

6-JAN 1939



第 五 卷  
第 八 期

中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

館術國市別特京北

號五街斜西單西京北：址館

號四六六局西：話電

國立北平圖書館藏

# 體育月刊第五卷第八期目錄

## 言論

國術歷史的研究(續).....聽 駝

## 專著

何為太極拳與武當拳(續).....沈家楨著

## 教材

岳氏散手(續完).....吳彥清著

## 史料

國術史.....許禹生

## 紀事

本館高級班第二期修業期滿誌慶

## 專載

甘風池.....清史稿

曹竹齋(潘佩之).....全 上

江之桐.....全 上

## 緊要啓事

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

許禹生啓

## 聲明

啓者鄙人原字禹生非雨生嗣後有以雨生名義投稿各報或接洽事端者係另一人並非本人恐生誤會特此聲明

許禹生啓

## 直接訂閱本刊辦法

- 一、即日起至十二月底止
- 二、舊訂戶繼續訂閱全年者按九折優待
- 三、新訂戶按照原價訂閱
- 四、訂閱本刊者凡本館之各種紀念特刊皆不另加價
- 五、凡本館出版各種國術書籍價值在兩角以下者一律贈閱
- 六、訂戶購本館出版書籍者無論預約期滿與否均照預約價目計算每一訂戶只限購一冊凡不直接向本館訂閱者不在此例

## 言 論

### 國術歷史的研究 (續)

聽 駝

自達摩師駐錫少林，拳術爲之一變。查少林在河南登封縣北，少室山之北麓，山與中嶽比，嵩山爲太室，此爲少室也。爲後魏孝文帝太和年沙門跋陀開創，隋文帝改名陟帖，唐代復名少林，內有唐武德初秦王告少林寺主教碑，梁武帝天通年丁未，天竺聖僧(註一)達摩禪師，托鉢來廣州，梁武帝迎至金陵，與談佛理，深悟禪心，渡江往魏，孝明孝昌年間駐錫少林，傳受衣鉢，講談禪理，爲禪宗始祖。而壁九年，而化遺像入壁。按達摩即迦佛陀一音之轉釋，禪師講談佛理時，徒衆精神萎靡，筋肉懈弛，每說坐入座，即昏鈍不振，乃訓示徒衆欲明心見性，必先強身。欲靈魂悟徹，必先軀殼無損。若一入蒲團，即志迷神昏，何能明心見性？於是創十八手，令徒衆按日練習。(註二)達摩既化，其徒曇宗佐唐太宗王世充有功者十三人，皆能習此十八手，運用精巧，應變無窮。嗣後宋太祖趙匡胤研習最深，堪稱此中能者，精三十六長拳，六步拳，猴拳，罔拳等，(註三)定鼎以後，度其書於嵩山少林寺，後世傳習太祖之拳者，稱爲太祖門。宋岳武穆則專攻於雙推手，亦得少林上乘功夫，有三十六擒

拿，七十短打傳世。世傳習岳氏之拳者，稱爲岳家拳。（註四）及金元之時有白玉峰上人者；削髮入山，實得少林之衣鉢，以傳覺遠上人，變化增益十八手爲七十二手，化散爲整，錯綜參互，盡其體用。復從七十二手增爲一百七十三手，遂有五拳之流傳。五拳者；龍，虎，豹，蛇，鶴。所以練神，骨，力，氣，精者也。蓋漢華陀之五禽戲；虎，鹿，熊，猿，鳥，白氏師承其意，改爲龍虎豹蛇鶴焉。（註五）

註一：天竺或身毒，即今日之印度，佛學在東方影響最大，匪僅拳術一端而已。其他如音韻，建築，雕刻……均有重大之改變，融會產生代表東方之文明，故不談闡揚東方文化則已；欲談闡揚，則拳術實有整理之必要，與西方文明其結構方式種種均不同。東西文化之分野，非本篇討論所及，更非筆者所敢妄談。

註二：十八手者，曰朝山直舉（二手）排山運掌（四手）黑虎伸腰（四手）鷹翼舒展（一手）捋肘鈎胸（一手）挽弓開扇（一手）金豹露爪（一手）腿力跌蕩（四手）即十八羅漢手，詳見本館許副館長著羅漢行功法。

註三：宋太祖精拳術，今日民間流行之五虎棍，仍保存其遺意。又有謂明朱太祖亦精拳術，長江以北夏日所售酸梅湯，所用之冰碗爲僧家法器所改製，上以月牙爲記，月牙鐘所改製，冰桶上仍刻明太祖放牛故事，月牙鐘內蓄養藥，蓋明太祖起身草莽，夏日備此以慰兵心者，因之技藝超羣，見服於羣雄也。

註四：岳武穆既精武技，起家鄉子弟兵，首重技擊，擇民間從軍之習拳者，融會貫通，擇其應用者，去其繁文末節，製爲短打，本刊屢次登錄岳氏散手，即其遺傳，習此拳者，在北京市內已盛若晨星，本館吳君彥清尙能保持八十手，誠爲不易。

註五：白玉峰山西太原人，氣功最精，且長劍術。

自達摩創少林以來，遠近之叢林禪院，莫不奉爲師法。覺遠上人恐不肖之徒，濶跡其間，爲佛門累，怒焉憂之，乃立戒約十條，以示來茲，凡出少林之門者守之維謹，無敢或違。

(註一)自上人佈此戒約後，鎗衣之流，漸趨慎重。其後又有所謂十二規條(註二)十不許(註三)十願(註四)徒衆亦須嚴守之，於進堂之日。跪於佛前，口誦十願，再於師前發十願，永不敢忘。並重伸誓言。故少林僧人，挾技遊行者，類皆溫諒和順，濟世扶人，爲世仰重。

覺遠以其技授一貫禪師。一貫苦心練習，藝過同輩，專練一指。而覺遠之同學馬士龍，識一貫可造，復以神拿術，內家氣功，及玉川劍術，盡秘授之。由一貫以覺遠之少林，兼擅馬氏之內功，流黔中授胡氏。胡氏門徒以楊獨眼馬北雄爲最著。一貫之後復有澄隱上人，獨杖僧等爲最著。

註一：戒約十條大意：一爲習此拳所以強健體魄，朝夕從事，勿得中輟。二爲精乎此者所以自衛，勿得恃技好勇，違反清規。三爲敬重師長，依從命令。四爲對同輩和順溫諒，誠信勿欺。五曰駐錫遊行時勿輕顯技術。六爲同門須相援助，勿逞憤相交。七爲戒酒肉。八爲戒女色男風。九爲勿以技妄授非人。十爲戒好勝之心。

註二：十二規條，大意爲一尊師重道。二苦練功夫。三爲不准奸淫及衣冠不整。四爲不准以下犯上。五爲不准妄言亂語。六爲不准以大壓小，公報私仇。七爲不准高聲爭論。八爲不准翹腳架腿，開口罵人。九爲不准踐弄是非。十爲不准漁利盜竊。十一爲要不恥下問。十二爲要克己成人。

註三：十不許大意：一爲不許欺奸婦女。二爲不許搶婦逼嫁。三爲不許欺侮善良。四爲不許劫奪財產。五爲不許酗酒滋事。六爲不許傷殘世人。七爲不許胡作非爲。八爲不許背棄六親。九爲不許違拗師長。十爲不許交結匪人。

註四：十願者：一願保國安民。二願抑強扶弱。三願救世濟人。四願鋤惡除奸。五願保助孤寡。六願仗義疎財。七願見義勇爲。八願興旺門第。九願捨身救難。十願傳授賢徒。

總以上所載，拳術深入佛門。或爲道家之修養工具，而不爲國家所重視。攷之於典籍。漢晉五代之世。雖不乏魁奇卓特之士。然武術獨精於弓馬刀楯之術。故漢武詔選良家子弟。以補羽林。詔募猛士。以詣公車。雖有振武之名，實爲私家勳業之建。而功名之士，常以此相勗，一出於進身之階。故強弓勁弩以徹堅中的爲奇，利刃長槩以摧鋒挫銳爲上。類皆將帥之裔。師旅之舊。民間專心研究實鮮。

至唐代，宿老既死，將帥乏人之日，因開翹關負重之選。而所選者皆奸悍無賴，以之守邊入禦，鮮有知方者。雖漢武喜觀角觝戲，隋文嘗募善撲者，不過如江湖之流，鬻技之徒耳。實不足以言拳藝也。自薛謙光建議選將，遂不取弓馬。於是唐代重文雅而輕武節，樂爲賢良方正，恥爲將帥邊裔之名，武藝遂一落千丈，不可復振。故富弼奏請，藩鎮於各武官中，各舉明兵法習武略以獻，蘇洵上書，請復武舉策，以權略之外，便於弓馬出入險阻勇而有謀者。宋仁宗天聖八年，親試武舉十二人，定步射騎射之法。司馬光奉敕考試武舉，先試弓馬

，合格即試策略。自宋以來武科史不絕載。所選皆曉暢兵機，練習邊事，才略卓然，可備任使。然應選之士，蓋皆天子之勇夫，攻堅摧敵之將帥，非天下之貔貅，民間武術不顯，賴以傳者爲僧門少林一枝耳。

朱明起自田間，初亦爲僧，當時常遇春胡大海諸將領，無不精於技擊。迨燕王定都北京，厭武修文，開科舉，研經文，重文輕武之習深入人心。縉紳先生恒以習拳好勇，非士大夫所應爲。而指拳露臂，勇氣磅礴，尤非自命手無縛雞之力之文人學士，所應持之風雅態度。吾國武術遂日漸消沉。滿清入關，長驅南下，民間武術之荒廢，已極可觀。

朱明鼎革以後，故老遺臣，相與遁入空門，匿跡於清靜之地，待時機之至，以圖恢復明社，遂督勵禪門徒衆，日事練習拳術，孜孜不已，精益求精，少林技擊，遂盛極一時。如甘鳳池顏習齋年羹堯岳鍾祺石達開無不精於技擊。均有書可證。少林禪室爲反清之淵藪。迨清康乾之間，漸爲清室所聞。而少林寺遂兩次被燬。僧徒死者數百餘衆，遂散走四方，授徒餬口，少林宗法雖因此中落。而其傳佈乃得遍於南北。此爲拳術闡揚分佈之時期。

1. 傳於回教者：爲查拳門，紅拳門，花拳門，彈腿門，滑拳門，砲拳門等。

2. 傳於北方者：爲少林門，潭腿長拳門，六合門，西洋門，心意門，形意門，八卦門，無極門，太極門，地龍門，五虎門，八翻門，彌祖門，韋陀門，五祖門，太祖門，羅漢門等。

3. 傳於南方者：爲鶴拳門，蛇拳門，狗拳門，豹拳門，猴拳門，白鶴門，孔家少林門，孫家少林門，少林大成門，南太祖門，八祖門，少林外功彈門等。

而以潭查花洪爲四大家，五花八門，莫非達摩一脈之相傳，所謂蓮藕荷葉同出一門也。各門皆有傑出之奇才。獨到之功力。傳授門徒，自成一家。實則拳術實一家也。本無爾我之分，不過造詣有高下。爲標揚自身計。遂有門戶派別之說。實則非拳術之本旨也。

迨清室末葉，火器東來，又誤認拳術爲末節，無足輕重，至拳匪稱亂，習拳者又遭鄙視。懸爲例禁。拳術不絕如縷。所賴者民間私相保存。以至於今日。自民國肇造。京師設立體育研究社。專門研究武術，闡揚其素質。於是海內聲氣相求。武術漸有復原之氣象。然整理編製均須有相當之時間。迥非短時間所可奏效也。今日流行於北省者，據許師禹生編製門類如下：

1. 太極門 武當派拳術，又名內家拳，內家者即儒家之意，與方外有別，又因八門五步，爲拳中之要訣，故名十三式，傳其技於陝西，元世祖時，有西安人王宗岳得其真傳，著有太極拳論，太極拳解，行工心解，搭手歌，總式歌等，溫州陳同曾從之學，自是由山陝而流傳浙東，又百餘年，有海鹽張松溪者，在派中最爲有名，傳其技於寧波葉繼美近泉，近泉傳王征南來咸，後百餘年始有甘鳳池，是爲太極拳之南枝。王宗岳傳河南蔣發，蔣傳河南懷慶府陳家溝陳長興，興傳直隸廣平府永年縣楊福魁露蟬，露得其秘，歸傳其術於鄉里，稱爲軟拳，又稱爲化拳，旋北至京師，清親貴王公多從之學，有子三；長名錦天亡，次名鈺字班侯，三名鑑字健侯，班侯有



子一名兆鵬務農於鄉里，健侯有子三；長曰兆熊字夢祥，仲名兆元早亡，叔名兆清字澄甫，當露蟬先生充旗營教師時，得其傳者三人；萬春，凌山，全佑是也，一勁剛，一善發人，一善柔化，或謂三人各得先生之一體，有筋骨皮之分，旋從先生命，均拜班侯稱弟子，京市國術館許公禹生，與健侯相游有年，故論其家世，因據口述概誌之，今日長江南北無不盛行此拳矣。

2. 八卦門 八卦拳，一名八卦掌，此拳始於何人何時，無從攷證，清道咸間有董海川者，精斯術，傳藝京師，其門弟子最著名者，有程廷華，尹福，馬維祺，劉德寬，宋長榮，劉鳳春，史六……尹福授其子玉章及徒馬貴，程廷華授其子有龍門徒孫祿堂等，器械有八卦刀，八卦劍，八卦槍等。

3. 形意門 形意拳，相傳始於岳武穆，無可攷證，清初有蒲東姬際可者，以此術授曹繼武，曹授姬壽及洛陽馬學禮，咸豐間，祁縣戴龍邦，陵邦兄弟從馬氏學，得其術，深州李能聞其名往從，九年技成，於是形意拳著稱於河北，李授河北劉其蘭，郭雲深，宋世榮，山西車毅齋，江蘇白西園，劉授李存義，耿繼善，趙振標，周明泰，張占魁，郭授李魁元，許占熬，劉勇奇，李魁元授孫祿堂，李存義授尚雲祥，郝恩元，耿繼善授劉鳳山鄧雲峯等人。

4. 彈腿門 彈腿一門，相傳為明時武殿章所創，計有彈腿十路，六路短拳，六家式，二十四式，黃鸞架子，老架子等拳，其子武兆雄約楊劉沙馬四氏門徒會於臨清，就十路彈腿創編十路查拳，其器械有五聖單刀，五聖大刀，梨花槍，鎖喉鎗，張飛鎗，五虎羣羊棍，查刀，查鈎，鑿，欄馬槊，雙手帶等。

5. 串拳門 串拳，不知始自何人，亦為回教門之拳術，計有串拳架子一百零八手，串拳十二路為一路，器械有左門槍，正門槍，臥虎單刀，五狼棒，青龍單雙劍，捲簾鈎，寶連刺，雙頭槍，方天戟等。明初開國如常遇春胡

大海等，均精於武技而信回教者。

6. 截腳門 截腳門爲清嘉慶時，趙燦先生所傳，趙氏河北寧津人，弟兄二人均善拳術，在深縣授徒，有北派截腳，南派截腳之分，北派專練手，有五花炮，截骨鎚，迷魂八掌，頭二路鎖手等，南派專練拳路，有八體金剛拳，衣衫拳，衣衫架子，羅門八步拳，四形拳，八路子胥拳等，其截腳共分十三脚，點脚，外撞脚，穿腹脚，擺蓮脚，鴛鴦脚，蹶子脚，點肋脚，橫截脚，回身脚，雲點脚，飄脚，橫跨脚，窩心脚，器械有奇鎗，形鈎，單刀，雙刀，八卦連環對刀等，總之北方平原大陸，此種拳術頗適於地帶。

7. 梅花門 梅花門拳術，爲少林之嫡派，傳佈於長江流域各地，有梅花拳十二路，對打十二路，梅花散手等，器械有單刀，雙刀，大刀，斬馬刀，三尖兩刃刀，大槍，花槍，雙槍，單劍，雙劍，戟，斧，鉞，鈎，鉞，棍，鑽，拐，鞭，鎗，暗器等。

8. 通臂門 通臂拳一名通臂猿，顧名思義，其動作敏捷，變幻多端，歷代相傳，至良鄉陳慶先生，傳其弟子王占春，再傳張秀林，器械有刀槍各種，因其別於他拳故另列一門。該拳在良鄉一帶傳流最廣，賀君振芳即陳君之弟子也。

總上所述，不過國術一篇綱要。其門類之複雜整理之困難，圖書之難覓，在在均與編輯之難題。况筆者所學不廣，所識有限，膽敢選述此類文字，實屬不知自量。所幸拋磚引玉，藉效前驅，希國術先進，各抒所著，將來考證得宜，不難成爲一種國術有系統之歷史，在一縷未斷之國術界，抱殘守缺。發輝光大，實在同人，希海內同道共同襄助，匪筆者一人感謝。

已也。

專 著

何爲

太極  
武當

拳

(續)

沈家楨著

第十二章 武當拳之十二字訣及五字訣註解

1. 拿字 凡沾住對方滑亂之手，而後擦奪之者謂之拿，乃由勁轉招之拿也，即含有太極拳採勁內拿之意也。

2. 搥字 凡對方有空隙可入，即以指掌搥推之者謂之搥，乃由勁轉招之擊也，即太極拳之捩勁也。

3. 搓字 凡沾實對方任何部份用臂磨擦者，謂之搓，搓後仍以臂擊，亦係由勁轉招之擊也，即含有太極拳肘勁之意也。

4. 倒字 凡遇對方兇猛之勢，援擦失效時，而以身體擊人者，謂之倒，亦係由勁轉招之擊也，即太極拳之靠勁也。

5. 滾字 凡沾住對方而吸之以圈走者，謂之滾，乃擦吸而後撒，或撒吸而後擦之勁也，即太

極拳抽絲勁之根本，呼之爲纏也。

6. 縮字 凡能逼住對方之勁，而投筭以接之者，謂之縮，縮住後，即可用捶，而回拋之，亦即太極拳之逗勁也。

7. 挪字 凡己身被逼迫移轉手足方向以圈化其勁者，謂之挪，內中含有跌擯二字之功用化身或擗或推，均無不可矣，亦即太極拳還勁之法也。

8. 坐字 凡粘住對方之勁攢吸而後跌者，謂之坐，坐後用搓用擗均無不可矣，亦即太極拳閃勁之法也。

9. 牟字 凡用跌圈吸以逗引對方之勁而顯之者，謂之牟，內中含有奪圈二字之功用，使對方之勁，不能不出，出後或推或擗，均無不可，亦即太極拳之撩勁也。

10. 跪字 凡被對方擒拿時手部無法解脫，急落身以跌貼擗破之者，謂之跪，跪後即可推去無蹤矣，即太極拳跌叉等之了勁也。

11. 換字 凡對方勁來此節被封閉不易化開時，以吸攢粘之者，謂之換，非有節節貫串及分清虛實之功不可得也，即太極拳，左重則右虛，右重則左杳，靈字功夫，呼之爲掉勁也。

12. 脫字 凡被對方緊迫，不能走化，而以圈撒推之者，謂之脫，此乃以氣斂，而以氣發，爲最高之發也，太極拳稱之爲抖勁也。

此十二字訣，內中意義，較爲複雜，多爲十八字訣，歸併而成者，并有進一步，由緊湊動作後所成者，非十八字訣，已練習純熟後，不可學也，最後心記，止有五字訣，引說明如下：

1. 敬字 指未接觸時，心中常存專一之念，而不亂顧，提起精神，整齊嚴肅以待之，免輕敵致敗也。

2. 緊字 指將接觸時，門戶緊湊，不使姿勢，散漫無章，致生空隙，爲人所乘，乃守備嚴密以求進也。

3. 徑字 指正接觸時，以沾黏之勁，沾住對方，最近已身之點，而連隨之，不可捨近求遠以顧此失彼也。

4. 勁字 指已接觸時，氣斂勁攏，剛強不屈，張弓以待，走化捲蓄，全身五弓均有彈性也。

5. 切字 指接觸後，得機即繫，得勢即發，如快刀切亂絲，繫時，須前面斜而下引，乃掌根發人之切勁也。

以上五字訣，各有注重，如敬字，在精神上注意，緊字，在姿勢上注意，徑字，在沾黏上注意，勁字，在捲蓄上注意，切字，在繫發上注意。

(未完)

教材

岳氏散手 (十四續)

吳彥清著

七十七 拋磚引玉

動作 有三 (一)反砸 (二)轉步 (三)冲擊

應用 (一)對方若以左拳來擊，我即以左拳反砸其腕，(二)轉右步拐其左足，彼被砸之拳必上挑，我即背腕順勢翻起其臂，(三)即以右拳擊其腋下。

七十八 冲擊擠靠

動作 有三 (一)冲拳 (二)擠臂 (三)擊胸

應用 (一)我若以右拳冲對方之胸，以左掌輔助右臂，(二)我拳被對方拿住，我即下垂進身以右臂擠住彼臂，(三)即以左掌擊其胸。

七十九 腦下分手

動作 有四 (一)搬拿 (二)轉步 (三)反擊 (四)再擊

應用 (一)對方若以左手擊我下部，我即以右手拿住，由裏外翻其腕，(二)隨轉左步拐其右

足，(三)我即以左掌擊其下部，彼以右掌擊我頭部，(四)我即以左掌外撥，以右掌擊其左脇。

### 八十 架樑叉花

動作 有三 (一)挾臂 (二)拿腕 (三)折肘

應用 (一)對方若以右手抓我胸，我即以左肘挾其臂而下壓之，(二)彼必以左掌批我面，我即以右手拿之，用大指扣其手心，餘四指搭其手背，隨即以左手搬其肘，(三)同時雙手裏捲而前折之。

本期岳氏散手續完，該稿係吳君彥清保留，其來源業詳前章，將來製圖分條註解，不難成爲一種有系統之教材，惟篇幅較巨，適非館中所能擔負，尙望熱心國術諸君子慨捐的款，使此種拳術能延長廣播，是筆者竊香獻祝者也。

聽駝識

## 史料

### 國術史

許禹生編輯

#### 第一編 古時之養生術

##### 第一章 道家之導引術

莊子云「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」吹

响呼吸，吐故納新者，爲呼吸之運動，熊經鳥申者，爲肢體之運動。華佗云。「古之仙者，爲導引之術，熊經鸞顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老」此即所謂導引術。蓋導引術呼吸俯仰，屈伸手足，可吾人精血充旺，身體輕便，爲練習身體之一種良好運動也。

### 第二章 華佗之五禽戲

後漢華佗云「人體欲得勞動，但不當使極耳，動搖則穀氣得銷，血脈流通，病不得生，譬如戶樞，終不朽也。」

故華佗本此意創五禽之戲，爲導引術之一種。五禽者：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥。其少林派白玉峯之五拳，即胚胎於是。後漢書稱，「佗年且百歲，而猶有壯容。」此爲華佗練習五禽戲之效也。廣陵吳普從佗學五禽戲，年九十餘，耳目聰明，齒牙完堅，見後漢華佗傳。其動作之法，不傳於世，遂致後人奉行無從，爲可惜耳。

### 第三章 達摩之十八手

達摩，天竺人，梁武帝時，迎至金陵，典談佛理，渡

江往魏，住錫嵩山少林寺。見僧徒皆精神萎靡，身體羸弱，乃創十八羅漢手，爲後世少林之濫觴。茲將十八手法名稱列後。

朝天直舉：排山運掌：黑虎伸腰：揖肘鉤胸：雁翼舒展：挽弓開關：金豹露爪：腿力跌蕩：行此十八手時，必先正身直立，吐濁吸清，擗腰鼓肘，凝神靜氣，亦猶今日體操中之準備運動也。

### 第四章 易筋經少林十二式

達摩祖師既創十八羅漢手，復著有易筋經一書，分上下兩卷，有內外功之別，內功主靜，外功主動，其中十二勢，則爲外功，所爲鍛鍊身體之用，茲分別述之。

- 韋馱獻杵第一式：韋馱獻杵第二式：韋馱獻杵第三式：摘星換斗式：倒拽九牛尾式，出爪亮翅式：九鬼拔馬刀式：三盤落地式：青龍探爪式：臥虎撲食式：打躬式：掉尾式：

此種運動，詮解多用韻語，蓋恐後人不向此術，日久失傳，故作詩歌，以便傳誦，其優點在由中達外，動作



時兼具神氣，學者先明其式之大意，如何動作，如何用意，如何行氣，力注於何處，然後始可以言練習也。

### 第五章 福海禪師之行功法

宋時有雲花觀升霄道人者，於少林寺得福海禪師秘授羅漢真傳並行功法，流傳後世，原書總式十八每式中均含有分式或三或五不等，說明均用詩歌。其練習法，以精神為主，運用肢體，每式均以意運動，務令氣血偏於周身，達於四肢，周而復始，無一部偏頗之弊，久則筋肉緊張氣血暢達，內而五臟六腑，外而筋骨肌肉，概收發育之效，而智慧亦從而增進矣。茲將其十八式名稱述之於下。

仙人拱手式：霸王舉鼎式：左右插花式：枯身盤根式：夜叉探海式：推窗亮榻式：韋陀獻杵式：老僧入禪式：鐵牛耕地式：青龍擺尾式：左右驅馬式：燕子啣水式：虎奔人身式：陳搏大睡式：父子三請禮：鯉魚挺身式：張遼獻袍式：金鈎掛玉瓶式

此種行功法，與少林十二式大致相同，而用意則異。

十二式之運動柔和，此則剛硬，十二式運用自然，此則近於勉強。其強健筋肉加增氣力較十二式更進一籌，於學術應用上，頗資得力，學者不可不知。

### 第六章 陳希夷之坐功

陳搏，宋時人，字圖南，五代時隱居華山，寢處恒百餘日不起，太宗時賜號希夷先生，創有十二月坐功，其動作凡二十四勢，姿勢多與體操相類，每一動作後加以呼吸，其坐功多正坐，故下肢運動較少，此其缺點耳。

### 第七章 八段錦之發明

八段錦傳自宋人，其發明人無從考查，亦為練習身體之養生術，動作簡單，收效甚速，其練習方法，人各不同，惟其功效則一，今將其名稱列後。

- (一) 兩手攀天理三焦。
- (二) 左右開弓似射鵰。
- (三) 調理脾胃單舉手。
- (四) 五勞七傷望後臍。
- (五) 搖頭擺尾去心火。
- (六) 背後七顛百病消。
- (七) 攢拳怒目增氣力。
- (八) 兩手攀足固腎腰。

(未完)

# 紀事

## 本館高級訓練班修學期滿舉行攷試誌盛

本館高級國術訓練班，係二十五年九月開學，至本年八月，二年期滿於八月十七日舉行試驗，茲將該生等所習科目及修學期滿姓名，列誌於下：

一、所習科目：

- 1. 太極拳 2. 神禹劍 3. 岳氏散手 4. 馬眉單刀
- 5. 大洪拳 6. 大夜叉棍 7. 唐拳 8. 梅花槍
- 9. 通背拳 10. 單刀進槍 11. 對拳

二、修學期滿姓名

姓名 年齡 籍貫 通信地址

劉國柱	二十	河北密雲	本館
柯秋揚	二十五	河北天津	東單二條美孚行
張任楓	二十		什錦花園高級職業學校
王代久	二十	山東壽張	西安門內雙吉寺三號
楊志誠	二十	北京市	東直門南小街十三號
王尙顯	三十五	河北定縣	市立皇城根小學
蔣蘭言	二十七	河北宛平	宣外達智橋十八號
李光燦	二十九	山東高唐	北京市立第二中學

# 專載

## 甘鳳池

清史稿

甘鳳池，江南江甯人，少以勇聞，康熙中客京師，貴

邸力士張大義者，慕其名，自濟南來見，酒酣命與鳳池角

，鳳池辭，固強之。大義身長八尺餘，脛力強大，以鐵裹

搏，騰躍若風雨之驟至，鳳池卻立倚柱，俟其來，承以手，大義大呼，仆，血滿禱，解視搏，盡嵌鐵中，即墨馬玉麟，長軀大腹，以帛約身，緣墻升木，捷於猿，客揚州巨賈家，鳳池後至，居其上，玉麟不平，與角技，終日無勝負，鳳池曰，此勁敵，非張大義比，明日又角，數蹈其瑕，玉麟真前，擒鳳池，以駢指卻之，玉麟仆地，慚遁，鳳池嘗語人曰，吾力不逾中人，所以能勝人者，善借其力，以制之耳，手能破堅握鉛錫化爲水，又善導引術，同里譚氏子病瘵，醫不效，鳳池於靜室，窒牖戶，夜與合背坐，四十九日而痊，喜任俠，接人和易，見者不知爲貧育，雍正中浙江總督李衛，捕治江寧，顧雲如邪術不軌，獄株連百數十人，鳳池亦被逮，讞擬大辟，世宗於此獄從寬，未盡駢誅，或云鳳池年八十餘，終於家，江湖間流傳其佚事，多荒誕，著其可信者。

### 曹竹齋

潘佩言

清史稿

曹竹齋，以字行，佚其名，福建人，老而貧，賣卜揚州市，江淮間健者，莫能當其一拳，故稱曹一拳，少年以

重幣請其術，不可，或怪之，則曰，此皆無賴子，豈當授藝以助虐哉，拳棒古先舞蹈之遺也。君子習之，所以調血脈，養壽命，其粗乃以禦侮，彼必侮而我禦之，若以之侮人，則反爲人所禦，而自敗矣，無賴子以血氣事侵凌，其氣浮於上，而立脚虛，故因其奔赴之勢，略藉手而仆耳，一身止兩拳，拳之大纔數寸，焉足衛五尺之軀，且以接四面乎，惟養吾正氣，使周於吾身，彼之手足近吾身，而吾之拳即在其所近之處，以彼虛囂之氣，與吾靜定之氣接，則自無幸矣。故至精是術者，其徵有二；一則精神貫注，而腹背皆乾滑如臘肉，一則氣體建舉，而額顙皆肥澤如粉粢，是皆血脈流行，應乎自然，內充實而外和平，犯而不校者也。嘉慶末，歿於揚州，年八十餘。潘佩言，亦以字行，安徽歙縣人，以槍法著稱，稱潘五先生。其言槍長九尺，而桿圓四五寸，然槍入手，則全身悉委於桿，故必以小腹貼桿，使主運後，手必盡鐔，以虎口實據之，前手必直，令盡勢，以其掌根與後手虎口反正繚絞，而虛指使主導，兩足亦左虛右實，進退相任以趨勢，使槍尖、前手尖

、前足尖、鼻尖、五尖相對。而五尺之身，自託蔭於數寸之桿，遮閉周匝，敵仗無從入犯矣，其用有幾有打，其法曰二；曰又，二以取人，又以拒人，此又則彼二，此二則彼又，又二循環，兩槍尖交如繞指，分寸間出入百合，不得令相附桿，一附則有仆者，故曰千金難買一聲響，手同則爭目，目同則爭氣，氣之運也，久暫稍殊，而勝敗分焉，故其術爲至靜，吾授徒百數而莫能傳吾術，吾之術受於師者才十之三，其十之七則授徒時，被其非法相取之勢，迫而得之於無意者也，是故名師易求，佳徒難訪，佳徒意在得師，以天下之大，求之無不如意者，至名師求徒，雖遇高資妙質，足以授道，而求其志之所存，不能耐勞苦，以要之永久，則百貢而百見却矣，佩言與竹齋同時處揚州，後歸歛不知所終。

### 江之桐

清史稿

江之桐，字蘭崖，安徽和州人，年十餘歲，備於江寧賈餅家，嗜讀書，其主人異之，招至家，居之樓上，數年

讀左傳、國語、戰國策、史記、漢書、三國志畢，乃謝主人去，自設小肆於市，更習武藝，手臂刀矛皆務實用，變通成法，且讀書，且習藝，讀稍倦，則趨舉翁張，以作其氣，已而默坐，以凝其神，晝夜無間，至百日乃睡，睡十餘日，復如之，讀史善疑，質之儒生，往往無以答，其藝通縣長，愈刀程棊，峨嵋十八棍，多取洪門，敵硬門強，以急疾爲用，復及陣圖，形勢器械，皆有理解，年六十餘，始遇荆溪周濟，濟放績學，自負經世之略，通武藝，好談兵，與語大悅，延致其孫，三年而之桐卒，濟之言曰，兵事至危，非得練士，能臨敵苦鬥，歷卅刻，及選鋒一可當三者，雖上有致果之志，下有死長之心，遇強敵不能必克，以力爲本，以技濟之，謂之練士，作其勇者，謂之選鋒，世之便騎射，習火器，以爲士卒程，事取捷速，恆不能持久，泊乎接刃，則震然而去，故曰巧不勝拙，若之桐庶爲知務。

# 體育月刊第三卷目錄總檢討

期數	著者	目次	論譯	述專	著教	材轉	載	軼	聞
一期	許萬生	論內家拳與太極拳禁 與相同之點(續)	記者 陸生法(續)	手背錄(序) 弓論要訣 太極拳學(十四續) 手背錄(一續) 太極拳學(十五續)	沈子英及修齡遺著 於天白下氏 郭金湯原著 沈家氏 於天白下氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周		
二期	記者	敬告此後運動員	記者	太極拳學 弓論要訣 沈家氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周			
三期	編者	水上運動與越野競賽 感言	記者	手背錄(二續) 張三峰先師紀略 手背錄(三續) 張三峰先師紀略(續) 射法指歸 手背錄(四續)	沈子英及修齡遺著 於天白下氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周		
四期	王新午	國術之失傳與普及 國術之失傳與普及 (續)	記者 陸生法(續)	手背錄(三續) 張三峰先師紀略(續) 射法指歸 手背錄(四續)	沈子英及修齡遺著 於天白下氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周		
五期	記者	對於北平市春季運動 之疑慮	記者	射法指歸(二續) 手背錄(五續) 射法指歸(二續) 張三峰先師別紀	沈子英及修齡遺著 於天白下氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周		
六期	王新午	國術之失傳與普及 (二續)	記者	手背錄(六續) 射法指歸(三續) 張三峰先師別紀	沈子英及修齡遺著 於天白下氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周		
七期	沈維周	讀大公報章韓五氏體 育談話後	記者	手背錄(七續) 射法指歸(四續)	沈子英及修齡遺著 於天白下氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周		
八期	沈維周 白維杰	為體育討論會之國術 體育問題致伯恭 校長 對於本市春運觀摩會 的批評	記者	手背錄(八續) 射法指歸(五續)	沈子英及修齡遺著 於天白下氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周		
九期	沈維周	世界體育標準之太極 拳	記者	手背錄(九續) 射法指歸(六續)	沈子英及修齡遺著 於天白下氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周		
十期	王新午	國術之失傳與普及 (續前)	記者	手背錄(十續) 射法指歸(七續)	沈子英及修齡遺著 於天白下氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周		
十一期	章凌甫	我國體育不發達之原 因	記者	手背錄(十一續) 射法指歸(八續)	沈子英及修齡遺著 於天白下氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周		
十二期	章凌甫	武備的模範人物	記者	射法指歸(八續)	沈子英及修齡遺著 於天白下氏 郭金湯原著	通臂拆拳(續)	張秀林少林寺及其僧 徒志略 顧承周		

### ▲本刊啓事

一、本刊歡迎經售。無論本埠各地學校或個人均可經售。辦法照價八折，寄費由本刊擔任。

一、本刊歡迎交換廣告，凡以刊物廣告底稿寄到本刊即行登載。同時將本刊廣告寄請照登，以資交換。

一、本刊歡迎交換刊物。凡以刊物見寄者。本刊亦按期寄贈，以資交換。

一、凡對於國術有心得，願供獻國人，願託本刊披露者。極爲歡迎。若有疑問函託本刊披露以徵求討論者。亦甚歡迎。

### ▲本刊徵集國術秘本

一、本刊徵求家藏或坊間舊有國術書籍，或秘本。

一、本刊認爲有價值書籍得用資收買。

一、凡欲出售者必先送本刊編輯處審核，不合者得發還之。

### ▲本刊投稿簡章

一、本刊關於體育言論，譯述，專著，研究，教材，傳記，各門，均歡迎投稿，

文言白話不限。

一、本稿務請寫清楚，並加圈點。

一、譯稿請附寄原文，或原文不便附寄時，務詳註譯自何處及原作者姓名題目。

一、本刊有選擇來稿權。

一、來稿得由本刊酌量修改之，但不失作者原意。

一、凡稿件已在他處登載者，本刊概不代登。

一、本刊只代發表，言責自負。

一、來稿勿論登否，概不寄還。

一、來稿一經刊登並致謝酬(本館書報等)

一、來稿請寄交北京西斜街五號北京特別市國術館編輯部。

### 介紹國術體育教員

凡各機關學校社會組織願延用國術或體育教員者本館願爲介紹本社歷年所養成體育人才頗不乏人本館第一期國術專修班暑假前畢業於學術各科均有特長頗堪勝任教授此啟

北京特別市國術館體育研究社全啟

北京特別市國術館體育月刊

第五卷第八期

中華民國二十七年八月一日出版

主編兼發行人 北京特別市國術館

### 定價

零售	每冊一角
半年	大洋五角五分
全年	大洋一元
歐美郵費照加郵票	
通用遠路郵票	
作九五扣	

### 廣告刊例

每期每方寸大洋	六角六分
封面加倍彩色	另議
長登特廉	