

中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

# 育體

秦館長紹文肖像



第 二 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

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(一續)..... 沈家植著

射法指歸(九續)..... 曲沃王國翰著

內家拳經(一續)..... 古燕許禹生補校

## 教材

岳氏散手講義(九續)..... 吳彥清編

## 譯述

現代體育之施設及管理(續前)..... 日本文部省編 無我譯

## 訪問記

中國溜冰家齊子林訪問記..... 郎晉池

## 國術瑣聞

二則..... 聖 揆

## 紀事

本館民衆國術訓練班舉行畢業考試紀

## 文件

致陳峻峰館長函

陳峻峰館長復函

## 體育紀聞

六則

(一)教育部頒發全國各級學校選派運動代表規程(二十

九屆華北運動會將在豫舉行訊(三)本市體育委員會第

一次常會錄(四)魯省舉行國術省考(五)中央國術館國術

訓練班招生(六)本市體育委員會發表去歲平市春選會成

績以國術為最佳

# 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

訂價：

地址：

### 要目

學經集解..... 李大防  
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  
文苑

### 目錄

詩錄..... 李大防  
詞錄..... 陳家慶  
每月一冊..... 二角四分  
每季四冊..... 八角  
每半年八冊..... 一元五角  
全年八冊..... 二元五角  
安徽大學出版課

## 言 論

### 武德的模範人物（續前期）

袁道冲

以上四段故事，雖說是禮義勇忠，每段各注重一個字，可是這四個字，互相包含，是有聯帶作用。第一個說禮，有秩序有條理這方叫作禮。所謂天理，本不外乎人情，惟有至情真性的人，方纔可以學禮。如其一味虛偽裝飾，雖然容貌儀文，裝得二十四分，可是距離真理甚遠，所以作人第一要真。但是感情這樣東西，最容易偏宕，有時太過，這就不合于理。聖人制禮，就是要節制人情，使人情發之於中和，而不至於狂暴怠惰放蕩邪僻，沒有自暴自棄之事，亦便沒有恃強欺弱之事，所以作人第二要善。知禮學禮的人，又真又善，所以亦就得着一個美字。孔子說，「導之以德，齊之以禮，有恥且格」這須是國民教育普及，人民一般向上，方纔能辦到這個程度。第二個說義，接自然的條理和人類規定的禮節去作去走，這方纔叫作義。然而看理看得明白，而沒有勇氣忠心去作去走，仍然是不中用的，所以義離不開禮亦離不開勇和忠。第三個說勇和忠，作事勇敢忠實，這是爲人的美德。但是如其不辨明理之是非邪正，而一味任情妄動，甚或勇於爲惡，忠於所私，這種無禮不義的勇和忠，亦就失却忠勇的本義。所以這四個字是互相包含，而且有聯帶性的。便是今天所說的四段故事，亦是

斷章取義，借著古人某一個段落的行爲，表示出某一種德行的規範。並不是說祭遵僅知學禮，關羽專尙義氣，周處一味勇敢，祖逖只講忠誠，實在這四位先民，對於這四種德行，都是兼而有之，四德具備的。惟其四德具備，方纔能立下莫大的功業，給後人作模範。而且這四位模範人物，大都是帶有社會性的。他們起初在社會上，並沒有什麼地位，都是以國民資格，奮不顧身，來爲國家社會出力，這一點尤值得注意的。我們不要自己輕看自己，以爲我們配擔負國家社會的事業，我們只要培養我們的道德知識能力，自然有上進的機會。民國亂了二十年，這個罪過，應該偉人與國民分擔。偉人是苦於機會太多，能力太少，所以大多數都作了秦武王舉鼎絕，不自量力及至於自殺，不但個人自殺，而且貽禍天下。國民眼看著一般狂人，舞刀弄火，不但不去制止他，而且有的還要隨波逐流，搭夥分贓，所以我們作人民的，都不得辭其咎。現在我們明白「天下雖大，匹夫有責」這兩句話，知道國民大家要負責任。現在我們紛紛舉辦國術練習所，這絕不是自謀衣食，藉此餬口，正是幫助國家，訓練民衆，盡我們一部分的責任。我們現在知道我們的體格，根本上就站不住，就是一個對一個，我們亦遠不如人，何況我們並沒有整個訓練，不知道團體行動。就使敵人不來打我們，自己已經站不住，我們自己既然站不住，焉能禁止敵人不來侵佔。但是體格與精神心靈，是離不開的。若不聚精會神，耐心苦幹，絕練不成好功夫，只有好功夫而無好品行，歷來因爲貪財好色而自甘暴棄的好漢，不計其數，所以我們要講武術，更不可不講武德云。

## 專 著

### 何爲 太極拳 (二續)

武當

沈家楨著

#### 太極拳三步審查法

太極拳之工心解與太極拳論，意義深奧，各有所指，容易爲字面所誤解；因該篇作者，顧及文字工整，不免令欲按照工心解，以審查架子者，有無處下手之苦，致練習時，與工心解常發生相背之情形，茲歸納其意，以簡單之字，代表此兩篇之意，分段行審查之法，想亦爲學習此拳者，所樂讀也。茲分別說明如下：

#### 第一步 審查身形腰頂脊步六字。

(一)身 拳譜云：立身須中正，安舒支撐八面，卽尾閭中正神貫頂也。

乃表明太極拳之身，以中正爲主也。因中正，則各面均有裕如，足以應付各方面矣！倘前俯，則後不能應，倘左傾，則右不能應，故必須中正，乃係預立安全之地，有如車輪，可以四面八方旋轉也。尾閭以上；腰柱以下，尤須中正不動，如大纛之旗，此太極拳必需之身法也，若身中正，則腰勁可以不鼓，自能鬆開其勁，得到安而不滯，舒而能活之功也。

而後車軸平正，可以支撐八面之勁，則面面俱有擱勁，可以面面應人也。倘有前俯，後仰，左傾，右斜等弊病發生，必有一處無擱勁，則此處當然爲一缺陷矣，有一缺陷，則車軸灣矣。其何以能旋轉哉；故走架子時，應注意身之易犯病，舉例：

1. 如撲膝拗步，有無前俯
2. 如如封似閉，有無後仰。
3. 如野馬分鬃，有無傾斜
4. 如單鞭下勢之下坐時，有無傾斜。

如有上列各病，則不能稱爲太極拳之身矣。

(二)形 拳譜云：形如搏兔之鶴，神似捕鼠之貓，提起精神，神不外散，乃欲要神氣鼓盪，先要周身無有缺陷處也。

總計以上所載精氣神，係表現於形之內，練習太極拳者，必須提起精神，而鼓盪之，并使神聚意活，然後一氣鼓盪，練氣歸神，氣勢騰挪，精神貫注，牽動此車輪，旋轉以自如矣。倘精神不能提起，則現呆形，目定神散，遊蕩滑溜，所有動作，內中無意義之可言，或手遮眼面，眼呆以隨手走，手以外不復能見，如是種種，豈能稱爲搏兔鶴之形乎。因是神不活，則氣不能鼓盪，而勁亦不能轉換，則氣何能如車輪之旋轉哉！故走架子時，應審查

變化之處，問之如下：

(1) 精神能提得起否？

(2) 精神能否活潑而貫注，如貓之捕鼠否？

如能符合以上所問，則爲太極拳之形矣。

(三) 腰 拳譜云：腰如車軸，腰如大纛旗，卽氣貫於頂，力運於身，廻環腰際，立定腳根，及刻刻留心在腰間，腹內鬆淨氣騰然也。

總計以上所載，太極拳一切左右前後之運動，必須以腰爲主宰，如車軸旋動之離心力，乃上述以慢制快之基本法則也。倘尾閭不能中正，則車軸灣而不能旋轉，卽動，乃身之搖動，非由腰軸以發動也。故走架子時，應審查旋轉之動作，是否由車軸以發動，并觀腰勁有無鬆開，如帶束於腰之意，并觀腰至尾閭一段，是否直立如大纛旗之屹然不動，此爲太極拳審查腰之唯一條件，茲舉例以問之：

(1) 如抱虎歸山之撐腰勁否？

(2) 如撒身搥之塌腰勁否？

(3) 如玉女穿梭之鬆腰勁否？

(4) 如十字擺蓮腿，使腿時之轉腰勁否？

(5) 如雙擺蓮，使腿時之發腰勁否？

如上所問，均能以腰為發動之中心，乃可稱為太極拳之腰也。

(四) 頂 拳經云：虛領頂勁，氣沈丹田，乃能提得起精神，則無遲重之虞，所謂頂頭懸，持身中正行大道，用意活潑勢如輪，頭容恭夸氣貫頂，手容輕處順應人也。

總記以上所載，頂勁必須虛以領起，則精神自振，自然減去動作遲重之病矣。若頂不能領起，是頂無上棚勁，勢必俯仰傾斜，而身亦不能中正矣。因此連帶，形不活，而現呆板形矣。腰軸灣，而連帶滯住不轉矣。故走架子時，應審查所有動作之轉換時，舉例以問之：

(1) 如斜飛上步時之頂勁傾否？

(2) 如雲手換步時之頂勁搖否？

(3) 如海底針下插時之頂勁前傾否？

(4) 如撇身捶轉身時之頂勁傾斜否？

(5) 如倒擡猴轉身時之頂勁搖動否？

如無上列弊病，乃可稱為太極拳之頂也。

(五) 脊 拳經云：力由脊發，牽動往來，氣貼脊背，即命意源頭在腰脊也。

總計以上所載，太極拳走架子時，必須氣貼脊背，即背上之皮，是否緊貼脊上也。因能如



是，方可以腰爲軸，以手爲輪也。倘氣不貼背，則胸曠矣。而肩聳矣，卽有動作，乃手之動，而非全身之動矣；若能貼之，則身體上是否含胸沉肩，自可不問矣；因爲運動，能感覺在脊背，自然爲腰之勁，其腴胸聳肩之病，不求去而自去矣；故走架子時，應審查牽動往來時，脊背有無波動之時，背上之皮，是否緊貼脊背，發勁有無消肩，則發勁當然可從脊發矣。舉例以問云：

(1) 如野馬分鬃之開時，有無貼背？

(2) 如搬攔槌之發勁時，有無由脊而發？

(3) 如攬雀尾之揉手時，有無揉背？

(4) 如閃通背之轉身時，有無通過其背？

(5) 如海底針之下插時，有無拔背？

如有之，乃可稱爲太極拳之脊矣。

(六)步 拳譜云：邁步如貓行，又云：步隨身轉，卽脚不丁不入，兩股收其夾也。

總計以上所載，邁步必須如貓之行，以足跟前進輕虛以放之，達到後，再轉爲實，必須身轉，而後步隨之，萬不可步先轉，而身後隨，以造成外擺襠之病，步之適合與否，足以影響脚，腿，腰之完整，故步之位置，尤須放在不丁不入之間，若用丁字步，則易頂襠，若

用八字步，則盪襠，因步之關係，又須注意于胯，若胯開，則腿貫串於身，腰腿間完整一氣，而膺圓矣。圓襠爲太極拳獨一無二之襠，如襠圓，則步自易如貓之邁矣。而放置地點，亦極易造成不丁不入矣。遇旋轉時，自然身先而後進，遇進退時，自然步先而後身，其腰勁，亦自然使得上矣。如是行之，自身亦覺有得勢之意，偷步不能如捕鼠之貓行先虛後實，則邁步中生頂跨之病，不易展開其勁，剛住一塊，無蓬勃之勢，內中氣不易行，其腿中自無掙勁可言矣。走架子時，應極力注意在步，因步爲身之根，審查時，應觀其步，是否虛臨實放，及放之位置，是否不丁不入，如是之，其跨亦易開展矣。若跨不開展，則腿之氣，不易貫到於身，於是步亦不能善矣。茲舉例以問之：

- (1) 如單鞭之步，後跨有無頂跨？
- (2) 如收回琵琶之步，後跨有無摺跨？
- (3) 如攢膝拗步之步，是否以足跟虛虛鏟出，而後實之。
- (4) 如搬攔捶之轉步，有無身隨步之弊。
- (5) 如打虎式之步，是否有摺跨而出之弊。

如有之，不能稱爲太極拳之步矣。

以上身，形，腰，頂，脊，步，六項。爲審查太極拳第一階段之注意點，所舉之例，乃

易犯之着，并非太極拳內，祇此數着，適應六字之審查也。蓋太極拳內所有運動，無一可離開此六項之規定也。若此六項，已具規模，然後方可再進一步，審查勁之如何也。

## 射法指歸 九續

曲沃王國翰著  
(未完)

今人持弓，毫無寸得，自謂已至，揚揚有自滿之色，尙處以直道，輒傷其隱其何以易惡以至中乎！故必不相耀而求相規，一言輒拜，一喚便醒，相與有成，並受其益。

最悞事者，毫無知識之人，從旁贊賞，只一好字，便已過佳多少向上念頭，何異矮人觀場，痴人說夢。

射未入手時，覺崎嶇險阻，畏難不前，以爲必不能到之事，及一到手，却是坦坦大道，疾徐自如，覺天空雲淨，到一層，自有一層樂趣，此惟過來人知之，門外漢何由夢見也。

古人引進後學，千章萬句，反覆詳明，然自有吃緊關頭，在吾人細心體認，故得其一字一句，皆可終身行之不盡，若不審古人精義所在，而徒泛泛從事，未免讀父書之誚矣。

射之有決，俗名指機，眼宜稍長，不宜圓，所以然者，去其夾緊大指，庶臨陣無疎虞，此不易之法也。

弓有六善，一曰：性體少而勁。二曰：太和而有力。三曰：久射力不屈。四曰：寒暑力

一。五日：弦聲清實。六日：一張便正。

弦長則口鬆。口鬆，則發矢振盪不定，矢發不準。

箭量弓強弱，配箭重輕，不可箭重違弓，定箭長短，宜隨背之骨節，臂長箭長，臂短箭短，總以箭期前拳，扣至右肩爲度。

古者弓以石量力，今之弓以箇量力，未詳出處，然相傳九斤四兩，謂之一個力。十個力謂之一石。或曰：九斤十四兩，謂之一個力。

### 內家拳經 一續

古燕許禹生補校

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，僅書山左瑯琊王南溪注解，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。

(五) 正文有六爻文字時，則于其上書卦名以釋之

(六) 頭正而起，肩平而順，胸出而閉。

原注：正頭，起項，壯面，神順，肩活，背式平正，胸正，身微有收斂之形，此式中真竅也。

補注：頭正而起者，頭頂中正，項勿偏側，頂心虛懸，太極拳經所謂虛領項勁也。肩平而順，即兩肩水平，太極拳經所謂立如平準也。胸出而閉者，即太極拳之涵胸拔背也。足堅而穩，膝曲而伸，膈深而藏，脇開而張。

原注：足既動，膝用力，前陰縮，兩脇開，氣調而均，勁鬆而緊，出氣莫令耳聞，勁必

先鬆而後緊，緩緩行之。

補注：足堅而穩者，太極拳經謂立身須中正安舒，無論死活樁步，靜如山岳，動如江河，立堅行穩，所向無失也。膝曲而伸者，形雖蹲屈，而意則舒展，拳經謂行氣如九曲珠之意。內扣膝而斂膈，射經云：開膈下氣，舒胸是也。脇肋骨也，脇骨撐開，使氣舒展也。

先吸後呼，一出一入，先提後下，一升一伏，內收丹田，氣之歸縮，吸入呼出，勿使有聲。

原注：提者，吸氣之時，存想真氣上升至頂也。下者，真氣歸於丹田也。伏者覺週身之氣漸下墜於丹田，龍蟄虎臥潛伏也。

補注：古人以一呼一吸爲一息，仙人有調息妙訣，吐納神術，皆練此息也。普通人之呼吸，每多短促，仙人鍛練之，易以深長。因是子曾分呼吸爲胸式，腹式。深呼吸三種：而外如定爲內呼吸，外呼吸兩種。胸式爲最短呼吸，下不逾膈中，腹式助以胸骨弛張，則可達臍，深呼吸則運以橫隔膜之內，深達臍下，此皆有聲有色，而爲外呼吸；若道家之呼吸，繚繚若存用之不動，一吸則氣自督脉而升上至玉頂。一呼則真氣下降，而下至海底，無聲無臭；而爲天地之極至，所謂無極而太極也。

## 教 材

### 岳氏散手講義（九續）

吳彥清編

#### 四十八 左右斷臂

動作 有二（一）捋手（二）斷臂

應用（一）對方若以右手來擊，即以右手捋其腕，轉左步拐其右足，（二）以左手掌由後方擊其右肩，其臂必斷。

#### 四十九 捋手折腕

動作 有二（一）捋手（二）折腕

應用（一）對方若以左手來擊，即以左手捋其手背而掐住，（二）轉右步以右手按其肘灣，左手外撐，其腕必折。

#### 五十 捋手折肱

動作 有二（一）捋手（二）折肱

應用（一）對方若以左手來擊，即以左手捋其腕，轉上右步，（二）即以右拳肘之間豎立以擊

其肘，其臂必折。

五十一 倒步傾囊

動作 有三 (一)倒步掙 (二)抄腿 (三)傾斜

應用 (一)對方若以左手來擊，即以右手掙其肘，倒步進彼身後，以左手從己臂下伸進掙其

左肩，(二)彼以右腿向後踢，我即以騰出右手抄起，(三)同時左手掙其肩下按如傾囊狀。



## 譯述

### 現代體育之施設及管理（續前）

日本文部省編  
無我譯

右所列各項競技之中，任選某項，由各國競技聯盟，與國際 Olympic 委員會（略稱爲 I. O. O.）之實行委員會，共同處理，然尙有必須注意者，若所選項目，與 I. O. O. 所定之「阿麻奇幽亞」之定義不合，而 I. O. O. 採用此種目，自「普羅克拉木」外，I. O. O. 得保留此權限，

四、一千九百二十四年，於巴黎開第八次大會，是年在「夏摩尼」創辦第一次冬季競技（Olympic Winter Game），其競技之性質上，雖有開會地點與時期之不同，然必須在 Olympic 大會，同一年內開會，其第三次，擬自一月二十八日至二月六日在美國列克布拉西特開會云。

#### 日本體育協會

國際 Olympic 事業，在於日本地位，與日本之 N. O. O.（即 National Olympic Committee），所謂大日本體育協會者，共同發展。

日本之 Sport，漸次如現在所組織，已達於 Modern sport 之域，明治四十二年，由當時

之法國大使「吉耶拉爾」氏，對於嘉納先生，勸其加入 Olympic，並請日本，於第六次 Olympic 大會，於明治四十五年在「司托克霍爾木」開會時，派送選手參加，以日本統轄的 Sport 團體，於明治四十四年七月，創立大日本體育協會，次年即明治四十五年，由嘉納會長，統率之下，派送選手三島金栗二人，至「司托克霍爾木」，參加第六次 Olympic 大會。

次則第七次 Olympic 大會，在「安特瓦普」開會時，嘉納統率下，陸上水上 (Canoe 在內) 派送選手十五人。

在巴黎開第八次 Olympic 大會，時日本體育協會，舉不肖清一爲會長，派送參加之選手，陸上六人，Wrestling 一人，水上六人，庭球四人，以外職員及練習員，總計爲三十一人，彼時成績，自今日觀之，甚屬薄弱，陸上不過織田君占第六，水上高石君，爲百米第五，齋藤君之背泳占第六，又於八百「里列」占第四，內藤君 Wrestling 占第三，成績僅如此而已，次則第九次大會，在「Amsterdam」開會時，時期最近，諒爲讀者諸君所記憶，日本參加之選手，陸上十七人，水上十一人，Boat 八人，Boxing 一人，Wrestling 一人，馬術四人，除選手外，職員則爲十三人，此次所得之成績，陸上三段跳織田爲一等，南部四等，走高跳木村六等，撐竿跳中澤六等，「麻拉森」山田四等，津田六等，女子八百 Metre。競走人見女士占二等，於水泳二百 Metre 平泳鶴田一等，百 Metre 則高石三等，百 Metre 背泳入江四等，

又於八百「里列」占二等。

大日本體育協會，因欲參加國際 Olympic 大會，遂被促迫而成立，實由於日本最初全國的 Sport 團體，因其為最初之唯一統轄團體也，大正二年以來，舉行全日本選手，陸上水上之競技，故又為對內的唯一體育團體，一方面於國際競技聯盟，為陸上水上等之日本代表團體，而有其 Logo，並如後之所述，日本於大正二年五月，於「馬尼拉」Manila 開第一次遠東大會以來，參加遠東大會，於此方面，不得不代表日本，而負其極煩忙之職務，其後各種競技，於競技的方面，漸次成立獨立的競技團體，在安司特爾達爾 Amsterdam 開會時，國際競技聯盟，於陸上之代表權，與水上之代表權，均由全日本陸上競技聯盟，及水上競技聯盟，完全讓與，至於其他各種競技，漸於其技術的方面，各各成為獨立的全日本之團體，於國內競技會所統轄，及國際競技聯盟之代表權，漸次各分於此等獨立團體，然大日本體育協會，為世界的，即所謂日本之大日本體育協會 (National Olympic Committee)，且在遠東，又為遠東大會之日本代表團體，而負有重大之使命。

現今大日本體育協會，勸請其會長不肖清一，及副會長平沼，對於陸上，水上，蹴球籃球，滑雪，滑冰，庭球，漕艇，Hockey 拳鬪，排球，體操，十二個全日本競技聯盟，而為其加盟團體，昭和二年八月，成為財團法人，發行其機關雜誌 Athletics。

## 訪問記

### 中國溜冰家齊子林訪問記

晉池

嘗見於北海及中南海滑冰場白鬚飄酒精神矍鑠之老滑冰家，人皆知其為齊姓，字子林，而鮮知其底蘊者，乃就而訪問如次：

齊全喜字子林號雅宣宛平人現年六十五歲有妻一子一，住阜成門外北營房東橫四條七十四號，以專門雕刻各種弦碼為業，白塔寺廟會有所謂善藝齋者即是，手工精良曾得有河北省國貨展覽會特等獎狀北平市物產展覽會優等獎狀。

據云自十二歲即研究溜冰術，入手練習，計有八法：一、初手式，二、小幌盪姿式，三、大幌盪姿式，四、扁彎子，五、大外刃，六、大彎子式，七、跑冰式，八、背手跑冰式。以上八式又名官躡子，係備前清內廷驗看時表演之用，彼能練二百餘式，百十變套



林子齊家冰溜

，其名目至為繁多，如：猿猴抱桃，臥魚式，雙飛燕，鶴子盤雲，金鷄獨立，哪叱探海，鳳凰展翅，童子拜佛，臥睡春式，香爐爪式，千舢墜，朝天踏，大蝎子式，搖身幌等……不可勝計云。

## 國術瑣聞 一則

聖 揆

太極拳名家楊露禪先生，其功夫神奇，爲國術家所樂道，熟知其功乃出于潛心向學也。當露禪先生與李伯魁先生在陳家溝學藝時，同學多陳姓，對於外姓人，每秘之，楊李二公，乃發憤向學，每當推手，例左右手各推五百，不似今人之稍覺梗滯，即行變換也。某日，夜闌人靜，二人正在研究推手，在不知不覺間，楊忽焉覺對手方李伯魁先生，不知去向，徧覓不得，時推手地點正鄰馬廐，乃大聲呼李，不知竟在廐外草園上矣。蓋露禪先生不知不覺間，已將伯魁先生擲出牆外矣。執此可見有志者事竟成。古諺云：思之思之，鬼神遣之，精誠所至，金石爲開也。

楊露禪先生在陳家溝陳長興先生處，某日廟內海燈油

將盡，燈光明滅，長興先生於是命露禪先生入殿添油并挑燈捻，露禪先生一至殿中，以細木條挑燈捻，忽覺挑上方燈捻，則下方燈捻即向反對方轉，右挑則左轉，左挑則右轉，倘進而求之，爲何能使之或左或右，或前或後，起止旋轉，一聽我命，精思冥索，不得其要領，以至久不復命，長興先生深怪其年幼頑皮，遂親往呼喚，至則無人答應，深爲愕異，及入殿中，乃見露禪先生正凝神專注，運挑燈捻，旁不及他，長興先生遂立其身旁，以觀其所爲，久之乃覺，長興先生見露禪先生其如斯精心焉，遂授以太極拳云。

# 紀事

## 本館民衆國術訓練班舉行畢業考試紀

本館提倡國術，不遺餘力，爲國術深入民間起見，特免收一切費用，招收民衆國術訓練班，舉辦以來，已畢業三期，本期於客歲十月間成立，至今已足四個月，特于本月二十三日舉行畢業考試，是日上午九時，開始舉行考試，事先請正副館長爲主試，楊季子、王仲猷、伊見思、南煥璘、沈維周、郎近池、吳彥清、李劍華諸先生，爲監試委員，劉彩臣、許小魯、許子先、范聖揆、曹效坤爲考試員，計考試科目六種：(一)少林十二式(二)內家散手(三)潭腿(四)岳氏連拳(五)岳氏散手(六)十三劍迄正午十二時，始將各課考試完畢，茲將畢業各生名單列後

汪林英 吳惟誠 許晉仲 金汝能 趙景明  
 閻禮年 林庚 劉秉銳

北平市國術館第四期民衆國術訓練班舉行畢業典禮表演國術項目單	
岳氏連拳	民衆班學生
太極拳	專修班學生
十三劍	民衆班學生
猿形拳	趙崇山
十三劍	董振英
棍術	高長久
通臂拳	傅敬霖
六合刀	鮑慶卿
岳氏散手	李端燾

槍術	劈掛拳	槍術	旋風刀	太極拳	玄化劍	捷拳	棍術	少林拳	岳氏散手	槍術
	第二路						對子			
溫世經	雷慕尼	趙崇山	傅敬霖	關學敏	趙志蘭	趙志蘭	關學敏	武敬玄	張振清	元直夫
劉孫鈺			專修班學生	鮑慶卿	金財倉					

通臂	十三劍	劈掛拳	捷拳	純陽劍	雙陽刀	乾坤劍	躡跋
第一路							
文肇枏	李崑岡	果端繁	溫世經	武敬玄	趙崇山	雷慕尼	專修班學生

### 教員表演項目

- 郭憲亞 岳氏散手
- 趙瑞亭 形意拳
- 許小魯 純陽劍
- 吳彥清 岳氏散手
- 許子先 通臂拳
- 金錫五 太極拳
- 許笑羽 二郎拳

## 本館第四期民衆國術訓練班畢業紀

本館提倡國術列有年所，爲深入民間起見，舉辦民衆國術訓練班，俾民衆國術化，換言之，凡屬民衆個個人都要會國術，非獨強身，且可禦侮。本館第四期民衆國術訓練班，自開學以來，已滿四個月，上月下旬舉行畢業考試，本月八日（即星期日）上午九時，舉行畢業儀式。秦館長紹文，因公忙不克前來訓話，由市政府參事吳甘侯先生爲代表，領導行禮如儀，旋即由吳甘侯先生代表秦館長致詞許，副館長先後致詞，繼由來賓張景蘇先生致詞畢，即攝影。

，及表演拳術，畢會時已正午十二時矣。

茲將吳參事及許副館長訓詞及張景靈先生致詞暨表演

### 吳參事代表秦館長致畢業訓話

本日喜逢民衆國術班畢業典禮，謹代表秦館長略致數言，本班爲期四月，所習之科目，均完全學習終了，毅力可嘉，原來國術爲吾國之國粹，昔日爲私人授受，今日爲公開講習，且中央設立國術館，各省各市亦設有國術館，事業之重，由此可知，強國強種，端賴於此，無待吾人詳言。鄙人希望於畢業諸生者有二；一須有恒心，因國術僅知

### 許副館長訓話

適蒙吳先生代表秦市長訓話，意旨深長，諸生宜永誌弗緩，現有不能已於言者，蓋吾人初以闡揚國術相號召，至今計之，三十餘載矣。國內志同道合者實不乏人，且喜聚惡散，爲人之恒情，諸生相聚首，爲期雖僅四月，時間既少，而成績完全終了，於國術初步上可稱告一段落，名爲畢業，誰曰不宜來日分道講習，晤面機會較少，本館同人情感方面，實有不忍分離之意，然國術非一蹴而就，

項目列後：

其門徑，即爲中止，是爲不可，畢業後仍須精益求精，持之以恆，以真善美三者爲歸宿。二廣爲傳播熱心教授，學習國術非僅獨善其身，應普遍教授，由家庭推及於社會，由學校推及於民衆，一傳十，十傳百，發揮而光大之，則國術興隆可期，民族強健有望，但諸生將來在社會服務時，勿忘記本館之訓練，共體斯旨，推進國術，諸生勉旃。

必也精益求精，且門類甚多，迥非短時間所可完成者，本溫故知新之義，本館在經驗方面，希望諸生既習之後，不可廢其所學，輕爲放棄；若欲深就，則本館仍有高級班，尙可繼續練習。學習國術之本旨在普及民衆，全國人士，均趨康健爲最後之歸宿，非僅爲獨善其身者也。推廣進行，普及民衆，鄙人與諸生共擔此責，國術固有之道德，首在禮讓宜避好勇鬥狠，尤宜崇尚武德發揮而光大之，是在諸子意長言短，望勿負今日之盛會紀念也。



## 張景蘇君致詞

已欲達而達人，已欲利而利人，先覺覺後覺，吾國先賢，已有明言，正副館長之訓話，希望於諸公者，其真諦亦在於此。適以館長之命，略致數言，論理論本均係管窺，大雅之堂何敢貢獻蕞莛，鄙人論國術既未升堂，何可妄談入室，不過就個人習國術之經過與國術之須要略述三端，以供諸公之指正。

一、就民族復興上國術實有發揮之必要，因民族之復興，首賴民族信心之有無以為斷，損失自信心，拙以為較損失領土尤為重要，昔日李廣誤石為虎，射之沒羽，每讀至此，輒以為弗信，然細思之，並非虛構，蓋精神貫注，金石為開，試觀歐西波蘭之復國，捷克之再起，意大利之統一，德意志之再振，何一一非其民族自心之堅固也。吾國就體育而論，始而法歐西，繼而東瀛再而美國，對於國內之固有武術反棄若敝屣，是捨本而求末也，其愚魯未有若是之甚者，倘就吾國之彈腿術，而加以美國式，則國人又當趨之若鶩也，故曰哀莫大於心死，是就恢復民族自信

心上立論國術有發揚之急需。二、就國民經濟而言；國術亦有闡揚之必要，吾國經濟之破產無可諱言，試問新式體育，須有相當之場所，並需有相當之器械，器械之精美者必為舶來品，欲求之於經濟破產之吾國，及待救之農村，能否普及，不辯自明，而國術練習不擇場所，不需耗費金錢之器械，能適應現代之吾國，是就經濟立場上國術急待闡揚之也。三、就東西文化國術應有光大之必要，由單純而複雜，為進化之原則，西洋之體操則分何者為首胸部運動，何者為肩背運動，姿勢多尚單純，吾國國術動作多屬複雜，亦可謂整個全身運動，且尚有意志練習，宿手其中，並設假想敵人於目前，興趣橫生，見吾國國術實超越西洋體操，且為東方代表之文化，與西方文化迥然不同，是為光大東方文化計國術更有宜深加研究之必要，綜上三者既乏商榷，以供獻於就學諸公之前，不過本人幼年多病，自練習國術後，身體始得有今日之強健，諸公既習之後，當不河漢斯言，并望諸君本正副館長利己利人之主旨，向前邁進，鄙人忝在後學，願以此謹祝諸公之康健和進步。

## 文件

### 致陳峻峯館長函

峻峰仁兄學長台鑒：疏候極款，近想諸百吉祥是頌。  
近聞教育部編印之全國各學術機關團體一覽表，見  
貴省圖書館，已列入主要學術機關之中，未知係用何手續  
呈請敬祈

見示，敝館亦擬請部列入也。又頃接中華全國體育協

### 陳峻峯館長復函

馮生學長吾兄偉鑒：久未晤談，渴想良殷，拜奉手  
教忻慰兼極敝館之列入全國主要學術機關，係由教部自動  
列入，此間未經任何手續也。參加第十一屆世界運動會選  
手一層，此間接有同樣公函，弟擬將報紙通告拔選保送，

會，來函內開第十一屆世運會在德舉行，令各館保舉專  
及國術人才，諒 兄處亦接到此項公函，本館對此尚無辦  
法，不知 尊處如何辦理，即希 示知是荷，再昨閱載第  
十九屆華北運動會有在汴舉行之說，並希 示我為盼，專  
此順頌 道安。  
弟許馮生拜啟月日

至十九屆華北運動會之在汴舉行，此間報紙已有此項消息  
，但尚未確定耳，肅此奉復，祇頌  
道祺  
弟陳泮嶺啟月日

## 教育部頒發全國各級學校選派運動代表規程

教育部頒發全國各級學校選派運動代表規程文由(一) 本校運動選手規章取消資格未恢復者。(四)各校運動代表各級學校參加校外各種運動會選派各該校運動代表，應依本規程之規定。(二)各校學生具備下列各款資格者，得選派為學校運動代表，並應于參加運動會前，由校方具函證明：A品行端正者，B上學期各課學業成績及格者。C身體健全，堪行劇烈運動者。D正式入學，在校一年以上者。(三)凡犯左列各款之一者，不得選派之：A曾犯業餘運動員規則，而失去資格者，B曾受教育部或地方體育委員會或全國體協會，停止運動之處分未滿期者，C曾因違反

本校運動選手規章取消資格未恢復者。(四)各校運動代表，應遵守左列各款之規定：A不能因充學校運動代表，而免繳任何規定之費用。B不能因充學校運動代表，而受任何津貼及優待，C運動衣服以學生自備為原則。並應採用國貨，如由學校製備，應遵守學校訂定之管理辦理。(五)每一運動代表，同時不能兼充兩種代表。(六)各校運動代表於比賽時有越軌行為者，應由學校予以懲處或開除學籍。(七)本規程由教育部公布施行。

## 十九屆華北運動會有將在豫舉行訊

華北體聯會，決議本年度第十九屆華北運動會，請北平市接辦，平市因經費拮据，一再謝絕，不肯接受，繼復函陝青等省市，均因經費問題，未見允許，至使本屆華運

會，無省承辦。有停頓之勢。茲聞華北體聯會執委，一再商討，後經決定，在河南省垣舉行，刻已推董守義前往接洽一切云。

## 本市體育員委會第一次常會錄

本市社會局體育委員會，今年第一次常會，在社會局舉行，到者有雷嗣尚，許禹生，袁序安，李洲，等各委員，茲將議決事項列下：

- (一) 全市越野賽跑案日期三月廿九日舉行
- (二) 第二屆全市春季球類賽籌備進行案。四月中旬舉行
- (三) 中等以下學校體育成績測驗之籌備案，辦法如下

### 魯省舉行國術省考

山東省第四屆國術省考，定於四月十五日舉行，經費萬元，廣徵特別技術表演人才，評判員及考生均限於本省籍云。

### 中央國術館國術練習班招生

中央國術館國術練習班，現招收男女新生，費百貳十名，凡初中畢業年滿十八歲以上二十五歲以下者均可投考云。

### 本市體育委員會發表去歲市春運動會成績以國術為最佳

去歲平市春運觀摩會總評結果，刻已發表，各項運動成績，以國術部份為最佳，社會局體委會批評曰：『能將曩日之不合理處，均經科學方法，使之科學化，此亦中國固有運動之進步處也。』按平市中小學校國術教材，向依本館早准教育部採用之暫行國術教材標準；而施教授。本

館於規定此項標準後，曾招集北平中小各校體育教員辦理中小學教員國術講習班，以傳習此項標準教材，上屆觀摩會中各校，依此表演，深得體育界贊賞，亦吾館之光榮也。

- (甲) 四月開始。(乙) 用抽考辦法。(丙) 高級用原有標準。(丁) 初級用教育部所頒教授綱目。
- (戊) 小學用局頒教材。
- (四) 本屆春季運動觀摩會，應否舉辦案，辦法：(甲) 照去年例辦理。(乙) 將去年結果印發各校，藉資參考。(丙) 日期定五月中旬。