

# 育體



袁文欽館長造像

期一第 卷三第

版出館術國市平北

號四六六局西話電號五街斜西單西平北址館

# 目次

## 社論

論內家拳與太極拳禁病相同之點(續).....許禹生

## 專著

手臂錄序.....治庚子吳文修齡遺著

弓論要訣.....於天白下民 郭金湯原著

太極拳學(十四續).....沈家楨

## 教材

通臂拆拳(續).....張秀林遺著

## 紀事

本館小學教員國術講習班舉行畢業典禮紀  
民衆國術訓練班

## 文件

呈 北平市政府 全市立各學校添授國術文  
兩北平市社會局

## 成績

提倡國術之途徑.....小學教員國術趙培鐸

提倡國術之途徑.....小學教員國術張長興

## 轉載

少林寺及其僧徒志略.....顧承周

# 少林十二式

## 拳術基本 現已出版

### 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。兼採拳術之各種椿步。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。主要骨骼肌肉。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。均可採爲教材。

## 啓事

逕啓者：本月刊屈指出版時日，已有二年多了；其間因了種種原因，致不能如期發行，真是抱歉萬分，有悞讀者雅興，本年度因出的第二卷第七期，爲整理學術起見，改爲第三卷第一期，藉資自新，所有訂閱半年者，一准按十二期補足，此啓。

## 社論

### 論內家拳與太極拳禁病相同之點 (續)

許禹生

(九)脫肘 脫者亦言臂彎無力儼若脫節也，上肢肘處等于下肢之膝，腿彎軟則下肢無力，臂彎脫則上肢力難到手。

(十)截拳 截者不通也，言腕處不直也，肩、肘、腕為上肢三關節，故肩忌寒、聳、肘忌軟、脫，腕忌扭、截也。

(十一)扭臀 太極拳尚腰勁，故當以腰為下肢之主宰，而運動全身，扭臀則臀活，而腰失其作用矣。

(十二)曲腰 曲腰則腰不能直豎，必俯身前探，可生三種弊病，(一)腰不能左右旋轉，(二)身既前俯，眼即下視，偷欲平視，必須仰頭而項折矣，(三)并失頂勁，經云，氣為旗，腰為纛，又會練太極拳須含胸拔背，故知二者禁病相同也。

(十三)開門捉影 謂不見人而捉影，所謂望風捕影失之輕躁也，經云輕靈活潑求懂勁，又云蓄而後發，發必中的，萬勿輕於一擲也，即遇敵接手時，亦須妥為審慎，勿怠勿慌，決

不可張惶失措，至貽輕率之譏。

(十四)雙手齊出 少林派岳氏拳雖以雙推手爲個中秘訣，然其運用時，雙手亦各有工作，太極拳最忌雙重，一則恐勁滯，一則恐無救應也，人之兩拳，在應敵時，譬如派兵卒，一爲前鋒以試敵，一爲後備資救應，虛實相生，左右互援，庶可立於不敗之地，若雙手齊出，則進退無從，攻守不分，經云，陰陽既濟無疾病可徵，太極拳與內家拳之出手，用意正是相同也。

## 專 著

### 手臂錄序

滄塵子吳女修齡遺著

用兵以戚南塘之旗鼓爲初，孫武子之虛實爲極致，擊刺抑末矣，然不能此末藝，則不敢身至陣前，無以定將士勇怯，而行不踰時之罰，人無畏心，戰何能勝，況又平日教師，多被誘于花假，以誤士卒手，雖然及何人，而敢言此，惟以壯年所廣集，彙爲一編，以定其邪心淺深，貽之子孫而已，余所得者，有石家槍敬巖也。峨嵋槍程真如也。楊家槍，沙家槍，馬家槍，其人不可考，少林槍余得者，洪轉之法，汶口槍，則程冲斗也，有耕餘剩故，少林闡宗長槍法，選諸書，刻印行世，此七家者，其法具存，餘差金家槍，拒馬槍，大寧舉槍等，

尙有十餘家，名存而無徒，書又不傳，無可考據，應由技術淺小，雖取名一時，不足以傳久故也，今就七家之言，真如一門而入，一師而成，一于純者也，敬嚴徧歷諸家，年將四十，始遇真如，重下本源工夫，而得返正，及乎晚年，棍、棒、刀、牌、皆成槍法，化雜以爲純者也，二師身二，而法則一也，沙家竿子長軟，別爲一門，楊家器在長短兼用之，亦兼取長短之法，此三家皆不雜棍法，馬家以楊家爲根本，而兼用棍法，少林全不知槍，竟以其棍爲槍，故馬家法去棍猶有槍，少林去棍則無棍也，然少林尙剛柔相濟，不至以力降人，冲斗止學少林之法，去柔存剛，幾同牛鬥，而今也，冲斗之傳，江南最盛，少林猶不可得，況其上也者乎，總而論之，峨嵋之法，既精既極，非血氣之士，日月之工所能學，沙家楊家者爲戰陣而設，馬家、少林、冲斗、其用於戰陣，皆致勝之具，惟江湖遊食者，不可用耳，鐘王之手，親紙以成家者毫端也，爲纜爲絲，爲管爲膠，皆所以成此首也，善將將之君，敵愾以奏功者擊刺也，爲旗鼓爲隊伍，爲虛實，皆所以成此者也，聞擊刺而小之者在武鄉謝艾章叡，余乃心伏，取子桓典論之語，而名爲手臂錄 時咸豐戊午八月滄廬子吳曼修齡撰

### 槍王說

語云，槍爲諸器之王，以諸器遇槍立敗也，降槍勢所以破棍，左右插花勢，所以破牌鏡，對打法破劍、破叉、破鏟、破雙刀、破短刀、勾扑法、破鞭、破筒、虛串破大刀、破戟、

人惟不見真槍，故迷心於諸器，一得真槍，諸器直兒戲也，不知者曰血戰利短器，夫敵在二丈內，非血戰乎，真槍手手殺人，敵未有能至一丈內者，短器何所用之，惟却營巷戰，宜用刀鞭棒耳，至於弓鳥銃之發，必在二十步外，牌盾可禦大砲，不能命中，付諸天數，二者更長于槍，而非所畏也。

### 槍法圓機說

機者弩機也，伏而待用者也，惟槍亦然，收者發之伏機也，發者收之伏機也，進者退之伏機也，退者進之伏機也，左者右之伏機也，右者左之伏機也，上者下之伏機也，下者上之伏機也，而有元妙靈變隱微難見以神其用者，乃在于圓圓則上下左右，無不防護，身前三尺，如有團牌，又何慮人之傷我哉，不惟是也，出而能圓，兩來槍之所以勝也，收而能圓，敗槍之所以救也，大封大劈，本無伏機，諸用俱失，禪門所謂死句，不能活人者也，嗚呼，此豈數月之工，血氣之夫，所能領悟者哉

### 其二

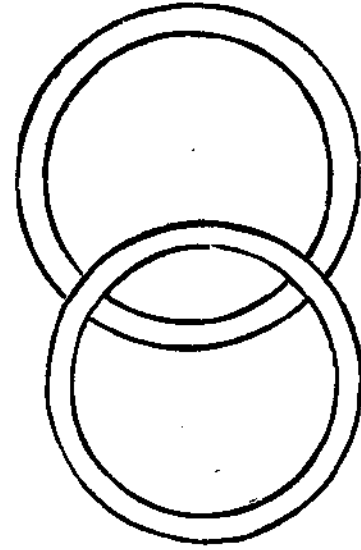
今以身法言之，上平朝天壓卵護膝機，伏於上，實用在下，鐵牛地蛇機，伏于下，實用在上，跨劍騎龍伏虎機，伏于右，實用在左，邊欄琵琶機，伏于左，實用在右，擺尾施刁機，伏于退，實用在進，獻爪實用在進，機伏在退，以手法言之，下平歲月兒，側騰蛇槍等法

，故中平畏之，中平藏蜻蜓點水等法，故下平畏之，藏仙人指路等法，故鐵牛撥草等畏之，上平藏磨旗等法，可以利中平，滴水藏海馬等法，可以制中平，下平，右以中平爲槍中中，爲諸勢皆從此出也，非株守待兔之中平，而可以爲至也，身法手法，其變何家，彼此相制，實無終極，但以熟制生，以正制邪，而必皆以圖機爲之本，明敏之士，于此深思，而有得焉，則親炙于敬巖真如矣。

#### 一圓分形入用說

特豚一物而已四翳之，則爲肩、爲髀、爲脂、爲蹄、爲脊、爲脾、種種登載，若唯用一物，而不四翳，則惟有前齊郊禘之禮，而立飫房俎燕飲殺皆廢，豈可謂之禮哉，唯槍亦然，總用之則爲一圓，剖此圓而分用之，或左或右，或上或下，或斜或正，或單或複，或取多分，或取少分，或取半分，以爲行著諸巧法，而後槍道大備，是以練槍者，唯下久苦之工，于一圈熟而更熟，精而益精，其於分形之法，一覽而全備矣，人食一口，而五官四體，皆受其益，理正同也，分形非筆所能述，故作槍法，元神空中鳥跡，圖于左方

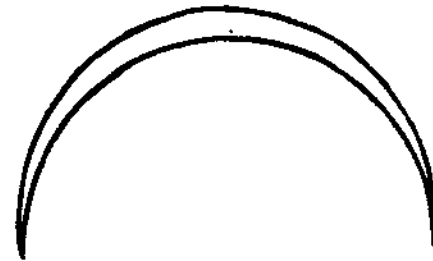
重輪形也  
纏槍等皆  
作此形



下偃月形  
乃用圈之  
下半也



上偃月形  
乃用圈之  
上半也



左偃月形  
乃用圈之  
左半也

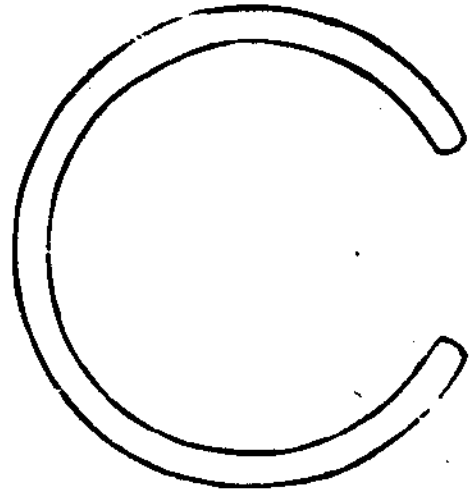




右偃月形  
乃用圈之  
右半也



幾望形亦  
用圈之右  
半而加深  
者也



此織月形有  
六諸法輕用  
之巧者也



此七圖，不由師傳，偶見屋瓦之仰覆，而思悟得之者也。

知此則知槍之萬變，不出於圈，圈則槍之，自下而上者，還自上而下，自上而下者，還自下而上，自左而右者還自右而左，自右而左者，還自左而右，如轉圓石于萬仞之山，以守以攻，惟我所欲，棍以劈打爲用，一直向下無返上之機，不能發札非槍法也。

## 弓論要訣序

余性喜技擊，於射術爲猶甚，童時每聞鄉先輩言及弓矢，則欣然有喜色，又莫不心嚮往焉，惟時代不同，弓矢無復用世，而其道遂有絕滅之歎！余以環境之限，亦未能致力於斯道之求，而余之素志固未敢或忘。民二十間舉行全運會，添角射一科，余聞之以爲斯道從此可以不泯也，良以精於斯道者尙存其人，然射術之不得凌夷於今世，蓋有數存乎其中耶！然後繼無人？或成曇花一現亦未可知？余因有感於斯，遂潛心致力以探求之，期有一得而獻於社會，誠不自量也。

夫我國射家，代有名手，而傳其事於書簡者，則可指數，豈皆手挽二石，而目不識一丁耶？射家手口相傳不立文字。然手鈔之本，凡射家莫不有之，豈得謂之不立文字，蓋密之也。余以性之所近，故對於談射之書，雖片紙支字概皆入目，承先祖遺郭金湯先生弓論要訣手

鈔本一卷，言簡意該，爲談射之佳作，本公開之精神，以普及爲目的，而不敢秘之，今擇錄要者數則，表而出之以公同好，以爲今之學射者之參考，或可有得于斯亦未可定？

原書用極短淺之文字，編爲歌訣，使學者一目了然，而便記憶，法至善也，然未能詳盡，于未學斯道者，無從得其妙旨，余深以爲憾！今不揣冒昧，以平日所閱各書之得，東鈔西襲作極簡單之說明，以未學于斯者，能明其意爲主，至以文害意在所不免，而續貂之謂所不敢避，然愚者一得，不暇顧及其他，是所望于海內方家指正爲幸，是爲序。 於天白下民

## 弓論要訣

郭金湯原著

一、鍊前手，中小無名並虎口，緊持不放一氣鬆，掌心托抱無容紐。此握弓之法，中小無名三指，司抱弓之責，其力之方向，與掌心之托的方向相對。蓋托可使虎口無向下之病，而箭出平快，抱可使弓不致脫手而出，若全手緊握弓把，則箭出非左卽右，是不得握弓之法也。

一、鍊蟹鉗，箭鏃中間而指懸，大指微微須用力，二指斜鈎弓把前。此亦握弓之法也，前言三指及掌，此則言大食二指之法也，蟹鉗者，取二指之象形也，而箭鏃在於二指之間，大指若用力過大，虎口必向下扣，虎口若扣，則矢入地矣，故言微微，斜鈎者，鈎者如鈎

也，斜者指的以知鏃者也。其他各書皆以左手中指知鏃，而此篇則以食指知鏃，其所以然者則不詳是有就正於高明。射經云：「指不知鏃同於無目，鏃不上指必無中理」。

一、前腕直，前腕不宜仰與逼，前對虎口後肩窩，手背平平知着力。此手法也，腕若仰，矢必攢天，若逼則矢必入地，爲不易之則，前對虎口，其腕必直，後對肩窩則臂易直，此之謂兩臂如擔，兩拳如盤，臂直腕直則手背焉有不平之理，此搓腕之法也，爲射法中之易者，此外尚有坐腕，刁腕等法，亦不可不知也。

一、鍊前肘，轉時莫強紐，中間骨節要朝天，轉動徐徐放得手。所謂轉者，轉其左臂中間骨節，於弓滿之時，而使之朝天，不可強力紐之使轉，亦不可急急從事，故云徐徐，能則爲之，不能亦適可而止可也。此射家所謂之直膀，須知不能人人皆如是，能者亦以北方人爲多，南人千百人中或有一二其爲數亦少矣。此乃初生之時，由母親之包裹之力而能得如此，故曰北方人能者居多數，今之射者，但以此爲強健身心之用，只求臂直，不爲弓弦所擊可矣，何必斤斤於是之求哉。

一、前肩平，肩平臂直方是法，不惟臂直始稱平，直能伸出多一凹。肩平者消肩也消肩在於掌根能撐，掌根一撐，則肩自消而平，所謂掌根者何？小指對直爲掌根，此處一實，虎口則不仰矣，而無掃翎之病。臂直多凹者，乃前節所謂左肘尖朝天而成凹形，前節亦言之

也。射者之身上有三處凹，兩肩兩個，左臂一個於弓滿之時方能看出。

一、一提前掌臂能長，學者下肩不必忙，前拳搖動非良法，長掌能撐肩自藏。此並無不明之處，其意在使學者，得下肩之妙訣，法在長臂，長臂必須下肩，爲不易之則，若稍知國術，即能得知其個中意味，在於意會矣，請參上款或可有得。

一、鍊後手，大指得弦二指紐，三指緊持不可鬆，離胸三寸方能走。此搭扣法也，扣者，手扣箭扣也，弦已入箭扣，再以手扣搭而拉之，手扣爲二指壓大指上，而以大指上之機承弦，在大指得弦之後，二指壓於其上，靠箭一紐，則箭不脫扣矣。三指者，後手三指（中無名小）也，三指須捲極緊，矢發而握愈緊愈妙，若一鬆則箭出必搖頭，學者慎之爲要。前手弓已舉起，後手扣已搭好，無使貼胸，必離開約三寸左右，向後拉之則法得矣。

一、到肩切莫向前來，大指用力且分開，指上得弦將肘撥，胸開臂夾稱心懷。此法爲射之要著，重在撥肘及胸離背夾，開弓要全以肘肩之力爲之，萬不可用臂腕之力，因肩肘之力厚也，胸開者，胸銳前挺，背夾者，背猛後夾，前手撤後手絕，乃射之玄機，一撤一絕相應之妙，若一齊着力，則箭之疾速，加尋常數等矣，此撤放法也，又開弓志毅之法。大指者以一大指承開弓責，而向後分開（拉也），故言大指用力云爾。

一、後腕彎，二指得弦手自翻，得弦一直平肩走，從上微高因力單。後腕不彎，則兩

臂不能如擔，而後肩不能得下，後肘勢必下垂而向後，若如此，於方法不得謂之得法，於美觀又多不雅，故後腕若彎，則此病即去矣。從上句，乃是後手力小，力小則肘尖下垂，若能肘尖上擡，則箭自不高矣。蓋用力不勝弓，而肘尖何能上擡，故爲是說以明之。此又必須量力調弓，量力製矢，弓矢調而可以言射。荀子曰：「弓矢不調，雖羿不能以必中」。況不如箭者乎！

一、鍊後肘，大指過肩弓到手，若於撒放不潛心，前手雖佳到底醜。弓亦至殼，必後手過後肩方得稱殼。殼者弓滿爲殼，后羿教人射必至於殼。撒放爲射之要着，故俗謂千拉不如一撒，其是之謂歟！請參看撒放齊條自明。

一、對把時，潛心定氣莫狐疑，後手如法開將去，從容中道自稱奇。戚將軍曰：「凡中的之箭可必者，皆自從容閒暇中能必之，未有忙忽而可取必者，忙忽而有中者，亦幸耳」。潛心定氣，作任何事，莫不如此，豈射術應如是哉！

一、前腳踏定踏紅心，小指對把要分明，後脚大趾隨前趾，兩膝雙開腰眼迎，撐定脚根才得力，爲此捷徑少人尋。

一、開弓時，前拳主定效蛾眉，前脚八字後脚丁，不丁不八方能撐，兩脚不定多傷小，兩脚平平法自精。此兩條說理明詳，而均言足法，前者重於對把，後重於足法，前拳主定亦對把法也。

## 太極拳學 十四續

沈家楨

【附注】此章本為第四級之一章，因其中關於蓄發二勁，甚為重要，故改為第二級第八章 編者識

### 第八章 捲蓄放發與十二字訣

普通拳術在技擊上言之，以能擊人為優，太極拳則以發人為最高，因發之難能可貴，更在擊之上，因擊者，能擊到人身，即可稱優，即稱盡擊之能事矣，言發則不然，因須發得人，其所以發得人出之理由須

(1) 使對方根斷，而後方能生發之效。

(2) 并且須發在對方重心之上，而後方能得發之用

故發必須有此兩種條件，方能收發之功效，決非碰到對方之身，即可稱發如擊之簡單也，按照拳經蓄而後發，能蓄方能發，因發而須蓄，因蓄而生發，蓄勁如開弓，發勁當如放箭，故

(3) 蓄勁者，乃用法以拉開其弓，使弓生彈性也。

(4) 發勁者，乃脫手放絃，以射出其箭，使彈勁突直其性也，兩者相較，蓄之花樣，變化較難，因其在各種形勢之下應用如何蓄法，並須使己身順遂而有攔勁，隱斂於蓄之中，不致因蓄而將對方之勁引進入身中，此種變化甚多，較比脫手放箭，似乎難得多多

矣，譬如吾人以對方之身仿之如箭，而以己身為弓，倘欲善發能發，應先注意，用何方法使對方之身箭，或手箭，得扣在己身弓弦之上，以待發放，此如第一步要求之點，即所謂沾黏連隨之法也，（在第二級中論之）如雖知其法，可以扣搭自身弓弦之上，惟對方之箭，并非一種垂直之箭，有種種不同之姿勢，亦有種種不同之弓形，方可應付之也，因此弓雖能搭上，仍須就對方形勢以拉開自身之弓，而後再放出對方之箭也，此種不同拉開之法，呼之爲蓄，惟

（5）蓄之先，尙有捲字，

（6）發之先，尙有放字，

（7）因有捲字，方能使對方之勁，被捲而落空，且字中仍藏有拗勁，乃有彈性之現象，方不致將對方之勁，引入自身也，

（8）因有放字在先，方可明白對方之根，已否浮斷，如遇抵抗，立時可以變化，不致使發出之勁，發生頂病也，拳經云，一蓄一發，適當其可者，此武之根也，一放一捲，切乎時中者，此文之本也，欲文武足備，必須蓄發與放捲俱備也，所謂

（9）捲者，乃由大圓圈，而緊轉進於小圓圈，（即大纏而入小纏）

（10）放者，乃由小圓圈，而鬆轉於大圓圈，（即小纏而換大纏）



(11) 能捲住對方之勁至終點，使之根斷而搖盪，即謂之蓄矣，  
 (12) 能放出對方之勁，使之回轉而加速，即謂之發矣，  
 如放捲合宜，自身方可得機，而後方能得到，引進落空，或合而出之也，平時走架子時，如不將放捲藏於開合之中，則失去太極勁，不能稱為太極拳之架子矣。

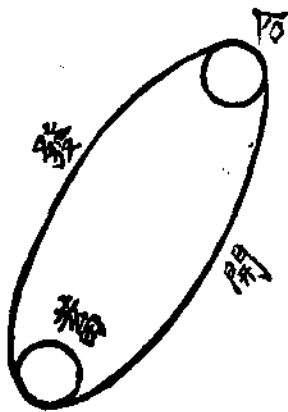
單捲式



單放式



雙捲式



如能明白此種功用，則捲而蓄之，或放而發之，在太極拳技擊上之價值，可謂至重而至大，凡練習太極拳者，均不容忽視，因不能捲蓄放發，決不能引進落空合即出也，換言之，設或能將對方之箭，捲在弦上，并且深明脫手放箭之法，若不明捲蓄，則弓無彈性，而箭不能扣住，則此箭仍無放之機會矣，是以研究太極拳技擊功效者，而不注意捲蓄放發方法，則決無達到目的之一日也，如能牢記此點，則在走架子時，應

(1) 注意開合 有開合方可在開合中生出生捲放之勁，乃拉弓放箭之模形也。

(2) 注意姿勢中正 能中正其身勢，以便可將對方之各種形勢之箭能搭在弦上也。

(3) 注意沾黏連隨之精神，有沾黏連隨精神，方能將箭搭在弦上，不致因拉開而脫落此箭也。

(4) 注意姿勢順遂 有順遂則全身無有滯處；而後開弓放箭，到處俱有餘裕，隨時可放也。

(5) 注意一動無有不動 能如斯方能節節貫串，使全身各項關節，均有弧度，不匾不鼓，易生彈性也。

(6) 注意內含堅剛而有韌性，因有內剛可使弓背之彈力，加增強固之韌性，方能收放之功也。以上各條

蓄發均以弓箭爲喻，并須明白此弓，乃弩弓式之弓，必須顧及此弩弓之支撐點及搭箭之處，而後方可定其蓄發之途徑也，若

(7)蓄時由任何指掌捶手之一部，沾住對方之一點，蓄至兩膊傳肩，收於脊骨，注於腰間，開跨曲膝而下，以至於足下，此以脚爲弩弓之支撐點也。

此勁由上而下之途徑也，基蓄之樞機，則在腰際，形於外可使入見者，則在胸部之微曲，此爲合爲捲，如蓄之先聲也。

(8)發勁時，起於足根，變換在腿過跨以達於脊背傳肩，而佈於兩膊，以形於手掌指捶任何之一部，而接入對方，此勁之由下而上也，其發之樞機則在脊，形於外可使入見者，則在手之抖其性，此爲開爲放爲發之先聲也。

## 教 材

### 通臂拆拳

張秀林遺著

(2)承上式，右手自領上向前平伸，手心向上，同時右足略向後移，作右虛步。

(十一)單劈搨 動作有二

(1) 承上式，左手自右臂下穿出，向前作一橫掌，指尖向右，手心向前，同時右手下垂。  
(2) 承上式，右足前進一步，右手自下舉起，斜向前方抽擊，(動作同進步單式)(丁式)。

(十二) 擦陰掌 動作有一

(1) 承上式，右手下垂，再自下向上托擊，至臂與肩平止，手心向上，左臂曲肘脅旁，左手置在膀上，手心向上，同時右足略向後移，作右虛步。

(十三) 當場遞手 動作有三

(1) 承上式，右手下翻，於胸前畫一圈，回至右脇下握拳。

(2) 承上式，左手自左脇旁起，向前作一搭樓手。

(3) 承上式，右拳貼身上舉至領下，向前撞擊，同時左足提起，左手置右脇下，立掌坐腕。

(十四) 金龍合口 動作有二

(1) 承上式，右拳下落，左掌隨下，雙臂下垂，交叉身前，右手在上，左手在下，手背相貼。

(2) 承上式，雙手向前衝，兩臂平伸，左臂略高，右臂低，均微向左偏，手背相向，手指向前。

(十五)雲手 動作有二

(1)承上式，雙手自前向後，左手曲肘仰掌，手心向上，右手曲肘立掌，手心向前，貼身後移至右腹，復貼身前移至小腹，兩臂曲肘脇旁，兩掌貼於小腹，指尖向下，手心向前。

(十六)白猿獻果 動作有一

(1)承上式，雙手向上托，掌心斜向上，兩小指相對，兩臂曲，兩大臂貼於胸前，回對右足向前提膝，曲腿於兩肘間。

(十七)靈貓捕鼠 動作有二

(1)承上式，右足落地，同時雙手在右膝兩旁，向後作撐手。

(2)承上式，左足前進一步，同時雙臂自身旁上舉過頂，向前撲，兩臂前伸，手高與眼齊，雙手作刁手，(亦作鈎手)手心向內。

(十八)金鷄抖翎 動作有一

(1)承上式，雙手分左右向上一抖，各畫一圈，回至兩乳上，手心向前。

(十九)推山入海 動作有一

(1)承上式，雙掌前推，兩臂直伸與肩平，兩手拇指相並。

(二十)孤雁出羣 動作有二

(1)承上式，雙足一碾，由右方轉身向後，右掌隨身前擦，返至身後，作刁手。

(2)承上式，左足前進一步，作虛步，左手向前平伸，作引手，手心向上。

(廿一)飛球腿 動作有一

(1)承上式，左足落實，右足前進一步，左足墊一步，右足躍起，作箭彈腿，(亦名雙飛腿)同時右手前伸，左手補於右肘內方，手心向上，(此式踢腿前行步數，無定數，如場地寬闊，可多行二三步，如場地短窄，祇須如上述右足前一步，即可踢出矣)。

(廿二)纏手撞錘 動作有二

(1)承上式，於右足未落地前，再墊一步，換左足向前，雙手在身前由右往左畫一圓圈，仍至右脇下握拳，右臂曲肘脇旁，左臂曲肘腹前，雙拳均置右胯側，手心均向上。

(2)承上式，雙拳自右方向左方擗擊，雙臂平伸，高與肩齊，虎口向上，手心相對。

(廿三)黑虎攔路 動作有一

(1)動作與第八式相同。

(廿四)白蛇吐信 動作有三

(1)承上式，右臂下垂，於身前畫一大圈，還至右脇下。

(2)承上式，左足上舉，作一搭樓手。

(3)承上式，左手自領下向前平伸，手心向上，同時左足提起，左手曲肘胸前，手心向內。  
。(此式原地法根(丙)圈手相同，唯左足須提起耳)

(廿五)四平砲 動作有二

(1)承上式，兩臂下落，交叉小腹前，右臂向上，左臂在下，兩手握拳。

(2)承上式，兩拳向左擗擊(擗擊姿勢，與進步單式(己)相同)

## 紀事

### 本館

小學教員國術講習班  
民衆國術訓練班

### 舉行畢業典禮記

本館自遵照教育部民衆體育普及案即組設民衆國術訓練班八班，其第三班至第六班業於客歲春季修業期滿外，其第一二班與上年五月所招二班學生，於上年十二月十六日習學期滿，其與社會局合辦之小學教員國術講習班，亦於十二月十六日講習終了，考試成績，計民衆國術訓練班合格學員沈熙增等二十七名，小學教員國術講習班合格學員任長德等二十四名於十二月廿三日舉行畢業式，袁館長因在京未回，由北平市政府吳甘侯參事代表，到館訓話，

社會局局長蔡元，由該局樂繩祖主任代表訓話外，其餘計到有北平市政府各科長及各局科長主任，體育研究社社員本館職教員等百餘人，於十時開會十二時閉會，由各學員，合班表演成績，高級訓練班學員，單人表演茲將許館長訓話，市政府袁主任序盒代表陳秘書長訓詞，小學教員國術講習班學員代表楊觀瀾答詞，民衆國術訓練班學員代表金山石答詞，畢業生名單，及表演項目，附錄於左。

### 市政府吳甘侯參事代表袁館長訓詞

今日袁館長，由京返平，正在途中，不克與會，鄙人謹代致詞實爲榮幸，

現在外界口號，爲救國二字，救國之基礎，在強健民族，先求全民族身體強健，若以孱弱之軀，雖空呼口號，仍不能達救國之目的，可見國術館現在負使命之重大矣，故國家於十八年後，對於國術設立專館，是視國術爲國家一種專門學術，與昔之一家私傳者，惟質迥別，其中重要者，尙有兩點：

一國術須造成穩固基礎，各校教員，本其所學，傳到小學生身上，俾從小練習，以至長大，逐漸進步，與昔日因已嗜好，中途練習者不同，由小學而中學而大學，精益求精，所謂蒙以養正，使其從小開蒙，俾成穩固之基礎，

二，國術須普遍化 國術非費事之物，一經專門家指導，即可練習，國術既爲國家之一



種學術，自必使傳社會，以期人人得教學機會，英國童子軍，提倡二十年，而普遍世界，國術爲中國數千年之國粹，如盡力提倡，其普遍世界，亦意中事也。

今日諸君，聚首一堂，誠能努力推行，造成穩固之基礎，並普及社會，庶無負數月之苦修云。

## 許副館長訓詞

(前略)

### 一、舉辦之歷史

教育部，鑒於國難日亟，民族衰弱，乃在京召開全國體育會議，以謀全國體育之計劃及發展，其中方案，有國術教師，由國術館養成之一項，繼部中又詳訂國術標準，其關於小學者，諸君在館所肄習者也，在不諳體育之人，每新舊異視，各不相謀，誠爲教育上一大阻力，故特設小學教員講習班，期在 1 本其所學，施教生徒， 2 無新舊之見， 3 易於推行，乃商諸社會局，蒙其允可，並保送各小學教員，來館講習，在此六個月間，不憚祁寒盛暑而竟其業，誠幸事也。

### 二、今後之希望

諸君講習之後，以教本校學生，各省相效推行全國，使兒童身體精神智慧，均得進步，以期

成爲普遍化，說者謂學必十年八年，才可教人，今乃數月工夫，不無可疑，不知本館辦法，係將普通較好之拳術先編爲課程，又召原懂教授法之人研究之，事半功倍，又何可疑，再欲精進，可公餘來學，一方教，一方學，更便利矣，

至於民衆班畢業同學，仍可入高級班，以求深造，希望同學，不可僅獨善其身，必須推而學校，而家庭，而社會，代本館提倡，本館亦盡力幫忙，兩相互助，以期民族身體強健，用以救國，實爲企盼，

## 市政府袁主任序會代表陳秘書長訓詞

國術之重要前已經吳許兩先生詳言之矣茲補充如左

- 一、我國國術門派甚多應選各家之長學其真髓不可徒襲皮毛
- 二、學無止境此次雖名畢業不過登高自卑行遠自邇仍望繼續努力云云

## 小學教員講習班代表楊觀瀾答詞

同學之來，實因感覺能爲不足，且昔之所學，皆舶來品，卽如本人而論，施教二十年，始感覺以前之非，是故毅然來學，六個月期限雖短，但已將國術認識，現館中所教者，皆幾經研究，材料確切，迥非昔比，如同人再加以練習，必能光大能普及，

昔蒙諸先生之教誨，今復聽懇切之訓詞，謹代同人致謝，並力謀報稱，報答云何，即愛國二字同學二十餘人，每人教二百餘人，總可教五千人，數年之後，當無紀極，可斷言也，

### 民衆訓練班畢業生代表金山石答詞

一、本班同學，平日承諸先生循循善教，方認識國術之真諦，此應代表感謝者也，  
二、今後同學，在師長之下，再作進一步之探討或研究此所希望者也，  
今日陽光濃艷，可卜預國術前途之光明，  
諸位冒寒蒞會，敬有感謝云云，

### 本館 小學教員國術講習班 民衆國術訓練班 畢業典禮表演次序單

- |           |       |           |       |
|-----------|-------|-----------|-------|
| (一) 太極操   | 民衆班學員 | (二) 岳氏連拳  | 講習班學員 |
| (三) 少林十二式 | 民衆班學員 | (四) 太極操   | 講習班學員 |
| (五) 岳氏連拳  | 民衆班學員 | (六) 彈腿    | 講習班學員 |
| (七) 十三劍   | 民衆班學員 | (八) 太極拳單式 | 講習班學員 |
| (九) 十三劍   | 講習班學員 | (十) 形意拳   | 張讓之   |
| (十一) 少林拳  | 關學敏   | (十二) 六仙拳  | 常金鑑   |

- (十三)頭路查拳 葉孝銘
- (十四)少林拳 鞠梓望
- (十五)二路查拳 王作新
- (十六)通臂拳 趙志蘭
- (十七)四路查拳 門克良
- (十八)太極拳 雷慕尼
- (十九)單刀 門克良
- (二十)雙頭蛇 張讓之
- (廿一)乾坤劍 雷慕尼
- (廿二)躡跤 研究組會員

### 民衆國術訓練班畢業名單

- 簡運嘉 趙篤敬 白恩錫 陶聲垂 金永壽 沈熙增 李光生 董振英
- 許繹曾 金山石 張一齋 程漢章 焦樹滋 徐鐵瑁 高長久 關繼忠
- 徐成章 蔣蘭言 姚又文 楊樹滋 張傑忱 郭熙齡 李作仁 孫秀雲
- 武其昌 管芝田 柏樂民

### 小學教員國術講習班畢業名單

- 任長德 郭鴻駿 馬榮寬 張長興 趙培鐸 伏開明 李善銓 趙文惠
- 梁士傑 武錫魁 崔希曾 馮淑舫 張志平 王喜祥 關紹漢 何榮德
- 陳友蘭 李家聲 楊觀瀾 許瓊室 唐博恒 趙清浦 譚成祐 李靜一

## 文件

### 呈請北平市政府社會局令市立各學校添授國術文

案查國術一項，前由全國體育會議議決，列為各學校必修課程，二十一年十一月教育部頒行課程標準，由小學以至高中，亦均將國術列入，嗣教育部體育委員會通過國術課程標準案後，復議決指定國術教授實驗區域，從事實驗，北平市亦為實驗區域之一，足徵教育部對於各學校教授國術之注意，是學校中已授國術者更宜努力，未授國術者，應即添授，近聞北平市立中等學校中，原有國術一項，自本學期起，乃竟停止，似于政府提倡實驗國術之意，未能了解，理合呈請相應函達

鈞府尊鑒令行社會局轉令全市中等學校對於國術一項，仍舊教授，其未授各校，一律添授，體育前途，裨益匪淺，

謹呈  
此致

北平市政府  
社會局

體育月刊

## 成績

### 提倡國術之途徑

小學教員國術講習班學員 趙培鐸

1. 近代因物質文明的進步，產生了大規模產業制度，其結果遂使都市的膨漲，日甚一日，然而都市的衛生設備，很難與人口之增加率成爲正比例——尤其是我國，再者，近代教育與職業的內容，趨重於知識方面，所以筋肉勞動的不足成了都市人民的共同現象，長此以往，人類的體力衰退，將要和文化的進步背道而馳了，我國左文右武，習尙文弱，求一足以增進市民健康的體育場，寥寥不可多得，卽或有之，不是形同虛設，也是少數人的專利場所。在我國經濟極不景氣的环境下，立刻興辦多量體育場，盡力充實衛生設備，確是一件挾泰山以超北海的事，其實，不需要分文經費，而同樣能使人民增進健康，在運動項目，要算是國術了。

我國提倡體育，已有二十多年的歷史了，但回顧二十餘年來體育發展的程度，則多令人失望？試問我國的體育進步爲甚麼這樣遲緩？我認爲有一個最大原因，就是在於不盡適合我國歷史背景與社會背景（其實不僅是體育一項）我國學校中所授的體育教材，差不多完全模仿外國人，失了自信心的中國人的體育，又怎能不失敗呢！當然外國人的長處，可以盡量吸收

，可是我國固有長處，（指國術而言）也不必棄之如敝履！

在國難未已，民生凋敝的中國，應該提倡國術！在倡行新生活恢復舊道德的聲中，應該提倡國術！在目下政府財力不濟，以往提倡教育完全模仿外人的失敗更應該提倡國術！更應該提倡國術的途徑，為敘述之便條披陳於左：

（甲）教育行政 1. 令行各級學校，在體育鐘點內添授國術并特別表明為必修科。 2. 規定

學生國術分數及格方准畢業與軍事訓練同一重視 3. 規定國術經費專款

（乙）學校方面 1. 設備國術上應用器械 2. 添授國術

（丙）體育場 1. 就體育場內另闢國術場 2. 設備應用器械 3. 聘請國術教師規定時間免費招收市民學習國術。

（丁）取締江湖賣藝以致授一般人民輕視國術的觀念 1. 應用攷試法檢定之 2. 賣藝者應由受教育行政機關的訓練及指導。

（戊）由考試院舉辦國術人才考試 1. 成績優良者予以獎勵 2. 分發各省市學校充任國術教師。

（己）各種運動會均參加國術比賽一項。

（庚）軍警一律須學習國術。

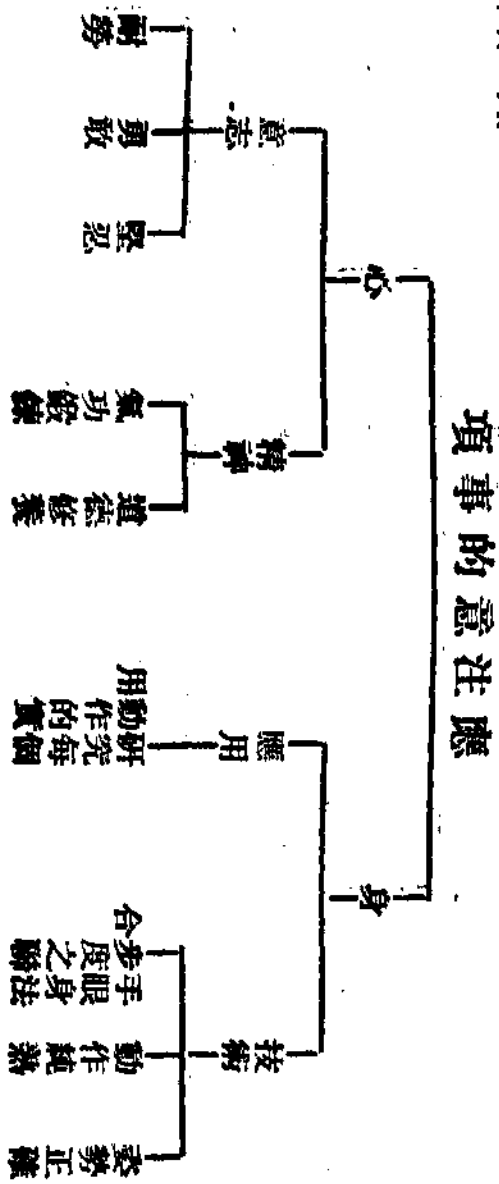
(辛)編印國術圖書 1.由功夫優良之國術教師(指不諳文字者而言)口述，委人筆記 2.並將各種動作攝影製版，印刷成書。

(壬)攝取電影片 1.就全國國術成績最優者，將其演習姿勢，收入鏡頭，製成影片 2.分發各地學校，軍警機關，體育場及電影場映演。

提倡國術的途徑，略如上述，詳細辦法，當另論列，掛一漏萬，知所不免，此事關係於我國民族的興衰，國民體力的強弱很大，本篇之作不過開其端緒而已。

練習國術應注意的事項

國術是運動，是訓練，教育，在練習時應注意的事項很多，概括言之，可分心身兩面，茲擇要數則，列表如後。





## 提倡國術之途徑

小學教員國術 張長興  
講習班學員

吾國武術，已有長久之歷史，自黃帝製兵戈，則武術之道漸興，後代之人精研其理，深造其法，乃入於神妙之境，是以吾國之技擊實爲世界各國之冠，良非虛語，然數百年來，師傅其徒，代代相承，死守成法，不加研究，更以爲師者自私不將全技授之於徒，故演至今日，其所存者，僅如九牛一毛，蒼海一粟耳，良可慨也，數十年來，社會人士之視習武者，則又鄙其行，恥其學，凡有子弟，多令其習文而不令其習武，是以斯道之不振也久矣，近代當局，始知習武之重要，乃提倡之或開比賽大會以選高才或聘任專家以授徒衆，然提倡者自去提倡，不習者仍是不習，遂處於無可奈何之境，是果不能提倡耶，蓋未知其方也，夫醫之於疾也，必查其致病之因，而治其受病之處，病之所以中人，乘其氣虛，而入焉，則善醫者，治其本而不治其末，不攻其疾，而先養其氣，氣實則病去，定收自然之効，提倡國術，又何獨不然哉，數十年來，吾國武術門派不同各自以爲高，皆有黨同伐異之念，乃養成好勇鬥狠之習，自私不義之氣，或挾技以欺人，或倚勢而凌寡，甚至殺人放火，無所不爲是故社會人士，皆恥其人而鄙其行不敢習武恐入於邪途，此爲國術不振之主因，而亦致病之源也，吾國當局今欲提倡，不查其本而求諸其末。夫比賽也，更養其好勇鬥狠之心，聘專家也，是增其黨同伐異之念，名爲提倡而實則摧殘，此爲智者所不取也，吾意必先知其病源，然後治之，

方可收効，夫孔子之學，以仁義爲本，未倡其道而其道自行，是人知其有益也，今若將各門各派之專家先進，集於一堂，化除門派之見，取各門精華而爲國術，再由中央令各地先從教育機關入手，凡已爭之國術家，以理智爲主，道德爲重，對於徒衆須涵養其氣，教化其心，則以前之病自可免除，使社會人士一變其心理，知習文亦須習武，習武更須習文，則國術雖不提倡，亦必風行於全國矣。

#### 練習國術應注意之事項

練習國術者，往往積年累月而一無所成，或習至中途而發生疾病，是皆方法不當而注意之事項謬誤也，茲將應注意之事項，簡言之於後以求諸先進之指正也。

(一)習國術者，須注意其呼吸使其調勻而下沉，若只求形式則手舞足蹈，是勞筋力，終無成也。

(二)人之身體不同強弱互異須先選宜於自身之拳術練習再求深造則不致中途發生阻碍。

(三)習國術者，須鄭重勤學，於各式之身法步眼宜求正確，不可視爲兒戲。

(四)習國術者，宜思其理，領其神，想其形，方能精細微妙。

(五)習國術者，應不畏難，須忍暫時肌肉酸楚，持之以恆，總有成功之一日。

以上五端，不過撮其要者而言之，其更要者則爲保身養氣，持之以恆，若一暴十寒，是

終無所成也，望吾儕其注意焉。

## 轉載

### 少林寺及其僧徒志略

轉載北平晨報

顧承周

少林寺爲少林拳棍策源地，而流俗所傳，計有閩中河南之別顧承周先生考訂裨益我國術界匪尠，爰爲轉載，用廣流傳

記者

- 一 小引
- 二 寺之建立，與一般勝蹟，
- 三 寺之盛衰及主要僧侶
- 四 寺之位置
- 五 少林僧尙武背景
- 六 僧徒參加戰事
  - a 唐初立功
  - b 明代少林僧兵
- 七 結束

## 【二】小引

少林爲北方名寺，建於嵩山勝地，殿宇堂皇，遊中獄者，無不流連於此，且自隋末以來，寺內卽富有尙武習氣，當明清時代，僧徒武技，更爲精絕，獨樹一幟，號少林派；雖至今日，猶爲世人所豔稱，可謂盛矣。但中國學者石文輕武，對此赫赫少林，殊鮮系統記述（註一），實爲憾事。現周不揣謏陋，根據金石地志等，草此短篇，儻承閱者指正，尤所歡迎。

註一：關於少林寺專門記錄有三：

（一）少林古今錄，明嘉靖中登封知縣劉思溫撰，全書共二卷，上卷爲詩下卷爲記，所錄上自唐代，下迄於明。（見四庫總目提要，卷九十二，集部四十五，總集類存目二）

（二）嵩少集四卷，因前書增入嵩嶽嵩麓諸寺詩文，明萬曆時登封知縣鄭太原編，（見總目提要卷百九十二，集部四十五，總集類存目三）

（三）少林寺志，見說嵩引錄中，

以上三種記錄，均不流傳於世，未得參考。

其他未得參考人書目列後：

（一）明隆萬間，祥符陸東嵩嶽志。

（二）明時傅梅所編嵩書，及其邑人焦賁亨所備嵩高紀略。

三、清康熙戊申登封令葉封所編嵩山志。

以上三書，見田雯嵩嶽考（見於小方壺齋輿地叢鈔，第四帙）田批評三書云：「陸奧而太簡，傅傳而未精，惟葉爲善本，而藝文所載，仍多可芟。」

### 【二】寺之建立與一般勝蹟

北魏孝文帝時，天竺僧跋陀至魏，大受崇敬，後隨帝南遷，定都洛邑（西紀四九三年），設靜院以處之。而跋陀性愛幽栖，林谷是託，屢往嵩嶽，高謝人世；太和中詔有司就少室山麓爲之造寺（西紀四九五——七），（註二），此少林建立之始。當跋陀居此，淨供法衣，取給公府，乃於寺西台造舍利塔，塔後造翻經堂（註三）此早年建築情形。

註二：道，續高僧傳第十六，魏嵩嶽少林寺天竺僧佛陀傳四，跋陀卽佛陀（見蔣維喬中國佛敎史）

關於少林建立之年有二說：

（一）釋氏稽古略云：魏太和二十一年建。

（二）宋樂史太平寰宇記稱：後魏太和十九年立。

周考孝文帝于太和十七年（西紀四九三年）遷都洛邑。跋陀隨帝南遷後，屢往嵩嶽，帝乃下詔爲之造寺，由是可推知少林立於太和十九年，二十一年完成，宏大寺院必須一年竣

工，則似爲事實。

註三：見裴淮少林寺碑（明都穆金薤琳瑯）

寺內有普光堂，建於唐初，堂內有一佛，二菩薩迦葉阿難，門外有二金剛，二神王，二師子，相傳爲北魏永平年博士李雅所製，造像奇絕，世罕其匹。（註四）正殿後有立雪堂，相傳達摩弟子慧可，欲嗣其法，雪深至腰不去，此卽其處，寺右上山二里許，有火龍洞，傳爲達摩面壁處，內有石像坐洞腰，旁一僧像合掌侍立。洞前初祖菴，內有初祖殿。菴後一小亭，內有面壁影石；傳說達摩面之九年，其影透入石上。石圓長三尺許，光潔如卵，白質黑紋，隱隱一僧背坐石上，露其側頤，紋如淡墨畫，衣褶彷彿畢具（註五）。遊觀者多駭爲神異，但據潘來所述，則似無足驚奇，其言曰：

「……俗謂初祖九年面壁影，透入石而成，余觀此石是水中石子；水波蕩漾，久而成人物花鳥者甚多，此偶似僧耳，何足爲異！且初祖所面者，牆壁之壁，非石壁也。況此尺許石子，並非石壁耶？」（註六）

註四：勅還少林寺神王師子記（見金石萃編卷九十一）

註五：清景日曄說嵩，卷之八，少室陰。

註六：遂初堂文集，游中嶽記。

### 【三】 寺之盛衰及其主要僧侶

少林建後，跋陀說法其中，四海聞風響會，徒衆數百（註七），自是名僧輩出，唐裴灌曾略言之：

「……高僧跋陀明三藏心禪，諸門弟子惠光，道房，稠禪師等，精勤梵行，克傳勝業。與光帝子僧達，曇隱，法上法師等十大德，亦號十英。復有達摩禪師，深入惠門，津梁是寄，弟子惠可禪師等，元悟法寶，嘗託茲山。周大象中寺初復，選沙門中德業灼然者，置菩薩僧一百廿人，（菩薩僧，未許剃度之有髮僧也，）惠遠法師洪遵律師卽其數也。皇唐貞觀之後，有明遵，慈雲，元素，智勤律師，虛求一義，洞真諦之源，復有大師諱法如，爲定門之首，傳燈妙理，弟子惠超妙思奇絕，遠契元蹤，文翰煥然，宗塗易曉，景龍中勅中岳少林寺置大德十人，數內有闕，寺內抽補，人不外假，坐不虛受……」（註八）

從裴灌所述，可知少林爲禪僧所居，至其與禪宗關係，潘來亦曾述及：

「……當跋陀造塔，慧光翻經，已著神異，自達摩南來，潛棲茲寺，竟得神光（卽惠可）以傳心印，東土禪宗肇興於此；然諸祖之後，盛化他方，不居少林，燈緣所載，唐宋尊宿主席，少林者絕少。至元世祖時雪庭裕公奉詔來爲住持，稱開山第一代，其後人世居之，然法道不甚光顯，其中興「洞宗」者在吳越間，（禪之五家：臨濟宗，爲仰宗，雲門宗，法眼

宗，曹洞宗）於少林無預也。而少林住持以衣紫賜剖故號稱宗主，自二十八代後，遂無繼席者……」（註九）

註七：續高僧傳，第十六，魏嵩嶽少林寺天然僧佛陀傳四。

註八：裴澤少林寺碑

註九：潘來遊中嶽記。