衝擊力，兩者之功，全賴此微微偏沉，作惟一之樞機也。世人每疑太極拳何以無力能打有

力，手慢能勝手快，若讀此原理，當然自悟其可能矣。惟讀者應分清此處所論之偏沉，乃是勁之偏沈，以求牽動此輪，使之圓活自如，不是姿勢之偏而不正也。此處所論之慢，乃指推手時車軸之慢轉，不是指走架子，務須慢運也。此處所論無力，乃是不與對方頂抗，非是個人身手中毫無勁及全無牽引勁之無力也。

16 本書係根據古來遺留之拳經，本科學之方法，摘其精華，融會各家之學說，加以有系統之解釋，以供初學者得一邁進之方針。已學者得一修整之方法。學者得有一有力之印證。傳人者得一教授之課本。蓋處於科學昌明時代，若不以科學作基礎，使理論有系統。教授有程序；則雖隆必替。雖成必敗。此不得不由知其然，再進一步，以求知其所以然之理也。

第一集 運動完全為體育論

第一章 緒言

第二章 太極拳與精神修養

第三章 太極拳與健全體格

第四章 太極拳與氣功及丹田

第五章 關節運動與生理之關係

第六章 單式運動與氣功之關係

第七章 成路運動與精神之關係

第八章 老弱與神經衰弱者練習法

第九章 結論審查太極拳之方法

第二集 發勁係技擊之根本說

第十章 專修發勁之理由

第十一章 練習發勁之時期

第十二章 發勁與用着之異同

第十三章 指掌捶之專習

第十四章 發勁根本與重學

第十五章 八門五步之單式發勁

第十六章 太極拳第二趟發勁拳

第十七章 捲蓋放發與十二字訣

第十八章 結論發勁與技擊之關係

第三集 懂勁乃知己知彼說

第十九章 研究懂勁之時期

第二十章 常時畫圈揉手之利弊

第二十一章 沾黏連隨與頂匾丟抗

第二十二章 化勁與空結挫揉

第二十三章 懂勁與斷接俯仰

第二十四章 懂勁途徑之專論

第二十五章 四正推手與五項定理

第二十六章 八門推手之方式

第二十七章 氣功試驗與繞紐勁推手

第二十八章 結論懂勁之程序與小腦

第四集 隅手與應用法

第二十九章 太極拳之擒拿術

第三十章 太極拳之進圈法

第三十一章 四隅手對待之方式

第三十二章 四隅手應用之時期

第三十三章 太極拳與武當拳之對照

第三十四章 十段錦之散手與尺寸分毫

第四十一章 有意義之走架子

第三十五章 太極拳三種主宰之合論

第四十二章 架子內之十八種練步法

第三十六章 太極拳氣功之專論

第四十三章 慢而快與快而慢

第三十七章 較手時心記之五字訣

第四十四章 連而斷與斷而連

第三十八章 結論太極拳修練功夫之程序

第四十五章 柔而剛與彈性之關係

第五集 架子與修審法

第四十六章 輕而沈與噶哈之關係

第三十九章 太極拳架子之研究

第四十七章 太極拳練習之經驗談

第四十章 架子內之注意點及易犯病(附圖一百十四幅)

第四十八章 結論太極拳之特種功用

紀事

北平市國術館國術專修班成立紀

(一) 成立原因

本館自成立以來，歷年設立民衆，普通，高級等國術訓練班，傳習國術，成績頗著，近爲造就專門人才起見，特設立國術專修班一班，二年畢業，招收高小以上程度學生，以資造就。

(二) 考試項目

自六月九日上午八時，舉行試驗，計分：體能，體力，檢查身體，表演，口試，筆試等六項，結果錄正取學生二十名，備取學生九名(名單列後)

(三) 獎勵辦法

本館爲鼓勵學生向上，獎勵練習起見，除應收之學雜各費免收外，每人每月津貼伙食洋三元，以資鼓勵。

(四)課程標準

本班課程，按四學期分配，除以太極拳術爲主要科目外，第一學期課程爲羅漢行功法，專爲練習學生身體，次爲岳氏散手，少林長拳兩種，一方面使學生肢體靈活，動作敏捷，作表演之練習。一方面練習對試之方法，作比賽之預備，再次爲跌跤，專練習應用對試，使中國跌跤，得發揚而不至失傳，復加授學科二門，講解國術上各種原理，與生理衛生，俾技術與學識並進，其第二三四學期，則添授各種應用手法及擒拿法八卦通臂等，與夫國術史等，俾便實用。

(五)開學情況

七月二日上午十時，舉行開學典禮。袁館長因公未到，社會局由李督學代表，來賓有熊不夷等三十餘人。屆時行禮如儀。繼由許館長訓詞(訓詞列後)復由來賓熊不夷相繼演說，十二時禮成，遂攝影而退。

國術專修班正取學生名單

王樹筠	文嶽枏	白恩賜	白寶善	李賀昌	李崑岡
果端鸞	金起華	金尉蒼	尙文樂	張文源	張振清
溫世經	傅敬霖	趙崇山	趙振清	劉連魁	劉廣銳
劉孫鉉	盧錫臣				

備取九名

元直夫	鐵遠利	杜伯源	金恆立	唐貴怡	俞麟仁
郭熙齡	楊志遠	程國鈞			

許館長代表袁館長訓詞

今日袁館長因公不克出席，囑余代表致詞：

本館舉辦民衆訓練班。高級訓練班等等已多次，命意不過在使國術普及於一般民衆而已！至爲專修班之設立，在本館尙屬創舉，因名實實，專修二字是在令學者痛下二年工夫，俾學有成就，期傳習推行於社會，此專修班命名之意也。

至於辦法，即從腳踏實地練習國術爲主旨詳譯之，爲(一)從根本上學。(二)學國術基本姿勢，不當花拳繡腿。

(三)實在的教學，不事敷衍。

至於學員在館應守者，約有四端：

(一)守規則 各守秩序，不擾治安，以期便於教學。

(二)尚禮貌 「君子不重則不威，學則不固」。祛怠惰之惡習，自尊自重，見面互有禮貌以期敬業勸學。

(三)有決心恒心 下十二分之決心，持之以有恒，學成不慮無位，所謂「學也祿在其中」。

吳教務主任彥清說明成立本班意義

略謂：本專修班為造就專門人才起見，即以太極拳為主要科目，除為輔助課，規定二年畢業。其教學程序，分作四學期。每半年為一學期。現在先說說第一學期課程，每週教授三十小時，分為五門功課：太極拳八小時。少林長拳七小時。岳氏散手七小時。羅漢功三小時。躡躅三小時。學科二小時。講說國術理論及生理衛生等，至於後三學期課程亦有整個規定，先不談說，只就第一學期規定時

間以及程度，再為說明。計每日五小時。上午八時起至十一時止。練習三小時。下午自二時至四時止練習二小時。放學，各自歸家，本館無宿舍，至於程度，第一學期規定教授二十三週，將太極拳架子教全。長拳三套。器械二套。散手三十六式。羅漢功十八式。

本館為提倡國術專門人才，并體郵寒士起見，故免收一切學雜等費，每人每月各津貼伙食費洋三元。每月終發

給。諸生既有志宗館練習，願成一國術專家。第一須有恒；倘半途退學，不但前功盡廢，亦須照章貼償學雜各費追繳津貼。第二須教品。本館各項規則，須切實遵守，并有

考查操行表，隨時暗記。每月評定一次。併入他科分數，平均計算，評定優劣。分別獎懲。今只說至此，以後說話機會很多，再為諸生詳說武德以及應具之品格。

熊不夷先生演說詞

中國文武，向不分途，孔子云：有文事者必有武備，又禮樂射御書數六藝之文，射御即武事也，孔門設教，課程如此，足為明證，至唐為極盛時代，外洋均遣人來學，歐西各國學些物質上文明，如指南針造紙術等，武則未學，有亦不過皮毛而已，日本距離較近，文字之外，如劈劍、陣法等皆被學去，迨及兩宋，尚理學，重文輕武，造成東方病夫之國。雖然，斯文人講武術時，所在多有，湖南曾文正文人知兵，以數月訓練之兵，出而應戰，湘鄉一軍，轉戰天下，其故因家家練拳，人人自幼練習，故能人自為戰，今之石担砂帶，即湘軍流傳者也。今人徒被外國槍砲嚇倒，輕將國粹委棄，殊不知槍砲是否為人所持，身體不強，不堪久戰，國術首練膽氣，所謂勇者不懼也。

日本稱倭人，矮小之謂也，日本講武士道孫子之書及王陽明學說，上下一體，今則民族身已見長，中國古籍所載，文王十尺，湯九尺，今萬生園之長人，身甫七尺，可見中國民族日見其矮，農業首先選種，棉果有蟲者不種，身體強壯，即良種也，今日國人將舊道德新道德，一概放棄，殊可怪也，民族日弱，何論物質文明，長此以往，危險堪虞，中央及各省國術館，有鑒於此，多方提倡國術，自是救亡之道，尚望不徒講劈劍陣法，而兼重氣工也。

茲有三字望尤注意：一曰專，學國術見異思遷，即不成功，吳姓體大，能托牛洗足，而不敵體小之周姓者，因不如其一腿之專工也，二曰信，不要信他人，專信教師，方有興味，三曰德，身體好，精神即好，注重武德，方為

載道之器，為民族增光，國家興亡，匹夫有責，望諸君勉之！

李教務副主任專修班開學禮致詞

今天是本館創設專修班行開學典禮日。館長令勉華與諸同學來說幾句話，今天是初次見面，要說的話很多，現在撮要來說幾項：

一、凡來館入班同學，最要緊是守規則。一切成為紀律化，除去規則上明定各條外，其他所有行動語言，均照新生活規定的信條實行，不可隕越。不僅在館內成為紀律化，在館外亦應為如此，以養成一種良好風度。

二、練習國術，要明白其各項動作之原理及與生理上所獲之利益。知其當然，並須求其所以然，切不可一知半解，遽生虛憍之心，入主出奴，是已非人，以口舌招惹是非，致成昔日所謂「鐵嘴把式匠」之惡習，是應絕端切戒者也。

三、教務課對於同學今後之態度：

(1)「相見以誠」。(2)「不通融」。合而言之課中對於

同學，事事以增進諸位品學為前提，見到之處，必以竭誠盡力以辦理之；而同學方面，對於館中，遇事亦要誠實不欺，人非聖賢，孰能無過，有過受誠，事理之常，若存狡展諉卸之心，不論出之於語言或行為，則其欺詐不誠之負咎，較之無心之過，所犯尤鉅矣。其次則明知違反規則，例應受懲，而故向課中職員力求通融辦理，是則不惟自欺，且欲欺人，須知規則係館章所定，教務課不過守此執行而已。若遇事在規則之外，通融辦理，豈非以行政之人，而變更立法之意，是則絕對不可能，今日預為諸同學言之，勉將來多少無益之言辭也。

欲說之話甚多，好在將來儘有切磋機會，今日開學第一日所最望於諸位同學者，即不惟將來技能逐漸增加，尤望諸位品格蒸蒸日上，始不負館長副館長提倡國術之苦心，及諸位教職員努力勸誘之工夫也。