

R
518.205
427.504
新

育體

許副館長禹生肖像



第一卷 第四期

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

中
華
郵
局
特
准
掛
號
認
為
新
聞
紙
類

國立北平圖書館藏

目次

言論

武德的模範人物(續)..... 袁道冲

專著

何為太極武當拳..... 沈編楨著

內家拳經..... 古燕許馮生校

手臂錄(十二續)..... 古燕許馮生校

教材

岳氏散手講義(八續)..... 吳彥清編

譯述

現代體育之施設及管理(續第十二期)..... 日本文部省編 無我譯

紀事

秦市長繼任本館館長

文件

中華全國體育協進會函

致中華全國體育協進會函

致華北國術促進會函

體育紀聞

社會局體委會舉行越野賽跑

清華大學職教員練習太極拳

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

地址：

要目

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

每月一冊 二角四分
半年四冊 八角
全年八冊 一元五角
安徽大學出版課

每月十五日出版
二、七、八、九
四個月不出版

言 論

武德的模範人物（續）

袁道冲



第四個擊楫渡江，是東晉祖逖的故事。祖逖本是個富家子弟，可是少有大志，疎財仗義，常常捐施財米，接濟窮人，他在本邑以及鄰村，都很負點人望。這時候晉朝政治腐敗，祖逖知道天下將要大亂，所以常常騎馬舞劍，讀書講學，鍛練自己的身體知識，交結各方的豪傑英雄，準備為國家幹一番事業。他和劉琨是好朋友，又是同官，兩個人互相勉勵，要想因事立功，澄清天下。後來八王作亂，五胡亂華，黃河流域，大都失望，祖逖亦便携親帶友，連結鄉黨數百家，避亂南下，來到江南。這時候晉元帝偏安江左，只顧綏靖吳楚，無力恢復中原，祖逖於是自告奮勇，組織義勇軍，去收復淮北河南。晉元帝於是拜為豫州刺史，供給他糧米布疋，由他招募義兵，自行編配。祖逖於是率領同鄉子弟，以後一班同志，渡江北伐，他過江的時候，自己把着船笛，對部下大家發誓說：（我祖逖）如其不能恢復中原，誓不再來渡江，這是出於至誠，表示他的決心，絕非大言不慚，有名無實，因為他平日負有聲望，當下又抱着一腔忠憤，要為國家幹功靖難，所以部下多感激奮勇；而且祖逖足智多謀，所以兵

馬所至，常得勝仗，不出二三年工夫，已把淮北河南一帶土匪，概行肅清。其時石勒占據河北，劉淵父子占據關陝，連年用兵盜賊蜂起，各地方民多無主，只得築塞練團，自保鄉土；可是同在一郡一縣之中，尙且缺少聯絡，甚至假公濟私，倚勢凌人鄉勇有時亦便化爲土匪，一旦胡人侵入，多數都是束手無策，聽所欲爲。本爲五胡亂華，都含有種族戰爭的性質，這些未開化的野蠻民族，只知道騎射箭，却不懂得織布耕田，他們又羨慕中國土地肥美，又看透了中國人民散漫懦弱好欺負，所以投降中國之後，又打着種族的旗號，內地各處造反，他們倒是有組織的，而且連年打仗，雖說不上什麼節制之師，可是獸性特別發達，殺人不眨眼，姦淫擄掠，無所不爲，中原民事雖然懊悔，然而投降的業已投降，屈伏的業已屈伏，這時是反客爲主，在人矮簷下，誰敢不低頭。祖逖對於這種現象，這種心理，看得清楚，所以他時時禮賢下士，處處開誠公布聯絡各地方的豪傑，先後反正。他這幾千義勇軍，雖然未經戰陣，可是大家都是激於忠勇，所以大眾一心，人自爲戰，對付那些漢奸土匪，當然是卓有餘力，後來石勒知道，這是勁敵到了，趕快派兵前往救應，但是祖逖的義勇軍，累經戰陣，戰鬥能力業都跟着經驗增加起來。況且那時候的胡人，性質雖然強悍，可是亦並沒有受過軍事訓練，同漢人是一樣的而且胡人戶口不多，初起造反，純是以種族爲結合，後來戰區擴大，胡人不够分配，全仗着引誘漢奸去打前鋒。漢人自以爲中國就是天下，天下就是中國，反

倒抱着一四海皆兄弟」這句老套，來自己騙自己，因此五胡有隙可乘，幾百萬的降胡，就把燦爛中華的九州，攪得稀亂。祖逖看透這個現象，這個道理。所以一再勸告晉元帝，他說「胡人並不足畏，胡人所以敢於造反，完全是因爲人主作亂，引着中國人自相殘殺，給胡人造機會，以至流毒中原，人民塗炭，現在民不聊生，豪傑之士，都要想報仇雪恥，一云云，他真是看得明白，而且有計畫，有布置，所以說得到，作得到，橫行一時的石勒，亦只好同他講和。此時祖逖更有主意，他知道石勒勢力尙強，非一步所能奏效而且自己的力量亦須修善培植，於是祖逖不明同石勒講和，可是準許百姓，彼此通商，增收商稅以供軍用，等到士飽馬騰，再行相機進取，無奈晉元帝父子，並不是個大有作爲之人，而且權臣王敦陰謀篡位，祖逖是仗着自己的才能立功建業，朝中並無奧援，因此憂勞成疾，發憤而死，後來晉朝派祖逖的兄弟祖約，接統他的軍隊，可是千軍易得，一將難求，從此東晉對於恢復中原一事，便失掉一個好機關。今天說這一段故事，注重在一個忠字。歷代忠臣烈士很多，但是像祖逖這樣的忠臣，却是少見，別的忠臣大都是有官守職責的，祖逖却是一品大百姓，自告奮勇，討賊報國，這纔算得是國民的好模範。本來國家是爲保護人民而組織的，是聯合人民而自行組織的，當然人民都應該抱有愛國的熱腸，都應該負有報國的義務。能够如此，這國方纔可望強盛，國家強盛國民方纔安富尊榮，久安長治，不受內亂外患等等危險。從前人們不明此理

，以為保國衛民是帝王和官吏的責任，而人民自己反倒站在一邊，這實在是太錯大謬。歷代君主的專制，官吏的專橫，官尊民卑的習慣，都是由於這種卑劣放棄的心理去醞釀製造出來的，從前有人說，「吃人家的飯要給人家作事」這句話和那「吃糧不管事」的去比較，自然高了一籌，然而亦還不是真理。因為個人對個人亦要講互助，所謂路見不平，拔刀相助，這決不是為吃過路人的飯，亦不是希望日後得他們的報酬這正是人類的天性如此，人類所以能夠合羣，人類所以能夠戰勝一切，關鍵在此。個人對於個人尚且要路見不平，拔刀相助，何況是對於自己的國家？保護國家亦就是保護自己，當然說不到報酬。如其為報酬而保國，決不會有好結果。舊式的募兵斷不能和現代的民兵對抗。現代的文明國家，都認為當兵打仗，是國民人人應需的義務，都認為這是一個國家一個民族生死存亡的關係，所以都象祖逖一樣，自己去告奮勇。不過東晉那個時候，只有祖逖劉琨少數豪傑，明白這個道理，其餘多數亦不能澈底的覺悟，不過有人領導，他亦肯跟着走，可是領導人一天死了，這個團體亦就散了，所以中國四五千年的工夫，總說是一天下大局合久必分，分久必合」又說什麼「天下之生久矣一治一亂」好，治亂興衰應該是循環的，可是現代國家決不如此。像英法德美義這些國家，自從走上現代的軌道，從來不聽說再有內亂內戰，這些不祥之事，他們的國民，都知道自相團結一致對外，比那古代的胡人，更高強了十倍。中國五千年來常常吃胡人的虧，正

是因為我們人多種雜，心不齊，志不一，而那些夷狄，都是些初發生的新民族，人少種純，反倒比我們團結堅固，而且他們都是漁獵游牧的組織，以騎馬射箭殺人為能事，又垂涎中國的富饒，所以人自為戰，可是一度發展之後，他們亦便腐化分裂，失掉他們的長處，亦成了一治一亂的局面，而又給我們中國人一種恢復的機會，這是因為他們亦同我們一樣，沒有澈底明白組織國家的意義，而只是為那功名心，利祿心，好勝心等等所刺激而成功，所以依然不能長久。這是古代式國家和現代式國家的一個大區別。現代國家軍隊，統是來用徵兵制，或是國民兵制，名稱雖然不同，總而言之，是國民皆兵的制度。而且這都是一國的法律規定，有一定的組織方法，所以比那祖述的義勇軍好辦的多。我們五千年來，遇到國難的時候，像祖述這一類的人物，號召義師，來作愛國運動的亦還不少，可惜多是因為整個民族缺少訓練，平時沒有準備，一旦有事，倉皇起事，各地方又少聯絡，更說不上統制，耳目手足都不能互相照應，所以總是失敗的多，看不見什麼效果，所以人民不但要有盡忠報國的熱心，還要有盡忠報國的能力。我們現在訓練國術，舉行新生活運動，推廣軍事訓練，這都是養成國民能力的一種方法，與國民教育都有聯帶的關係。

專 著

何爲

太極拳
武當

沈家楨著

第一章 太極拳創造之原理

太極拳者，形而上之拳術也，歷史甚古，見於宋氏拳譜之十五篇中，最古之知名者，爲唐之于歡子許宣平氏，而後代不乏人，迄至張松溪時，知名者有七，如宋遠橋，俞蓮舟，俞岱岩，張松溪，張翠山，殷利亨，莫谷聲，此七人中，有師事夫子李者，有受業於張三丰者，並有師事二人者，且因李張二氏，同居武當山，故不分爲李授，抑爲張授，統稱之爲武當派拳術焉，見於陳長興先生所傳出之譜，譜中載明，係王宗岳氏所著。內中王氏敘述爲張三丰所傳留，並有張三丰之自叙遺留等篇，云此拳乃爲許宣平氏所遺下，因是兩種互爲印証，此拳最古之知名者，當推唐之于歡子許宣平氏矣，至王宗岳之譜，陳家得自何人，何時傳入陳家溝，未有記載，惟序文中載先生係崇禎時人耳，陳長興先生所得之王譜，係從何時得來，是否爲本人所得，抑或爲祖上所遺留，亦未叙明，此譜中所載計四十三篇理論，均爲此拳之精華，但譜中並無太極拳第二趟之名稱，然查王譜中，所論各種單着名稱，遠超過現時

流行之第一趟內各項名稱，及觀夫太極拳第二趟之種種名稱，除間有王譜所載之名詞外，又與明朝之戚繼光之拳術相同者甚多，如拗鸞肘，順鸞肘，井攔勢，倒騎龍等是也，繼閱陳氏家乘中，載第九世陳王庭，乃明末清初人，與登封縣武舉李際遇善，登封因官逼民變，以際遇爲首，公止之上山時，山上亂箭如雨，不能傷公，遇一敵手，公追之三週御寒未及，李際遇後事敗，有蔣姓僕於公，卽當日所追者，其能百步趕兔，亦善拳者也，公際亂世，掃盪羣氛不可勝紀，然皆散亡祇遺長短句一首，其詞中有闕來造拳忙來耕田之句，由此觀之，陳王庭乃善拳者，蔣僕亦善拳者，若觀夫遇敵手追之未及之句，按此措詞似乎非敗而逃之情形可比，則蔣僕拳技之高，當在陳之伯仲間也，并觀造拳詞句與蔣僕軼事同列，足見造拳時蔣僕亦干預其事矣，或爲蔣僕所改正者亦未可知，不然在家造拳時，何必將僕人名姓牽連於家乘之中乎，遙想此時陳家有蔣僕後，拳術當然爲之一變矣，所以在陳家溝有新架老架之分，老架當然爲陳氏原來之架子，新架當然與蔣僕共改之架子，如果蔣僕不及陳王庭之技，則陳家又何必無緣無故改造其所精之拳術乎，再查新架有頭套二套兩種之分，頭套卽太極拳第一趟按照八卦五行之意，編成十三段呼之爲十三勢也，二套卽第二趟係爲實用之架子，注重在隅手爲多，此項太極拳第二趟，其編法似係按照戚氏拳之意，與太極拳二者，互爲取舍而成者，至戚氏之拳，是否根據古之太極拳，或武當拳所編成者，因無記載不敢妄斷，蓋戚氏拳祇

有架子名稱之記載，而無運用之歌訣，故不易辨明其動作是否如太極拳之運動也，如現時陳家溝陳鑫氏所著之太極拳圖說，內中第一集所載之拳譜，及各項歌訣說明等等，篇幅甚多，然其中并無一篇與陳長興先生之王譜相同，亦可證明陳氏之王宗岳譜，并非陳家均有此譜也，至如王宗岳氏生於何代，按照敘文係明代崇禎時人，又有云係清代乾隆時人，但此兩者均係根據手抄本而來，何者爲真不易辨明，非起古人於地下并須熟識其人而問之不可得也，此外如李亦畚氏之譜，計十篇所載拳術，係授自舅氏武禹讓，而從學於陳家溝鄰近趙堡鎮之陳清平者，此譜爲李氏所自製，而非傳自上代，故無從考証已往事實，又如楊氏拳譜計九篇，多係門弟子中本師之心得口授而編成者，又浙江張松溪一派之黃百家拳譜，號稱武當計十一篇，譜中字訣，四言，五言，七言，自叙，及擒拿等歌訣，雖未言及太極拳之名稱，而所論之精華，與運用之方法，均與太極拳同一原理，可以互相參用其譜以資攻錯，雖欲否認武當拳，不是太極拳，而亦無法證明其不是，因該拳譜在上代已有出版物，非如太極拳譜係私人手抄本可比，若手抄本無論如何言之鑿鑿，即或傾全部而公佈之，人亦將疑爲杜撰，倘能研究武當譜之精華，觀其運動之根本，規定之原理，及應用之法則，若係完全一致，則此種反証較爲正確矣。

總計宋王陳楊李黃六譜，各有其價值，雖說明不同，然所恃原理，及運用之精義，則如

出一轍，其中有論初步入門之法者，亦有說進步後再進之用者，有述其一部份姿勢應如何樣式者，有述其精氣神應如何運用者，各有所指，合之則爲完全無缺之論文，可供初學高深二者之參考，而內中毫無抵觸之處，是爲出於一派之證，惟此六種譜載之架子，其結構與名稱，決非一樣，可以斷言，試思同一師授者，尙不能一樣，卽同一人，其老年之架子，亦與少年時不同，何況此六家各自傳授，一再遞轉傳習至數十百年乎，然其中運用之精神，與攻守之方法，決不可不一樣，倘係兩歧，則不得以太極拳武當派目之矣。

若將以上六家近百篇之拳譜，綜合以細加研究，能以一篇代表太極拳全部綱領者，當推武當黃譜之四言歌訣，若以精詳論之，當首推王譜之太極拳論，及工心解二篇，此二篇比較進步，可以完全包括太極拳全部運用之精神，其太極拳論，係用於推手，工心解，係用於走架子，無所諱言，此二篇早已公佈於世，近代太極拳家，莫不知之而宗之，凡練習太極拳者，均不能違背其定理，而表示異議，亦可說此拳，能遺留至今，而不爲他項拳術所同化者，多賴此二篇，作中流砥柱，若再進一步研究，此二篇創造之原則，係根據技擊之要求，內中有云，斯技傍門甚多，雖勢有區別，概不外乎壯欺弱，快欺慢耳，有力打無力，手慢讓手快，皆是先天自然之能，非關乎學力而有所爲，察四兩撥千斤之句，顯非力勝，視畫毫能禦衆之形，快何能爲云云，因此可以證明太極拳創造之原理，欲以學力超過天然力量，變成無力

打有力，手慢打手快之功夫，并因欲實現此種功夫，必須有種種鍛練方法，以限制其動作，然後本此種限制之原則，製成拳譜，以範圍一切，使所有動作，不違背此種要求而後可，若以現時科學證之，此二種原則之運用。

(一)無力打有力

按照力學原理，必須具螺絲形之運動，方能得之，內中并須含槓桿作用，以牽引而後可。Buret & Cantilever arm. 試觀鐵路機車，有時越出軌外，一人用螺絲形之名千斤頂者，即由槓桿旋轉之力量，將機車搬上軌道，此乃以輕制重之實證，此拳譜所以規定，運動必須如抽絲，及偏沉則隨作牽引之原理，亦即以曲取直，以柔克剛之法也。

(二)手慢打手快

按照力學原理，必須走內圈，運用離心力，方能生效。Centrifugal Force 試觀三尺之輪，其中心如有一尺之車軸，若車軸一轉，四十五度所移之弧形距離不過三寸九分耳，可以代替外部車輪，移轉之弧形，距離為一尺一寸八分矣，是為三與一之比也，換言之，以三秒鐘走中心一尺距離弧形者，可以與一秒鐘之外廓具同等功效之速度，此乃以慢制快之實證，但以到達其點之速度而論，仍是疾克遲也，此拳譜所以規定，氣如車輪，而腰必須如車軸之原理，亦即後其所發，先其所至之法也。

以上兩者，乃太極拳確定之原則，如欲由車軸牽動對方以旋轉，必須兩者之間，發生摩擦力，始能生效，此攔勁 *Frictional Force* 之所以必要者，如對方以重力相加，若被壓匾，則螺絲已現缺陷，自不能旋轉矣，故不可被壓匾爲要，若不被壓匾，又易生硬力以相抵，倘兩者互相抵住，則螺絲滯住，又不能旋轉矣，因此兩者之故，若欲去弊收功，必須具有內剛外柔之性質，而富有彈性者，乃爲合宜，有如以鋼絲作中心，外包以打氣之橡皮帶然，倘以如是之材料視之，則摩擦力可生，而又不匾不頂，旋轉之功自生矣，此攔勁 *Elasticity* 之所以重要也，倘逢堅硬之物，尤須鑽進以行旋轉，務須加重擗之量，方可成功，所謂加重擗量者，即將兩手不同方向之攔勁，交叉聚於焦點，始能增強擗度，此擠勁 *Resultant Force* 之所以必須也，凡人身之根，均在足下，欲求旋轉以牽動其根，或鑽進以旋轉，其身當然以斜向下行之爲有效，故抑而捺之，加於對方之上，爲有效之作用，倘能範定對方之一點，使之發生微微反應性，則對方不致滑脫而亂舞矣，此按勁 *Repressible Force* 之所以爲先也。

有此四勁，（攔攔擠按）則螺絲由車軸以旋轉之效驗，可以用於對方之身而無妨碍矣，雖然用此四字，可以循常行之，而不足應特種之作用者，設遇對方係堅定不移之身，存不來不去之心，按之不生反應，攔之又不響應，則須加強勁量以制之，使其非表示其

勁之方向不可，對方動作有方向，而後乃能行沾黏連隨，此時若誤用拉扯之病，是使對方以連隨之機矣，故須用採勁使其勁不得不出，此採勁 *Component Force* 作用之理也，採勁係兩力分之勁，乃反方向之擠也，在採中因地位之不同，又生出摩擦節等之分，如是用之，對方之勁，不能不出，出則與之以沾，*Root in* 如係移動，則屬之於黏，*so sticky around* 若欲動步以隨之進退，則屬於連 *so engthen* 隨 *so Follow* 矣，人之所以能連隨之故，純靠個人一舉一動處處有虛實之分，可以倒換手足身也，換言之，虛實即重心偏差之勁也。*Eccentricity of Gravity* 在個人身體之中，尤須有節節貫串之能，*All Joints are Connected* 而後方可迎合於人，在迎合之間，尤須得機得勢，*Get Hollow & Safe of Gravity* 則此沾黏連隨，乃為有用之沾黏，不然即或行之，乃是病手耳，何能響應於對方乎，惟沾黏決非一觸即能正確，即能與對方合而為一，故在中間，不免有過輕過重之弊，仍不能得到沾黏之效用也，故須另有法則以調整之，此空結挫揉四字所必知也，空乃以勁瀉人之勁 *so let* 結乃以勁補人之勁也，*so bear up* 挫乃以姿勢逆轉下瀉其勁也，*so Retract in* 揉乃以姿勢順轉上補其勁也，*so wipe out* 有此四種作用，呼為勁之調整器，寓於其間，而後方可生沾黏合宜之效，且此四種動作，即藏之於捲放之中，捲為大圈，化為小圈，*so Roll up* 放為小圈，化為大圈，*so expand* 捲放二字，即是

牽動之本，因捲放中含有沾黏連隨也，而又須以己身有偏沉之功主之。Eccentricity of Gravity 故偏沉之勁爲虛實，乃旋轉之發動機，足可發動己之捲放，以牽動一切外來之勁也，若捲放達至極點，卽爲蓄發矣，蓄乃灣弓加強其彈性，Bow Reinforcement 發乃脫扣放出其物，so shoot 也，在蓄中因方位之不同，而生滾挪牽等名詞之分別，在發中亦因方位與用法之不同，而生掙肘靠等名詞之不同，蓄以腰脊爲主宰，係本乎離心力之作用，Centrifugal force 而收小灣度以加強彈性也，發以脊跨爲主宰，係本乎彈性之作用，乃脊發而跨捲脫扣以放箭也，然發須發在對方重心之中，乃能生效，此接骨逗筍以尋求向心力爲主也，Centripetal Force 在尋求之中，己身尤須中正以得勢，而後方有平準可言，Neutral equilibrium 有平準在乃可秤人之勁，能秤人勁之輕重，及感覺粘走之線路，方爲懂勁也，總之太極拳，若以科學眼光分析之，不出下列六項：

- 1 離心力爲太極拳動作之樞機
- 2 來復線爲太極拳動作之線路
- 3 摩擦與彈性爲太極拳攻守備配之兵力。
- 4 重心偏差爲太極拳動作之發動機。
- 5 捲蓄與放發爲太極拳之謀略與武裝。

6 向心力爲太極拳攻擊之地帶。

其餘工心解內之種種說明，亦無非補助此種原則之需要也，惟現時學此拳者，甚爲繁雜，問於甲則甲是，其他爲非，問於乙則乙爲是，而甲又爲非矣，入主出奴，先入爲主，所以不易判定何者爲是矣，若細究其繁雜之故，此拳在中國已成爲一種時髦運動，即與太極拳原理相反之他項拳術家，亦多學習此項架子，以供智識階級學習之需要，因其原來他項拳術之功夫甚深，雖所學太極拳所得無幾，亦能用其原來功夫應用於人，設有疑問而駁詰者，則以能用，即是正宗之說以答之，因此無法辨明，其所用之勁及動作，係屬於何種拳術，自然不易斷定，是否係無力打有力，或手慢打手快矣，有此情形，則疑問者，自不敢再批評其架子之好壞及是非矣，有此種種情形，則太極拳種類，更加增多矣，若觀夫此拳，在古時支派之多，今日有此現象，固無足怪，惟稍學此拳者，或擬入門以聘請教授者，則甚苦矣，蓋鑒於現時派別之多，各執一是，則無法選擇優良教師，既無標準可守，問津無門，安能循大道以前進乎，料想此時同具此苦者，大有人在，若係他種拳術，設或發現此種現象，誠無人敢判斷其是非矣，惟此拳爲古之智識階級所鍛鍊者，天幸遺留多數之拳譜，可作練習之南針，如將代表走架子之工心解，先事熟讀於腦中，則練習時自有規模，範其前進，能將拳中着着，本工心解所規定者，加以審

查，不合者改之，合者努力追求之，待功夫進境至七八分時，再行練習推手，該時自可用太極拳論，再爲之指示前進，亦不致悞入歧途矣，有此兩項原則之標準在，則剛功太極柔功太極之說，自可不攻而破矣，有人問太極究以何種爲真正太極拳，自可用黃百家之四言歌訣，或王宗岳氏之工心解及太極拳論以答之，合則爲正宗，不合則否，中間決無絲毫猶豫之餘地也，（未完）

內家拳經

古燕許禹生補校

小序

古人傳道，多隱己名，不似今人得一知半解，便思藉以名世也。曩由門人張用武山西人，自晉携斯卷問難於余，原書不署作者姓名，僅書山左鄒郡王南溪注解，海右珠山宗景房參閱，至使古人心血，湮沒不彰，曷勝浩嘆，爰就崇拜古人之意，述而不作之旨，重加補注，俾闡奧義，付諸剞劂，用廣流傳耳！原書列爲四卷，後附周天法解一卷，茲仍其舊，特附凡例數則，藉清閱者耳目。時維民國二十五年一月日 古燕許禹生寫于北平市國術館

（一）原書四卷，後附一卷，一仍舊觀，以存其真。

- 甲 內功經
- 乙 納卦經
- 丙 神運經
- 丁 地龍經
- 戊 周天法解

- （一）正文由天格下行直書。
- （二）原注低天格一格，以醒眉目。
- （三）補注與原注同格
- （四）正文義理難明 或屬古體字時，則于正文下以小一號字注釋之。
- （六）正文有六爻文字時，則于其上書卦名以釋之

甲 內功經

內功的傳，脈絡甚真，不知脈絡，勉強用之，前任後督，氣行滾滾。

原注：任脈起於承漿，直下至陰前高骨，督脈起於尻尾，由脊骨真上過泥丸，下達印堂，至人中而止。

井池雙穴，發勁循循。

原注：井者，肩井穴也，肩頭分中即是。池者，曲池穴也，肘頭分中即是，此即週身發勁之所也。

補注：肩井者，頸側鎖骨與肩胛骨之間凹陷處，曲池穴者，曲肘上下膊骨之間肘彎高處。千變萬化不離根本，得其奧妙方嘆無垠，龜尾升氣，丹田煉神。

原注：龜尾骨盡處也，用力向上翻起，真氣自然上升矣。

補注：存神丹田，俟真氣充足後，自然由尾閭上昇矣。

氣下於海，光聚天心。

原注：小腹正中爲氣海，頂上正中爲天心，存神於此，形光於外也，臍下一寸三分丹田穴也，用功時沉氣於此處，以爲升發之機耳！

既明脈絡，次觀格式，格式者，入門一定之規也。不明此，即脈絡亦空談耳。

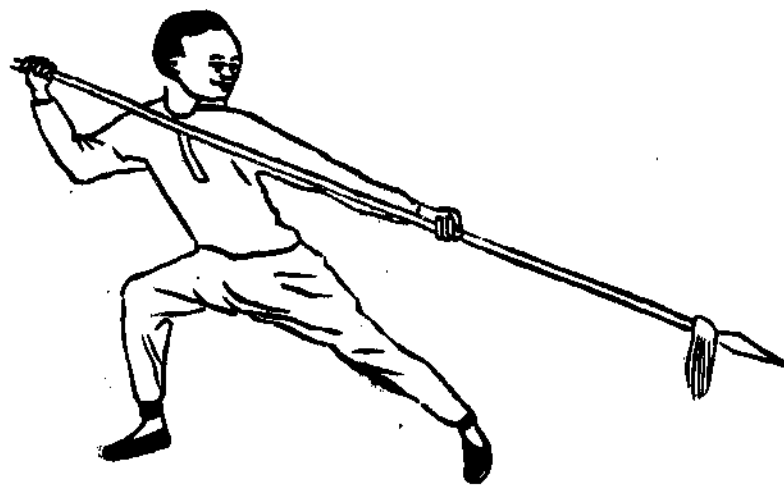
補注：氣因督脈上升，經任脈下降復還下丹田，而神光則聚於天心中者也。

手臂錄 (十二續)

白猿拖刀勢

古訣云：此勢乃佯輸詐回槍法，逆轉硬上騎龍，順步纏攔棚靠，迎鋒，接進弄花槍，就是中平也破。

戚公云：迴伏之槍，俱是誘我發截，彼即棚起還槍；此勢不能發截，若打在左膝彎，卽是四平槍。



滄塵子吳修齡遺著
古燕許禹生校

教 材

岳氏散手講義（八續）

吳彥清編

四十五 橫掃千軍

動作 有二（一）捋手搭（二）橫掃

應用（一）對方若以左手來擊，即以左手捋其腕，進右步拐其左足，以右手搭其左臂作擦陰掌式，（二）彼不容我手下打，即以右手上挑，此時即順勢橫掃之。

四十六 斜身拔柳

動作 有三（一）捋肘（二）下蹲（三）撮脛

應用（一）對方若以右手來擊，即以左手捋其肘，彼若下落，（二）即順勢隨之下蹲，（三）即用右手抓其脛，乘其欲逃之際，撮而冲之。

四十七 撥雲踏足

動作 有二（一）撥踏（二）崩碾

應用

(一)對方若以右手來擊，即以右手撥其臂，進右步，同時以左手從下方托其右臂外撥，右手翻下捶其胸，右步即踏其足，(二)彼以左手來搪，我略左向，崩我拳，碾彼足。

譯述

現代體育之施設及管理（續前）

日本文部省編
無我譯

國際 Olympic 大會

(1) Olympic 之事業，既如前所述，以四年爲一單位，以此稱之爲 Olympiad，全世界「阿麻奇幽亞斯坡爾特」之健全，爲謀其發達，日日努力，不敢怠惰，其最光榮活動者，厥惟四年 Olympiad 最後所舉行之 Olympic 大會，此事宛如在學校中，每一學年之中，舉行試驗一次，如參加 Olympic 競技，並無年齡之限制，又女子參加同種競技，或其他項目，與女子同志相競賽者，亦爲所許可之事。

(1) Olympic 大會，其第一次大會，於西歷一千八百九十六年，在 Olympic 之發祥國希臘之雅典開會，以後嚴格遵守 Olympic 之憲法，每四年開會一次，如下所列。

第一次 巴黎 (一九〇〇年)

第二次 聖路易 (一九〇四年)

第三次 倫敦 (一九〇八年)

第五次 斯托克火爾木 (一九一二年)

第六次 柏林 (一九一六年) 因歐戰中止，雖中止次數及年數不得變更！

第七次 安特瓦普 (一九二〇年)

第八次 巴黎 (一九二四年)

第九次 Amsterdam (一九二八年)

第十次 羅桑吉幽列斯 (一九三二年)

第十次 Olympic Olympic，自七月三十日至八月十四日在「羅桑吉幽列斯」開會，日本之「National

Olympic Committee 所謂大日本體育協會，擬議派遣選手，其額數約為一百八十人，其費用預算，約需款二十五萬圓日金，然此款過半數，固希望仰給於國家之補助，若由民間，不能得相當多數之捐款，則此於日本最近地點，舉行之 Olympic Game，雖千載一時之好機會，誠恐亦難利用，尙望諸君，與以同情之後援，不勝企盼。

(三) Olympic大會，其競技項目如左

陸上競技 (Athletic sports)

體操 (Gymnastics)

護身競技 (Sports of Defence-Boxing Fencing Wrestling)

水上競技 (Water Sports—Rowing Swimming)

馬術 (Equestrian Sports)

五種競技 (Modern Pentathlon)

自行車，舉重，競渡 (Cycling Weight Lifting Yachting)

藝術競技

對抗競技

紀事

秦市長繼任本館館長

本館館長，按照組織條例，由市長兼任，前館長袁文欽氏，因辭卸市長篆，館長一席，連帶辭職，由現任市長秦紹文先生繼任，一月十七日經中央國術館將聘任書頒到，即送呈秦兼館長接受，由本館呈報中央國術館備案矣。

文件

中華全國體育協會函

逕啟者：查第十一屆世界運動會，定于本年八月，在德國舉行，我國亦準備參加，所有各項選手，正在分別選拔，關於舉重及國術表演兩項，經董事會議決定，舉重名額四人，國術表演名額六人，並于五月五日舉行初選，五月十五日舉行復選。凡我國各地，不乏優秀異能之人，自宜集中全國人才，再予選拔，以便代表出席世運，為國體爭光，如貴處有相當人才，務祈即予保送，依期報名，茲附上簡則一份，即希查照為荷此致

北平市國術館

中華全國體育協進會啟 月 日

中論全國體育協進會選拔委員會規定

參加世界運動會舉重比賽及國術表演預選會簡則

(一)標準

凡體格強健品行端正素無嗜好具中等學校程度能明悉

歐西普通習俗而有下列資格者：

(甲)舉重——熟悉國際舉重協會舉重規則對於推舉抓舉挺舉三種練習有素具有標準能力者(採用本會審定之舉重規則。需要者可由郵索取)

(乙)國術表演——對於拳術及器械務須精而且博此外若兼擅摔角弓箭彈丸踢毬等項者為尤佳。

(二)性別

不分男女

(三)年齡

自二十歲起至三十五歲止

(四)名額

(甲)舉重——四名

(乙)國術表演——六名。

(五)保送

由各省市教育廳局或各省市國術館保送來滬參加選拔
每單位名額不得超過四人。

(六)報名

自即日起至四月三十日止填具規定表格(表格可向本
會索取)附二十半身照相兩張向或函寄上海延平路中
國中華全國體育協進會報名五月四日前向本會報到。

(七)選拔地點——上海。

(八)選拔日期

致中華全國體育協會函

逕啟者：閱報載 貴會開第二次董事常會議決，參
加第十一屆世界運動會各種項目及選手人數於五月三十一
日，在上海舉行預選會，參加預選會由各省市保送等語，

致華北國術促進會函

逕啟者：案准 貴會函開，請進寄上年十一月份至
本年一月份應攤會費，以繼會務等因；本館茲滙寄上年十
一十二及本年一月份會費共計大洋拾五元正即希查收，掣

(甲)初選——五月五日。

(乙)複選——五月十五日。

(九)訓練日期

五月十六日起期間一個月。

(十)出發日期

六月十五日。

(十一)旅費及給養

凡在選拔期間選手旅費及給養由保送機關自理復選及
格者其訓練期間之給養由本會規定補給

其國術一項，各省市應如何保送，想已訂有詳細辦法，敬
祈 從早示及，以便辦理是荷此致
中華全國體育協進會
北平市國術館啟年月日

給收據為荷此致

華北國術促進會

北平市國術館啟 月日

體育紀聞

社會局體委會舉行越野賽跑

• 社會局體育委員會，於去歲曾經舉行越野賽跑，極有成效，今春復擬舉行第二次越野比賽，茲將其辦法，擇錄於下：

(一)報名日期：民國二十五年三月二十三日至二十六日截止。

(二)報名分組：男子高級(限業餘)中級(限高中以下學生)(均以個人為單位一團體亦可)

(三)報名地點：社會局體育委員會。

(四)報名手續：到報名處填寫報名單，並納報名費團體五元個人五角。

(五)注意事項：(甲)參加者須經醫生證明無心臟病者乙，比賽規則引用田徑賽規則丙賽員得中途休息惟次于法定時間到達(高級三小時中級二小時)

(六)舉行日期：民國二十五年三月二十九日上午十時
(七)賽跑路程：高中二級均由天安門為起點，高級至清華園為止。全程長一八，六九五公尺中級至天然博物院為止，全程長八五四八公尺。

清華大學職教員練習太極拳

清華大學為鍛鍊身體起見，於三月起，恢復早操，各教職員練習太極拳及各種國術，以期修養身心云。

