



第 六 卷
第 三 期

北京特別市國術館

館址：北京西單斜街五號

電話：西局六六四號

國立北平圖書館

體育月刊第六卷第三期目錄

言論

體育宜身心並重於全身大小肌肉均應
鍛鍊不可偏廢說.....許禹生

專著

內家拳經(四續).....山左鄒瑯王南溪註解
古燕許禹生釋註
手臂錄(十六續).....古燕許禹生釋註

研究

國術教學法.....許小魯

譯述

女子體育的目標.....佐佐木等著
陸俊升譯

史料

國術史(六續).....古燕許禹生編

體育叢話

何謂舉振運動.....陸俊升

國術談屑

把勢與八式.....駝聲
十八般兵器另誌.....駝聲

預告

威將軍繼光為明一代名將，精通武事，採當時各家拳術，精妙兼而有之，編成三十二勢長拳，繪圖立說，輯各家初學入門之捷徑，活動手足，慣勤體，確堪為國術之精華，茲經本館許館長禹生，重加校正，就原說明詳為衍義，並依原次序，另編拳路，以期動明貫串，附有教練原方，脫稿，學路，不易於習，誠習者之寶筏也，現將

廣告

太極拳術為太極砲拳，分五路，長拳，稱十三式架子，原將第五路，普通所習者係第一路，茲由本館許館長禹生，加說明，較第一路，初版無多，願觀者請向本館購買可也。

體育月刊第五卷合訂本出售

本刊自出版以來頗蒙愛讀者獎許現第五卷業經出齊為讀者便利起見特將第五卷全卷共十二期合訂成冊俾易檢閱每冊售國幣壹元貳角不折不扣請向本館購買

言 論

體育宜身心並重於全身大小肌肉均應鍛鍊不可偏廢說

許禹生

國術對於振興體育已數十年矣，而不見有何效果者何也。緣當局雖具有提倡熱心，而不審實施之方法及教材之選擇，多出於盲從，下之奉行者務阿其所好，喜舶來品者，但驚其所留學之國，人民體魄強健，而不考其民族原有歷史及遺傳性，精神所在，年齡大小，社會高下，徒知摹倣，於是有德國式，法國式，瑞典式，加藤式，美國式，各種體操運動材料，仿照練習，結果設備不充，體力柔弱，雖如何加意練習，亦相形見絀，上次在德舉行之世界運動會，吾國選手均未能掛名與選，殊可悲也。喜中國拳術者，不知依科學方法生理心理教育原則選擇材料，編訂教程，破除門戶，以作決定程序目標，俾合於年齡，國性，身體強弱，促體格逐漸發育，德性因之養成，智慧因之增加，完成偉大之民族，而乃斤斤於好勇鬥狠，此門彼戶，花拳繡腿，如戲劇內之武行把子，及社會上之保標護院的把什匠，豈不惜哉。考我國拳術發明最早，遠在五千年以前，其歷史，另有專文，茲不贅叙，但就其最合於現代之

體育原理者，有導引術五禽經黃庭經及漢書內載華陀立論，皆可取而復按也。

西人云：運動大肌肉可以健身。運動小肌肉耗腦力，此中西兩種運動之大別也，夫人身爲靈與肉二者所組成，此二者發育健全，則始爲完人，倘運動僅能健身不能鍛鍊精神，使靈的發展欠缺者，則於教育原則上德智體同時並重之意，悖謬而不合，不足以養成吾人之完全體格，亦於體育原理之身心相關論，及知情意健美力并重之旨相違，蓋西人各項運動教材，僅能及於肉體，而不能鍛鍊精神故也。吾國運動方法，則大異於是，自黃帝，張良，華陀，陳搏，達摩，張三丰，等發明導引術，及完成拳術以來，各種教材，均係身心并重，發展人之身心全部，且具能力於藝術的，美術的，技擊的各作用，無不精妙入微。如我國之導引術中，對於輸入智慧之各器官，眼，耳，口，鼻，舌，身，意等，無不有修養之法，於眼，則有運睛，（閉目左右週視，上下左右運動眼球，每七次則睜視一次，并搓掌心使極熱發生電，以慰目之上下險，深合西人電熨電氣治療之方法，且人每值思想時，多轉睛，不惟活動眼系筋肉，且可刺激腦神經，喚起思想，及各種情緒也。）練拳時，眼到手到，使神與力合也。尤以練太極拳時之左顧右盼，瞻視非常，使神與意合，運動知覺神經也。於耳，則黃庭經云：「修其城郭使人聽澈」，謂以手掌摩擦耳之輪廓，使發電熱，達於內耳，俾聽覺愈聰也，口吐六字訣：噓，呵，哂，吹，嘻，呼。以祛內臟各部之疾，效驗非常，且其吐故納新，新

陳代謝，吐炭吸養，并合深呼吸之意，鼻司呼吸，兼司嗅覺，拳術注重息之於鼻，爲呼吸往來之途徑，於動作之屈伸開合，極有關係，善運動者，能使鼻之呼吸與動作開合一致，非徒事外功者所能同年而與語也，且我國尚有胎息之法，見於晉抱朴子書中，宋陳搏臥息法，亦爲修養者所尚焉，西醫及生理學家云，鼻孔氣息梗滯，影響於人之聰慧甚大，可見其重要矣，我國導引法中，鼻息不通時，可以大食指揩熱通之，兼治肺熱，舌之作用爲咽物吞津，發言，辨味，在運動時，拳術家主舌抵上腭，俾口常閉，氣由鼻出入，并令舌下生津，一以祛火，一以消化食物，并有舔齒攪津各法，黃庭經喻口爲玉池，產生玉液，且吞津咽氣，爲修養妙法云，至身之修養，則外而筋骨皮肉，內而精神，氣血，五臟六腑，消化呼吸排泄循環諸系，感覺，筋覺，觸覺之靈感，呼吸血行之往來運動，在在與人生攸關，皮膚感覺，關節靈動，筋肉遂意與否，均與鍛鍊方法，教材選擇有關，鍛鍊得法，則可將人身原來天賦之各種能力，使之一一發育健全，完成作用，無論於各種藝術，均能使之精密勝任，鍛鍊不良，則爲揠苗助長，使天賦良能完全喪失，或且變性，而性情道德智慧，亦因之丕變，性情粗劣，道德淪亡，知識愚蠢，其影響所及，有不可勝言者，究其原則，在重體魄，不重精神，捨小肌肉不顧，而專事大肌肉粗淺的運動之所致，良可慨也。

攷華陀云：「人體欲得勞動，但不當使極耳。」「一極」即是過度，歐美體育家所謂有

適當之運動，復有適當之休息是也，吾國所謂動靜咸宜，於動字外又有靜字，爲西人所不及知，華陀之「極」字，言運動質及量均各恰到好處，不得過於勉強及逾量也，無過不及，中庸之道也。

「動搖則穀氣得消。」消化水穀，變成身體之營養料，變成熱（氣力）及血（汁），而供給運動力，互爲因果者也。

「病不得生，」消化良，排泄利，本新陳代謝功能，無過剩及不足之弊，則無凝滯及虧損之虞。

「譬如：戶樞不朽是也，」門上下連於上樞下坎之木筭，亦曰門鑽，門常開闔，此處受震動不朽蠹。

歐美體育家，以軀幹四肢之筋肉爲大肌肉，曰基宰器官。以臉部手足等處之筋肉爲小肌肉，曰基輔器官。

專 著

內家拳經（四續）

山左瑯琊王南溪註
解古燕許禹生釋註

納卦經卷二

乾 三 三

坤 三 三

頭，項，法乎乾，取其剛健純粹。

足，膝，法乎坤，取其鎮靜厚載。

With strength and power

原註：凡一出手，先視虎口穴，前頰用力，正平提起，後脊背用力塌下，真氣來時，直達氣穴（氣海臍下一寸五分）。着力提住，由百會穴（頭頂），轉過崑崙（指頭骨），黃庭經云：子欲不死修崑崙（兩眉間）。下明堂，貫兩目，其氣欲由鼻孔泄時，即便吸入丹田。兩耳下各三寸六分，謂之象眼穴，用力向下截住，合週身全局用之，久自知其妙也。凡一用步，兩外虎眼（膝側方）。極力向內，兩內虎眼，極力向外。委中大筋（腓，腿肚肉），竭力要直。兩膝蓋骨，復竭力要曲，四面相交，合週身之力向外一扭，則湧泉（足心）之氣，自能從中透出矣。

補註：納者，歸納練習拳術時人身上應注意之各部分，一一以卦象形容而說明之，是為納卦經。語云：頭象天兮足象地。又云：頭為綱領以象乾，足為根盤以象坤，易以乾坤比天地，天覆地載人身居中，是曰三才。頭象乾其德剛健中正，天行健君子以自強不息，坤象地以厚德載物，是故頭頂虛懸，以領率全身，腳踏實地，氣達湧泉，俾全身之力

自足而腿而腰以形於手指，貫於四梢，由中達外，陽升陰降，變換無常，乾坤之道，在人身固如是乎。

手臂錄(十六)

白猿拖刀勢

古訣云：此乃佯輸詐回槍法，逆轉硬上騎龍，順步纏攔攔靠，迎封接進弄花槍；就是中平也破。

戚公云：迴伏之槍，俱是誘我發戳，彼即攔起還槍，此勢不能發戳，若打在左膝彎，即曰四門槍。

禹註云：立式若猿猴向後拖曳刀而走故名，此式乃詐做

迴身，佯輸敗退之狀，以引誘敵鋒趕扎，我即趁勢迴轉以

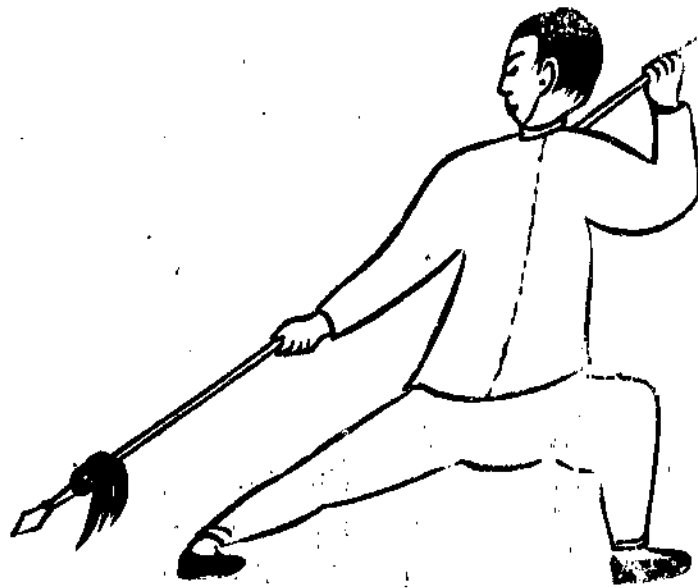
破之，俗稱敗中取勝迴馬等槍是也，其迴轉方法：行步

有拗順，運械分內外，外轉左足則成順步，可用纏，攔，

攔，靠等勁，以禦敵人，若內運我槍，硬上右足，即成拗

步騎龍式矣，倘迎封得法，即敵用中平槍法亦能破之。但欲破此勢時，可不必發槍刺彼，只

擊其左膝彎處，則敵回轉不便，亦無所施其誘詐之計矣，戚公所謂四門槍，或即此意也。



槍塵子吳修齡遺著
古燕許禹生釋註

研究

國術教學法

許小魯

第三節 學習定律

桑戴克 (Thorndike) 根據學習的實驗，定立三個學習定律，這三個定律，在教育上的效用甚大，並且引起教學方法上的重要革新，如今分別加以說明如下：

一、準備律 (Law of readiness) 某一感應結，準備着動作的時候，動作則滿足，不動作則煩腦，某一感應結，不準備動作的時候，若強使之動作，也便要發生煩腦。換言之，就是學者對於某種學習，在事前生理和心理二方面，有無準備的狀態，和學習的成敗，關係很大。假使事前聚精會神，有充分的準備，必定是事半功倍，反之就事倍功半了。

根據這條定律，無論教學那種學科，必先看看兒童有無準備動機，然後教師再指導他，並且鼓勵他自學的方法，因勢利導，更容易收事半功倍了。例如：兒童閱讀歷史，知道古時候打仗，用徒手或刀槍對打，那麼兒童他便想去打拳踢腿，或是耍刀弄槍，上國術堂時，便想學習拳術。在這時候，作教師的便可以利用他的動機，去指導他練習拳脚或刀槍，兒童一

定特別的努力去練習，並且感覺快樂，教師也便能收良好的成績。如果兒童有練習拳術的動機，而教師不去加以指導傳習，則兒童必定發生煩腦。假使兒童沒有此種動機，教師免強讓他去學習，那麼兒童一定也感覺煩腦。此與學記所云：「當其可之謂時。」一原則相似。宋張載也說過：「教者但止看蒙者時之所及則導之，是以亨行時中也，此時也正所謂如時雨化之。」否則，則必「教之而不受，雖強告之無益。」照這樣看起來，指導兒童學習時，必須設備環境，引起其興趣，或事前複習，使其心理情況，適於教學也。

二、練習律 (Law of exercise) 此律又可分爲二類：

a. 使用律 (Law of use) 凡一感應結，愈使用愈強固。換言之，凡是各種學習，常練習則容易成功，即是習慣的養成，也就是熟能生巧的意思。例如：練習某種拳術，每日的練習，從不間斷，日久自然爐火純青，易於嫻熟，而難於忘却，達到滿足的成功。孔子的一發憤忘食，「學而時習」，「溫故而知新」，也是善用這一條定律的。

b. 失用律 (Law of disuse) 凡一感應結愈不用則愈減弱。換言之，凡各種學習，不能反復練習，時作時輟，一曝十寒，這便是學習遺忘，也就是不進則退的意思。例如：練習某種拳術，懶於用功，高興時則練習，煩惱時則拋去，日久則不但不能嫻熟，並且慢慢的也就遺忘了。

三、效果律 (Law of effect) 即滿足律 (Law of satisfaction) 與煩惱律 (Law of annoyance) 凡一個可以改變的感應結，其加強或減弱，全視練習時之適應與煩惱而定。效果云者，就是學習的結果，結果有滿足和煩惱的不同。按這條定律說：就是學習結果，假使滿足，就容易成習慣；反過來說；若是學習結果是煩惱的，那麼這種學習，就難於成功了。例如：學習某種拳術，在初學時候，有許多的錯誤動作，經過多次的練習，錯誤就慢慢的減少了。因為動作錯誤，心中不免煩惱，經過相當的練習，錯誤已竟改正了，心中便覺得滿足，就是練習成功，也就是習慣養成。如果錯誤不能改正，日久便發生煩惱，也就不能夠成功。王陽明云：「故教蒙兒，鼓舞其趨向，喜悅其中心，則日進而不已」。也是利用效果律的意思。所以吾人教學的時候，應當使兒童知道所學習的目的，俾兒童發生興趣，那麼就：「學習生滿足，努力而成功」。

以上是敘述桑氏的學習三定律，吾人教學，如用學習定律，去指導兒童的時候，應當注意下列的各條件：

1. 注意所用的教材，是否兒童準備反應。
2. 教材是否和兒童的期望相符合。
3. 利用何法，使兒童發生適當的反應。
4. 兒童發生一種動作後，如何使之得到快感。

譯述

女子體育的目標

佐佐木等著
陸俊升譯

案陸君是一位有為青年實行家，近專攻體育，對於日語尤有獨得，近以該篇見示，嘉惠體育界匪鮮。

編者識

任何一件事，必須先確定了目標，這樣做去，才感到有興趣有意義，有了目標，再想達到最後的目的地，是要大膽嚴肅的邁進，一定會成功的，再概括一點說，例如鞏固家政治的人，當先知道國家政治的目標，正如自國產業是

須是先要從兒童做起，自然兒童教育的實施方法，是教育者所當知道的事，再說青年教育、學校教育、家庭教育、以及社會教育，都是怎樣的普及，關於這個問題，我們很可以有充足的理由，來判別牠的目標。

否在國際，及在國家的方針上，已經是被確定成功或者是失敗的，同時也更應當知道其處理的方法若何，為農、為工、為商同是一理，必須先有了目標，然後做去，在精神上才能感到興奮愉快，精神既得奮發，自然所做的事業也就蒸蒸日上了。

體育自然也不能例外的，正如有了教育的觀念，由教育的立場，可以推定、判別、很可以明瞭何謂「體育」，體育對於女子又有何關係。

教育雖然是確定不移的，但是假使沒有實施的目標，同樣要失去教育價值的，教育的目標，是人所共知的，必

我們如果要提倡女子體育的向上發展，其提倡者，是必須先要知道女子體育的目標，然後女子體育才能得以發展呢，自然哪，由一般人的見地中，便可以知道，女子體育有需要提倡的重要性自不待言，但是，要是沒有目標的

提倡，則體育對於女子將有何利益可談呢？

如今的社會中，爲什麼要把女子體育看得很重要呢？關於這件事，是很有考慮與研究的必要，大家都知道體育是現代人人所必須的，而且女子對於體育更爲重要，今就其重要性，與時代進展的情形，加以討論，想也是大家所願意知道的事吧。

大凡現在受過教育的人，都知道體育的重要，而且體育對於女人又是十分必須的，但是要問一問，女子體育教育爲什麼更重要，一定有多數人不能答覆，可是現在有很多的人，希望着女子體育的振興，但是到現在還是不能與男子相比擬，反過來說，雖然男子的體育是相當普遍的發達，正好像一般對於スポーツ「娛樂、遊戲、運動、競技、和室外運動等」，都是高出於女子的，可是，女子只要能盡其量的去模倣，而且能去實行，則女子的體育，自有發達的一天，可是不能不有目標的，所謂目標，却也不是說有一定不變的法則，也不是必須按着一個直而不曲的路子邁進，可是也不是說，對於這個大問題失去了中心，而

且找不出目標來。

不過就是在過去的歐林匹克的體育競技中，女子的體育，盡其千變萬化的能事，及其許多訓練的方法，是始終不異於男子的，同時在以往的比賽中，也沒有一類是，單爲了適宜於女子的運動或豐姿。

那麼我們說，女子體育的目標終久是什麼，提到這兒我們當首先想到女子的使命是什麼，試看男子在歐林匹克大會的會場上興高采烈的，造出顯然的成績來，然而女子在檜舞台（光榮活動的戲台，日本名優演戲之戲台，用檜木所造故有此名）上興奮的表演着，也是有維我獨尊的氣概，假使將此種精神，訓練在男子的軍伍中，也並非不可。

有許多人的主張說，因爲女子的體力不能與男人相比，所以有許多世事，男子可以做到，而女子却不能爲之，又說因爲女子運動遲緩的關係，任憑你盡了全力的訓練，也不能訓練成，像男子一樣的敏捷，這些話自然是有一部分理由的，不過如能再加以深刻的觀查，便可以知道，女

子天賦的體力是與男人無差別的，雖然表面上有些不同的地方，比較起來是男人較高於女人，所以如此是因為男子能盡其全力的關係，關係此點，如能加一點調查的工夫，用理智來詳加探討，事實是很可以證明的。

像男子身體一樣強健的女子很多，像男子一樣敏捷的女子也有很多，像男子體格一樣的女子更多，由此觀之，天地間的男與女人在本能上是沒有分別的，男子不過是將男子的本能，能十分表現發揮出來而已，女子因為守着最初傳統的靜態，失去了躍武揚威的本能，正如俗語說的楊柳細腰，此種意義至今大多數的人，還是保守着。

所謂女子體育的目標，也非是措置於物質上或者是有形體的，只能由事實證實了理論的結果，例如女子游泳的體力，約男子的百分之七十七，按這個比例數說，及乎與男子接近了，如果想要與男子完全相同的話，目前是很難實現的，但是要想，一定造成和男子一樣的記錄，實際說來也非不可，不過女子的體育是有範圍的，至於發達到何種程度，才不失女子體育的範圍，於今却沒方法規定，容

或是可以同男子並駕齊趨的也未可知，但是只要被教育者，能得到良好的導師，自然可以達到目的，女子體育的目標，也可以說是個養成「完全女子」人格的，換句話說，女子是必須有健康完好的身體，才能謂之女人，自然，健康的男人，是由於體育造成的，由此觀之，體育的指導法，又是多麼嚴重而值得注意的事呢。

上帝命男人和女人活在世界上，兩者是同負創造世界的責任，只是因為這深淵意義的存在，所以並沒有把男女劃分為兩個領域，而能獨自生活，這樣看來，男女的共同生活，是天賦的，雖然如是，因為男女身體構造的不同，所以男女運動的項目，事實上也是不能相同的，就是指導法也是大有分別的，女子有適宜於女子的指導法，單獨指導女子，是要用女子的指導法，單獨指導男子，是有男子的指導法，兩者一定不可兼用，否則就是絕對不和於體育原理的，此點也是大家所共知的吧。

由以上觀之，女子的實際體育目標是什麼呢，我們可由兩方面說起，從正一方面說，一個健康完善的女子，

自然她所孕育的子女是不會壞的，所以說一個女子的健康，也正是對着全人類，有着大的供獻呢，從側面說，國民的修養問題，民族的自覺，國家的繁榮，都是有關於女子健康的，由以上兩點觀之，便可以知道，女子體育的重要了，關於女子體育怎樣的發展，暫且可以不論，可是我們當知道，女子體育關於國家的影響是如何的重大，對於國家的供獻是如何的重要，足見女子體育的促進，是足能影響於次代國民的繁榮，必須由健康的母體中，才能生出來健康的子孫，年年歲歲尖銳化的保持下去，在處理國際關係時，根據國民的健康，可以生出國民的力量來，至於女

史料

國術史 (六續)

第三章 劍法

自黃帝發明鑄劍以還，始有劍術。周禮考工記謂「桃氏爲劍。」其制精詳，吳越春秋越絕書搜神記諸書，並有

子體育的振興，是要依賴每個國民的身信力，如果每個人都有進取的毅力，是決對可以完全達到目的地，至於造就出來，最初的那個，健康女子的體育教育，才是光明有力的呢，女子體育是包含着深淵且廣的意義，自然想把女子體育發展到，像男子一樣的程度，那自然在任何地方都是很難實現的，而今只有一個最大的希望，就是將女子體育的目標，和牠重大的意義，加以強調的說明，望同胞們，不必於女子體育再躊躇的只有向前邁進，能以完成一個健康，健美的女性，以供獻於社會國家，那是最好的了。

古燕許禹生編

子將歐冶子諸人，精於造劍，利器所以致用，則古時之劍術可知，列子書謂衛孔周之劍，一童子服之，可却三軍之衆。宋蘭子之劍，七劍迭而躍之，五劍尙在空中，雖或

出諸寓言，而當時俗尚，可以窺測。家語稱「子路戎服見孔子，拔劍而舞之。曰。古之君子，以劍自衛乎。」今觀駢里圖畫，孔子亦長劍陸盧，周旋乎壇坫之間，蓋有文事者，必有武備。秦漢之初，春秋戰國時卿士大夫及庠序之士，莫不弦歌劍佩，古人之風尚，可以知矣。惟擊刺之術，則不傳於世，或當時其術不精，尚無一定之法，足資學習，至吳越之時，始講劍術矣。吳越春秋載越王與越女問答之辭，足爲劍術發達之證。其文云。「范蠡曰，行陣隊伍軍教之事，吉凶決在其工，今聞越有處女，出於南林，國人稱善，願王請之，越王乃使使聘之。問以劍戟之術。處女見越王，越王問曰。夫劍之道，則如之何。女曰。妾生於深林之中，長於無人之野，無道不習，不達諸侯，竊好擊之道，誦之不休，妾非受於人也。而忽自有之。越王曰。其道如何。女曰。其道甚微而易，其意甚幽而深，道有門戶。亦有陰陽，開門閉戶，陰養陽興，凡手戰之道，內實精神，外示安儀，見之似好婦，奪之似懼虎，一人當百，百人當萬。王欲試之。其驗即見。越王即加女號。號

曰越女。」其言妙契精微，深得擊劍之旨，所謂門戶陰陽，即其舞劍時進退縱橫之容也，內實精神，外示安儀，則其好整以暇，又非功候深至者，不能從容不迫若是也。莊子說劍篇論爲劍之道。謂須「示之以虛，開之以利，後之以發，先之以至。」寥寥數語。已盡擊劍之能事。莊子雖不聞精於劍術，要其論則不可刊滅也。史記荊柯傳，稱「越勾踐已開荊柯之刺秦王，私曰，嗟乎，惜哉其不購於刺劍之術也。」別自春秋之末，至戰國之世，擊劍之術，必完備精審，可斷言矣。說劍篇又謂「趙文王喜劍，劍士夾門而客。三千餘人，日夜相擊於前，死傷者歲百餘人。」莊子書寓言十九。其事真僞不可知，即有其事，則其殘無人道，與羅馬尼羅王同。亦不足以言提倡體育也。

第四章 漢時之劍術

漢書項籍傳「籍少時學書，不成，去，學劍，又不成，去，梁怒之，籍曰，書足以記姓名而已，劍一人敵，不足學，學萬人敵耳。」漢書淮南王安傳「安太子學用劍，自以爲人莫及，聞郎中雷被巧，召與戲，被一再辭讓，誤

中太子。」可知當時劍法已甚精備，造詣深淺，全在學者，即以項籍號稱力能扛鼎，猶且學劍，蓋擊劍全恃技巧，非徒尚武力已也，鴻門之宴，項莊入爲壽，謂軍中無以爲樂，請以劍舞，則當時宴會之間，亦注重運動可知，漢書雋不疑傳云。「暴勝之素聞不疑賢，遣吏請與相見，不疑帶劍上謁，門下欲使解劍，不疑曰，劍者君子武備，所以衛身，不可解，吏白勝之，勝之閉閣延請。」蓋漢時自人君至於士人，莫不帶劍，故張衡東京賦云。「紆黃紉，腰千將。」風尚如此。此非徒爲觀瞻計矣，故當時劍師遍天下，劍法不一術，各標特能，以桐矜誇，魏文帝典論自序云。「予幼時學擊劍，閱師多矣，四方之法，唯京師爲善，桓靈之間，有虎賁王越，善斯術，稱於京師，河南史阿，言昔與越游，具得其法；余從阿學之精熟，嘗與平鹵將軍劉勳，奮威將軍鄧展等，共飲，宿聞展善有手臂，曉五兵，又稱其能空手入白刃，余與論劍良久，謂言將軍法非也，余願嘗好之，又得善術，因求與余對，時酒酣耳熱，

方食芋蔗，便以爲杖，下殿數交，三中其臂，左右大笑，展意不平，求更爲之，余言吾法急屬難相中面，故齊臂耳，展言願復一交，余知其欲突以取中也，因僞深進，展果尋前，余卻脚刺，正截其額。」則其劍法之精妙，較諸近世劍士，當不多讓，同時劉先主亦善舞劍，相傳有顧應法，爲世所稱，漢代擊劍之盛，可以見矣。三國志孫權傳云。「建安二十五年八月，城武昌，下令諸將曰，夫存不忘亡，安必慮危，古之善教，昔雋不疑漢之名臣，於安平之世，而刀劍不離於身，蓋君子之於武備，不可以已，況今處身疆畔，豺狼交接，而可輕忽，不思變難哉，頃聞諸將出入，各尚謙約，不從人兵，甚非備慮愛身之謂，夫保己遺名，以安君親，敦與危辱，宜深警戒，務崇其大，副孤意焉。」則其時人尚謙約，即將士亦且不復佩劍，遠至晉代，則文臣並以木劍代刃劍，徒尚觀瞻，已有重視文事，輕視武備之習矣。

體育叢話

何謂舉振運動

陸俊升

此種運動在一個地方，有一個地方的做法，就是各指導者的意見，也是各有不同的主張，此種運動提倡以來年限少，今就已見將其分析一下，想也是切合時宜的問題吧。

由「舉振」的字意中，便可以知道，舉是舉起，振是振動，不過當曉得，舉是要有相當位置，振雖然是一種自由的活動，不過做此運動的活動，也是要有意義的活動，舉起後的動作是振，換句話說，就是要有目標的舉起，也要有意義的放下，再進一步說，「舉運動」的意義，就是緊要的舉起到一個適宜的程度，然後或者放下，或者是轉變其他的動作，是為舉運動，「振運動」的意義，就是說舉起到適宜的程度，還要立刻收回，歸到原來的位，這

舉的還原動作便是「振運動」。

舉運動和振運動，在表面上看來好似一件事，實際上確是有分別的，可以說舉與振是兩種交互的運動，雖然內容是有區別的，但是在動作時，是兩者不可分開的。

舉振運動的宗旨及姿勢，宗旨可以說是運動中的一種調解運動的，在寒冷天氣的體操開端，可用以調和，因冷而收縮的筋肉，在炎熱的天氣中，可用以緩和，疲乏的身體，至於動作，不外由緊張而弛緩，由弛緩而緊張，只要不出此範圍，便可以在自己的環境內，儘量變換實行，指導者亦可按着，學習者的適應情形變換指導之，姿勢的注意，臂的動做要急烈的舉起，然後很弛緩自然放下，臂過體側後，返動振出時，迴轉時要稍加緊張，然後還原在體

側停止，此可以說是舉振運動姿勢的原則。

舉振運動的內容，歸攬起來，可以說是合而為一的運動，換句話說，就是一種運動，雖然是一種運動，但是兩者之間確有很嚴格的區別，例如應舉到何種程度為止，輕

緩自然的振動，與極烈緊張的舉起，均有何不同，這在運動的實施者，及指導者都應有十分區別的必要，然後才能切實的得着此項運動的效果。

國術談屑

「把勢」與「八式」

駝聲

恆爾習武者，動曰把式，而江湖技士又謂：「把式把式，全憑架式，沒有架式，稱不起把式。」在整理國故階段中，知道它是一種東方特有文化，並深明其中機構奧妙，在深達斯藝者，則象稱之曰「國術家」。在數典忘祖，舉動懸野，略視之無，仍稱之曰「把式匠」。可是究竟爲什麼稱之曰把式，則又茫不知所解。

所謂把式者，爲八式之誤解，八式有內外之分，卦，閉，閃，跨，拘，撐，捧，打，謂外八式，全賴隨機應變

。驚，慌，猛，烈，狠，毒，神，急，則當運化轉心靈。然瀟灑言之，亦不能詳解其用意，茲更分條述之：

內八式

驚慌者：使人心驚胆寒也，必驚朋寒，則彼方動作緩慢，我得乘機而入，性功云：「發聲使驚悸」，此之謂也。彼方既手足紊亂，出拳無的，我當振作精神，掃如蛟龍而入，則彼方閃亂，慌亂不能自守，其被擊也必矣。故能利用驚慌二字，增加技藝十倍，臨機應門，致勝非難。

猛烈者：出拳掌腿當有勁而快也，勇往直前，奮不顧身，故出拳發腿當全身一致，而一出即復，使不被人拘撻，惟不可伸直踢平，伸直則有隙，踢平則重點傾，敵將蹈洪門以入。

狠毒者：當兩人搏鬥之際，勢不兩立之時，結果必有一勝一敗，故此時不心狠手毒，以制敵人，結果必受創於敵，所謂不較則已，較則必分勝負。拳法云：「下手要黑」，是之謂也。

神者：技之出奇致勝之謂也，然在個人之變化，非數首所能盡，如力強者則借力以制之，勢猛者則乘其勢以還之，敵強則由側峯入，敵弱者則蹈門而進，以逸待勞，以靜待動，以嚴待懈，以整待亂，借勁用勁，沿勢還着，皆技之神者也。

急者：耳目聰明，心手靈活之謂也，外八式所謂封閉閃時，不急則見其效，拘撻撻打，不急則難於應用，進退反側，左右盤環，皆貴神速，乃能盡八式之妙，此非一朝一夕之功，須習之以恒，始終不輟，則耳目心手，不期而

聰明靈活矣。

外八式

封者：用兵之道，當先挫敵之勢，而使無所用其能，則乘隙以攻之，其破也易，技擊之道，又何其不然，不可專注意如何擊人，當先使敵無所施其技，故八式之封；封者，封敵之門也。

閉者：有人擊敵，而直伸其臂，則其間必有隙，敵則乘機而入，蓋伸直則不閉，不閉則易受人攻，拳家有言曰：「手是兩扇門，全憑脚打人」，此之謂也。「此事指少林尚腿法而言。」

閃者：敵若卒然破門擊我，而我不及解脫，以還擊之，則側身避之，即八式中之閃字，但閃時足須穩固，腰須柔軟，眼快心靈，拳掌有力，且一閃之後，身即隨之而進，用力反跌，敵必被制，孫子曰：「聲東擊西，避實擊虛」，此之謂也。故雖有力強者，擊我，閃而避之，敵亦應手而倒，拳家所謂閃展騰挪，借他千斤力，不費四兩功是也。「太極拳經四兩撥千斤，即借敵之力而發也。」

跨者，以跨擊人也。用於最近之時，且同時當以足拘敵之腿，而使失其重點，敵必隨地而倒矣，拳家所謂換幫擠靠，換山靠跨打之謂也。拘撈者：皆破敵之法也，若敵以手擊我胸，我即當以手拘住，而使不能通，然後以他手擊之，若敵以腿踢我陰，我即當以手撈開，而使不能進，然後猛擊之，故擊敵出拳宜快，以免被敵拘住撈開也。

(但此以少林拳法言之。)

捧打者：敵以兩拳擊我，而我以兩掌開之之謂也，或以拳打，或以足踢，或掌或肘，或頭或肩，或臂或膝，或

首或指，然各有其長，各有其用，非練之純熟者，不能得心應手也。

以上內外八式，就耳食之餘，發為目論，至於其他各拳門，亦各有八式，果能精此八式，則為精通之國術家，然徒具虛名，八式尚不能通，是把式匠三字亦不可輕於加於人身也。質言之：把式匠果能做到，亦屬難能可貴也。

本筆錄之餘，作八式之淺解，適將付印，據某國術家謂：「八式者：手眼身法步與精氣神八項，無論習何種內外功，均需有此八項，否則不能稱為八式矣。」

十八般兵器另誌

駝 聲

在一般國術家總稱精通十八般兵器，本刊五卷十期已有記載，茲月據國術界聞人有大小十八件之說，隨為錄出，待同人之敬訂。

甲、大十八件

1. 九長：一鎗，二戟，三棍，四鉞，五叉，六鏡，七

鈎，八槊，九鏢。

乙、小十八件

2. 九短：一刀，二劍，三拐，四斧，五鞭，六鎗，七

鎚，八棒，九杵。

一、鴛鴦釧，二、避血板，三、手釧，四、鏢針，五、鸞眉刺，六、跨虎籃，七、三領練子板，八、甩頭，九、避血籤，十、判官筆，十一、流星，十二、鷄

爪鏢，十三、菱角鏢，十四、點鋼錐，十五、雙鉞，
十六、鍊子槊，十七、雙戟，十八、匕首。

丙、附言

1. 刀有苗刀，戰刀。

2. 鎗有斷門鎗，大六合，小六合，雙頭蛇，陰把鎗。
3. 劍有盤龍劍，撥經劍，馬尾劍，三合劍，六合劍。
4. 棍有猿臂棍，猿猴棍，十字棍，二郎棍，三十六棍。

體育研究社徵求社員廣告

- 一、宗旨 以研究中外體育學理鍛鍊體格為宗旨
- 二、資格 志願研究體育在本市有正當職業年在十五歲以上者(限男性)
- 三、課程 拳術 器械
- 四、時間 每星期二四六及星期日上午九時至下午一時(新時間)為練習時間
- 五、費用 首月繳入社費一元學費一元以後每月繳學費一元
- 六、報名 隨時可以報名但須填具願書及保證書經本社審查合格者方可入社
- 七、地址 西單北西斜街五號本社

(良) (介)
(醫) (紹)

白允升先生醫學精湛

方劑適宜於男婦老幼各科
皆有縝密之研究一經診治
立見奇效凡抱採薪者請往
一試先生寓西四北受壁胡
同十六號電話西局七四號

本館出版書籍

太極拳勢圖解	每册一元八角
太極拳運動順序圖	每幅四角
羅漢行功法	每册三角
體育叢刊	每册一元二角
少林十二式	每册五角
張三峯先師像	每幀一角
形意拳圖解	每本五角
國術教材二十四式	每本二角

▲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，函託本刊披露者。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出資收買。

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、來稿一經刊登並致薄酬（本館書籍等）

一、來稿請寄交北京西斜街五號北京特別市國術館編輯部。

直接訂閱本刊辦法

一、舊訂戶繼續訂閱全年者按九折優待

二、新訂戶按原價訂閱

三、訂閱本刊者凡本館之各種紀念特刊皆不另加價

四、凡本館出版各種國術書籍價值在兩角以下者一律贈閱

五、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部凡不直接向本館訂閱者不在此例

北京特別市國術館體育月刊

第六卷第三期

中華民國二十九年一月一日出版

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	九五扣

廣告刊例

每	期	每	方	寸	大	洋
六	角	六	方	寸	起	碼
封	面	加	倍	彩	色	另
議	長	登	特	廉		