

中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

第

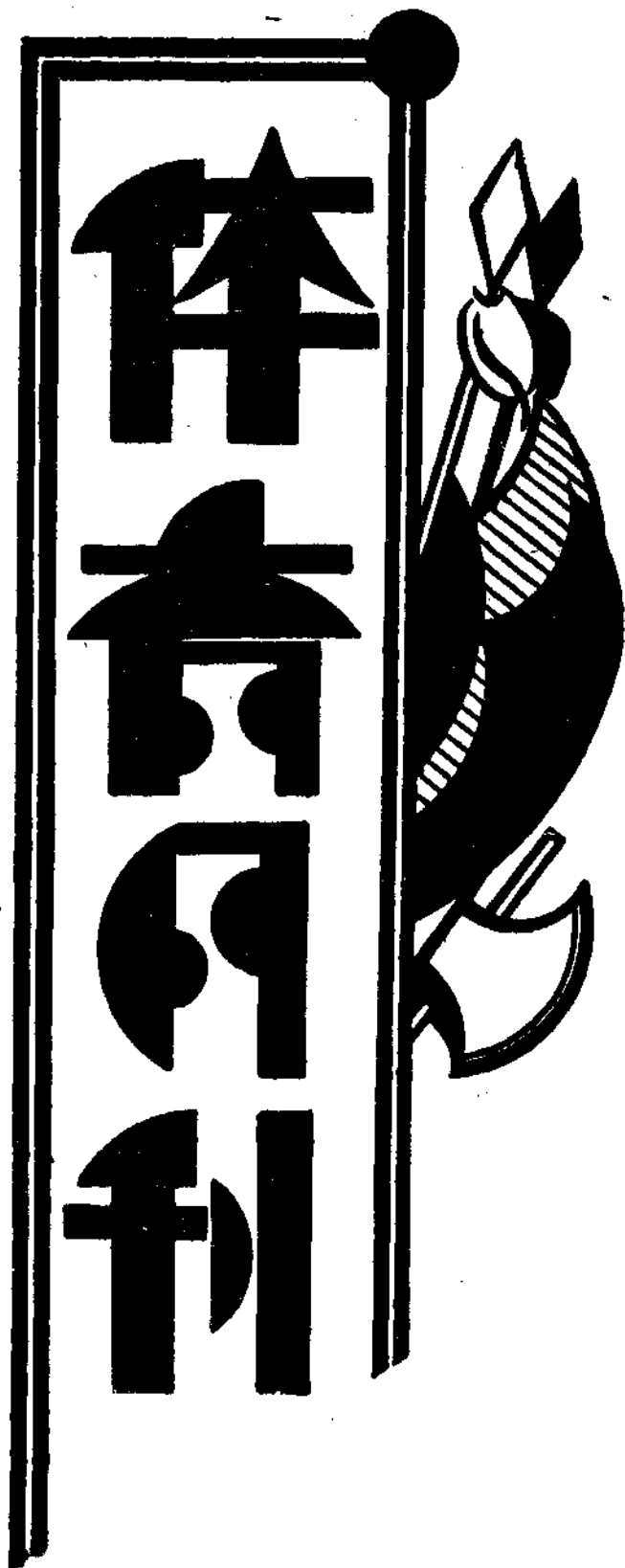
五

卷

第

五

期



館術國市別特京北

號五街斜西單西京北：址館

號四六六局西：話電

# 體育月刊第五卷第五期目錄

## 言論

對於國術門類之檢討..... 聽 駝

## 專著

何為太極拳武當拳(續)..... 沈家植著

## 教材

春秋刀..... 許笑羽編

## 研究

射箭術..... 金毓彭著

## 成績選粹

現在我們應該怎樣提倡國術..... 李希惠

前題..... 王本榮

試述自己學國術目的及方法..... 吳志鋼

前題..... 葉正齋

練拳術時該當怎樣的講究衛生..... 王德鑑

## 紀事

余館長就職典禮誌盛

## 技擊瑣聞

管小二..... 聽 駝

金錫子皇..... 前 人

鐵篾子..... 前 人

## 緊要啓事

啓者鄙人友好甚衆遇有要事均自行接洽從未委託他人代為達意近常有人假鄙人名義在外招搖或有所求謀誠恐藉端利用友好被其欺蒙甚而致有意外舉動殊難任咎嗣後非有鄙人親筆蓋章函件介紹或委託無論何人何事鄙人概不負責特此聲明諸希亮察

許禹生謹啓

## 聲明

啓者鄙人原字禹生非雨生嗣後有以雨生名義投稿各報或接洽事端者係另一人並非本人恐生誤會特此聲明

許禹生啓

## 直接訂閱本刊辦法

- 一、即日起至五月底止
- 二、舊訂戶繼續訂閱全年者按九折優待
- 三、新訂戶按照原價訂閱
- 四、訂閱本刊者凡本館之各種紀念特刊皆不另加價
- 五、凡本館出版各種國術書籍價值在兩角以下者一律贈閱
- 六、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冊凡不直接向本館訂閱者不在此例

## 言 論

# 對於國術門類之檢討

聽 駝

### 引言

「凡一種專門學術欲用科學方法整理，須經相當時間與經濟，以及相當工作人員，至於國術當然亦未能例外。雖是整理國術其困難，恐怕更超過一切；因其門類複雜，絕非以一知半解稍識拳路之人，膽敢撰述此類文字，似近妄為，好在拋磚引玉，藉以求方家指教，將來不難成爲完整作品，茲篇所述，不過跳加官而已。所應聲明者；本篇材料爲范君聖授與許君笑羽費兩月之力，各處搜集，並蒙諸拳師指示，始有此國術門類之臚列，今由筆者，撮舉編輯完成是篇，既不敢掠人之美，復不欲衒己之能，聊以質諸方家裨益國術云爾。」

聽駝識

聞諸許館長禹生先生曰：「吾國國術種類至爲繁夥，有用剛勁者，亦有用柔勁者，或以威猛相尙，或以敏捷相尙，或精於自衛，或多主攻人。姿勢方面：有主開展，有主緊湊，有注重用着，有注重用勁。至於地帶亦成問題；南方多水，北方多陸，風尙既殊，拳術亦因之改變，北方喜用腿，南方多練樁，又因今昔傳習之不同，同屬一拳，姿式常有異同。同爲一式，動作又多出入。」是國術門類之統計，實較困難也。原來一種拳術傳習，有得其皮者，

有得其骨者，有得其精髓者，或以個人委質聰穎，又從而改革之，其拳勢又有改變，是其種類變化於萬千矣。又以其藝不肯輕於授受，於是自眩其術，或為二郎，或為無極，以神其名，藉博得學者之信仰，動作稍有出入，又別為一名，統計上更為困難。茲將通行門類條例於下：

(甲) 黃河流域

(1) 獨習拳術

彈腿	查拳	申拳	捷拳	插拳	插拳	硬槌	形拳
行拳	鷹手	截腿	十字戰	龍虎拳	青龍拳	伏虎拳	黑虎拳
練手拳	殺蛟拳	太祖拳	少林拳	金剛拳	關西拳	關東拳	大小八極拳
醉八仙	溜腿勢	溜腿架	小扎拳	順步捶	子孫丹	五虎架	孫臏拳
撩搖拳	臥地砲	跳地龍	四六拳	地船拳	殺手掌	五花砲	羅漢拳
八步捶	雁行拳	新武術	六大開拳	八面捶	大雄拳	小雄拳	大綿掌
小綿掌	前溜勢	五虎拳	十二步架	開打拳	太極拳	八卦掌	二郎拳
通背拳	韋陀拳	形意拳	劈掛拳	螳螂拳	西洋掌	椰子腿	三皇砲捶
連腿	信拳	二十四勢	黃鸞架子	老架子	太子拳	出洞拳	唐拳
四平拳	燕青短打	練步拳	袁家拳	醉羅漢	飛虎拳	誌公八式	八段錦
理伏拳	八卦拳	岳氏散手	字門拳	五祖拳	獅蹤拳	內功拳	太平拳

大洪拳 小洪拳

(2) 對手拳術

串子 札拳 猴拳 盤捶 短打 綿拳 接潭腿 套拳八折  
 擋步腿 三步架 四門拳 一百零八拳 開門砲 躡步腿 對子腿 五郎腿  
 捻手拳 對打梅花拳 對打子母拳 對梅花拳 對封截腿 對打安身砲 對打五花砲 對打連環拳  
 對打七十二招 對拆十字查拳 赤尼連拳

(3) 獨習劍術

連環劍	梯袍劍	小連環劍	青萍劍	青風劍	三才劍	七星劍	朝鮮劍
昆吾劍	太極劍	十三劍	龍鬚劍	八方劍	八仙劍	純陽劍	五虎劍
夜戰劍	提爐劍	露花劍	神禹劍	斬子劍	趙雲劍	天罡劍	五龍劍
太乙劍	白猿劍	玄化劍	龍形劍	三俠劍	八卦劍	呂祖劍	飛龍劍
飛鳳劍	三合劍	無極劍	梅花劍	飛虹劍	蘇秦劍	子午劍	青龍劍
連環劍	子母劍	斬妖劍	太平劍	崑崙劍	青鋒劍	子龍劍	五聖劍
羣龍劍	六路劍	龍泉劍	雲母劍	六合劍	蟠龍劍	軒轅劍	飛俠劍
形意劍	峨嵋劍	青鋼劍	武當劍	八極劍	四門劍	飛虎劍	兩儀劍
四象劍	四平劍	戚門劍	日月劍	流星劍	八翻劍	孫臏劍	太湖劍
蛇膝劍	半長蛇劍	三十六劍	七十二劍	奇門劍	撥經劍	真武劍	梨花劍

魚尾劍 文王劍 君子劍 乾坤劍 沛公劍 二十四式劍 子午鴛鴦劍 鐘馗劍  
 虛無劍 太阿劍

(4) 獨習刀術

步戰刀 朝陽刀 二郎刀 抱月刀 剪腕刀 劈山刀 六花刀 六合刀  
 雙八卦刀 梅花刀 雙刀 小大金剛雙刀 地躺刀 鸞刀 大步刀 散手刀  
 金剛刀 神行刀 自衛刀 段門刀 六藝刀 繩絲刀 少林刀 形意刀  
 崑崙刀 玲瓏刀 七星刀 月明刀 三星刀 白龍刀 虎羣羊刀 臥虎刀  
 八鞭刀 螳螂刀 鴛鴦刀 臥龍刀 燕眉刀 雪片刀 繡球刀 夜行刀  
 單戒刀 三義刀 太祖刀 三才刀 雲龍刀 青鋒刀 紫金刀 五聖刀  
 連環刀 戰刀 披掛刀 劈山刀 八卦刀 五虎刀 閃手刀 萬勝刀  
 應用刀 玄極刀 查刀 玄玄刀 四門刀 抹眉刀 行刀 夜戰刀  
 燕青刀 甘家刀 武松刀 軍牌刀 滾刀 羅漢刀 燕尾刀 春秋大刀  
 提撲大刀 太極刀 梅花大刀 如意刀 菱角刀 鹿角刀 蔡陽刀

(5) 獨習棍術

虎羣羊棍 齊眉棍 奇門棍 少林棍 小大夜叉棍 形意棍 五虎棍 五子棍  
 六合棍 八方棍 八母棍 風魔棍 風波棍 提爐棍 蟠龍棍 白眉棍  
 玄武棍 青田棍 火雲棍 子母棍 五郎棍 虎豹棍 二郎棍 趙氏拔打棍

猿臂棍 猴棍 臨春棍 太極棍 七星棍 大杖棍 九洲棍 青龍棍  
 六郎棍 四門棍 單打棍 八卦棍 七步棍 子午棍 穿梭子午棍 白猿棍  
 行者棍 梅花棍 纏絲棍

(6) 獨習槍術

梨花槍 攔門槍 段門槍 梅花槍 太極槍 三步槍 花槍 大六合槍  
 中六合槍 小六合槍 楊家六合槍 羅漢槍 龍門槍 形意槍 四季槍 五虎槍  
 五七槍 七九槍 八仙槍 三十六路大槍 七十二路花槍 八卦奇門槍 金槍 黑虎槍  
 連環槍 梅花槍 裂德槍 子龍槍 羅家槍 大紅槍 提爐槍 灑泉槍  
 太谷槍 張飛槍 鎖喉槍 奇槍 琵琶槍 馬家槍 七步槍 九龍槍  
 陰手槍 趙雲槍 六花槍 迴馬槍 五虎槍 戰身槍 四面槍 八母槍  
 小九槍 大九槍 大槍 雙頭槍 梅花大槍 十二形槍 五合槍 二十四式槍

(7) 獨習雜項器械

方天戟 玄靈杖 峨嵋刺 雙斧 銅錘 虎頭鈎 雙座鈎 八寶鈎  
 護手鈎 單雙網 單軟錘 九節軟鞭 七節鞭 單刀夾鞭 欄馬槩 孫臍拐  
 大稍子 虎尾鞭 兩節鞭 十三節鞭 蓮花鎗 冰盤鏈 鹿角鈎 陰陽月  
 狼牙錘 孟德錘 甜瓜錘 馬牙刺 食指周天筆 判官筆 轉還筆 日月劍  
 風火輪 雁翅輪 荷葉耙 峨嵋槍 練子錘 練子錘 虎叉 南陽叉

龍巖鏡 蜈蚣鏡 鳳翅鏡 三節鏡 三節棍 狼牙棒 拐子槍 鴨嘴拐  
 雙七首 單刀加拐 繩 鞭 走綫錘 牛金鏡 牛頭鐘 雙稍子 七星杆

(8) 對手器械

對 槍 戰 槍 鷓子槍 圈 槍 纏攔槍 穿袖槍 金剪刀槍 單刀串槍  
 棍對槍 大刀對槍 玄靈杖對槍 拐刀對槍 雙刀串槍 雙掃對槍 雙刺對槍 虎頭鈎對槍  
 三節棍對槍 盤龍棍對槍 大稍子對槍 空手奪槍  
 對手八卦刀 對手雙刀 單刀對大刀 方天戟對大刀 雙手三節棍 雙稍子對拐 對手耆眉棍 霹靂棍  
 降龍杖 八母槍  
 空手奪刀 空手破刀 空手奪雙刀 空手奪槍 空手奪叉 空手奪七首

(乙) 長江流域

(1) 獨習拳術

天罡手 四門重手 十字手 八黑手 蔣家手 下山拳 昭陽手 金槍手  
 小梅花拳 興唐拳 十八技 脫 鎊 八 拳 獨臂拳 醉 溜 醉八仙  
 楊家手 競槍手 百合拳 金鷄拳 宗法拳 赤雄拳 彌陀拳 十八羅漢拳  
 大天罡 大洪拳 小洪拳 新練拳 呂家拳 岳家拳 龍門拳 鄒家拳  
 青龍拳 封頭黑虎 魚門拳 字門拳 四門拳 連環鈎掛 金剛大練 少林拳  
 魚龍門寶 孔明拜斗 飛花亂天手 短 戰 大 戰 脫 戰



(2) 對手拳術

紅 操 黃 操 花 砲 操 文 操 短 手 合 戰

(3) 獨習刀術

甘家刀 縱橫刀 單雙撲刀

(4) 獨習槍術

梅花槍 左提槍 羅家槍

(5) 獨習棍術

少林棍 五郎棍 袁山子午棍 華山子午棍 穿連棍 雙頭盤龍棍

(6) 獨習雜項

金箍棒 板 凳 單 拐 流金鏡 單雙平安戟 單雙槊 單雙扎 月牙鐘  
鐵 尺 雙 鞭 流星鎚 單 鈹 牛角鈹

(丙) 珠江流域

(1) 獨習拳術

鐵 拳 祖 拳 虎 膝 拳 鳳 眼 拳 雙 龍 拳 伏 虎 拳 紅 家 拳 葵 拳  
猴 拳 劉 家 拳 蔡 家 拳 李 家 拳 莫 家 拳 麥 家 拳 龍 拳 鶴 拳  
蛇 拳 虎 拳 獅 拳

(2) 對手拳術

拚命拳

(3) 獨習刀術

單刀 雙刀 戰刀

(4) 獨習雜項器械

藤牌 匕首 板 凳 單雙鋼 單 鈮 攔門矛 南陽鈮

(5) 對手器械

對手棍 雙刀對棍 雙刀對板凳 鈮對刀牌 棍對板凳

根據以上所載，雖不能謂爲國術全豹，其式樣與數量已甚可觀。拙見整理方法，宜先調查有無拳譜，經濟充足就其拳路攝影加以說明，但不加以評判其優劣。次則審核動作拳勢，對於生理方面有無妨碍，合於某種階段，初級者宜動作簡單，中級者宜成路練習，高級者鍛鍊其意志與用勁，分級編類。於是門戶之見可泯，吾國國術自有發揚之一日，將來國術圖書館，兵器陳列館，國術名辭審查會，次第舉辦，化國內國術爲一家，不難成爲有系統專門之學術，未悉國術諸君子以爲何如？

至於國術練習，固以博學爲要，所謂「一物不知，儒者所恥」，所習者多，觸類旁通，進步無窮。但國術以精爲尚，昔日故拳師大槍劉先生恒謂：「得一手足矣」。又何必尙博？不過在整理國術階段，不能不旁徵博採，既泯門戶之見，又化爾我之分，促成國術之大成，是所引領而馨香祝之者也。

## 專 著

### 何爲太極武當拳（續）

沈家楨著

#### 第九章 武當拳走架子應審查之二十則

1. 每空練必要沉肩，磨去肩力，出手略曲，墜肘筋直，將肩放鬆，手去自長。  
此指走架子時，須沉肩墜肘，全身均有鬆開之意也。
2. 每空練，必要手足身勢一同而去，勿許先後。  
此指一舉一動，務須上下相隨不許先後，以成俯仰之病也。
3. 每空練，必要想如其對心打來，須讓開其拳，手足同進，對其方向推之。  
此指每逢向前進之招，必須有左顧右盼之勢，而後進之，即抽絲旋轉而進之勢，務須養成有此習慣也。
4. 每空練，必須殘軟相粘，纔粘疾忙推吐。  
此指每動作時，均須曲蓄有餘，假定以柔迎之，兼有求粘之勁，運至粘點，即轉爲合出以發之也。

5. 每空練，必要手頭起推，消肩直腕，蓋身進步。

此指練時如用發勁須以手頭揚起，而以掌根發之，如刀切之半圓勁也，尤須在沉肩直腕蓄姿邁步中行之爲是也。

6. 每空練，必要想內來，即用援法，粘而分推，每推即在粘定之方面。

此指練習假定對方從內來，即用撥勁，在假定所粘之方面，分發之，即兩手前後左右雙發，保持平衡，有如斜飛式發勁之類是也。

7. 每空練，必要想外來，即用奪法粘而分推之。

此指練時假定外來，即用採勁以轉之，即在所粘之方面，分發之，如野馬分鬃之類，六七兩則，乃勁別分清練習法也。

8. 每空練，必要按上中下內外進取。

此指練時必須分清內門外門之上中下，乃姿勢分清法也。

9. 每空練，必要想其方向，或左或右或直或橫。

此指練時必須意氣換得靈，因其方向之變換，則己之注意點，亦須變換，左右直橫，對方向也。

10. 每空練，必要腳頭略翹，脚跟鏟進不可灣膝提高。

此指凡邁步必須足尖略翹，沿地面鏟進，膝須曲而不可灣之過甚，如提高而進之形也。  
11 每空練，必要提防我推時彼即變化，要隨其變而仍取之。

此指練時即有發勁，亦須先放後發，即發後亦須曲蓄有餘，以備彼有變化，而再發之，乃舍己從人之意也。

12 每空練時，必要想手足身勢，能快疾如風，身輕脚便全無凝滯。

此指練時，務須節節貫串，審查全身，毫無凝滯之處，意中存有動急則能急應，動緩則能緩隨之效，乃神氣鼓盪之功，隨時均可發勁之意也。

13 每空練，必要想彼來如猛虎之勢，我宜急逼其勢，而輕粘之。

此指練時，必須想如對方來勢極猛，先以擠相對，而不與之頂抗，而後可以旋轉輕粘之也。

14 每空練，必要想內門之右單擒，左單擒，各宜分勢取之。

此指練時，默想如在此招，被人擒拿時，內門用援字，以行分開解脫法之預備也。

15 每空練，必要想外門之左單擒，右單擒，各宜分法取之。

此指練時，默想如在此招，被人擒拿時，外門用奪守，以行分開解脫法之預備也。

16 每空練，必要周身上下，人不可粘，粘即對而推之。

此指練時，周身上下，務須緊湊，無論何處，若被人粘住，即須在此粘點，蓄而發之，因必須有節節貫串之功，而後始能以此被粘之節應人也。

17 每空練，必要想對方儘力，連身向前打來，須借其兇勇牽之。

此指練時，預想在此招內，如對方儘力連身，向前打來，即在此兇勢內，順其勢，用連勁以牽動之也。

18 每空練，必要想，倘或攔開我手，或撥或拾，須輕擦定，分取推之。

此指練時，倘或此招，被人攔撥拾時，即須在此攔撥拾中，用按勁粘，而分發之也。

19 每空練，必要想其用攔，用砍，或截，或剪，欲斷我手時，待將近而吸之。

此指練時，若此招被人打擊，以斷我勁，在打到時，即用柔以迎之，而後黏隨之。

20 每空練，必要想，我手被砍落，於落黏處，仍取進步推之。

此指練時，必須想此招，如被砍落，即在落處，仍舊進步以發之，不必另行換招也。

### 第十章 武當拳之禁犯病

1. 懶病 精神提不起，則神懶矣。

2. 散病 運勁不能順遂以得勢，則身便散亂矣。

3. 遲病 頂不懸，則動作均呈遲重矣。

4. 緩病 不能沉着，作快慢標準，一味求慢，則爲緩滯矣。
5. 歪斜 立身不能中正則歪斜矣。
6. 寒肩 肩不能沉壓，則上聳，成爲寒狀之肩矣。
7. 直立 膝不曲，而挺直，腦不下，則直立矣。
8. 腆胸 肩不能捲而下壓，則腆胸矣。
9. 老步 邁步過大，則步提不起，屬於老人之步矣。
10. 軟腿 勁不發於腿，腿無彈性，則腿軟矣。
11. 截拳 腕不直而旋轉，勁不能達於掌則拳截矣。
12. 脫肘 肘不能墜而揚起，則肘脫矣。
13. 扭臀 跨不撐，腦不圓，則必扭臀矣。
14. 曲腰 腰不鬆，而現彎形，則腰曲矣。
15. 開門捉影 神不靜，勁不沉，則亂動無序，是開門捉影矣。
16. 雙手齊出 勁不曲蓄，雙手虛實不分，則雙手齊出矣。

以上禁犯病，亦爲太極拳之禁犯病，觀註解即可証明，爲太極拳所規定之病也，若現時多有此病者，乃各人練習之不善，離開其譜之故也，或有雖知病，而不自省其身，改正其缺點，

致譜爲譜，而練爲練，乃學習之過，非關太極拳本身之罪也，其所以稱爲禁犯病者，正爲練習此拳者易犯之病，因爲易犯故懸爲禁例也。

(未完)

## 教 材

### 春秋刀

許笑羽編

#### 第一章 春秋刀之由來及其優點

春秋刀，相傳後漢關壯繆，善用大刀，溯自桃園結義，千里單騎，過關斬將，取長沙、破荊州，風聲所樹，華夏鎮驚，晚年將其平生得意刀法，編集成路，以傳後世，是名春秋刀，其用法，不外十種，即劈、砍、撇、片、扎、撩、拘、挂、撥、劃、是也，此刀姿勢正確，招法敏捷，單習、對劈、表演、實用、俱各適宜，學者應深研之。

#### 第二章 春秋刀各式之名稱，與簡單說明。

##### 預備式

練法，由立正姿式，右手持刀，握刀盤下方，向右推出，右臂伸平，刀身垂直，刀頭向上，刀鏢着地，刀刃向右，同時左掌向右胸部拍着，然後握拳向左平打，目向左視。

##### (1) 金龍探爪



由預備式，提起左足，左拳變掌，向左足面外方擲去，然後左足前落，右足隨之前進，再提起左足，身體上部向右少傾，左掌置于右肩窩處，同時身體向左轉，右手將刀向右斜下方探扎，刀刃向上，刀身成一斜線，刀尖恰與臍平，目視刀尖。

(2) 丹鳳朝陽

由前式，左足向左落下，右足隨之向左前進，身體左向後轉，再提起左足，同時兩手握住刀柄，用刀背向左勾回，再反手向右劈出，然後隨右足自下向左撩起，再立刀向前推出，刀身成一斜線，兩臂伸直，左臂平肩，目向前視。

(3) 懶龍臥道

由前式，左足前落，成臥步式，同時將刀自上向前劈下，刀身平置于左膀外方，目仍前視。

(4) 天空摘月

由前式，兩腿挺直，提起右足，換出左足，落地成弓箭步，同時搬起刀頭，沿右膀外方，向前撩出，刀刃向上，刀尖鼻齊，右臂伸直，左手置于拳位，目仍前視。

(5) 倒背金龍

由前式，自左足起，向後倒退兩步，提起左足，向前落下，成弓箭步，同時用刀背向下

挂回，揚起刀頭，左手向右掖起刀鏢，右手將刀向前劈下，隨之反手向後平撩，刀刃向上，刀柄置于左肩頭上，左手鬆開刀柄，握拳向前平打，刀身洽成一斜線，目向前視。

(6) 大蟒翻身

由前式，張開左拳，握住刀柄，自肩上將刀向前拉下，同時右手鬆開刀柄，右足前進，右手隨之再握刀柄，向前劈下，至與膝平爲度，然後提起左足，由後向前，翻身躍起，落地成騎乘步，是時兩手將刀，隨身直劃一週，向前劈下，仍與膝平，兩臂伸直，目向右視。

(7) 劉全進瓜

由前式，左足前進，提起右足，換出左足，落地成了虛步，同時刀頭向下，刀刃向前，揚起刀鏢，成一斜線，自左向右，經過頭頂，移于右肩窩前，然後左手鬆開刀柄，立掌貼刀，置于右肩窩前，目向前視。

(8) 金龍盤肘

由前式，右足作軸，右向後旋轉一週，進左足，退右足，成騎乘步，同時兩手握刀，用刀背向後挂回，左手向右掖回刀鏢，右手將刀隨身向後劈下，然後再揚起刀頭，用刀背隨右足向下挂回，更盤疊兩肘，右上左下，將刀向左前平砍，目向左視。

(9) 仙人摘果

由前式，半面左轉，提起左足，向左斜前方落下，成弓箭步，同時搬起刀頭，自右向左平片，刀刃向左，右臂伸直，左手置于拳位，目向前視。

(10) 黑風雁翅

由前式，右斜後轉，左足向右斜後方，急躍一步，然後換出右足，落地成弓箭步，身體隨之旋轉一週，同時刀背向右平劃，經過頭頂，旋繞一週，再反手向右斜後方片出，刀柄背于身後，左手置于右掖下，目視刀頭。

(11) 鐵扇推風

由前式左轉，向左斜前方，提起右足，換出左足，落地成弓箭步，同時揚起刀鏢，刀頭向下，用刀刃向左斜前方推出，兩臂伸直，目視刀頭。

(12) 孤樹盤根

由前式，向右斜前方，右旋進三步，成臥步式，同時刀柄向右，經過頭頂，旋繞一週，向右單手反片，然後左手鬆開刀柄，立掌向左平伸，兩臂與刀柄，合成斜線，目向左看。

(13) 流星趕月

由前式，兩腿立起，左足前進一步，右足震腳，再自左足起，前進三步，左後轉，右足向前急躍一步，換出左足，落地成弓箭步，同時兩手握住刀柄，用刀背向左平撥，經過頭頂

，旋繞一週，再隨身向左平片，刀刃向左，右臂伸直，左手置于拳位，目向前視。

(14) 金剛獻鏢

由前式，右後轉，自左足起，向右斜前方，前進二步，成弓箭步，同時搬起刀頭，獻出刀鏢，左臂伸直，右手握刀，置于右肩頭上，目視刀鏢。

(15) 英雄獨步

由前式，向左轉，左足不動，提起右足，同時將刀向左平片，刀刃向左，右臂伸直，左手置于拳位，目向前視。

(16) 順風掃月

由前式，右足向右落步，右後旋轉，左足向右急躍一步，然後換出右足落地，提起左足，同時用刀背，向右平劃，經過頭頂，旋繞一週，向右反片，刀柄平貼身後，左手置于右腋下，目視刀頭。

(17) 敬德拉鞭

由前式，左足向左落地，成弓箭步，同時左手鬆開刀柄，向前平伸，立掌貼于刀鏢邊，目向前視。

(18) 順步伏虎

由前式，步法不動，用刀背向前勾回，同時左手握住刀柄，反手向後劈下，目向後視。

(19) 霸王舉鼎

由前式，右足前進，成騎乘步，身體向左轉，同時兩手將刀隨步向上高舉，目向上視。

(20) 反劈三關

由前式，左向後轉，左足後退，仍成騎乘步，同時將刀隨步向右劈下，臍平爲度，然後再左向後轉，提起右足，由前向後，翻身躍起，換出左足，落地仍爲騎乘步，並將刀隨身直劃一週，向右劈下，亦與臍平爲度，兩臂伸直，「依法連作三次」目向右視。

(21) 蛟龍入海

由前式，左足前進，提起右足，換出左足鋪地，同時左手將刀鑲掖于右腋後方，右手將刀向前平劈，目向前視。

(22) 漁郎問津

由前式，將身立起，兩腿變爲右弓箭步，同時搬起刀頭，向後獻出刀鑲，左臂伸直，右手置于左肩窩處，目向後視。

(23) 倒點金環

由前式，左足前進，仍爲弓箭步，同時兩手將刀反刃向後平扎，右臂伸直，左手置于右肩窩處，目仍後視。

(24) 秦王按劍

由前式，右足前進，左向後轉，提起左足，同時兩手將刀拉回，隨身向前劈下，置于左胯外方，目向前視。

(25) 撩袍撕帶

由前式，自左足起，退後兩步，右向後轉，再進左足，同時刀背向後挂回，左手向右掖回刀鏢，右手將刀隨身向後劈下，刀頭向下，刀鏢向上，洽成垂直，目向前視。

(26) 挑動乾坤

由前式，右向後轉，右足自左向右擺起，落地成弓箭步，同時兩手將刀，隨腿向右栽下，右臂平伸，刀頭向上，刀鏢向下，刀刃向前，刀身垂直，然後鬆開左手，用掌自左腮處，向前立掌平推，停于右肘內方，目向前視。

還原式

由前式，右手右足，同時收回，還原立正持刀式。

【完結】

# 研究

## 射箭術

長白金毓彭

### 引言

「論語；君子無所爭，必也射乎。揖讓而升，下而飲，其爭也君子。由此觀之，射箭歷史肇始已久，爲東方固有文化之一，當然有闡揚之必要。在火器未發明前，歷代戰爭，無不以此種武器爲制勝之具，自火器發明，弓箭失其效用。然射以觀德，矯正體格，鍛鍊身體，用爲娛樂遊藝，却是一種良好方法。不過自科學進展，多偏重於舶來品；對於固有技藝，反多任其拋棄，良爲可歎，友邦國內備設大弓術學館，從事提倡此種技術，以鍛鍊青年學子，此種技術於練習目力，優美姿勢，頗有相當之價值，並富有比賽興趣，本館國術俱樂部內設有弓箭組，以示提倡固有國粹之意義，謹以金君原著，付諸本刊，想爲體育界同人所贊同也。」

聽駝識

### 論內功 正心 誠意 養氣

欲研究弓矢者，須先講內功。內功者無他，曰：正心。射之中則賞子以千金之費，不中則削子之千邑之地，羿聞之曰：誠意。曰：養氣。心無邪慮，轉念不乘，故先正其心，之容無定色，氣戰於胸中，乃援弓而射之，不中，更射之意在靶前，時思內外存神，動止安閒，消除躁妄，一意專，又不中，善矢者莫如羿，而因氣動神昂，尙不能命中，誠，則無往不利，養氣者，得失皆忘，喜怒不形，嘗讀列後學者其可忽諸，故欲研求射學，對此心意氣三者必要

隨時修養，臨射方可有濟。彭曰：非謂臂射如此，凡人處事皆然，能神閒氣靜，始能謀出萬全，否則未有不敗劫者也。

### 論外功 落臥滿定下順歸勻

落者，肩腰齊落，根基始定，臥者弓勢如眠，弦靠乳下，滿者一閉過襟，不促不緩，定者狀如入定，審固而發，下者氣下小腹，勿使上衝，順者臉對正的，箭路劃一，歸者緊夾後膀，以掌附肩，勻者撒放停勻，勢如裂帛，定字須看得活，惟在心手相交，神氣俱到而已，不必拘定時刻之多寡也，然此法所說者，是指已成者而言，若初學者，須以此標準，詳求功妙也。

### 論用功 堅忍專勤勿懈勿懈

內功外功，均具聖賢之大道，且均有至理存在其中，若初學者茫無頭緒，輕與言之，必生懈懈，此所謂欲速則不達也，求進則反退，故當先令其從步位說起，聯絡外功十字，用心究習，暫能咀射中滋味，然後引導其內功，蓋從外而入內易知理數也，至於用功，全在專心，不必拘定

拉弓與射箭，始謂之用功，或早或晚，或暇時規定出一定時間，空手作執弓扣弦勢，若膀子之規則，不夠姿勢，或翻馬眼或不能下腰凹等，須用竹桿支柱腕處，手勢作竹板弓，口數一二三四五六七八九十至百至千至數千，謂之曰弓字，須在一二小時之間，若腰不能下，用繩懸之高處，頭作皮套，將手腕穿入作開弓姿勢，口數弓字，時間均如上述，謂之曰弔膀子，若力小須令旋床子旋一棒子，外用好布實納作緊套，返轉撐之，日久自能生長力氣，名之曰撐棒子，若用功時即空手作勢亦可，或持竹板弓，默思外功十字，閒後多定，然後再作撒放勢如真射時，然用此法射，執弓空拉，功效實倍之，蓋空拉不能撒放，隨弦收後，筋骨反拘，兩拳中一點功處不能發洩，不若空拉虛拉，多定之後，即可作撒放勢，久之自然純熟，一經射時，功即從中生矣，此種妙理前者先輩多不講求，故特為招出之。

### 論步位

步位與身法相連，乃入門第一要也，初學者必須嚴正步位，庶根本力足，而全身有主，不然則漸入抽掛，欲求



射法之精進，斷不能也。將欲射箭，必先而跨步就位，總之，要以不即不離爲妙，然切忌看視脚下，慎勿作意矜持，出弓與板足齊出，亦須有意無意之間，必要態度自然，不宜太板，一舉弓則腰凹下，胯往後坐，腰以上肋往前迎，且紐其腰，使臉對的，則胸自顯，而臉自正矣，不但根本着實，即諸法則亦自然相隨矣，然切忌兩來，總之一張弓，而全體皆湊十字須皆備爲主，若參差不齊，先後倒置，雖不缺一法，亦不足取，恐天長日久演成習慣，則其害不淺，雖欲改善則恐難改，而不能得完善根基也。

### 論執弓

執弓者如執筆，然指要實而掌要虛，弓靶必得歸槽，而虛其掌心，用力則全在掌底與五指之間，一點不能隨便鬆懈，方足稱得悟真訣，出弓必臥，務要上稍在前，下稍

在後，如直執推出，便是死手，弓必不能臥，發射亦必不能巧，求其精妙於必中，萬無是理也，故持弓輕如執筆，聚精會神，正重將事，則精巧方可求于其中矣。

### 論扣箭

扣箭者，切忌用眼視弦，塔扣且宜速而無跡，既扣箭入弦，大指與食指母出大指甲，大指昂力，食指用壓力，其餘三指不虛不實，微攏其力，堅持弓把，前拳往外臥，後拳內滾，全身形勢既得，且能臥滾自然，脖須靠肩，肋須靠臉方近原則不遠矣，且前拳之大指與食指，務將箭桿兩邊輕輕逼管嚴緊，則箭出自穩，再決拾須短，以半扣爲上乘，既便利，箭出亦疾且遠矣，虛實妙用，學者不可不知也。

(未完)

## 成績選粹

「於民國二十六年十一月社會局通令各校，保送現任國術教員報名，由國術館代辦教員講習會，計各校保送者一百六十一人，報名錄取者五十二人，共二百十三人，於是月十四日舉行始業式，十五

日正式上課，規定學術兩種課程，以求學理與實際互相貫通，武德與技術兼而並重，養成完全師資，法良意善。入會講習者又多係中小學現任教師，或對於拳術抱有豐富之經驗，或對於拳法抱有專精，由學科試驗成績選擇數篇，以證教育界對於國術之重視，其餘諸答案，限於篇幅，未克一一披錄，至為抱歉。」

聽駝識

### 現在我們應該怎樣提倡國術

李希惠

依據，所以應該並重。

人爲了應付生活，便不得不動，由盲動進而律動。國術於是源起。所以有人生就有國術，人生延續到現在，國術因之也就延續到現在，談起他的價值來，當然是片言難盡。可是天道是循環的，人事是變化的。國術由古至今，當然也會有興有衰，但因為他有本身的價值，那麼就永不會消亡，所以現在又有復興的情況。不過復興能達到那種程度，這全靠諸位先進的提倡，以及我們後學的努力。到底該怎樣提倡呢。儘就管見所及，述之如後：

3. 以科學印證——使國術不違反科學，則價值自更提高。

1. 搜集舊存——無論一招一式或一紙一言，凡關於國術的，均應視為古人之多年經驗，搜集起來，好作現在研究的根據。

4. 矯正心理——一般人視國術爲把式，視國術家爲把式匠，斯應由國術家自身檢討，詳加追求，表示於外，以矯正一般人之心理，心理矯正後，則國術前途，自可放一異彩。

2. 姿勢理論並重——姿勢爲理論之寄託，理論乃姿勢之

5. 研討檢選——將搜集來的材料，加以研究，探討、檢查、選擇，使之符合科學，而有教育上的價值。

1. 搜集舊存——無論一招一式或一紙一言，凡關於國術的，均應視為古人之多年經驗，搜集起來，好作現在研究的根據。

6. 普及民衆——先造就優良師資，再使各級學校，均添以興，而國民體格可以健。

2. 姿勢理論並重——姿勢爲理論之寄託，理論乃姿勢之

時間限制，儘言及此，希有道者正之！

## 現在我們應該怎樣提倡國術

王本榮

續將提倡方法，列爲方案，恭錄于后：

### 一、行政方面

1. 國設全國國術訓練總監處，主持全國國術之行政訓練，及培養人才各事宜。
2. 省市設國術局，縣設國術所，鄉區設國術社，按級轄屬以利推進。
3. 注重鄉區國術社，於農隙之時，使壯幼之人，咸入社學習，分別各予以相當獎勵。
4. 按級設立國術教材研究會，一有所得，逐級上呈，各爲潤色，如經總監處審定合格，則頒發各處，使全國教材統一，而國民所練者，非用審定者不可。
5. 用播音機，播發全國，使國民早操各練其身心適宜之教材，每週列有定期之名人講演，亦播發全國。

### 二、訓練方面

1. 設國術觀摩會於鄉區及縣城，各有定時。
2. 設國術表演大會於中央及各省垣，各於春秋佳日行之。

3. 按級按時檢閱各省縣。

4. 提倡任俠武士道風氣。

5. 使鄉區編練國術自衛團。

### 三、培養人才方面

1. 按年舉行國考。
2. 各省組織國術訓練班，以濟教練人才之不足。
3. 縣設國術小學，省設國術中學，國設國術大學，按級晉升，以宏造就。
4. 審定教師資格及指派其位置。
5. 標榜特殊人才。

### 試述自己學國術的目的及方法

吳志鋼

余習國術，其目的在求個人身心之健全發育，如含養品性（屬於德育方面），心智靈敏（屬於智育方面），強健身體（屬於體育方面），適於環境（屬於羣育方面），和均整之姿勢（屬於美育方面）等項。總之，是求五育之發揚，然而，欲求此五育之發揚，其法甚多，西洋體育亦可成全之，但西洋體育絕非吾國術可比，國術之練習，既經濟又方

便，爲各國所稱道，故爾發揚國粹，亦爲個人目的之一也。況且，國術教材，教之小學，甚易普及推行，余個人學之，在努力教育後生，使我數千年來之國粹，得以延續不致有中輟之虞也。再者，近世科學昌明，一切活動，力求精確，獨我國術，尙未精進，故余願從事學習，努力研究，在可能範圍之內，助我先進師長一臂之力，以求進入世界體育園林，國術科學化之實現，總括以上各點，約有下列四端，爲個人之準繩焉。

一、要求五育均衡之發展。

二、要求認識故有之國粹。

三、要推行國術於教育界。

四、要研究國術而近於科學化。

言及學習國術之方法，總以經濟，科學爲原則，經濟者，以最少之精力，得最大之效果，科學者，務求其確實，實用爲其要義，故余學習國術，最初受師之指示，以嚴密之注意，留心師長之手法步法等，若有忽略之處，亦必再問，直至全盤通曉爲止，絕不苟且，以便自習，然後每

日早晚復練，終年不斷，以求功夫之長進，以此恒心，爲習術之主幹，求技術之純熟及正確，方不違科學之原則也。但漸習漸多，不能於一時完全復習，則每週制定工作表，以求運動量之合適，亦不礙其他之工作也。然新學之式，非達至相當程度，絕不放棄，故每日運動，必溫故復新，求技術之劃一，但於暇時，亦常作研究之工作，以不必總墨守成規，而求新穎之發現也。此亦爲吾學習國術最後一步也，總之，個人學習國術之步驟，聚爲四點如下。

(一)觀察，(二)模倣，(三)復習，(四)研究。

以此目的，以此方法，衡之以志，爲吾學習國術之三大要點也。

#### 試述自己學國術的目的及方法 葉正齋

國術是我國最有系統的技術，牠已有數千年的歷史，以前諸老前輩們都有把自己研究的所得及經驗傳於後世，或是口述或是筆傳，直到現在，流行於世者，已是五花八門，派別很多，都是前輩努力研究之結晶，其中很有幾種頗有價值，自己平常看別人表演時，已經羨慕不已，後來

稍微知道了一點國術的內容時，更增加了我要學國術的決心，因為國術的價值之大，很使我有些驚奇。

中國人之守舊，却是一種極難解決問題，無論對於那一種事情，總是依照舊法去做，不肯往前研究，國術一門，亦不能例外，老前輩們雖然技術精良，經驗豐富，但是對於提倡及推廣的方法不甚注意，往往有時為師的教給徒弟時，總喜歡留下一點，日後漸漸失傳，很是可惜。固然此種事情之所以發生，原因很多；例如有的是因為徒弟的品行不可靠，有的是因為怕自己將來的武藝為人壓倒等等，但是只管這樣不去，日後豈不是越傳越少，日久終至絕跡了嗎？所以我們必須想方法，把以上的種種毛病除去，使國術日漸發達才好，我之所以要學國術的緣故，也就是為此，其目的只不過是要改良國術界中之壞習慣及用新方法推廣之而已。更不想要成一個什麼所謂大英雄之類的人物。

關於練習國術的方法，我也曾留心過別人所採用的傳統下來的的方法，覺得有幾處頗使我害怕，在當事的人，或

許不覺得怎樣，因為他們都不注意人體的構造及生理的種種狀態，往往有許多人，練得面黃肌瘦，駝背彎腰，把一個很好的人，弄得衰弱已極，還有許多人，被老師管得很嚴，一天到晚，總是練習，直到筋疲力盡為止，因之學生們日久就不發生興趣了，許多人本來很有天才，但是因為此種原故，皆半途而廢，很是可惜，國術之不大發達的緣故，大概也一半為此。

所以我練習的時候，總是想法避免以上的毛病，其不合生理的一概不練，但是仍要研究其內容，以備將來改良，並且每日有一定的時間去練習，注意自己身體之健康狀態，分配每日的課程，不使身體過於疲乏，此外還要常常請教名師們，談談關於國術界中以往之歷史及各種招法之用處，以資引起興趣，不至有厭倦的心，還有據說人的日常生活及起居衛生皆與技術及體力之進退有關，所以我每日的生活都有紀律，並且極力講求清潔，近來練習的結果比已往進步的快，都是為此。

我以後是要到學校去教國術的，為的要把國術推廣起

見，非要使學生們練習的方法改良不能見效。我既有以上所述的關於練習的經驗，並且又有推廣國術的決心，我不妨先用此法試試看再說。

### 練拳術時應該當怎樣的講究衛生 王德鑑

當吾人練拳術的時候，於該運動的前後時，應該注意飲食起居及調攝身體的方法。故時刻須要節飲食；慎起居；流通空氣；採擇日光；清潔身體等。然後才能夠從練拳術而得益處，不致有弊於身體也。茲為明瞭計分析如下：

1. 練拳術之場所：宜選擇空氣流通，土質乾燥之處練習之為佳。
2. 練拳術之時間：每日以早晚為宜。如春夏之時宜於午前六至七時，或午後五至六時。秋冬則午前六至八時，或午後四至五時，且不可過於疲勞，過度則收效鮮矣。
3. 練拳術時之衣服：衣服務求寬窄適宜，溫暖合度。

4. 練拳術之前應注意者：在風暴雨或大雪霪時萬不可在戶外練習。土地潮濕，污穢或有障礙物及危險物時，一切宜先掃除而後練習。又衣服不適宜者不可練習。食後或枵腹及用腦過度之餘亦不可練習拳術。

5. 練習拳術時之注意點：應先緩慢而後急速，先簡而後繁，且勿驟作劇烈練習以免危險。再從急而後再緩，故練習時應先伸縱四肢，先作預備姿式，使身體發暖，血液暢流為度。

6. 練習拳術後應注意者：練習時宜勿驟然停止，以免有害於身心，練後宜深呼吸或散步為佳。更不應練完便吃食物或飲冷水或靜坐，且不可在風中裸體以免感冒，顏面手足當洗拭之。若汗流袂背宜速換衣服，宜在空氣流通之處或室內休息。

## 紀事

### 余市長兼任北京市國術館館長就職典禮誌盛

本市國術館館長一職，由余市長兼任，久經推定，本月四日上午九時，余市長至西斜街市國術館就任館長，該

館員及各班學員全體參加典禮，來賓有治安部秘書長劉潛，該館董事何其鞏代表全適森，前教育長官全紹濟，社會局第三科科長崔蔚瀛，體育專科學校校長李洲等，約共二百餘人，余市長領導行禮如儀，後旋即致訓詞，對各班學員勉勵有加，致詞畢開始表演國術，分單人表演團體表演二種，五光十色各顯身手，頗極一時之盛。

### 余館長訓詞

余自就任市長後，即循例被推舉為館長，以公務繁忙，未能早日到館，至為歉然，本日得暇，獲與諸君相聚一堂，實深欣悅，查國術館成立最久，自十七年迄今，已十逾寒暑，三年前余任本市公安局任內，即已略知梗概，前此每屆運動會，諸位均參加表演，尤憶二十二年，青島市運動會，余正長青島公安局，諸位遠道前往參加，曾盡量籌備與招待，略盡地主之誼，所有一切表演成績，均所目睹，以諸位十年之努力，成績當然良好，固不待言，館中

經費困難，亦所深知，但館務進行，仍照常邁進，此蓋因原有相當基礎，社會上亦有相當認識，若本此精神，繼續策進，進步當無限量。

論北京市國術館所負使命，在使市民身體普遍健全，市民身體既然健全，其他智德，自能為均齊發展，武術問題，世界已有深切注意，我國武術尤具獨特之精神，將來善為推廣，亦不難普遍於世界，本自強不息之旨，自能得良好結果也。

余昔日受軍隊之訓練，軍隊上對於武術，異常熱心從事，本人年已五十餘矣，因受此種之訓練，故自信身體尚稱強健，現余忝任館長，惜因事忙，不克長來，但願盡力扶助此種事業，此種業務，極為重大，非衆力不足以成，如渙散，則萬事皆廢，願館中同人直追猛進，本人自當追隨諸君之後，以謀發皇光大，將來前途發展，余亦與有榮焉，本日來館就職，並蒙各位來賓蒞止，深為感謝。

## 技擊瑣聞

## 管小二

聽 駝

阜成門內南順城街內管姓，京中舊居也。業布商，夫計繙錄，婦主家政，頗怡然自得，管公於盈餘項下，輒周濟貧困鄰里，有管老好之稱。年五十餘得次子，生有異質，稍長聰穎異常人，鄰里恒呼管小二，某年有異僧至，托鉢化緣至管宅，晤小二，語其家人曰：「此兒非凡品，宜善教之，否則恐其壽夭也。」管公深以爲然，某僧慨然自任，願盡教導之責，每隔數日則該僧教以拳棒，越數年，藝大進，僧曰：「吾將回山，汝之凶劫已免，後會有期耳。」小二堅欲從遊，並行謁師禮，管君亦堅持非若是不可。僧曰：「學藝不難；授師難，能保持道中規律爲最難」。汝師伯均雲遊四方，於下月初旬或均能來此，彼時若蒙諸師伯許可入吾門，當再爲定奪耳。但汝須記憶入吾門者忍字爲第一，輕露好鬥爲吾門所不許。」小二均承諾，因僧傳道小二數年，亦深合能接其衣鉢，不過仍擬試驗之，以證是否能履行，會過月餘，僧曰：余於阜成門外蝦米居（今仍有是號）候汝，諸師叔於正午前後來齊，汝須盛服往

，屆時行收徒大禮。小二盛服前往，甫行至城門洞中，會對面來一糞夫，佝僂其腰，背負糞桶，比近，小二左閃而糞夫左隨之，右閃而右隨之，時間已至正午，小二心中焦急萬分，不意糞夫在左右閃之際，糞桶隨肩而下，糞全落小二身上，斯時小二欲哭無淚，欲動手洩忿爲道門所不許，不動手則臭氣難聞，仍須赴會，心中忐忑，不意糞夫一手執小二領口曰「余一日所拾之糞，全爲汝所撞倒，非將此糞原吾桶中，否則以吾之老邁龍鐘與汝一拚也，時旁觀者均不平，羣圍堂堂七尺之軀，何受此等之欺侮，時小二思之者再，乃俯身以兩身捧糞，漸還其桶中，畢，此老糞夫荷桶去，小二心中已如萬刃刺心，格於師命不得輕於好鬥也。乃出城至護城河洗滌，畢至蝦米居，見僧，淚奪眶傾出，以所遇者對，僧曰：「汝子堪吾徒矣，」入內見汝來師伯叔，均在此，繼入內依次行大禮，細觀首座者即城門洞中糞夫也。僧曰：「此子堪入吾門否？」衆爲僧慶，後隨僧遊，吁國術之訓練如是，收徒授法誠不易也。

## 金鑷子皇



阜城門內南順城街松鶴菴西口，有舊居實姓者，昆仲三人，均善技擊，其三爲尤精。因伊係皇家宗室，右手佩金錫，羣稱之曰金錫子皇，而不稱其爲寶三，彼亦樂聞其別名，昔滿清未遜國時，宗室則腰間佩黃絲絛，覺羅佩紅絛，謂之黃紅袋子，此等人爲宗人府所管轄，因其爲皇家近枝或親戚，多無死罪，故無智識者橫行街市，無惡不作，市民苦之。實家昆仲尙不如是，安分守禮，筆者幼時，恒在街中遇寶三君，輕衣緩步，左手携煙袋，翠其嘴作深色，足登福字履，（靴爲緞製，旁刻成雲狀，內襯黃緞，底爲白布製，厚可二寸，三色相間，頗爲美觀，至今日已成爲古董矣，以足輕不着塵土爲宜。）腰挺直，面前視，八字步，徐行街衢，其氣派宛然卸任之府道也，孰知其爲具身手者。某日出城踏青，至大路旁，遇暴徒，意欲劫其金錫者，寶三曰：「諸君欲得余腕中之物耶。是不難。」會路旁有巨石一，乃俯身起石，將金錫實於其中，曰：「諸君如能將石移去，金錫子願爲相見禮。」暴徒相顧失色，因該石逾非三四人所可移動者，乃遁去。寶君從容由石下

取出，其臂力之大，由此可知。又某日暮，都中人常玩石鎖，鎖爲石製重十斤至五十斤者不等，壯年數人環繞一團，向空中擲之，再以手接之，以鍛鍊體力者，此擲彼承，循環不已，矚矚之色常表現於彼等面上，以爲力之大莫彼等若也。時有十餘人在寶三門前玩此，因其門外適爲廣場，寶三自門出語衆曰：「諸君習此甚佳，願携吾鎖與諸君共玩之。」衆人以爲此文質彬彬，焉有巨力而能玩此，意甚輕之，須臾，寶君携巨石鎖至，約五六十斤，輒向空中擲之，並曰諸君誰接此，衆相顧失色，以所玩者不過十餘斤，今此巨物至，設不慎必手折骨碎也。乃陸續遁走，從此不敢在寶君門前露身手也。吁！習武者古有明訓不得輕露，因能人之後仍有能者，萬不可自恃其技而輕視也。

### 鐵錐子

筆者姻叔都公雲卿，庚子前任刑部提牢，賃寺居，蓋每月俸金無多也。寺內有德意志人亦僑居京都者，暇則過從，稍習德語，值庚子事變直隸全省騷然，猶以教案爲棘手，行唐又駐德兵，縣長久懸，無敢赴任者，乃由袁宮保

簡派都公赴任，於輕車簡從，由德友爲之先容，至縣境，德兵燃鞭炮歡迎之，諸事均迎刃而解，政聲大著，後調任磁州，因在刑部多年，對於訟事親自任之，會煤窰井內爲煤壓死人一，羣誣窰主害人以詐財，事鳴於官，而忤作驗尸又以日久難驗，乃親手入尸腔中，持出肺管，對聽諸民

衆曰：「如係刀傷其管必齊，今則參差，必爲壓死者無疑。」案乃定。政聲更著，適觀驗尸壯漢一曰：「君真清官也，能不畏腥臭而親自驗尸者，歷任不可多見也。余具有好身手，願佐州台。」後查果知其爲磁郡中名手，乃聘爲護侍，後徐菊人撫奉天，由直隸選幹員，乃由袁宮保荐之關外，某年冬都公携該護侍至京師，比時余年幼，乃由家兄等與之學刀術，及跑磚等事。某日由身旁取鐵筷子二，先在手中捻之，向磚牆發出，其筷直刺出，至磚上則回旋不已，直刺入約四五寸，在十餘丈內百無虛發，蓋亦一種暗器也。

### 國術上三言兩語

駝聲

一、

吾國武術，號稱十八般兵器，所謂十八者，分九長九短。

九長者；即爲鎗，戟，棍，鉞，叉，鏢，鈎，槊，環。九短者；即爲刀，劍，拐，斧，鞭，劍，錘，棒，杵。相傳爲戰國時孫吳二子所遺留。至於虎頭鈎爲明時武殿章所傳，不在十八般兵器之列。

二、

單刀有五種；最上者爲龍殺，次爲蛇蛻，再爲紅花，即嬰兒鐵所造，四爲雲片花，五爲狗牙鑽。一柄單刀分爲天地君臣師，即仁義禮智信，刀背爲天，刃口爲地，柄中爲君，護手爲臣，柄後爲師。刀前三寸名撩刃，大刀之紅纓名吹風。鎗上者則爲血擋。刀之要訣爲展、抹、鈎、刺、砍、劈六字，即刃口外向爲展，內爲抹，曲爲鈎，過頂爲砍，雙手舉刃下砍爲劈，不下爲刺。

三、

吾國國術家恒有操暗器者，據調查所得略誌於下，一曰彈弓，二曰飛蝗石，三曰擗手箭，四曰飛鏢，五曰羅漢錢，六曰袖箭，七曰飛月，八曰飛叉，九曰鏢刀，十曰流星，十一曰飛抓，十二曰袖圈袖蛋，等。均難技也。

# 體育月刊第一卷目錄總檢討

期數	頁數	言	論	譯	述	專	著	教	材	傳	記	狀	聞
一期	1-10	爲國衛家進一忠告 馮生	對於國術館及國術老 王新午	運動生理學 體育研	國術理論 形意六合拳論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	拳師劉鳳春傳 楊 敵	敵余培黃某二期強擊園					
二期	11-20	論國家對於老年老國術 家應給予養老金以維衛生 馮生	運動生理學(續) 體育研	黃百家內家拳法 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	拳師紀德傳 楊 敵	大槍劉師德寬 楊 敵						
三期	21-30	國術與道德 周大文	運動生理學(續) 體育研	形意六合拳論(續) 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	王厚田與范彭 李劍華	黃 載 錦 堂 生 衛						
四期	31-40	論國術與體育三要素 馮生	運動生理學(續) 體育研	太極拳學 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	宗眉家傳 宜興大俠徐公	湯 某 某 某 某						
五期	41-50	國術及其研究之方法 李劍華	運動生理學(續) 體育研	形意六合拳論 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	宗眉家傳 宜興大俠徐公	湯 某 某 某 某						
六期	51-60	國術之不振與不替 景蘇	運動生理學(續) 體育研	太極拳學(續) 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	宗眉家傳 宜興大俠徐公	湯 某 某 某 某						
七期	61-70	體育新趨勢 沈家楨	運動生理學(續) 體育研	太極拳學(續) 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	宗眉家傳 宜興大俠徐公	湯 某 某 某 某						
八期	71-80	論各派太極拳家宜速 謀統一以事競存脫 許壽厚	運動生理學(續) 體育研	太極拳學(續) 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	宗眉家傳 宜興大俠徐公	湯 某 某 某 某						
九期	81-90	對於體育前途之希望 強震門	運動生理學(續) 體育研	太極拳學(續) 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	宗眉家傳 宜興大俠徐公	湯 某 某 某 某						
十期	91-100	論洋體育與土體育提 倡之不平 許壽厚	運動生理學(續) 體育研	太極拳學(續) 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	宗眉家傳 宜興大俠徐公	湯 某 某 某 某						
十一期	101-110	提倡體育之真意義 許壽厚	運動生理學(續) 體育研	太極拳學(續) 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	宗眉家傳 宜興大俠徐公	湯 某 某 某 某						
十二期	111-120	提倡體育之真意義 許壽厚	運動生理學(續) 體育研	太極拳學(續) 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	宗眉家傳 宜興大俠徐公	湯 某 某 某 某						
十三期	121-130	提倡國術應施行文化 宣傳 周松青	運動生理學(續) 體育研	太極拳學(續) 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	宗眉家傳 宜興大俠徐公	湯 某 某 某 某						
三期	131-140	我之國術觀 許小魯	運動生理學(續) 體育研	太極拳學(續) 國術理論	許壽厚 劍術基本教練法 劍 隱	宗眉家傳 宜興大俠徐公	湯 某 某 某 某						

### ▲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售收買。

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。

### 介紹國術體育教員

凡各機關學校社會組織願延用國術或體育教員者本館社願爲介紹本社歷年所養成體育人才頗不乏人本館第一期國術專修班暑假前畢業於學術各科均有特長願堪勝任教授此啟

北京特別市國術館體育研究社全啟

北京特別市國術館體育月刊

第五卷第五期

中華民國二十七年五月一日出版

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		
通用遠路郵票		
作九五扣		

### 廣告刊例

每期	每方寸	大洋
六角	六方寸	起碼
封面	加倍	彩色
長登	特廉	月