

版出館術國市平北

# 育體

期八第 卷一第

中華民國二十一年八月三十一日

## 目錄

言論

論各派太極拳家宜速謀統

許禹生

譯述

運動生理學(續)

體育研究社譯

專著

太極拳學(續)

沈家楨

少林樞術單式教練法

許禹生

太極樞

褚民誼

研究

太極拳術體用概論

王新午

拳術摘要

郭述唐

傳記

雄縣劉武師傳

楊啟

軼聞

楚二鬍子

王叟

記事

四則

附錄



# 敬勸同胞速練國術備紓國難書

張之江

今中國之國難，比月以來，舉國皇皇，莫不亟圖挽救，願治病必求其本，紓難必探其原，苟不探求本原，扶而去之，則國難何由而愈？夫國難之起，由於國弱，國弱之由，由於國術之不修。國術者，國家之利器也。國術不修，則國弱，國弱則國難。故欲救國難，必先練國術。國術之於國家，猶如兵法之於軍隊，醫術之於病者，不可一日而缺也。今者國難日深，同胞當思：國術之不振，由於何故？一曰：習氣未除，私心未泯。二曰：訓練無方，器械不備。三曰：人才乏絕，志氣不揚。四曰：經費不支，人心不固。此四者，國術不振之由也。欲求國術之振，必先除習氣，泯私心。其次，當求訓練之方，備器械。再次，當求人才之出，揚志氣。最後，當求經費之支，固人心。此四者，國術之振也。國術之振，則國強，國強則國難自解。此理之必然也。故我同胞，當速練國術，以備國難。此書之撰，旨在勸導同胞，共練國術，以救國難。望同胞共鑒之。

# 言論

論各派太極拳家宜速謀統一以事競存說

許禹生

夫名不可以苟得。藝不可以疏成。太極拳自近五六年

來。大興於世。非關於授者之善於傳習

指導。學者之善於修善研究也。祇以世

人之驚於內家拳之美名。甲於一切拳術

。太極拳之學說合於一切哲理易說。故

文雅學士趨之若鶩。且因太極拳之運動

柔緩。無煩用力。身段姿勢不甚嚴格的

講求。非若他種拳術有梳腰，折腿，站

椿，操手之勞苦。而可獲却病延年之功

效。故雖老叟稚童。婦人女子。殘體病

夫亦能習之。士大夫於公餘之暇。不能

無嗜好。而嗜好運動身體者較爲高尙。

太極拳既爲國術中最名譽而易習者。文

人學子婦女要人。練習此拳以洗病夫國

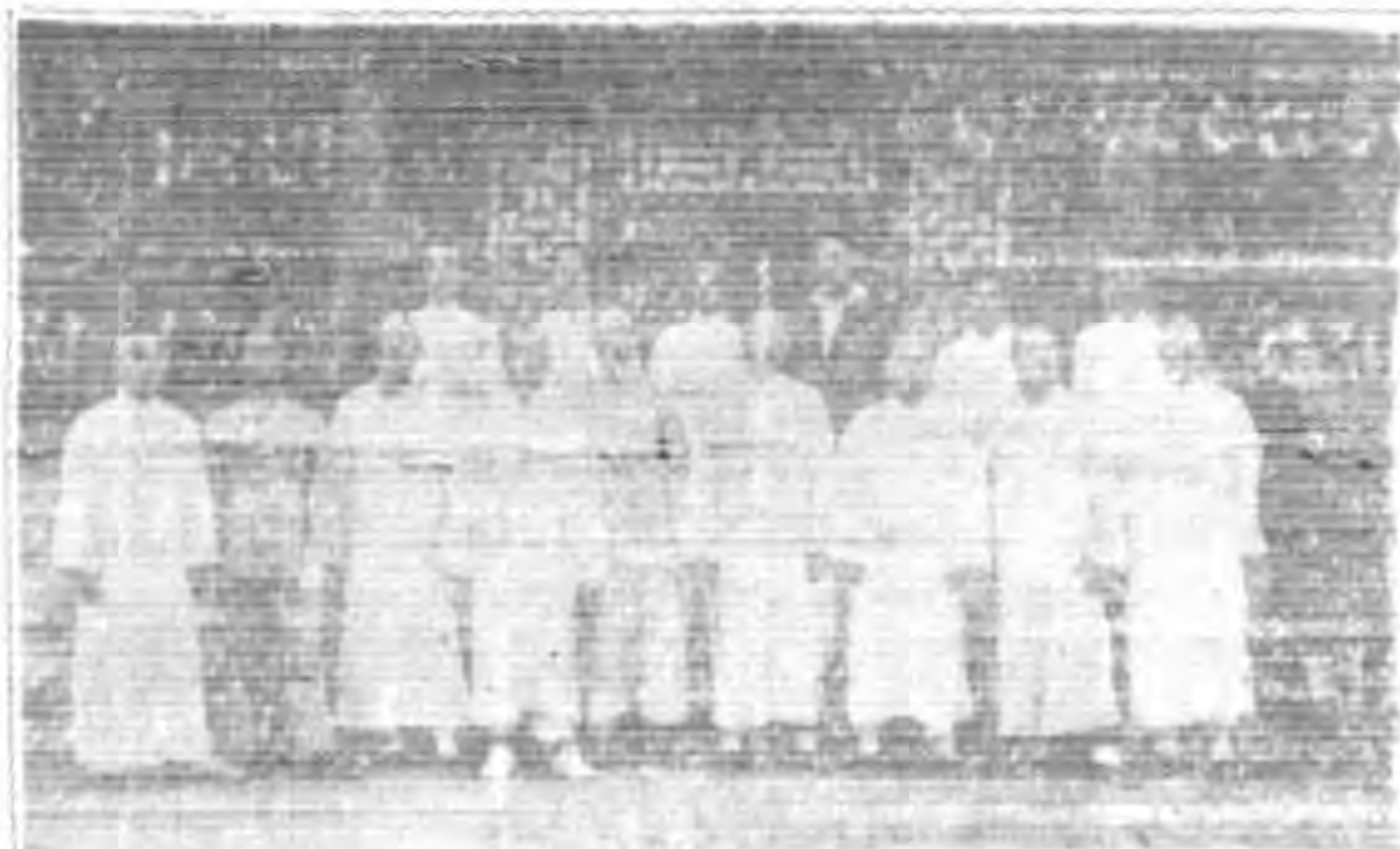
民之名稱。豈非善事。故社會上習此拳者最爲多數。

南中各省滬漢津京。每埠太極拳傳習所。少則十數多

則數十處。奈名師無多。全恃生徒互相標榜。各神其

說。以欺世盜名求售於世。如某某等昔在北京每月

收入不過數元或數十元止矣。近聞在南中月獲數百元



影攝式業畢班成速術刀館本

尙不足生活。於是爭端起矣。或兄弟不相能。或父子而異派。曾不知武德爲何物。其更謬者。常自夢見三豐祖師。或云曾蒙降乩與之推手。或自命名老派。傳自山陝江南。或以爲裔屬家傳非有血統的遺傳不能良好。或以舊說易理而牽撮附會其神奇。或專尙新奇以

己之一知半解之科學的知識。附會標題爲科學化。近更有人謂能力舉千斤者爲太極拳。持若飛鳥者爲太極拳。國技大觀中曾載習太極拳者。內外有不同之色光。能將色光內外互換始爲成就。某小說中云楊班侯先生因痛女亡而潛勢力發。一湧身上舉能立空中愈數分鐘始下。某太極拳家自云掌中白光能晝現。求其實際殊不如是。外江派的神怪學說。不知此拳之精義。而務導人於迷信。怪力亂神四字概括焉。邪說盛而正義亡。指導者既不肯由根本上說明。依學者之程度進益隨時指導。而習者亦驚於新奇不肯於基礎上用功夫。以求循序漸進而達到極高深境界。或淺嘗輒止。或輟作無恒。盲人瞎馬出主入奴。令拳師得售其欺人手段。敲詐惡習。令知者望之生畏不敢親近。豈非可惜。綜計太極拳路。其不同姿勢。不過三十餘勢。加以八門五步而成十三式拳路。總亦不

過三十餘勢。加以八門五步而成十三式拳路。總亦不

過百餘動作而已。而拳師每日我多幾着爲他人所無。我會老架子。二翻拳，別人不會。某也大架子疏闊而無用。某也小架子緊湊而不開展。某也推手剛硬不懂勁。某也柔軟而無骨力。不善發人，毀人譽己。幾人均均有捨我其誰之概。其於器械原少薪傳。或均爲編製。或抄襲變名。求其於太極拳或太極勁能相合者殆甚渺。夫藝貴精而不貴多。苟爲真龍。雖片鱗隻甲。亦足寶貴。因精於一着。真得其意。可所向無敵。較務廣而荒者不可以道里計。至練法之不同。亦依程度之淺深而異。就太極拳之性質言之。至少可分八種練法。拳之姿勢有大小。運動有剛柔。身段有高矮。動作有快慢。因之其練法均不相同。用意亦復異易。爲指導者必須視習者程度至如何時方可授以何種練習。其先後次序均不得躐等。其於某種練法中。雖同一姿勢。其步法，身法，運動，命意各有傳授。不能以他種練習方法攙入。後之爲拳師者。於此法殆僅各得一偏。便翹然自足自成一派。而己非人。蓋亦不思而已。同一太極拳家而自相矛盾自相攻擊。令真心習學。更知所適從。頗漸失一般人之信仰。啟他門派之輕視。或尙自命高深。以爲得計。



本館刀術速成班練習刀術攝影

在他人眼光中觀之。不過視爲一邱之貉而已。對徒衆之素受其催眠者。尙能於推手時運用一二招勁。發人三步遠便曰此太極拳之妙也。自詫爲神奇。於離手應用則素不屑於研究。致遇敵常無所措手足。狡倖者乃或歸罪於此拳之迂迴柔緩。於是剛快之說乃起。曰

吾家太極拳非比尋常。乃剛而有力。捷快善用者。昔體社附設體育學校時。曾慕名延聘豫籍陳某教授太極洪拳。果然運用如風。於震脚快打椿步均極講究。惟練畢氣粗色變。楊少侯見之曰何太似花拳耶。陳君爲之語塞。其推手時身法步法固佳。惟喜於用招用力。不甚求懂勁爲可惜耳。其大刀雙刀。桿子等多係外家式法。不能承認之爲本門藝術也。夫北平太極拳傳自楊氏。楊氏學自陳家溝。則陳氏之拳路當與原譜相符。今其拳路亦頗有更改多寡不一。更令人懷疑均非真傳者。昔楊露禪先師對於八種練習。容未盡傳世。故於萬全凌三君。時人有筋，骨，皮三者之譽。夫太極者固一本而萬殊。然於拳路練習性質上。以鄙人眼光觀之。不出於上之八種。今幸各派林立。而河南大世家亦在北平。深望各太極拳師化除成見。交換知識。傳其所長補習所短。力謀進步。

則一轉移間均成全材矣。對外可以禦侮。對內可謀統一。否則習者愈多。分子愈雜。對外則任人欺凌持無抵抗主義。對內則自相殘害。遭外門之輕視。倘再不知互謀團結精研改進。以期共存共榮。則全體劣敗必有一日受天然的淘汰。而無以競存也。謂余不信請拭目以待之。

## 譯述

### 運動生理學

日本醫學士吉田章信著  
北平體育研究社譯

#### 第三節 運動及於血壓之影響

一、康健之國人及西人安靜時之血壓

血壓者。通常測於上膊動脈以下。即稱之曰血壓。常含有上膊動脈之血壓意味。

一千九百十年。據倭利(H.P. Waley)之所見。謂檢一五—六〇歲之健康美國男女一千人之血壓。所得之成績。如第二十一圖所示。通計美國各年。男子平均極大壓。(心臟收縮時之壓)爲一二七，五耗(水銀壓以下皆同)女子平均極大壓。爲一二〇耗此壓與年俱增。圖中三條斜線即是。種村氏謂健康之日本人。三千九百四十二人(男二八四二女一一〇〇)用扶那列林毫叟氏血壓計。依閱羅蘭夫氏聽診法。而得成績。對比如左。(大正七年)

十九歲(日本人) 十九歲(美人)一般平均  
男一一一(女一一一) 一一一

香夫特(Meyer)稱西人二十歲時之極大血壓爲一二〇爾後再過一年則增加〇，五耗。由是而欲求其他年齡中之血壓。則可據此而求得

。前記阿流及蒙倭阿(Janeau)等之成績。不期竟成一致。若論及兒童之血壓。而比較成人。則殊覺大差。據庫克(Cook)之言曰。兩歲兒之血壓。爲七五九—九〇耗又據普那頓(L. Punton)之說八—十四歲之人則九〇耗。一五—二十一歲者。則一〇〇—一二〇耗。二一—六五歲者。則一二〇—一五〇耗而六五歲以上者。則一五〇—二〇〇耗而越高矣。在女子則無論何年齡。較諸男子略低一〇—一五耗。

又日本人之極小血壓(心臟遲緩者謂之壓)據種村氏之報告。男子二〇歲八三耗。女子十八歲七四耗。

又脈壓(Pulsoduck, Pulse-Pressure)者。乃極大壓與極小壓之差也。國人十九歲四〇，一耗。(種村)泰西人成年男子三五—五〇四六耗。夫或特謂得爲相當於極大壓之三分之一極小壓二分之一。二，運動之血壓及其影響

(甲)由於姿勢之變化 人仆於台上，令成水平狀以測上膊之血壓。次令垂直立於台上。再測其血壓。則是水平位之極大壓。較高於直立位者。(極小壓起之方向較大)(BRACHS SUR ETABLES)是在起立位因其重力全傾於下。以故血液下降。橫臥之人。陡然起立時。恒覺目眩頭暈。及脫力等。乃血液急降重力傾於下體。腦中起一時的貧血。更值血管之縮張。以整理血液之分佈血管運動神經之作用。不暇顧及重力作用之反感故也。

次則依筋之作用而起。前節所述如脈搏數之增加。乃與血壓而其上是時心臟作用之強盛。善反感血管神經。姿勢與血壓之變化既如上述。而筋作用之大小。關係神經血管神經作用之如何。學者對此所說尙不一定。例如扎尼瓦(Janeau)阿郎克爾及斐克耳(Erlanger & Sjolker)之說頗含有姿勢之意。而所帶芬斯(O. Ste Phenn)(一九〇〇年)及森佛爾德(Asanovic)(一八八九年)等。則較檢於大多數之健人所示之影響甚可靠。後者則主坐與立亦較有差異。所帶芬斯定起立比以增加二〇耗。森佛爾德則謂增加一

○耗。

(乙)由於運動直接變化。運動過激時。則惹起心臟之疲勞於健康之心臟上。則極大血壓亦高上。此高上之度。或謂為五—一五耗 (Fahgt) 或定為二〇—四〇耗 (Elli & Baracci) 此蓋何所自乎。或由運動之弱強而分也。

查某戶山學校疾走之一例。如左表所示。其所示蓋無大差異。百米早跑後。最高血壓。增高一八—三六耗千米早跑後。三七—四三耗

中等度長之步行不達於疲勞者其極大血壓。則限於五—一〇耗 (Fangdi)

關於運動間之血壓。寶文 (Bowen) 調查腳踏車運動如第廿二圖。運動間四〇—六〇耗漸漸上升。殆運動停止。則又徐以下降比乎運動前却較為低。此以時而計者也。上昇時急於脈數之增加。下降時亦急於血數而減。羅斯稱謂一〇〇「索特」之急走運動後。約二十分鐘。示短時間之正血壓於運動不適當時。則血壓增大。予於大正三年。用里帕羅維氏血壓計於戶山學校。鄒利氏用「阿爾摩菲斯特」以測二百米早跑。前後之血壓內。五名之平均值如左極大血壓上昇至二百米極小血壓。減少三耗。脈壓之增加則為二八耗。

運動前極大血壓一〇—一耗極小血壓〇九耗脈壓四二耗  
運動後極大血壓一二六耗極小血壓五六耗脈壓七〇耗

又前述斯雲泊印度人競技者。二二〇「索特」測定其競走前後之血壓。極大壓上昇四五耗。極小壓減少三耗。脈壓之增加為七五耗

運動前極大血壓一〇二耗。極小血壓八〇耗脈壓四〇耗  
運動後極大血壓一六五。極小血壓五〇耗脈壓一一五耗

羅斯里島又測定一〇〇「索特」競走前後之血液。得同樣之成績。以上三例。如據柯爾爾 (Krehe) 之研究「一九〇五年」於正常健人。行適當運動之結果。脈壓之增加廣開極大血壓。極小血壓之所示。

因運動減少極小壓其意如何。極小壓已如前述。心臟弛緩期。達於血壓之極小限度。當低下之時。則稱之曰血壓。詳言之即心臟緩期中。血液之排出。基於當時動脈內當時血液壓下之差戰勝末梢小動脈。及毛細管之抵抗。移行於靜脈內。血壓側定部。動脈內血壓低下。保持末細管內血液之平衡極小壓之低下者。即血管末梢部擴張。用以減少其末梢部之抵抗者也。又運動時極大壓之所以高者。乃所以示心臟作業力之增強。以是脈壓之增大。常依於心臟力之強弱。有以然也。其抵抗之減少。乃一種有利之現象。若血澀不變。而脈壓增大。乃搏動量之增大故也。

運動已過。心筋既覺疲勞。而血壓遂即「極大」降下。其理由則當心臟尚未疲勞時。仍前高上之度。及心既疲勞。於是始漸下降至最低下時。則殊危也。(Kantington) 庫婁愛耳謂十四歲之強健兒童。行於九耗之逆風途中。四十分間運動強盛之脈搏。八八及運動後則昇至一三二。呼吸則始而二一。此時亦已增至四〇矣。始而一〇五之血壓。斯時則降為八二耗。於時起心臟衰弱。其擴張須當運動後十五分間。始克恢復。路斯流於美國生理學雜誌報告。在二〇哩競走。二競技家之血壓狀態。甲極大壓於運動後四十分。比出發前降至一一五耗。爾後於七時二十分間。可繼續低降。回至運動前之壓力。脈壓亦於運動中四十分比運動前為低下。於運動後十時尚未恢復原狀。而脈數亦未能恢復原數。乙之血壓狀態。較甲尤為不良。

(丙)由於修練血壓之變化。修練之益於人生因不必再喋喋之矣。其結果於運動直接血壓之高上十分顯著。是乃個體慣於運動為循環系統感受性減少 (Randi) 又帕山克及穆克斯 (Bald Crox Marts) 等「一九一三」等「謂修練量。競技家之心臟作業。增強平均血壓也」如二十三圖所示「約比常人高出二〇耗。克拉撲頓 (C. Carleton) 之所發表者。謂人垂直於臥位觀於脈搏數及血壓之變化。即可知其心身之如何矣。威康坎及章門 (A. Megdon) (1913) 之調查。稱競技之修練。用庫

拉摩普頓法。常導心臟於不良之狀態。而該氏法之正當與否。在今日尙未能確定。並究其修練法不良之故。尙未可斷言。只以疲勞在安靜時。血壓低下。修練過度。現疲勞之像也。姿勢之變化。又於一定運動直接血壓高上適明示一種不良之成績。

三、依照血壓計測究心臟力制定法

夫霍特於斷定之變否。用血壓法為最有價值。茲將左之二法揭出焉。  
 「一」運動法適度之筋努力於正常心臟。高其血壓。若運動過強。或行過長之限度。於是招致血壓之低下。然於衰弱之心臟。初起血壓之高上。已而其血壓常陡而降。又有進者。即低下於強運動之起始是也  
 「二」庫拉伊普尼爾法 庫拉伊普尼爾(Corhene)(一九〇七年)於柏林所發表之法也。乃走階階段發昇運動又屈曲運動十次求得得數增加。血壓高上。及脈搏回復後。血壓再行上升。此時第二度之血壓上升。正所以表示其心臟之強健。又若心對於該項運動感受過度血壓。偶昇者有之而脈搏之徐緩。比乎運動以前却較為低下。

專 著

太 極 拳 學

沈家楨

第三節 成路運動之字訣

在太極拳成路運動時。對於各式之姿勢。及動作之精神。應有一種意識。意識動作之間。則往來轉換。潛聲起落。方能使精神易於增長。易於發揚收斂。按照拳經有字門之規定。使一舉一動。均有意義可循。蓋先求開展。後求緊湊。由博而歸納。由繁而進簡。由三十五至十八。由十八至十二。再由十二而歸納於心記之五字訣。其中十二字訣。屬於發勁。五字訣。屬於對待。本篇暫置勿論。茲將第一步三十五字訣。屬於姿勢。乃動作之精神。分別說明如下。

一 儀字 出式 用手

二 搭字	攪雀尾	用手
三 圈字	揉手	用手
四 攤字	單鞭	用掌
五 鉤字	提手	用手
六 起字	白鶴晾翅	用掌
七 斫字	攢膝拗步	用指
八 牽字	琵琶式	用手
九 跌字	搬攔槌	用槌
十 勒字	如封似閉	用指
十一 剪字	十字手	用手
十二 擄字	抱虎歸山	用手
十三 刮字	肘底槌	用槌
十四 倒字	倒攔猴	用掌
十五 挑字	斜飛	用手
十六 插字	海底針	用指
十七 抖字	閃通背	用掌
十八 翻字	撇身槌	用槌
十九 挪字	雲手	用手
二十 削字	高探馬	用掌
二十一 釣字	左右分脚	用指
二十二 蹺字	蹬脚	用脚
二十三 跪字	栽槌	用槌
二十四 躍字	二起脚	用脚
二十五 兜字	打虎式	用手
二十六 分子	野馬分鬃	用手
二十七 撇字	玉女穿梭	用指
二十八 坐字	下勢	用指

二十九數字 金雞獨立 用掌

三十點字 白蛇吐信 用指

三十一搗字 指搗棍 用棍

三十二衝字 上步七星 用棍

三十三撤字 退步跨虎 用手

三十四擺字 擺連腿 用脚

三十五搗字 轉弓射虎 用指

以上字訣。乃係表示各式動作之意義。非表示動作之勁。因每一式內。動作時常有數種勁別。含藏於內。非一字訣。所能完全代表也。總計全路用手者。十二。用掌者六。用棍者六。用指者八。用脚者三。掌棍指脚四者之中。仍均含有手。蓋太極運動時以勁為主。着為附。故手為正。而指掌棍脚為副也。

若練習太極拳。預期將來以體用兩項為目標者。則在運動有成效時。對於運動精義。應特別分清。庶可使各項之勁。日有進益。則關於第二步。屬於運動之十八字訣。應從續悟澈於心。方能日進有功也。

一殘字 餘也。一切動作勁勢。務須含有殘餘不盡之意。使之曲蓄而有餘也。

二柔字 鬆也。全身鬆開。不使力。不帶勁。貌和意亦柔也。

三徐字 馴也。動作緩急適中。馴使氣流。通過各節也。

四端字 正也。一切動作。務須中正不阿。重心安定。使無歪斜俯仰之處也。

五靈字 輕也。一切動作。務須頂勁虛懸。使無呆相。周身感覺輕靈也。

六整字 貫也。一切動作。務使完整一氣。式式貫串。勁貫神亦貫也。

七沉字 牽也。一切動作。務須沉着。蓋沉為牽動之根。完全沉功也。

八靜字 欽也。在動作中。力求安靜。蓋能內欽。則外動而內靜也。

九托字 棚也。一切動作。使外示柔軟。內含堅剛。如有托意。使物不能下降也。

十擦字 擺也。一切動作。務須具有圓活滾轉精神。處處有擺意也。

十一逼字 擠也。使雙臂之勁。能交叉而出。互合為一。逼之而運也。

十二捺字 按也。使手掌下沉有如繩定一物。無使有被滑走之意也。

十三貼字 粘也。一切變換開進時。務須依定有緊貼。而粘住對方之精神也。

十四吸字 黏也。一切變換合退時。務須假定有黏吸對方。使之無離也。

十五援字 連也。一切變換退步時。務須具有內來回援精神。使之不丟也。

十六拋字 隨也。一切變換進步時。務須具有彼走此應精神。使之不抗也。

十七吞字 蓄也。引進時。精神沉欽。手臂棚柔。使脊弓引滿以待也。

十八吐字 發也。合出時。地心有根。使脊弓曲中求直。精神發揚蹈厲也。

以上各字由一至四。乃表動作也。由五至八乃表示精神也。由九至十二。乃表示勁別也。由十三至十六。乃表示意念也。由十七至十八。乃表示氣功也。

第四節 成路運動之工心解

能善其事謂之工。工心解者。是使為一種至善至精之義理。銘之於心也。太極拳經。雖不一。屬於對待人者居多。其能合第一級運動之用。並專為自己修練體格。及精氣神之需者。當首推工心解一篇。內中雖有關於第二級。發勁論之說明點。然就第一級時。應先了然於心。



方不致誤入歧途。故提前加以詮釋。藉作或路運動之參攷焉。

### 第一項 身心之分

先在心。心爲令。以心行氣。務須沉着。方能收斂入骨。後在身。氣爲旗。以氣運身。務令順遂。乃能便利從心。

心者。非心臟之心。乃代表全身精神意志之心也。

氣者非呼吸之氣。係周行全身機能之氣也。

以心行氣。以氣運身。是用精神。馴使氣氣運行體內。周而復始也。

務令沉着者。是用精神。威迫氣流。打通各項關節。沉着而行。

氣不致因阻礙而停滯。不停滯。自能沉着運過。則氣和血液。依

骨膜骨髓。而斂入骨入。使其營養發達。骨節內石灰質與膠質。

調和適度。使骨節沉堅。而富於彈性。不易折斷也。

氣爲旗者。是氣受命於心。如軍中之傳旗職務也。

順遂者。係氣與身均須順勢利導。乃能便利。以達到服從心之命令也。

### 第二項 意志與精神

全身意志。在精神。不在氣。在氣則滯。在神則活。

氣能周行全身。係受命於精神。若欲周行不斷。圓活無滯。仍在

發令之精神。不在氣之本身。若在本身。有如未受命令之士卒。

### 第三項 氣力之變化

有氣者無力。無氣者純剛。

此言。有氣者無力。無力者純柔。有力者無氣。無氣者純剛。力

隱則稱之爲氣。氣現則稱之爲力。用形於外之力。剛勁也。用隱

於內之氣。柔勁也。故運動柔者。練氣也。運動剛者。練力也。

氣力者。剛柔變化之定理也。如欲練氣。不得不柔也。

### 第四項 內外現象

外示安逸。內固精神。

此言外操柔軟。內含堅剛也。運動與發勁時。完全相反。運動時

於內也。久而久之。氣不外散。常存於內。自得內之堅剛矣。此

專言第一級運動時應有之現象者。若使之能隱能現。忽隱忽現。

此屬第二級發勁功夫也。外能表示安逸。則氣沉神清。天君泰然

內能完固精神。則隱微不散。過機立斷。如外能常常安逸。久而

久之。自然外操柔軟矣。如能常常內固精神。久而久之。自然內

含堅剛矣。

### 第五項 剛柔與氣勁之分

極柔軟。然後極堅剛。能呼吸。然後能靈活。氣以直養而無害。勁以

曲蓄而有餘。曲中求直。蓄而後發。

能將氣深隱於內。自得內之堅剛。所謂堅剛者。乃係體質堅實之

剛。非發人之堅剛。故愈柔。則氣藏之愈深。內部愈見堅實矣。

如世間硬軟參半之物。能屈曲伸開。久而不崩裂折斷者。其質料

必膠粘堅實。此外柔內剛。爲真正之內剛。如棉花包鋼絲。情運

勁時。徒知外示堅剛。則外剛而內虛。如鐵皮包棉花。碰之即

匾矣。能呼吸自然。則神清意活。呼吸不自然。則氣閉勁散。精

神散亂。生其輕靈圓活之功矣。氣以直養者。此指呼吸之氣。須

直行無阻。順遂自然。若加抑制。則肺氣均受害矣。一勁能發生

強力。是先蓄而後發。先曲而後直。此定理也。倘勁常使之曲蓄

有餘。則隨時均可發生彈性也。

### 第六項 行氣與運動

行氣如九曲珠。無微不利。運動如百鍊鋼。何堅不摧。

此指行氣而言。須曲行。若呼吸氣。則須直養。如前節所論矣。

所請如九曲珠。係將氣周行全身九節之中。倘能圓活如珠。運行

不已。則隱微之處。無不便利從心也。運動能成繞指之柔。即是

百鍊之鋼。使氣貫串於內。則身內堅剛不化之感。無不摧去無遺矣。

### 第七項 腰脊為第一主宰

腰為肱。脊為旂。腰為車軸。氣如車輪。步隨身轉。力由脊發。腰為運動之第一主宰。腰之中心。即氣之中心。氣由兩腸至兩肩。收入脊骨。注於腰間。此氣由上而下也。此謂靜之則合也。由腰形於脊骨。布於兩膝。施於手指。此氣之由下而上也。此謂動之則分也。無論氣之動分靜合。均注之於腰間。以腰作樞機。若腰在氣分時。有如車軸作旋轉之中心。而四周發揚也。在氣合時。有如大轟崩。作大本營所在地。各軍以此為轉移之中心。故步須隨身而轉。即隨腰而轉也。不轉身則腰扭矣。腰扭則車軸轉矣。其何能行之哉。故腰為運動之中心也。脊為發勁之第一主宰。發是脊之彈性。因脊為四肢連貫之中心。如工字形。用脊勁以發。是集合全身之勁而發矣。脊能貫串各節之勁。注於一方。故均以爲發勁之中心也。重心不在丹田。則叢蕪無根。運動不能自主。重心不落丹田。則脊弓下端無支柱。不能發生彈發性矣。故丹田為腰脊之調整器。呼之為第一寶輔。良有以也。

### 少林棍術單式教練法

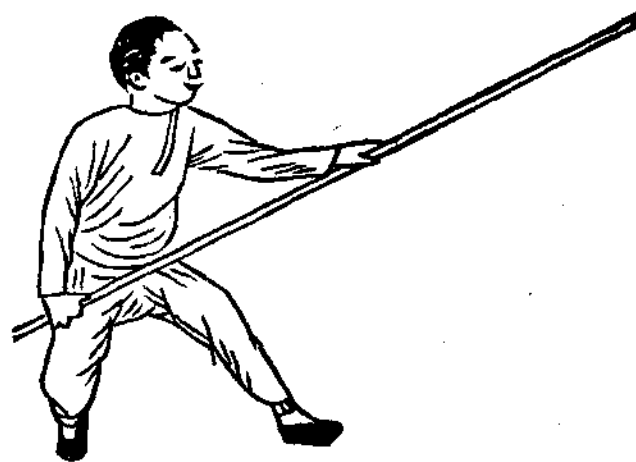
許禹生

#### (8) 伏虎勢

(說明) 伏者，扶也。以敵槍為虎而伏之。或曰虎遇人多高躍從上。前撲。獵虎者諗其性情。遇虎則每俯身持槍。槍首着地以待之。俟其人立前撲時。乃坐身立槍。上刺虎咽喉以斃之。此槍動作均師其用意。故曰伏虎。

(應用) 此勢為上應槍法。槍尖高昂。不易摧挫。稍換敵槍。即進莫遲。敵從左右扎吾時。吾以槍竿或立劈其槍。或橫劈其竿。敵槍低。我槍高。可下以乎提之。敵槍上來。我自上來。以提之。倘敵用高

### 伏虎圖



持袖削吾。吾急變四平槍以應之。

(動作) 有四 (一)坐身向前扶

(二)跟步劈 (三)開步提

(四)轉身外提

(教練) (一)由四平槍勢。前進半步。坐身用丁八步格。兩臂伸舒。持槍向前斜扶。若擬敵槍。槍身斜倚腹部。右臂下垂。手持槍尾。約於右脾骨中處。左手持槍。平伸掌胸。槍首上昂。(二)跟後步立身。退前步平肘肘。(三)近肋槍首下落。以平為度。

是為劈槍。

(二)進左足向前一步。低舒

前手。高提後

手。至頭右上

方。則槍首下

落。變補攔勢

。為提槍勢矣

。(見後)

(四)槍首由下

內槍身上運。

向外繼從。若

通袖勢。(見

後)撤槍還原

### 定膝圖



(口令) 伏虎勢數 一！ 二！ 三！ 四！

(9) 定膝勢

(說明) 膝、指膝骨。定者，止也。作勢位如前之伏虎勢。惟轉身拗步。置槍尾於膝蓋骨上。故名定膝。

(應用) 劈捉拿打略如伏虎勢。惟遇高搭袖槍。由圈外打來。吾則坐身拉槍以應之。

(動作) 有四 (一)進右步上棒(即仙人捧盤式)(二)進左步疊手定膝 (三)跟前步劈 (四)披身羣關

(教練) (一)立四平勢。進右步向前方雙手托槍上棒。前手與肩平。後手撤至頭右上方。 (二)進左步探身疊手。槍竿內運。右手定膝。槍身斜上立。 (三)跟後步落槍前劈 (四)向後方披身。槍尖隨之外運。下落即成前擺勢。此為一度。若再作時。即進右步。動作如一。連續為之。不再作時。則仍還原四平。

(口令) 定膝勢數 一！ 二！ 三！ 四！

(未完)

### 太極操

褚民誼

(一) 太極拳之優點及其難學處

中國國術。當以太極拳為上乘。凡習之者類能道之。已為舉世所公認。其動作之優點有三。(一)慢(二)勻(三)柔。此三個原則。與其他拳術及西洋體操迥相返。蓋其他拳術及體操。其動作不尚慢而尚快。不重勻而重漸。不善柔而尚剛強。按諸實際(一)凡動作快則易。而慢則反難。故能快者往往不能慢。而能慢者兼能快。猶如騎自由車。能快並不難。能慢始可貴。因動作快是虛勁。而慢則處處實在。(二)斷續則易。均勻則難。宛如歌曲一闕。音調斷續則易。而調節貫串則難。(三)剛強則易。柔軟則難。譬如舉重托一重物。用蠻力則易動。用巧力則省勁。蓋蠻者剛強猛烈。巧者柔軟和平。故曰柔能克剛。且

剛強之動作。氣力一洩殆盡。而柔軟之動作。則氣力含蓄於內。凡人之氣力。欲完全使役之則易。若欲其蘊藏於內。在運用時漸漸調節之則難。然則太極拳如何能使慢勻柔三者兼而有之。其故無他。因太極拳之動作不走直線而作圓形也。其他各種拳術或體操。緣走直線。故其動作恆快。快則用力速。用力速則不能不斷續。惟其斷續故不能勻。不能勻則不能柔矣。不能柔而徒尚使役氣力。將其消耗殆盡。而無所含蓄。實背乎體育本旨。夫吾人主張體育。決非將氣力作無意識之消耗。必使有所培養而後可。故培養氣力。不貴乎亂用蠻力。而貴乎每日於一定時間練習不費力之柔軟運動。而使含蓄蘊積。若將氣力日常耗費一無積貯。如一般撐舟負重之勞力者。終日胼手胝足。氣力之耗費日虧月損。歷數十年而逐漸消歇。恐遂不能操作矣。如能練習太極拳歷二三十年或三四十而不間斷。則氣力之蘊積。日增月益。靡無底止。但太極拳之動作。欲其慢固易。欲其柔亦固易。然欲慢且柔而又勻者。初則較難入後則習慣成自然。而亦易矣。太極拳之動作。不尚快而尚柔。愈慢愈靈便。不尚斷續而尚勻。愈勻愈貫串。不尚剛強而尚柔。愈柔愈圓穩。故練太極拳一登。可自始至終。圓轉如意。一氣呵成。能靈便能貫串能圓穩則得太極拳之神妙矣。

雖然太極拳之方法。善固善矣。神而妙無可指摘矣。惟學時亦非易易。學習全部動作。非經一二月不能功。且動作煩煩。又非每日練習數次。絕不能熟諳而圓轉。如是則舍欲太極拳專家者莫辦。蓋常人恆不能將如許時間。消磨於此也。因之欲將此種運動方法普及全國固難。而謀及全球則更難矣。

(二) 體操之缺點及其易學處

體操者。所以鍛鍊身體也。各國均尚之。而其方法則各有不同。其最盛行者。為瑞典式體操。然余以為無論何種體操。其動作均難勉幼稚。其四肢之動法。既無規定。而創作者之意志。亦可任意變化。漫無限制。不但缺乏學理。抑且難致應用。動作既行直線。而方向又無規

限。不但缺乏學理。抑且難致應用。動作既行直線。而方向又無規

定。甚至有數種體操。費力殊多。故學後其動作雖簡單而頗呆滯。不規定動作方向。又易於忘却。必須強記。既枯燥無味。又思索費解。若習之者無是種習慣。對此呆板而費力之動作。必不耐為而不善習之。是為體操之缺點。

然則體操未始無長處。蓋即其簡單是也。不復如太極拳之動複雜而難習。可引用各種正面側面圖形加以說明。習者按圖索驥。不必從師學習也。

### (三) 太極拳即融合太極拳之優點與體操之易學處。

余因歷於太極拳雖為運動之上乘。然其動作複雜。非人人能得而學習者。體操雖幼穉費力。然其動作簡單而易明。一蹴即達發兩相融合。去其糟粕。存其菁華。截長補短。治為一爐。一方分化太極拳之動作。使其由複雜而簡單。一方改正體操之動作。使其由直線而變為圓形。更用方向以說明其動作之位置。運動時即可會意。不必強記。不但學習頗易。且習一二次後。即得熟諳而不致忘却。因其種種動作。既合而又自然。故敢以一個動作後。即能連想及其他動作。名之曰體操式之太極拳可。或太極拳化之體操亦可。或名之曰走圓形式之體操亦無不可故簡稱之曰太極操。

### (口訣) 太極操 走圓形

## 研究

### 太極拳術體用概論

王新

一、開合 進，退，上，下，陰，陽，剛，柔。皆相對之名詞。在應用，亦相對聯用，所謂開合勁也。初習拳法。於各個姿勢有得後。首宜習開合勁。此為循序漸進之初步。凡前，後，左，右，上，下，之往復。皆屬開合。而於應用上。亦無不合理而中的。舉例於次。

敵。繼即為推切手。或按手。

敵。繼即為推切手。或按手。

2. 上提手式 掛敵臂，內合回撤。繼即提擊敵頭部。順手撤扣敵腕。使之前傾。繼即運動於腕，向上提擊。

3. 如封似閉式 格擋敵手。順勁撤化。反手前推。

4. 手揮琵琶式 順敵來勁。撤化前推。

右舉敵式。其勁變化繁複。然不能出開合往復之範圍。正所謂「一陰一陽之謂道」。即此例彼。已可概其餘。太極拳論云。「有上即有下。有左即有右。有前即有後。如意要向上。即寓下意。云云」此種練習與應用。皆順人生自然之反應動作而為之。初學應用。只致力於開合二勁。能知隨敵之反應。則知所以粘走。雖千變萬化。皆由此生。如求合於實用。則於演練時。須以全力注意為之。設練棍雀尾之攪攪。其意，若攪定敵臂。撥散其勁。復知敵之被攪必回撤也。當撥勁未畢。已伏向前按之勁。久久在心演練。窺其用意。不求進功。而功自進。各式之演練。均綜此意為之。復加以推手術。摩盪以察敵勁。凡各種着勁。循序漸增。自可合於實用也。

二、用着 前述開合勁。乃演練與實用初步根基。不關任何一式。所舉數例。僅為證明各式皆具此種陰陽相濟往復之勁。吾人應逐一研究之。以為進功入手之方法。此言用着。即專舉各式之應用。以討究對敵致用之着法也。仍按「明理」篇所舉。分為掌，拳，脚，三者。各舉數例於左。

### 1. 掌

撲膝拗步式 此式用拗步而以掌擊敵。掌之應用。分撲擊推按數勁。下撲之手。屬於防敵。前擊之手。屬於攻敵。又可左右撲打。在掌法最為重要。有戰無不勝之稱。其用法甚多。茲言其要者。凡敵手進入吾圈內。即以撲手旁開。以拗手直撲其面。敵他手來防。即順勁下撲。以前之撲手。作撲擊手擊之。若撲開敵手。以拗手橫貫敵頭。敵他手來防。即以橫貫手下撲。以前之下撲手

橫貫之。此種用法。一為直撲。一為橫貫。其妙在不論敵用何種手法來擊。皆能勝之。以此式根本一手為防。一手為攻。其發手之遲速。觀敵手之緩急。為標準。而每能後發先至。連環不絕。昔有同志致力於此者五年。今已所向披靡。能禦之者鮮矣。習太極者。多不重視。以簡而忽之。尙希有以研究之也。

手揮琵琶式 此式化人，發人，擊人，各法兼有之。設我腕為敵所執。即順其執勁。向內或向外畫半圓圈。敵勁自化。我腕自脫。化敵手後。進手推擲。即屬發勁。如當敵手擊來。順其來勁擺之。或向斜後方持之。敵一前傾。即下扣其臂。而以掌向上撲擊其頭部。或中擊心窩。或下擦海底。皆足以制敵死命。昔曾有用以致禍者。未可輕易逞快於一時也。

斜飛式 與敵手相搭。如為拗手。即以順手撥扣或挑起。隨以拗手擊敵頭部。如敵他手格攔。即纏持其腕。騰手下擊敵小腹。敵再下防。則變上提手。此式以反掌擊敵。腕用剛勁。

以上三式，對於掌法之上，下，中，左，右，各用法。俱包括之。撲，擊，推，按，貫，捺，等勁。亦俱完備。舉此以例其餘。各式着法。皆應類推。不復具載。

## 2. 拳

搬攔錘式 太極拳有五錘。而搬攔居其一。此式應用。分上，中，下，左，右，前，後，中，八部。專主打擊。向裏搬扣敵手為搬。向外格攔敵手為攔。上，中，下，左，右，者。拳擊之部位也。前，後，中，者。進，退，及原式不動，之步法也。應用時。有先搬，後攔。有先攔，後搬等法。設敵右手擊來。即以左手搬扣。右拳前擊。敵手外逃。即順勁攔之。如當搬扣前擊時。敵左手來防。即以搬扣之手，向左攔架。吃住敵肘上。右拳撤回再擊。此先搬後攔。兩次擊錘也。設以左臂攔敵右手。以右拳前擊。敵若以左手下接吾拳。即順勁以左手下搬。此時敵右手被攔。

多反應下接。吾用搬手。決不頂勁。右拳仍係撤回再擊。此先攔後搬。亦兩次擊錘也。綜上述兩着。皆為兩次擊錘。在實用上。一擊不中。再擊無不中者。此中大有研究價值。蓋一擊之時。敵每以全力來防。不及則擊中。如已防之。或用力太過。當時吾若二次連發。敵不虞同時同法之再擊也。且變化甚速。胸有成算。久之自成習慣。故同法再擊。如不失機。多能命中也。上，中，下，左，右，搬攔錘。以所擊之部位不同。則應用之着法有異。擊敵頭部之謂上。繼用如封似閉式最宜。擊敵胸腹之謂中。繼用扇通背式為宜。擊敵小腹之謂下。繼用抱手式前推。或提手為宜（敵右步在前。宜用提手。左步在前。宜用抱手。）斜進左步。以左手向右搬攔敵右臂。以右拳擊敵右脇者。為左搬攔錘。用左手搬攔敵之左臂。以右拳擊敵左脇者。為右搬攔錘。至若進步，卸步，或原式不動。則所謂前，後，中，也，太極拳單式練習法。更全部分左右之應用。此則僅就原式。以左手為搬攔。右手為錘耳。吾人一式一着。務求實用。以人試驗。苟為習慣。則於應用時。不知其然而然。莫之致而至。神乎技矣。

警身錘式。前式稱引過繁。此式略其人所習知之應用不論。而竟得其解破擒拿手之着法。供吾人之深討研究。經常相互交手。每遇順手被擒。人多以尋常走勁之法。向外化走。今以此式解之。設右腕為敵左手所擒。隨其下按之勁，以左手扣其手。折回右臂。向左脇後撤。成助下交叉手。此時敵臂直伸。吾即以肘搶壓其臂。敵必負痛自倒，然後再以。警身錘。反背擊敵面部。他拳有此法。名曰搶臂。但恃力下壓。此則先化敵力而後搶壓。固毫不費事也。施諸實用。已獲有良好之成績。故介紹於我同志一研究焉。

以上兩式。僅舉其必應研究之實用為例。所望愛習此拳者。不憚詳求。發揮而光大之也。

### 3. 脚

分脚式 向左右以脚踢敵者，用此式。無論粘近敵身與否。皆可用。譬敵右手來擊。即以右臂向外挑擲。起脚踢敵右脇。此法簡而用無不中。

披身脚式 此式當實用時。注意後步向後移動半步。所以閃避敵之猛衝也。披身以卸敵勁。待敵手至。即向外挑擲。起脚踢之。蹬脚式 敵手高來。或以高拳擊敵之時。皆可用蹬脚。不限於任何委式。

擺連腿式 設敵猛力直撲。或兩拳連環進擊。吾俟其左拳來時。順其來勁。雙手向左後方閃身擺撤。同時向後方旋進左步。轉身起右腿擺踢。敵多被傷或仆倒。

右於用脚，用腿，亦略舉數例。所應知者，凡用脚之法。多為及遠。或敵多人。尤須輕靈不滯。

前舉用着之例。不過滄海一粟。吾人習太極拳者，應式式作如是之研究，不必盡由師傅。見仁見智。人各不同。雖一着亦可成功。切勿徒尚空式。更標高論。言不顧行。自貽伊戚也哉。

三、用勁 太極言勁。為獨具之特長。然勁必由着中求之。前言開合。為勁之一。但有意可循。易於揣摩。故致力於演練委式。久而遂成。大多數能合應用。其餘各種勁。多隨時發生。不可固定。悉隨着法之變化。而勁亦變化。是以研究用着之法。即為研究用勁之法。味「由着熟而漸悟懂勁」之語。可以知之矣。今亦略舉數例。備研究者之參攷焉。

1. 棚勁 與敵接觸之初。出手應隱含棚意。棚者，向上之勁。外柔內剛。向上可棚起敵人。向前可使敵難進。用勁有度。過與不及皆非也。設與敵交手相搭。敵如有上步意。其機一動。我即迎而棚之。敵不惟難進。其他手雖來。亦不能得勢。或竟失其重心。我若變捋手，或按手，發擲。敵多有倒者。再棚勁防敵之猛衝。

及鑽擰等法，最宜。為交手之先鋒勁。用棚之後。隨敵力之方向。或發或擲。或按，或擊。惟心所欲。但化走敵勁。切忌僅用兩臂。須全身變化。所謂「一動無有不動」也。不論演練與實用皆如此。若僅用臂腕化敵。苟或丟頂失機。必為敵制。故獅子搏兔。亦用全力。其他各勁。亦莫不應以全副精神出之。至於拳式中凡向上之擡架挑擲等勁。亦皆統於擡勁之內。因時而用。應自求之。

### 2. 擡勁

順敵來勁以擡之。不限於向後。凡感覺其勁所至之方向，而能用擡法者。皆可擡之。經常用擡勁，按勁，而引起敵之反應頂勁。最適於用擡。故用擡按時。其繼用之法。應預伏擡勁。譬與敵交手時。如我手已按及敵身。或擡敵臂。敵之不省柔化者。多挑架擡格。我則順其來勁。可充分發揮擡勁之能力。擡勁得手。則依次繼發之手。每輕靈無滯。而不費力。深合「引進落空合即出」之定義。如敵來勁不適於用擡。而強擡之。雖亦有時勝敵。謂之用力，用着，可。謂之用勁，則不可。蓋用勁，擡勁，者。無丟頂之失。用力，用着。則不免焉。故用着苟至於熟。丟頂之弊自去。一躍而入用勁擡勁之域者。是為大成。其研究進步之功。蓋皆不外若是之路徑也。今舉擡勁為例。凡持勁，傾勁，拉勁，帶勁，等。日常見於交手間者皆屬之。研究實用者。當分晰揣摩之也。前述研究用勁之入門方法。以擡擡兩勁為例。其餘各種勁。於八勁之外。為名尚多。貴在吾人實際探討。勿輕易放過。余今不復贅列。免徒占篇幅。至着手之方。不妨自定。而就正之道。責在諸師。特標鄙志。願曰，務實用。

## 拳術摘要

郭述唐

### 第四章 各家分論

#### 一 鷹手總論

此家手法。原係象形。因應為猛禽類之一。其性猛。其爪利。運用爪

之孤力。可骨以戰勝他禽。故凡與鷹鷹積相等之禽鳥。或稍大者。莫不當之披靡。不敢與較。鷹手拳之與他家拳相遇。亦可操必勝之權。是以名之。鷹手者。乃鷹爪力之總名。此種手法。與他家手法迥異。專以抓打擒拿，分筋錯骨為主。抓打擒拿。分筋錯骨。必按人週身關節。穴孔。要害處擊之，凡氣功所不能達。力所不能到之處。遇此手法。雖具銅皮鐵骨未有不披靡。然此種手法。貴力者足，尤貴力整。力足而整。應敵應用。愈顯其妙。故拳術中最毒最猛。最能守者。莫如此種手法也。有沾衣如捫脈之妙訣。如吸如引之粘性。若精於此。手見手無處走。敵愈近。愈易制勝。惜乎此種專家。世不多見耳。考其內容。抓打擒拿。翻崩肘靠。一號二拿。三降四守。分筋錯骨。點穴閉氣，沾衣如捫脈，剛柔靜中求，是也，力分爲七，曰陰陽剛柔彈寸脆，其歸人與禽拿肘靠，純用陰脆二力，抓用寸力陰力，打用陰陽剛彈寸脆六種合力，翻崩用彈力，分筋錯骨，用陰寸脆力，沾衣捫脈，用陰柔合力，若一號二拿。三降四守，用陰剛力，惟因敵之來勢不同。不能拘於一定。總之七力混合。始能應用。七力變化。始能勝敵。無隙可乘，混元一氣。得內家之精華。世罕其匹。凡點穴錯骨之功。莫不由此家傳出。吁亦神矣。

## 二 連拳總論

連拳出自少林。手手相應。着着接續。剛柔并用。彈脆力多。陰陽變化。輕便敏捷。故是拳應用時。忽上忽下。令敵頭暈。聲東擊西。使敵目眩。其進也急如閃電。其退也快如飄風。變幻莫測，神化無窮，拳出似實，破之則虛，拳出似虛，不接則實，其妙訣，謂奧妙如陰陽，變化最難防，穿關跳躍步，閃展騰挪強，上打鼻梁骨，中擊肋兩旁，下有擦陰手，摔法狠毒傷，動如猛虎怒，靜如處女藏，強弱皆能練，輕靈更相宜。

## 三 太極總論

太極拳者，昭然於心，寂然少動，無中生有，靜中伏動，連用陰陽五

行八卦之理，而神其作用也，源出少林。自成一派，溯太極拳之傳授，自張三丰始，三丰先學少林，後於道書有得，融化學少林五拳之長，參加五行八卦變化之理，造成太極，此種手法，不重形式專重精神，練時必洗心滌慮，免去浮躁猛厲之氣，方能得其精華，曉其原理，不然斷難有效，性主靜，而動乃靜中之變化，非其本性也，拳術中最柔者，莫過此拳。以前祇十三式，後爲練習便利起見。始增至三十六式，推太極之本性。乃道家練氣一種功夫。運用迎敵。非其本旨。故精於太極者。多長壽鮮夭折也。此拳用力以腰爲主。制勝以雙推手爲根。吸引推摩。鬼神莫測，進攻退守，專借來力。柔中伏剛。靜中含動。心猛性躁者，如遇此拳，必遭失敗，亦武技中之專家也。

## 四 形意總論

形意由象形而來，創自岳武穆。武穆爲將時。以此等教授士卒。按士卒之心性。而發明此種手法。蓋此拳之形式與用力。皆甚簡單，性最剛壯。與士卒之心性相合，習此拳者。既可免溜腿之難。又可取應用之效。亦名家也。形意共分五拳十二形。五拳，曰劈，崩，攢，砲，橫。按五行以明其理。用生尅以神其妙，十二形曰龍，虎，猴，馬，駝，鷄，鶴，燕，蛇，鱉，鷹，熊，是也理講四梢。訣分八字。（四梢曰血，肉，筋，骨，稍是也。八字曰頂，扣，元，毒，抱，垂，曲，挺是也）四梢八字之外，又講塌肩墜肘。氣連丹田咬齒瞪目，舌靠上顎，故是拳應用時。純用剛力。步法前足進而後足必跟。團結鞏固。內外如一。凡習此拳者。貴力足。貴性猛。進退穩固，以剛制柔。若良小力弱者習之。難收鉅效。年齡過幼者習之。背現曲形。學者不可不知。

## 五 少林總論

少林拳，乃外家各派手法發源之地也，若連拳，翻子，洪拳，地氈，六合，太極，八卦，等拳，皆源出於少林。後則分門別戶。各樹一幟。且由人之嗜好力量。及所居地點不同之關係，愈分愈遠，如南人力

身輕，則習敏捷手法，北人力壯體重，則學剛硬手法，源雖出於一師，久而各異其派，此學家分支之起源也。溯多少拳之變端，始自達摩祖之易筋經，初不過壯筋骨，強體魄之用，人若習此，久之則氣凝神清，不藥自健，後少林僧習之，以爲技擊之用，乃變爲拳術，而成專家焉。惜乎近今所存者，多花拳繡腿，徒壯觀瞻，練習拳套雖多，終難實用，世人因以輕之，其實少林拳之真實手法，非若斯也。少林拳之主要手法有五曰龍。曰虎，曰蛇。曰豹，曰鶴，此五拳。乃仿華佗五禽圖而造其性愛剛柔，步法捷便，閃展靈活，最適野戰，其單練之手法用拳。鮮用拳，多動少靜，無暗手盡明手。雖無內家錯骨點穴之精，實擅外家各家之妙，凡輕視此學者，特不知其真手耳。

## 傳記

雄縣劉武師傅

楊敏

余以許君禹生之介紹，從滿洲紀德氏學拳技。嘗以其師劉武師傅術源流及教授法并其軼事。語余曰。師名仕俊。直隸雄縣人。居邑成東北之孤鐘頭。幼嗜武技。喜弄槍棒。一日在邑中蕪蕪屯某寺旁空地。練劈肩等式。寺僧出。視之良久曰。兒習此。豈能博人耶。師怒其無理，走撲之。立仆。乃大驚異。因懇授技。僧教以岳氏散手法。岳氏散手法者。其源出於達摩禪師。世傳達摩禪師有坐功站功行功諸法。散手即行功也。宋時岳武穆得之麗泉山僧。其初僅九手法。分爲上盤三手。中盤四手。下盤二手。傳之既久。每手各化爲二十手。共一百八十手。更分左右應用。合爲三百六十手。其站莊用川字地盆式。身法用半馬式。步法則以足尖由外向內鈎盤。練時每進一步。畫一半圓圈。兩足互畫。殆即達摩禪師所創十八手中之鈎盤盤旋法也。惟自岳氏迄今。其間師承遞嬗之迹。不可得詳。其爲技也。簡老精到。樸而不華。開場演式。殊無可觀。故習者恒寡。僧既以此授師。且詔之曰。

此絕技也。其善習之。半年僅熟數手。而僧去。時天下多事。里人多販硝磺禁物牟利。師亦與焉。一日爲官兵追捕。同行者相散逸。師獨避匿野寺中。見殿前階石。皆有足磨凹痕。方疑訝問。一僧入闕曰。汝識我乎。師茫然莫對。僧曰汝非曾習岳氏散手者乎。始恍然識爲師友名法成者也。亟叩首稱弟子。留寺三年。盡得其術。辭歸。適某王府總管赴鄉徵租。聞師名。欲聘赴府。與師約曰。府中舊有四拳師。君宜謙和。庶能共處。勿與較身手學事端。師曰吾輩習武術。苟勿較身知優劣。勝則稱職。敗當自引去耳。烏能苟且求職飯乎。遂辭不就。乃授徒得徐盛武。查訥封阿。李德奎。蕭賓等。於是岳氏散手始流傳於京師。後師以事赴粵。遇佛山劉四和尚。能疊銅錢百枚於地。舉大刀斫之。悉中裂爲二。而地無刀痕。師嘗與往還研究。間亦授徒。值英兵據廣州。四出搜掠。鳴鎗示威。師寓彈落如雨。人咸驚駭失措。師獨從容治食。食已謂其徒五人曰。可行矣。疾走如風。竟得脫險。五人者同行。死二人焉。過弟子柳超家。柳素富。方謀避亂。以數百人運財貨。將以舟赴瓊州。師爲護之行。一無所失。迨和議成。由瓊北還至京。居弟子金槍徐六家。時護軍營統領公爾慶科喜挽轡。謀以課部曲。延師爲設一廠於六條胡同。名東廠。同時延永年楊鈺授太極拳於香兒胡同。名西廠。材技相埒。一時稱盛。東廠弟子凡七、八十餘人，精研散手者得二十餘人。紀緒，紀德，慶喜，存福，文登，烏雲珠。那清阿，瑞祥，吉陞，德利諸人，其最著者也。師擇六弟子爲分教習，授各種拳術，紀德那清阿授彈腿，文登烏雲珠授信拳，慶喜授通臂拳，存福授地龍拳，又隨學者所喜，授以虎縱等法，諸技具備，徒衆日增，一時名手如大槍劉德寬等，皆從問學。時東西二廠弟子點者。每戴二師一角，輒乘間從中搗爛，師聞之曰。一角亦佳技，適楊鈺以事至東廠，執禮甚恭，師延坐與談，楊言辭婉婉，不及武技，師數以語挑之，楊卒不動，從容辭去，時人謂師之柔爽，楊之謙抑皆有足多者。茂州拳師曹廣健在山東道上。號稱無敵。偶語人曰。



楚二鬚子。自是人益憚之。故師嘗謂行經九省。未曾見一學師。其自負如此。居京九年。廣公出官西安將軍。師亦旋里。專以授徒爲事。年八十始卒。師於各種器械皆精。尤以五槍著。五槍者。關鎗。鐵鎗。穿指穿袖鎗。黑白鑰子槍。獅子滾繡球槍。世人總目爲梨花槍云。師授徒時。每日晨午教練二次。每次約二小時。勤而有恒者。僅十餘人。室中地磚歷二月必重鋪之。因爲足磨。凸凹不平也。師每將授新手法。輒先以手招弟子曰來。即直一人應聲出。向師作角手狀。轉瞬而仆。又易一人前。復仆。他人屏息凝神。審其用手之方。致力之法。數人被擗。而新手法知梗概矣。故弟子逆料是日將授新手法。必預將室中几案移去。以防傷。然每授一手法。恒有數人微傷。體弱憚苦者。相率引去。故弟子百餘人。而常習者僅十之一云。

# 軼聞

## 楚二鬚子

潤猷

楚二鬚子者。無錫城北前洲人也。姓楚名阿二。鬚多且長。故咸呼爲楚二鬚子。少喜拳術。不事家人生產。兄阿大以勇敢聞於鄉。會洪楊亂。糾集徒衆。保衛鄉里。奉以勢力不敢死焉。楚要兄之不得其死也。避匿江北。飄遊魯豫直諸省。每至一地。聞有精於拳術者。即流連

不去。去常求借於拳術家。或其隣。悉心覓探。盡得精奧。且深自緘晦。無絲毫武士氣。故人常忽焉。學莫別舍而他適。如是者二十餘年。於各派武藝俱得精華。慨然嘆曰。技殆止此乎。時山東多盜。官吏苦之。有江蘇知縣譚某者。以解餉赴京。道經山東。聘楚標護。遇二賊來劫。楚擊死之。於是黨夥盡至。楚以軟鞭揮擊悉亡去。出險無事。譚服其藝。因薦之有司。聘爲全省標局主任。魯省有老僧年七十餘。武藝絕倫。著名巨盜。殆全出其門下。楚思降服此僧。即可高枕而臥。乃執弟子禮見僧。僧辭謝。楚曰十年前僱工師父處。見師父習軟鞭術。一所謂軟鞭術者以束身長七尺之湖縐腰緩急用力運之頓成金石推折堅銳抵禦箭彈所向無前。心竊好之。私自學焉。受教已久。何辭爲。僧不信。命試演所學。果得真傳。僧嘆服。繼演他法。軟鞭術尤精僧驚問所師。答曰本諸師之教。而雜湊爲之。僧慚悚失色。自是羣盜震驚。相率遠引。主標十五年。不見盜患。楚善運動。得拳中離手訣。手未至身。敵已仆到。亦軟鞭術之變相。有解餉者來標局。報告被劫。盜自通姓名及住所。云有敢來角勇者。銀悉退。楚聞言即親赴盜所。盜衆盡出。各試演其技。刃槍棍棒無不精妙。楚曰試較之。乃持所束腰帶作要棍棒狀迎之。剎那間羣盜器械俱脫手。各伏地哀求。悉數還其銀。晚年居鄉。鄰人婚嫁設筵邀楚。楚往賀。族黨親友均求一覘其技。辭謝不獲。乘衆他瞬。身往上躍。手攀屋梁。衆未之見。疑他往。忽聞屋頂有人呼曰。請用酒。請用酒。衆視之乃二鬚子也。手執杯作敬酒狀。懸於空中。衆大驚。正仰望時。忽又不見。回

首而視。己在原坐矣。一日乘舟往某處。途經小石橋。橋低舟不可過。舟子返渾灑改道。楚呼曰且勿返。試行之。忽如重載入水尺許。竟通行無阻。舟過仍浮如前。蓋楚運用壓力也。楚又善傷科。其手術純以氣運動。不貼着傷處。即能見效。彷彿世之所謂按摩法焉。鄰有鬪者。以碗相擊。碗破碎磁深入體膚。衆醫束手。楚離患處五寸許。手若摩擦然。傷者痛欲絕。少頃碎磁盡吸出。遂得安然無恙。村人好會鬪。每至傷多人。楚按傷療治。無不起死回生。邑紳王某母跌傷下焦。蓋裸體不欲醫。楚令患處緊接木板。已於隔壁將兩手向之作推物狀。頃刻即愈。曾以術授鄰人唐某。唐性躁。懼招禍未盡數。任秀峯以傷科名。楚救也。然不及遠甚。楚存心仁厚。救人如恐不及。戒殺生。未嘗傷害一人。鄉里敬之。目爲生佛。卒於光緒二十二年秋。年七十有六。邑人聞之。莫不歎惜也。

### 王 叟

孟勉

王叟隱於漁。往來七十二沽間。居恒訥訥不與人交語。人亦莫識其所自來。一日臨坐河干。張網以待。同業某與叟戲。突自後欲掩其目。叟驚以爲仇家之見刺。遽俯以手曲而自肩際向前作投物狀。其身遽騰起。自叟頭上過而墜於河。墜未及半。叟審視爲某。急以手前探。某忽翻而回。仍自叟頭上過。頓仆於地。叟笑前挽之起曰。老夫蟲莽幾喪若生。後慎勿相戲也。某自是始知叟工技擊。因長跪求救。叟亦不

## 記 載

### 本館刀術速成班舉行畢業試驗

本館於五月間。成立刀術速成班。傳授大刀術。以便臨敵致用。於七月三十一日舉行畢業試驗。由副館長許禹生教員汪華亭主考。教務主任楊季子。編輯主任沈維周監試。考查各學員成績尙屬優良。茲將及格各學員姓名列後。

余德鵬 白文鐸 包文榮 程 鏡 黃 昂 莫泰通

### 本館董事褚民誼先生來平

本館董事。體育研究社名譽社長。褚民誼先生。於八月三日上午到平。專爲教育部召開全國體育會議。特來平約請國術專家出席該會議。本館許副館長偕同館中職員前往火車站迎接。於五日下午六時。假西單廣和飯莊宴請褚君。並約請河南國術館館長陳淨植。暨平市國術專家作陪。席間暢談國術之如何推行。及召集全國體育會議之意義。至九時餘賓主始盡歡而散云。

### 出席全國體育會議紀事

#### (一) 出發情形

此次全國體育會議。本館館長周大文因市長職務殷繁。不克分身與會

·特委託副館長許禹生爲出席代表。而許君禹生業經教育部全體會聘爲專家會員。勢難兼代。遂改委本館職員強雲門君代表出席。再本館原爲體育研究社同人所組織。褚民誼到平邀請體育名家時。體社又加推王仲猷黃健侯君爲體社出席代表。於八月十日早八時二十分乘北寧路車南下。綏遠國術館館長吳子琴東北大學國術教員李劍華。均係本館社舊同人。亦同車南下出席全體會議。

#### (二) 過津情形

本館社代表乘車於十一時半抵津。有津埠紳耆黃君義庭。天津三區五所所長趙君吉市。津浦路機務段長陳君保庭。太原國術促進會教員劉君玉明。至站歡迎。下榻於惠中飯店。極承優待并攝影以留紀念。

#### (三) 南下情形

十一日早九時半乘津浦車起程。至濟南晤體社名譽社長馬子貞君。亦出席全體會。乃同車南下。途中頗不寂寞。十二日下午十時抵京。下榻於中央飯店。十三日赴教育部報到。旋參觀中央國術館晤體社社員吳俊山。(現任總館教員)晚七時褚民誼先生邀晚餐於中央飯店。十四日體社社員劉希哲君借遊雨花台。十五日遊頤園並參觀中央體育場及中央游泳池。十六日早八時大會開幕。得晤本社教員吳鑑泉先生。(現在上海擔任教授國術)社員徐致一(精武體育會國術教員)均係出席專家會員社員陳泮楹吳國南王耀東王景芝體校畢業生黃祥雲等。均此次出席會員。九時至十一時開第一次大會。下午分組審查議案。並召集體育研究社在京職教員出席此次大會者。攝影於勵志社。晚赴

教長朱家驊宴會。十七日早，開第二次大會。下午開分組審查會。並晤本社教員陳續甫。社員譚夢賢王志羣王毅侯徐炎之王毅夫諸君。六時全體會員謁陵。晚赴何部長應欽宴會。十八日早第三次大會。下午分組審查議案。四時中央國術館約全體會員參觀。並表演國術。晚七時赴張之江鈺永建褚民誼張驥武諸君公宴。本社教員吳鑑泉表演太極拳術。副館長許禹生表演純陽劍，備受稱贊。十九日早例會。下午五時張館長之江邀國術界人員晚餐於私宅。同席人以體社有關係人占大多數。極承優待。二十日早會例。晚赴行政院宴會，二十一日大會閉幕，整理行裝。以作歸計。二十二日早由中央飯店起身。渡江乘車北歸。

#### (四) 歸途情形

二十三日下午九時半抵津。復承黃超二公在站歡迎。下榻於李雅泉先生家中。待過優渥，至二十五日早九時乘車返平。十二時十分抵車站，至站歡迎者。有沈維周郎晉池楊季子汪申市劉彩臣許小魯杜沂濱白文鐸包充榮諸君。並由沈君維周邀赴致美齋午餐。

#### 歡迎出席全體會代表大會

本館社出席全國體育會議代表，業經返平，特定於八月廿日上午九時，開會歡迎，雖天降微雨，而到會人數仍有百餘人，十時開會，行禮如儀。沈維周君代表館長周大文主席首致歡迎詞，次即由許副館長報告，代表出席會議，以及此次會議經過情形，本館社建議案均行通過。並由強雲門李劍華二君補充報告，旋即攝影閉會。

**本館特別啟事**

啟者此次教育部召集第一次全國體育會議關於國術推行體育進展各種議案多為社會所不及知本館擬將會議情形議決案件儘量搜集宣佈俾全國民衆得知梗概因印刷特刊一種以資紀載

**本館啟事**

本館對於第一次全體會議發行特刊已誌佈告惟茲事體大凡各處體育同志對於此次會議有何意見或批評均可投稿本刊編輯部登載此啟

**本館啟事**

啟者查本館登記規則凡經審核及格之國術家可代為介紹職業又查本館國術概覽內載有館外教授一則其目的專為不能來館研究者而設如有家庭學校機關團體個人以及外省公私團體學校機關等凡有志練習國術擬聘指導或需要此項人才者即請將待遇方法報酬多寡時間教材等一詳細開列或駕臨本館協商或來函接洽均可代為轉色相當人員前往擔任

**本刊啟事**

本刊承各方 惠賜稿件以限於篇幅未能盡行登載俟後當陸續發表敬希 原諒並致歉忱

**本刊啟事**

啟者本期刊因承印之印刷局正在整理內部而辦理編輯人員又值編輯全國體育會議特刊致出版稍稽時日嗣後定按期出版以副閱者雅意此啟

**本刊啟事**

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，寄費由本刊担任，

一本刊歡迎交換廣告，凡以刊物廣告能稿寄到本刊即行登載，同時將本刊廣告寄贈照登，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，極為歡迎，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，本刊認為有價值書籍得出售收買，

一，凡欲出售者須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，來稿務請寫清楚，並加標點，
- 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，凡稿件已在他處發表者，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，來稿請寄交北平西斜街五號北平國術館編輯部，

**體育救國——工業救國**

其道則一也

北平市 第一習藝工廠 為

本市教養平民工業之唯一印刷機關成績優良價格低廉 本刊即在該廠印刷代介紹 廠址西單皮庫胡同西一七三二

**定價**

零售 每冊一角  
半年 大洋五角  
全年 大洋一元  
歐美各國郵票作九折  
遠路郵票作九折

**代售處**

北平 宜內好望書店  
天津 西單協和文齋  
山西 太原第一師範學校  
陝西 綏遠城國術館  
四川 重慶北新書局

**廣告刊例**

每方寸大洋六角  
每方寸起碼  
封面加倍彩色另議  
長登特廉