

中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

育體

館長秦紹文肖像



第 三 期 第 四 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

體育月刊第四卷第三期目錄

言論

提倡體育當從根本上入手說……………記者

專著

荅家拳源流考……………陳泮嶺

何為太極武當拳(二續)……………沈家楨著

手臂錄(十三續)……………滄塵子吳修齡遺著

內家拳經(二續)……………古燕許禹生校

教材

查拳(第四路)……………許笑羽編

譯述

現代體育之施設及管理(續前)……………日本文部省編

紀事

本館專修班參加北平市青年會年會紀

文件

北平基督教青年會函(二通)

體育紀聞 六則

平社會局體委會成立競賽裁判委員會 教部成立體育組
 教部徵求赴德考察體育專員辦法公佈 本館董事積民
 誼先生就任浙江省國術館長 中央民訓部體育科擬定國
 民體育指導工作實施方法 本市越野賽跑紀要

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

墨經集解……………李國防	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……………王進展	讀左隨筆(卷下)……………陳朝爵	詩錄……………李國防	詞錄……………陳家慶
每月一冊……………二角四分	每季四冊……………八角	半年八冊……………一元五角	全年八冊……………二元五角	每月一冊……………二角五分	每季四冊……………八角	半年八冊……………一元五角
每月十五日出版	每月十五日出版	每月十五日出版	每月十五日出版	每月十五日出版	每月十五日出版	每月十五日出版

訂價：
 地址：安徽大學出版課

言 論

提倡體育當從根本上入手說

記者

昔句踐之滅吳也，十年生聚，十年教訓，外善國交，內充實力，臥薪嘗胆，上下一心，故能復殘越之仇，羈囚之耻。今吾國國難常頭，民族衰弱，反日事嬉戲，蹈滅亡之徑，不知講信修睦，培養人材，從實際上着手，以期與世界共進，而惟慕仿浮華，步人後塵，亦何益哉！越之復興，自句踐被釋於吳，歸國後，首奉吳爲上國，致子女玉帛，以悅其心，導之驕奢淫逸，以荒其志，卑辭低顏，以塞其好大喜功之心，所謂有報人之志，而不能下人者，是匹夫之剛也。而於己國則務興農桑工業，以裕貨品，通商各國，貿易有無，以裕經濟，聘南林處女，以教劍術，繕兵造船，以儲蓄武力，並非事事摩仿他人皮毛，勉附強國驥尾，以愚國民爲已足也。今以吾國體育觀之，念年以來，政府開全國體育會議，以號招於上，人民組織中國全體協會，以保持於下，每年各省市運動會，舉行之聲，洋洋乎盈耳，經費之支出，每會少者數千元，大者數萬元，或數十萬元不止，而培養體育人才之機關，則全國各省市十無一二焉，而此選手制度實害之也。欲愈七年之疾，必求三年之艾，苟爲不蓄，終身不得，

國際體育，我國已無地位矣，曷不反而求諸己，多設體校，及訓練機關，以從事培養之，默察當局，雖知注重國民體育，而仍多趨重表面，不知從培養根基上入手，不求其本，而齊其末，恐亦終未有得也，瞻望前途，不禁悲觀云！

專 著

莫家拳源流考

陳泮嶺

(一)緒 論

中國之國術宗派，最大者三，曰少林曰武當。曰峨眉。其在河南，最著名曰太極，太極之在溫縣陳溝者曰陳玉庭，其書言其術係老子設教，宓子真傳，蓋源出武當可知，故純以內功勝也，太極之極盛時代在陳仲牲，仲牲以鄉衆手擒太平天國之大頭王楊輔清，聲名震一時，學者多宗之，至今已成國術經典，人人皆知，而在河南中部人人學習之莫家拳，則遠方或不盡知，實在莫家拳之特殊於他拳者，自有一種不容磨滅之真精神，茲具爲表明如左：

(二)莫家拳之起源

莫家拳之創始，爲河南汜水之莫洛臣，名乃周清，乾隆年間歲貢生，兄仕周，清進士，

洛臣少羸弱多病，或告以鍊武術，能壯身體，嗜學之，兄屢阻止，不聽，每出學塾，門前有樹，必手抓之，漸能去其皮，後躍起抓之，樹數丈皆無皮，其師名閻聖道，洛陽人，係學少林拳者，所傳羅漢拳法是也，後又師蜀梁道人，梁峨眉宗派，一時稱神手，其傳萇洛臣拳法也，係汜水有客蜀者，梁道人告以洛臣吾友也吾有拳數勢，可傳汝，汝歸傳之，此人習之，輒不忘，歸以傲洛臣，爲演之，及畢，洛臣默識之，而其人並不復習也，及後嘗訪溫縣陳氏，陳氏有名學文者，方據案作畫，洛臣自後按之，學文一動，洛臣倒跌面前，洛臣服而習之，此於內功武當研究之所由來也，總此三派之所長，洛臣日益精鍊，遂成絕詣，而着書教人，則必本心得以折衷前人而損益之，此萇家拳之所由起源也。

(三)萇家拳之內容

洛臣之增損前人而爲拳勢者，往往仍其舊名，故羅漢拳之勢，亦與少林有出入，而清龍出海拳，則有新式舊式，萇家新式之殊，據言前人所傳之拳，其開合轉接，花樣有不合真理者，皆爲更正之，而自爲繪圖列說，以求無弊云。其所傳三十六名槍法，自序曰：槍之始世稱勒馬，明末有虎牢張八，夢得張桓侯法，盛行於時，以傳汜水禹家，洛臣習之，知其有弊，後與王定一，互相印證，編爲三十六槍，楊六使曰，三十六槍，一槍變六槍，當爲二百一十六，繪圖列說，各極其妙，至今其書具在，可覆按也。其由心得而獨創之拳法，名二十四

字拳，曰，陰，陽，承，停，擊，沈，開，入，儘，崩，創，劈，牽，推，敲，吃，粘，隨，閃，驚，勾，連，進，退，有二十四正勢，有二十四偏勢，皆有圖有說，又有上二十四勢，起縱飛舞，中二十四勢，擊平進退，下二十四勢，滾打盤旋，皆有圖說，又有支字拳，韋駝拳，白虎拳，六合虎捕拳，及刀法，棍法，棒法，葺家八槍法，葺家四槍法，純陽十三劍法，雙劍抵槍，單劍抵槍法，皆有譜有解，其總括之意義，曰中氣論，數十篇，曰陽入陰扶論，陰入陽扶論，論手，論足，論打法，咽肉變色，三尖到，三尖照，論，等篇，歌括，又分，手法，打法，行動，平肩，側肩，短肱膊，講點氣，中氣，勇氣，成停擊，肝起肺落，老少相隨，內外合，陰陽轉結，等歌，大抵皆揭出拳法之精妙，出以示人，絕無私已不傳之習，此葺洛臣武術內容之大略也。其大意，在合少林武當峨眉之長，而集其大成，統一教材，破除一切門戶之私，著爲成書，故曰：中氣者，正合內外交養之旨，至於真功實鍊，大之可以超昇延年，次之可以爲國禦侮，小之可以壯身防敵，竭一生之精力，斟酌損益，定爲大中至正之學，誠國術之圭臬也。故葺家拳，決非江湖，但有花樣而無實用者比；亦非一知半解、自矜武力者比；觀其內容，綱舉目張，條分縷晰，確有門徑，確有實力，凡他人易犯之病，如開合過大，內外不一，俯仰不周，防禦不固，一切悉皆除之，此葺家拳所以爲最合式之教材也。

何爲太極拳（二續）

沈家楨著

第二步

（一）運動 拳譜云：運動如抽絲。又云；運動如百煉剛。總計以上兩則，在太極拳內，一切運動，均須如抽絲以出入，如百煉剛以運動也。

（二）查抽絲兩字，非僅指緩緩直拉而出，乃指旋轉出入，如來福線之螺絲形也。出爲順抽，入爲逆抽，一切運動，概不外乎此順逆二抽也，其順抽，乃由足跟至手指之抽，其逆抽，乃由手指回歸至足跟之抽，其路線，乃交叉而出，交叉而入，即左足右手，右足左手之謂也。其順抽又呼之爲開，逆抽又呼之爲合，太極拳無一運動，可離開開合之勁，即無一非逆抽順抽也，因爲是運動以出入，內勁乃爲真正圓勁，深合太極拳之義矣。

（三）查運動須如百煉剛，係指運動之剛柔度而言也，因百煉剛，可成繞指之柔，惟剛之本質，因柔而更加堅剛矣。可見剛愈煉，外形愈柔；而內部愈剛矣。此即所謂極柔軟，然後極堅剛也。所以太極拳之柔，乃剛之柔，並非棉花之柔，此應極端分別之處也。是外柔而內剛，其內剛係生於氣功，而造于棚勁，棚勁愈足，則內剛愈甚，而外面運轉更柔矣。能柔能剛，乃爲兩儀之用，方可適合成太極拳之定理也。換言之，此運轉之車輪，必須以鋼質作之，外

裏以打氣之橡皮圈，乃爲馳驅坎坷不易折之車輪也，車輪不折，則車軸自固，如是乃能以慢制快；倘兼能以旋轉抽絲，如來福線，自能以輕制重，故走架子時，應審查一切動作，是否遵此螺絲形以出入，並須觀察此螺絲形，有無在中途拆斷之處，此審查運動線路之如何也。尤須審查內剛外柔之剛度，是否爲筋直之剛，抑爲筋漲之剛，再查欠柔，是否爲擗勁之柔，抑係棉花之柔，即身手內有無擗勁之謂，及擗勁之度數是否夠數也。若一切動作，均有擗勁，且遵螺絲形而出入，有外柔內剛之意，而後方可呼之爲太極拳真正運動法也。舉例於后：

- (1) 如野馬分鬃之順逆抽絲。在進退時有無折斷。
 - (2) 如雲手之雙順抽絲，在左右時有無折斷。
 - (3) 如倒捻肱之雙逆抽絲，在裏外時有無折斷。
 - (4) 如攬雀尾之順逆抽絲，在大小時有無折斷。
 - (5) 如撲膝拗步之雙逆抽絲，在上下時有無折斷。
 - (6) 一切運動有無鬆開，其勁即不准起努責作用也。
 - (7) 一切運動有無使筋骨起延長心意否。
 - (8) 一切運轉之剛，爲長勁之剛(擗勁)乎？抑爲鼓勁之剛(僵勁)乎？
- 以上舉例，乃太極拳之十二抽絲，及外柔內剛之法，如具此抽絲之功，而無折斷之處，

並須抽達其地，方可得到真正抽絲功矣。如根本上只會圓形圈走，爲平面之圓，而非立體之圓，則不能成爲球形，何能以輕制重，此不得以太極拳運動目之矣。或者身手內空空如也毫無棚勁可言，此爲棉花之車輪，毫無用處，亦不得以太極拳運動目之也。故柔而無棚，內中不含堅剛，圓行圈去，內中不行抽絲，均非太極拳之運動也。

(2) 接勁 拳譜云：往復須有摺疊，卽意欲向上，卽寓下，有上卽有下，有前卽有後，有左卽有右也，換言之，卽每一抽絲至終點時，接續其他方面之抽絲，必須有摺疊，以彌其間，卽承上起下之接勁也，倘運動而無摺疊，勢必硬拐其灣，內中之勁，不免直矣，而且斷矣，太極拳所以滔滔不絕，如長江大河者，均賴此摺之功，使之節節貫串，着着相連也，如遇發勁，或抽絲至盡頭時，則此項摺疊，尤不可少，有此摺疊，則可得斷而復連之功矣。收卽是放，放卽是收，亦能做到矣；故在架子動作變換時，每一着與下着之接頭處，如欲向上接，先寓下以摺疊之，如欲向左接，先向右摺疊之，如此類推，四面八方以行之，則棚勁永遠不斷，卽發勁須斷，亦可因此而連之矣，故走架子時，應審查其運動，是否綿綿不斷，再審查其發勁，是否斷而能接，爲最重要之注意點，因能接己之勁，待有經驗，方可進而接人之勁，以成太極拳接骨逗筭之功也。舉例如左：

(1) 如提手接白鶴晾翅，乃意上寓下之摺疊。

(2) 如白鶴晾翅接擡膝，乃意下寓上之摺疊。

(3) 如擡膝接收回琵琶，乃意後寓前之摺疊。

(4) 如十手接抱虎手，乃意右寓左之摺疊。

(5) 如琵琶手接擡膝拗步，乃意前寓後之摺疊。

(6) 如抱虎手接歸山，乃意左寓右之摺疊。

以上列舉六項，乃因摺疊，可以接上着之勁，使之連貫如一，如能在一切往復處，均有此項摺疊，彌補其中，則太極拳運動，乃能圓滿而綿綿矣。凡太極拳動作，每一着起點須慢，終點須快，可以增進捌勁，加大氣度，至摺疊時，又轉而為慢矣，其摺疊慢，須同一慢度，用着之快，係同一快度，走架子時，其中慢快相間而不亂，謂之勻清，若所有動作，不分摺疊與抽絲，均是同一速度，則勁別不分，而神呆矣。意不活潑，而義無矣，何勻清之有，是以車輪，不能具速慢兩者之功，何能動急則急應，動緩則緩隨哉！

(3) 蓄勁 拳譜云，蓄勁如開弓，及勁以曲蓄而有餘等句，乃指物欲稱為弓料，必須彈性，無彈性之物，決不能作弓料也。

人之一身手足，如欲有彈性，必須身手足內有捌勁也，並須全身節節，能貫串如一，而內儲以氣囊，則弓料方可成也，如一節不能貫串，或一節內無勁捌，則開弓時，必在該節以

折斷矣，則弓不能稱爲有彈性之弓矣，蓄勁之線路，係用於捲勁，即裏抽絲之勁也。身體各節同時以暖利之曲線，收捲其度，以脊背作弓把，爲領導蓄勁之主，若折斷一節即遍矣，不能呼之爲蓄，不但不能增加彈性，反將彈性摧去無遺矣。走架之時，應審查一舉一動，有無棚勁，含蓄在內，如有之，再審查，是否節節均有棚勁，如得俱有之功，再審查能否貫串如一，遵此三步審查法，倘均有其功，乃可開其弓，捲蓄其勁，使之彈性增大，謂之張弓以待發也。如上列三步，未曾練到，則無弓料之可言，亦說不到能開不能開，舉例如左：

(1) 如收回琵琶之換蓄，裏順抽絲，有無右領換之左蓄之勁也。

(2) 如搬攔槌之突蓄，裏順抽絲，有無由脊領起，突然而蓄也。

(3) 如打虎勢之緩蓄，裏順抽絲，有無曲轉而蓄之勢也。

(4) 如高探馬之分蓄，裏順送抽絲，有無前後分蓄之勁也。

(5) 如如封似閉之雙蓄，裏逆順抽絲，有無雙雙兼蓄之勁也。

如有之，則觀其彈性之大小，曲蓄之深淺，以審定弓料之強弱，及開弓度數之大小，惟無棚勁，則不易貫串，捲之功效，當然亦不能行矣。所以在走架子時，若祇看出有運動之功，而未藏有蓄勁之勢，則此種走法，又謂無技擊之意矣。即或表示儒雅起見，亦須有捲之意，如捲亦不具，可謂空空洞洞，不能稱爲蓄勁之架子矣。

(4)發勁 拳譜云：發勁如放箭，力由脊發等句，其發勁之作用，與蓄爲連帶之關係，因蓄而後發，發係由蓄而生也。發得脫，係由於蓄得足，以弓料強弱爲斷也。勁以曲蓄而有餘，乃指示即用捲，亦須使之有餘不盡，不然易遭匾折之病矣。故發勁時，亦須本其理以放出，而有餘裕，乃爲太極拳之發勁，此與其他拳術發勁上不同之點也。雖說曲中求直，爲拳譜所規定，乃指求直其性，非十足以伸直其手也。若伸直其手，則下着其勁接不上，非斷不可矣。若發勁後，仍不直其手，則發勁雖去，棚勁仍在，可以用接勁以續之也。故發之勁，不可不斷，若不斷，則勁不能越出身外，不能稱發矣，但棚勁無時可斷；若斷勢必身體俯仰無着落，有空隙易爲人乘矣。開弓既由脊以領之，則放箭亦領由脊脫扣以放之，此所謂力由脊發也。因脊之脫扣而發，乃全身中央之發也。此太極拳蓄發之定理，不容絲毫假借者也。惟現時走架子者，多數喜將發勁，隱藏於內，而不發出，以示儒雅，用於表演時，未嘗不可，若自修時，久久行之，極易養成不能發之習慣，則有害矣。即發勁，不須顯于外，但發之意，不可不備，即放之勁，不可不有也；若併無之，則失去走架子之意義矣。走架子時，應審發勁，是否違外抽絲而出發，出後有無餘蓄，并審查發勁，有無箭穿靶塚以入內之意，若三者俱備，是爲真正太極拳之發勁矣。舉例於後：

(1)如野馬分鬃之外門上發勁。

(2) 如琵琶手之外門中發勁。

(3) 如單鞭上勢之外門下發勁。

(4) 如玉女穿梭之內門上發勁。

(5) 如搬攔槌之內門中發勁。

(6) 如栽槌之內門下發勁。

以上四項，爲勁之練習標準，爲太極拳特殊之情形，因此拳所以異於各家之處，不在姿勢之相異，乃在此項勁之運用不同也。如運動乃化勁之功夫，如接勁，乃沾黏之功夫，爲蓄勁，乃引勁之功夫，而發勁，乃擊勁之功夫，四者缺一不可，在太極拳內，無一動作，可離開此四勁也。如果接勁不工，則運動不能連貫如一，如運動不連，而無擱勁，則蓄勁不能成捲，如蓄勁而無加重彈性之能，則發勁亦屬無效矣。

此審查架子最重要之階段，如能得之，則太極拳基本功夫，已經樹立，不愁功夫不進，有此一步，然後方可再進一步，以審查架子之全盤動作也。

第三步 審查順沉輕靈四字

(1) 順字 拳譜云：以氣運身，務令順遂，方能便利從心，在運動功夫中，最爲明顯者，乃抽絲旋轉，是否順利以出入也。此順字，乃指左足跟，至右手指，及右手指，至左足跟之兩

系綫，交叉路線而言也。凡拳術之動作，大都超過平日起居之動作，初學必不便利，久練之後，由不便利，而進於便利，此處所云順字，乃指此兩條交叉路線之順遂，不凸不凹，不斷不續，毫無缺陷，以行其順逆二抽絲為主也。能順遂其氣，以運其身，而後身可從心，以運轉前方，走架子時，應審查所有抽絲出入，是否順遂，即視察其進退左右，有無將勁轉換過來也。若身有缺陷，其缺陷處，即無棚勁，無棚勁之抽絲，即在缺陷處以滯住矣。有滯則不能順遂，以轉換其勁，自不能順遂，以運其身矣。

(2) 輕字 拳譜云：精神能提得起，則無遲重之虞，所謂頂頭懸也。換言之，即頭頂之上有棚勁，可以領起全身之勁，以減輕動作移轉之重量，容易變換一切姿勢，此在蓄勁時，尤為必須之方法，蓋在蓄轉時能輕，則易知人，而不易為人知，可以引出對方之勁，因是自己方面亦變化容易，轉換靈活，自無遲重之虞矣，捨己從人，本為太極拳根本精神，非由輕不能感覺重，能感覺，乃可懂對方勁之變化如何也，而後可以從人，在發放時，方不至發生頂抗之病也。走架子時，應審查全都蓄勁時，有無減輕之功，尤須在輕中，不生虛浮之弊，則頭頂之棚勁，亦日增矣。

(3) 沉字 拳經云：以心行氣，務令沉着，發勁須沉着，鬆靜專主一方等句，蓋人之氣功滿，則棚勁足，其氣飲入骨髓，則身手內亦自覺沉重矣。故沉之主要在棚勁，棚勁之主在氣，

氣受心之指揮，心者精神意志之總稱也，心使氣往下沉，則一切舉止，乃能有沉着之功，太極拳之震脚，乃試驗此下棚勁之功用，以丹田作領導，使氣陡然下降，沉着以落地，聞其聲，即可知其勁，是否沉不沉，與整不整也。能整乃全體氣向下沉之功已得矣，况下沉之先，按照拳譜，意下必寓上，故欲行震脚之先，必須先令全身有上棚之功用，換言之，欲沉必先輕，欲輕必先沉，是一舉而二備，惜爲現時表示儒雅者所減除，以意行之，不復震脚以驗之，甚可惜也。試思祇有左右前後之棚勁，而缺上下之棚勁，安能成球形之太極拳乎？走架子時，應審查所有動作，是否沉着而行，在發勁之時，是否鬆靜氣着而放發，如無之，非滯重即虛浮，所發之勁，決不能如放箭以着把之功矣。

(4) 靈字 拳譜云：意氣須換得靈，乃有圓活之趣，所謂變虛實也。即一舉一動，變化虛實須靈敏也。太極拳初練時，多採大虛大實，功夫愈進，則相差虛實之點愈微，因虛實愈微，則變化愈靈，此定理也。第一步求兩足有虛實之分，凡學習太極拳者，多能注意及之，第二步求兩手亦有虛實之分，如右手在前，意貫于右手，若右手轉後，則左手在前，即須將意立時改貫於在前之左手，是爲靈，若仍意貫在後之右手，則爲滯矣。第三步乃求右手右足，左手左足之虛實也。此即所謂處處有此一虛一實也。此項爲最難之練習，亦即車輪能旋轉自如之原理也。其捨己從人，偏沉則隨之句，均爲此項虛實之功也。在一着之內，手之纏絲上棚

，而轉下棚，或下棚而轉上棚，甚易且多，須求其足，亦能與之相呼應，有上棚時則足實，下棚時則足虛，其變換之靈敏迅速可知，此所以爲難行也。走架子時，應審查第一步雙足變換之虛實，再審查雙手變換之虛實，又再審查手與足變換之虛實，若能處處有虛實，善變換，則靈字可謂已臻上乘矣。

以上四字，爲太極拳走架子最上之精華，非按序而進，不易收其效，在運動中，能順遂，則可化人之勁，是爲得機得勢，在接勁中，能靈；則可左右逢源，是爲舍己從人，在蓄勁中，能輕，則可引人之勁，是爲引進落空，在發勁中，能沉；則可擊人之勁，是爲四兩撥千斤，所以練習架子者，必須在第一步中，已有規模後，方可進于第二步，待至第二步練習純熟，已有習慣後，乃可再進第三步，以變化第二步之勁，迄至變化靈敏，方能算已具懂人勁之資格矣，有此資格，然後才能學習推手，練習懂勁之法，待多得經驗後，能熟悉人之應有習慣，及技擊上常用之法，至此方可明白，以慢勝快，以無力勝有力之理矣。

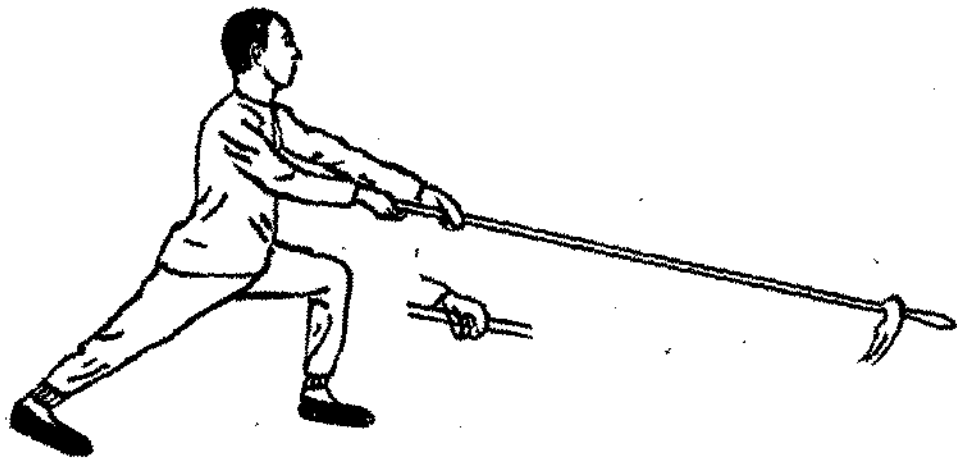
手臂錄 (十三續)

鐵牛耕地勢

古語云：此乃急搗確槍法，硬去硬回莫軟，惟有此槍無空，他能平伏閃吾槍，就使黑龍入洞。

此勢手法有二：硬槍用硬搗確而入，軟槍捺彎而入。

冲斗云：撲鶴鷄來硬打硬，莫若變勢另思量，謂滴水也。



滄塵子吳修齡遺著
古燕許禹生校

內家拳經 二續

古燕許禹生校

下收谷道，上提玉樓，或立或坐，吸氣於喉。以意送下，漸至海底。

原注：收者，慎氣泄也。提玉樓者，耳後高處也。使氣往來無阻碍，不拘坐立，氣自喉（降），以（達於）肺心也，氣雖聚於丹田，存想沈至海底方妙。

升有升路，脇骨齊舉，降有降所，氣吞愈口。

原注：氣升於兩脇骨縫，使兩脇骨縫極力開張，向上舉之，自然得竅，降時必自愈口以透入前心，方得真路。

補注：丹道聚火載金節，即用參同契，拘束禁門要訣，當一陽初動之際，緊塞太玄，閉任開督，採用達摩劉海蟾兩師吸舐撮閉四字訣：吸者，鼻中吸氣，以授先天也，舐者：舌挂上腭，以迎甘露也。撮者：緊撮谷道而提明月，輝輝頂上飛也。閉者：塞兌垂簾，兼逆聽內視，久而神水落黃庭也。無論行住坐臥，苟遇陽氣發動，葯產神知，則吸氣以升之，吞氣以降之，如此漸漸抽添，漸漸凝結，自然鉛日減，汞日添，浸至鉛盡汞乾，陰盡陽純，則大葯成矣。凡此皆須心領口授，非筆墨所能形容盡致也。

既明氣竅，再詳勁訣。

曰通，勁之順也。曰透，骨之速也。通透往來無礙也，伸勁拔力以和緩柔軟之意。

曰穿，勁之連也。曰貼，勁之絡也。伸勁拔力以剛堅凝結之意。

補注：上下肢均有三關：即肩·肘·腕·膝·脚是也。上三關不透，則力不能達于手指，發勁無力，下三關不透，則底樁不穩固，行步不堅實，舉動遲緩，何能順適，善書者，力透紙背，傳達迅速，穿貫串之意，貼則粘黏不斷。

曰鬆，勁之餘，曰悍，勁之萃。

原注：鬆餘者，柔之極也。養精蓄銳之意。悍萃者，剛之極也，氣血結聚之意，鬆如繩之繫，悍如水之清。

補注：鬆者不滯柔靜之意，靜以蓄之也。萃者集中，剛健而莫能禦也。

曰合，勁之一。曰堅，勁之轉。

原注：合者，合週身之一也。堅者，橫豎斜纏之謂也。

披肩以練步，逼膝臂以堅膝，圓膈以堅胯，提胸以下腰。

原注：肩者，將肩井穴勁沉至湧泉，逼臂者，兩臂極力貼住也，膈者，內外極力掙橫也，提胸者，起前胸也。

補注：合者一之也，週身一致，向前後退，互相輔助，毫無牽制也，天行健，君子以自強不息，無處不堅無處不轉也。

教材

查拳 第四路

許笑羽編

查拳之由來及其優點

四路查拳，爲外家四大名拳之一。（四大名拳者即彈串查洪是也）相傳明初伍殿章氏之子少章遺留查拳十路，係擇取外家長拳之精華，歸納之，使成十路，凡肩·肘·膝·胯·踢·打·擒·拿等要訣均具其中，可單習，可對打，又能團體教練，其姿勢之正確，動作之敏捷，尤非他拳之所能及焉。常習此拳，自能增進體力，富於應用，再加研究玩索獲益當不淺也。

茲將此拳各式之名稱，並附簡單說明於左：

（1）雙手抱拳

此式爲預備式凡拳路之始，須先有預備式，以喚起動機，與體操意同。練法由立正姿勢將兩手握拳，自左右向前相抱兩臂作圓形，拳心向下，置于臍前，同時兩足尖靠攏。

（2）竝步衝拳

由前式將右拳變掌向右伸出，左拳隨之置於右肩窩處，再將左足向左橫進一步，右足隨之靠

；同時左拳隨之落下，沿腹前方向左平舉，至與肩平爲度，右掌隨之貼于左肘處，身體半斜面。(四十五度)

(3) 接陰掌式

由前式將右掌向上穿起，直向後落，沿右膀外方向前擦出，掌尖向上，至與鼻齊爲度，左拳變掌，沿右臂向下，同時左足提起，向前邁出，落地成弓箭步，左掌摺在左膝上。

(4) 順腿擦膻

由前式將右掌直向上高舉，右足由後向前平擦；(足尖向前)同時左掌沿右膀，順腿向前平擦；至與肩平爲度。

(5) 穿手擦襟

由前式先將左掌收回，掌心向上，置於拳位，(即肋下腰際繫褲帶處)同時將右掌爲橫掌，掌心向前，直落至與肩平爲度；然後再將右足亦隨之提回，足尖向下，左掌自拳位向前，從右掌上穿出，亦與肩平爲度；是時右掌已撤至左腋下而停，掌心向下。

譯述

現代體育之施設及管理（續前）

日本文部省編
無我譯

遠東大會

遠東大會，通俗均呼之爲遠東 Olympic，然 Olympic 之名稱，係由於國際 Olympic 委員會之命令，國際 Olympic 大會以外，禁止使用，故遠東大會之正確解釋，則爲遠東體育協會所主辦，遠東選手競技大會。

遠東體育協會，於西歷一九一三年，菲律賓之一哀耳烏得·愛司·布拉溫氏所創辦，中國日本菲律賓，三國選手競技，定章每二年，開會一次，第一次爲大正二年，在「馬尼拉」開會，第八次在上海，第九次在東京。

此遠東大會，至於今日，在日本因其參加者，無關重要，且不感觀衆之興味，故有唱廢止之論者，然在安司特爾達木 Amatenidas 開 Olympic 大會以前，日本 Sports，在國際發展，深賴遠東大會之助。

然遠東大會，自第八次 Olympic，在巴黎開會時，即與之有甚深之關係，而為 Olympic 事業中，傍系事業之一，且為傍系事業之最有力者，至與南美及阿非利加各國之大會，同占有世界的地位，且其開會時期，規定為每二年開會一次，與每四年一次之國際 Olympic 相對，恰居其中間，尤以第九次大會開會時，印度亦行參加，其他法領印度支那南洋諸國，亦發表意見，擬於將來參加云。

於此時機，對於所謂汎太平洋 (Pan Pacific) 競技大會，有不能已於言者，徵之如前所述，現在遠東大會之成績，日本漸露頭角，不許他國追蹤，寧擴充遠東大會範圍，使太平洋沿岸諸國，均得參加，而為如是有力之論調，此說若驗，第一現在遠東大會之參加國，對於此種議案，容易贊同者，當不在少數，例如此議，則北美合衆國澳洲及新錫蘭，自不待言，雖墨西哥及南美諸國，亦將包括在內，其結果約有世界之半，誠如是，則 Olympic 委員會，於己身之勢力範圍，受重大之侵害，可發生反對之危險甚多，由此觀之，對於此項問題，頗難輕易斷定，不若日本於現代之 Spondonia 界，獨稱霸於東洋，而為其他諸國之表率，且日本於現代，稱為強者，然至今日回顧，優勝之紀念，中國獲得一次，菲律賓與日本則各四次，尙不能謂有無上威權也。

紀事

本館專修班學生參加北平市青年會年會紀

三月十四日本館教務主任吳彥清指導許子先于下午六點十五分，率領專修班學生八名，赴青年會參加該會體育表演，至則時已六時五十分矣。該會會員團體遊戲，甫經閉幕。繼由貝滿女生表演舞蹈，至七時四十五分，第三幕即係本館國術表演，計占時間三十分，即表演完畢，茲將表演項目列後：

太極拳	全體學生	頭毆劈掛拳	文肇枏	二毆劈掛拳	劉孫鈺	六合拳	王樹筠
岳氏散手	李崑岡	羅漢拳	果端齋	捷拳	溫世經	黑虎拳	趙崇山
				查拳	傅敬霖	玄化劍	李崑岡
				花槍	文肇枏	十三劍	果端齋
				雙刀	劉孫鈺	崑崙劍	王樹筠
				梅花槍	溫世經	雙刀	趙崇山
				春秋刀	傅敬霖		

文件

北平基督教青年會函二通

其一

敬啟者：敝會於本月十四日（星期六）舉行體育表演會請承

台允由

貴館國術專修科加入表演，同人等無任感荷，

貴館出場時間約在晚七時四十五分，至希先期蒞會為幸，

此致

許禹生先生順頌

敬祺

北平基督教青年會謹啟 三月十一日

其二

敬啟者：敝會日前舉行體育表演會，承

貴館國術專修科，惠然參加表演國術，以示提倡，同人等

拜領盛情，至為欣感，謹此布謝順頌

敬祺此致

北平市國術館

北平基督教青年會謹啟 三月十六日

體育紀聞 六則

平社會局體委會成立競賽裁判委員會

平市社會局體育委員會競賽裁判會，在青年會舉行成

立大會，出席者計有許禹生、董守義、李救寰及各校代表八十餘人，茲將其議決分組辦法，及各種章程事項列後：

- (一) 國術組 (由許禹生負責招集討論)
- (二) 網球組 (由王耀東負責招集討論)
- (三) 排球組 (由金 岩負責招集討論)
- (四) 棒球組 (由張守義負責招集討論)

裁判委員會章程

第一章 定名

第一條 本會定名為北平市社會局體育委員會競賽裁判會。
(簡稱北平市競賽裁判會)

第二章 宗旨

第二條 本會以研究各種競賽規則，並養成各種競賽裁判人才，藉謀體育之進步為宗旨。

第三章 會員

第三條 本會會員不限資格，凡市民對競賽裁判有能力及興趣者，不分性別，皆可向本會報名，經考試及格，領有證書及徽章後，得為本會會員。

第四章 組織

第四條 本會設執行委員會委員五人，由會員選舉處理一切會務，任期為一年。

第五條 本會暫分足球、籃球、排球、棒球、網球、田徑賽、國術七組，每組設委員三人，由執行委員會於各組

會員中推定之，任期為一年。

第五章 會務

第六條 本會會務略舉如下：

(一) 凡各種正式競賽比賽，有向本會聘請裁判員時，由本會推定會員擔任之。

(二) 解釋各種競賽比賽規則，及謀競賽裁判方法之統一。

(三) 解決各種競賽比賽規則上之爭執，及抗議之事件。

(四) 處理不屬於上列各項之其他事項。

第六章 職權

第七條 執行委員會之職權如下：

(一) 計劃及處理一切會務。

(二) 推定各分組委員。

(三) 解決各種競賽比賽上之爭執及抗議。

(四) 檢定入會會員之資格。

第八條 各分組之職權如下：

(一) 研究本組競賽規則。

(二) 辦理考試入會會員。(考試完竣經執行委員會審查後取決之)

(三) 調查比賽時所發生之問題。

(四) 處理本組其他重要事項。

第七章 會址

第九條 本會會址設北平市社會局體育委員會。

第八章 定期會議

第十條 本會全體大會，每年九月舉行一次，日期由執行委員會決定之。

第十一條 本會各分組會每月舉行一次，由分組委員召集之。

第十二條 遇必要時，經分組或執行委員三人以上之提議，得由執行委員會召集臨時會議。

第九章 附則

第十三條 本章程經由體育委員會通過之日起施行。

第十四條 本章程有未盡事宜時，經體育委員會之同意，得修改之。

擔任裁判規則

- 第一條 某組會員僅可擔任該組競賽之裁判。
- 第二條 會員出任裁判，須經本會指派，並須佩帶本會證章，凡私自接洽，並未經本會指派者，不得佩帶，會比賽時，如發生任何問題，本會概不負責。
- 第三條 比賽時如有問題發生，正式擔任裁判之會員，應立即用書面將其相報告本會，聽候處理。
- 第四條 比賽完畢，正式擔任裁判之會員，應將結果詳細填入報告單，於三日內送會，以資考查。
- 第五條 凡會員經本會指派，擔任某隊裁判，不得無故推却，或臨時缺席，凡缺席一次時，予以警告，缺席三次時，即取消其會員資格。
- 第六條 本規則經體育委員會公佈之日施行。

教育部成立體育組

教育部為推進各級學校體育，童子軍訓練學生軍訓及衛生行政起見，特擬部中成立體育組，專司其事，以裨更

擔任裁判辦法

- (一) 凡聘請本會會員擔任裁判員，須於五日前，正式備函通知。
- (二) 凡聘請本會會員擔任裁判員，得提出一人或數人，由本會指派，但遇提出之人不能出席時，本會得另行指派。
- (三) 本會會員出任裁判，不受聘金，其車資由本會按路程之遠近，代向原聘團體徵收。
- (四) 凡聘請本會會員任裁判員者，與賽雙方，對於裁判員之評判，須絕對服從，即有不滿意而抗議時，亦須用書面正式提交本會，以憑調查，秉公處理。
- (五) 凡未依照上列辦法聘請本會會員擔任裁判者，本會得拒絕其請求。
- (六) 本辦法自體育委員會公布之日施行。

生為主任嚴家驥副之

教育部徵求赴德考察體育專員辦法公佈

教育部為提高國內體育程度計准全國體育協會之建議，規定辦法六條，徵求是項專員，赴德考察體育，茲將其辦法列後：(一)赴德體育考察團，由各省市教育廳局遴選合於左列條件之人員組織之。(甲)國內外大學畢業或體育專科學校畢業服務體育界二年以上現仍繼續服務者。(乙)具上項資格而熟諳英德法三國語言之一者。(丙)年齡在二十五歲以上四十歲以下，身心健全，無砂眼及不良嗜好者。

(二)經遴選合格人員，應於四月底以前，由保送機關，將詳細履歷呈部審核。(三)在未出國之前，所有合格人員，應來部報到，由部召集會議，決定分組考察事項。(四)經費由保送機關自行籌措，每人約二千元。內舟車費一千元，縉宿費六百元，治裝及雜費各二百元。(五)全團名額以十人為限。(六)出國期間，定為六月至九月。

本館董事褚民誼就任浙江省國術館館長

褚民誼先生應浙江省政府之聘就任浙江省國術館正館長職(按褚先生提倡吾國固有體育有年尤善太極拳術且有實志士，想就任之後對於國術前途更有一番進境也)

太極棍，太極球，及舉力器械之發明可稱吾國體育界之忠

中央民訓部體育科擬定國民體育指導工作實施方法

中央為振作民族精神，並提倡國民體育起，由中央民訓部，設體育指導科，並規定國民體育指導工作實施方法，呈准中央公佈施行，茲將其方法列後：

(一)指導方針

(二)提高民族意識，鍛鍊身心，增進自衛能力，以充實國防之基礎。(三)普及民衆體育組織，養成團體化紀律

化之生活習慣。(三)增進國民健康，以增加人民生產效率。

(二)指導原則

(一)根據總理遺教中央決議及國民政府各會館部之法令指導之。(二)各級黨部，對於當地體育行政機關，應協同提倡，對體育團體及其他人民團體，應督促並指導之。(三)指導全國各縣市籌設體育會及增加體育設備，務使體育訓練普及於民間。(四)提倡各種最簡單最經濟之運動及遊戲，使成爲家喻戶曉的娛樂，以誘導人民參加體育運動之興趣。(五)切實聯絡有關體育之軍訓國術童子軍訓練等機關團體，以增加提倡之功效。

(三)指導機關

(一)各級黨部爲推進國民體育應設置指導人員如下：
甲省市(特別市)黨部或特別黨部民訓科內設體育幹事一人，(任用辦法另訂之)乙縣市黨部，酌設體育幹事一人，或由民訓幹事兼充之。(二)各級黨部必要時，得邀請該地體育專家或熱心提倡體育人士組織各該地國民體育設計委員

會，負責設計推進國民體育事宜。

(四)指導民衆體育工作標準

(一)農村體育 以鍛鍊農人體魄，發展活潑精神，自衛能力，糾正有害農人心身健全之陋習，灌輸衛生常識，增進農人生活力爲標準。

(二)工商體育 以鍛鍊健全體魄，改良因襲習慣，剷除疲乏精神，增進業務效率爲標準。

(三)青年體育 以鍛鍊健全體魄訓練自衛技能，革除浮囂習慣，培養良好品格爲標準。

(四)婦女體育 以鍛鍊健全體魄，培養活潑精神爲標準。

(五)兒童體育 以使兒童身體各部，得均等之發育，並養成其良好品格爲標準。

(六)公餘體育 協助各公務機關鍛鍊公務人員體魄，養成以運動及遊戲爲娛樂之習慣掃除萎靡不振敷衍塞責之習尚，以充實精神，增加工作效能爲標準。

(五)指導民衆體育工作實施

(一)步驟 一、各級黨部應根據本方案斟酌人才經濟時間地點，通盤籌畫制定辦法，依次實施之。二、前項辦法確定後，即指導下級黨部人民團體及體育團體辦理之。三、上級機關應隨時派員視察，並考核下級黨部及人民體育團體之體育情形及其訓練工作，分別懲獎之。

(二)經濟與設備 一、依照國民體育法令，關於體育場兒童遊樂園及其他民衆體育範圍內，應有之設備，應商促政府，分期完成之。二、利用各學校體育場開放時間，支配各團體體育運動之用。三、各級黨部，應於其預算經常事業費內，列入體育經費，作為提倡體育事業之用，其數額以不超過事業費十分之三為原則。四、各地黨部對於當地人民團體提倡體育事業之費用，認為有補助之必要時，得就經濟情形，酌予補助。

(三)指導體育運動工作要點 一、各級黨部應利用有

本市越野賽跑紀要

本市第二屆越野賽跑，前經社會局體育委員會議決各

體育月刊

組織之各種民衆團體，如農會工會商會工商同業公會學生自治會婦女會教育會及其他特種社會團體組織業餘學餘或公餘體育會，以推行體育，體育團體設立程序依照修正人民團體組織方案之規定辦理之。二、指導民衆組織各種體育研究會講演或聘請各地運動名手表演以資觀摩，而啟發民衆體育知識，增加民衆從事體育運動之興趣。三、實施體育訓練應利用各業民衆休息時間，並斟酌人財時地，擇其重要而適合者舉辦之。四、利用民俗運動會及紀念日或佳節，舉行盛大之體育競技會，以興奮萎靡不振之民衆。五、制定體格檢驗表，按期分發民衆檢驗其體格，擇優獎勵之。六、指導有基金之團體及同鄉會之會館，增設體育設備。

本方案由中央民衆訓練部呈准中央常務委員會備案後，公佈施行。(二十日)

項辦法及舉行日期，曾經本刊二月號登載在案，茲將是日

越野賽情形簡要及成績誌述如下：

本月二十九日晨，風和日暖，春到人間，九時左右天安門前，觀衆，軍警，選手，裁判員等陸續到達，當由職員點名計高級組到十二人中級組到一百四十七人，遂即頒發號碼，十時未至當由社育局第三科科长袁序科長代表社會雷局長致詞，大意略謂：兄弟今日代表雷局長向大家說幾句話：希望大家明瞭越野賽跑，並非無意識行動，是幫助身心發展，鍛鍊長跑的好運動，此次舉行已較上屆參加者爲多，望下次舉行時，更要比現在踴躍，最後並希望大家努力倡導，各獲最後勝利等語云云。十時由李督學發令，高中兩組，分東西兩道揚鑼，沿途有軍警照料，各裁判員監視，結果計高級組錄取名十名（由南池子南口至清華大學）。中級組二十名（山南長街南口至天然博物院）（名單及個人，團體總分列後）其高級組團體第一名錦標，係爲北平市立體育專科學校所及個人前十名並中級團體前三名，其個人前二十名之獎品，由社局體委員通知參加錄取者，前往社局第三科領獎，其餘則各贈予紀念章一枚云。

兩組成績

高級組

△個人名次▽

(一)張衡(體專)，成績一小時十八分五秒六。(二)王銳明

(個人)，成績一小時二十分二十三秒三。(三)段維真(體專)。(四)張仲藥(體專)。(五)王樹歧(個人)。(六)戴穎(體專)。(七)朱遠謀(個人)。(八)張紹禎(體專)。(九)張文俊(個人)。(十)張啟明(個人)。

團體總分

市立體專

二十二分

中級組

△個人名次▽

(一)何純渤(滙文)成績三十一分四十一秒一打破上屆其本人保持之三十二分十二秒之紀錄。(二)姚貽梅(育英)。(三)杜化居(志成)。(四)孫家林(育英)。(五)王屏周(個人)。(六)崔德明(個人)。(七)馮無瑣(育英)。(八)賈玉瑞(北師)。(九)馬劭激(育英)。(十)王福忠(中山)。

團體總分

- 第一育英中學 二十七分
- 第二溫泉中學 八十二分
- 第三中山中學 九十九分
- 第四市立師範 一〇八分
- 第五志成中學 一一四分
- 第六滙文中學 一一八分