

10 JUL 1935

趙昌燮題



山西國術體育旬刊

中華郵政掛號認爲新聞紙類

第二十五期簡明目錄

言論

國術體育的圖面觀

(今祖)

國術集

李復麟(即常有師傅)

(宗山)

溫故探新

五虎斷門槍 (續)

(山野散人著秀升氏校廠)

太極拳五要訣

國術體育消息

本省國術之發達



國立北平圖書館

▲國術促進會會員登記踴躍

自六月八日開始

茲規定登記辦法及表式

本省國術促進會依據該會總章第二十六至二十八條之規定實行會員之登記擬定辦法八條及表式一紙由該會公佈自六月八日起照章登記各會員自公佈辦法後到會呈請登記者甚為踴躍茲將其公佈辦法及表式開列于後以資遵守

言論

國術體育的面而觀

(今祖)

▲少林武當內家外家

▲潭香花洪長拳短打

▲一本萬殊惟視所宜

▲門戶銷除 鑄而冶

國術的價值，國術的前途，國術的派別，國術的理論。一天比一天高貴，一天比一天發展，一天比一天增多，一天比一天精密。總而言之，國術是我們中華民國，數千年來所遺傳的國粹，也就是國寶，這個國粹國寶，有悠久的歷史，有卓著的成績，有傳授的訣竅，有高妙的手法，教學的人，有百折不回的壯志，有千秋義氣的精神，總括起來，國術是我們民族體育的總稱，發源最久，進化無窮，有玄妙的哲學理論，有精密的科學方法，探源窮委，有一本發為萬殊的沿革過程，由博返約，有萬殊歸于一本的結晶全體。莊子述德經鳥申吐故納新的宏旨，華陀傳流水不腐五禽嬉戲的妙術，達摩西來，九年面壁，精誠所至，金石為開，出其餘緒，提示易筋洗髓的奧諦，和羅漢五形的名色，才備出少林的家法，相沿相習，精進不已，一直到了三丰老烈，神而明之，推陳出新，提要鉤玄，才生妙用，才臻化境。技以地名，乃變化出武嵩的家法，內功外功，內家外家的名稱，也於此一代一代的才相傳

下來，直到如今，還是不求甚解的被世人談說着，叫破喉嚨的被自命為大國術家的吹捧着，昏天黑地的被一般初學者迷惑着，更有眼光如豆，只知有己，不知有人的國術大家，爭飯碗，奪洋錢，嫉賢妬能，強分門戶，明裏江湖亂道暗中鈎心鬪角，挑撥是非，離間同類，自己盼着收漁人的利益，直把個青紅不接，荒蕪未闢的國術界，墮落的清濁不分，無法進展，提起來甚是可嘆，這也是如同報上有色的眼鏡，觀看山河大地，終久看不出正當的顏色，和本來的真面目，其實邪正優劣，是非賢愚，都在一個大圓的鏡子裏，只要把鏡子常常擦拭，勿使有幾微的塵埃沾染，總會馬上各還了各的本來面目。

向來國術界有留傳下的兩句俗話：說是「內練一口氣，外練筋骨皮」。再則國術的基本鍛鍊，對於下，眼，身，法，步，各有各的專門練法，此外各家注重的，便是「養氣」、「鍊胆」。無論是那一家那一派，沒有不先做基本功夫，而能練好的，本來武術這門的功夫，是由發展個人的本能，防禦外來的侵害而起的，在未成家數以前，原始的人類，斷不了要與猛獸相周旋，繼則人類進化，羣與羣互鬥，不是爭食，便是爭處，無時不需要固有的本能相與支持，當那個時期中，一定經過很長的時期，人人持着固有的天然本能，和外界在爭鬥的經驗，時時在想像中促進化因之祛短留長，含笨拙而趨捷妙，於是演進進化，進化演進，逐漸而形成最適宜而最便捷的姿式與方法，隨着人文而進化，隨和環境而改良。

到後來愈研究，愈精妙，且為時間經濟，意志專壹計

便須要分工前進，於是相習日久，派別紛歧，或以時地而定名，如三皇炮鐘，少林武當，便是，或以武術本身而命名如八卦，綿掌，長拳，短打，便是，又有花拳，潭腿，大洪，小洪，五行，六合，羅漢，金剛，螳螂，九宮着法，地壇公立（又名弓力）查拳，迷踪（又名彌祖）二郎，醉八仙，龍八番，真武，心意，黑虎，白猿，三六板橋，十二連環，真是名目繁多，不及備述，須要知道如上所述的各家拳術，都是由基本拳術分工而來，分工的好處，全在容易專精，取其特長，倘若分工而不能專精，結果定是數典忘宗，乍聽名色，沒有一家不好的，究其實大多徒有其名，而鮮有實功，還不是等于零嗎？所以在現時真要提倡國術，先須消除門戶的成見，把內外長短，軟硬花洪的種種偏見，澈底的把他消混了，將所有的拳法，一股腦兒以國術二字包括之，然後就學習人的天才，與性之所近所喜，自由選擇數項而習之，把以往分門分派的拳術，一律以體育衛生的技，視之，到了體健身強的程度，再講全體大用，好去應付敵敵，而收正堂防衛的實在功效，也還不遲呀。

我國國術的原理甚深，方法精妙，實在比東西各國的技擊術，那一項也，惟嫌有些近于玄學，缺乏科學的研究，以現在的環境和時代而論，正是演繹，歸納，分晰，集大成的好機會，而從國術體育的多方面觀察，亟其需要一視同仁，等量齊觀，採科學的方法，一一整理，慎勿武斷的評定，那家高妙，那家平庸，某人受過真傳，某人慣於敷衍，誰是正法眼識，誰是野狐狂禪，弄的互相爭辯，互相忌妬而仇視，這樣一來，簡直是摧殘國術，那裏配說提

倡呢！這種流弊，凡是熱心國術的，却不敢輕視，正如同要開火車，不先去掃除鐵道中的障礙物一般，豈但得不到快利便捷的益處，恐怕立刻還要出大危險，受大損失哩。

更有一層：現下習國術者，練習國術，多震於太極拳，及形意，八卦拳，之內家的美名，尤其是練習太極拳，乍看起來，好像不大用力，穿着大衫子大馬褂，也能練習，又估的地勢有限，所以現在對於國術，不論是教者習者，好像都將太極，八卦，形意，視為內家，又覺得很是時髦，如同下野的軍閥熱心宗教，故除了這三家，對於其他各種拳術，多有輕視不屑練習的心理，記不認爲這是不應該，而且大可不必的，因這緣故，我們除了對太極，八卦，形意，這三家照常努力提倡而外，即對其他的各家，也應當一視同仁，不分畛域，分別的提倡，與整理，作些有條理有系統的工作，這是如今很適用而很需要的，因爲不論那家，但練到了好處，都是一樣的。

並且整理其他各家的拳術，比上述所舉的那三家，難處很多，因向來所說的長拳，花拳，雜拳，雜拳包括的門路亦是很繁，有的名同而實異，有的名異而又實同，及至到了高妙的境界，差不多都是一理，若講強健身體，必須從自然規矩中練到精氣神貫注，才能使血脈流通，新陳代謝而日趨健壯，若講技擊應用，必須從基本動作，姿勢方法上，練到內外六合，周身一家，才能得心應手，百發百中，有的注重等勁乘勁以制勝，有的善用閃展騰挪以因敵，至於剛柔虛實，陰陽動靜，三節六合，手眼身法步的練法，不

論那一家，也得把這些弄清楚，練到家，然後才配講大而化之神而明之哩，如今我們用科學的眼光，從各方面觀察各家國術的法門現狀，先行搜集材料，然後再用科學的方法，來整理，這是最切要不過的，況且從原理原則上一視同仁，雖然是分工，實是合作，一方面是由內向外，一本萬殊，一方面是由外向內，萬殊一本，或則先剛後柔，或則先柔後剛，再不然便是剛柔互運，內外兼修，作提倡的工作要多知多研討，以求通求是，作實地的練習，要反約登志，以求專精，求實用，這樣一來，門戶之見，自然會漸漸的銷除，普遍的目的，自然會與時並進，漸漸的達到，這全看先知先覺的同志們，努力的成績如何了。

國術集

▲李復禎(即常有師傅)

宗山

見義勇為

隻身救徒

棒打義和團

如鳥獸散

太谷有李復禎者，形意名家車發齋先生之高足也。從先生身久，深得秘傳。其幼時練習係與先生於無意，或無暇間，互相攻守；習以為常。先生不輕與人較技，設有辭不獲者，則以目視李；李會意，乃曰：「有弟子當服其勢，此割雞事奚用牛刀焉！」其意雖係代庖，實欲激對方之怒，使發剛愎之性，而以柔克之也。且李身材矮小，體

態文溫。對方見之，頗不介意；然已潛伏失敗之機矣。此法屢屢勝人，以故先牛之名益彰，而李之榮譽亦附驥尾矣。

間或有敗，先生在旁觀察，看出破綻，追客散指其竅要。具此練之有恆，養之有異的功夫，所以猝然臨之不懈，無意當之不亂；則李之勇，蒸蒸日上，若決江河矣。

李精於飛脚，常以此勝人。居恆和鄉里。人咸稱爲常有師傅。常有其乳名也。有求學者，必善導之。因此執教者頗形踴躍。

清光緒庚子年，太谷義和團崛起，曾誤認其徒陳際德，徐清西懷遠人爲其首領。遂環而攻於城內南街福首院前。陳雖驍勇，奈寡衆懸殊，當時之勢岌岌殆矣。

有人將此事告知李，李偕其師弟土鳳翻一人稱中元師傅太谷人持藤棒而往。至時見義和團徒衆，頭裹紅巾，手持大刀，盛氣勃勃，咄咄逼人。陳於此時，千鈞一髮，真是危險萬分。李大喝曰：「勿傷吾徒，常有師傅來也。」

義和團衆猛聽常有師傅四字，似有胆怯者。而陳聞之，則加壯力強矣。

斯時一人內外夾攻，勢不可當，李一條藤棍，如生龍一般；橫衝直打，打入重圍；將陳救出，從容而去。

義和團衆眼看的陳走，不敢出逐而退。嗣有十人謂李曰：「義和團率廷行行事，君此舉雖屬仗義，愚意未免鹵莽，殊非明哲保身之道。我想智者當不

爲一假使官廳問罪，君以何法解脫？李惺然曰：「曾言其善！然是愛我者，非知我也！問之君子曰：『武字，乃止，戈，二字所組成。其義即戩亂致平。且形意拳派，最講俠義，對於一般人之無辜受害者，尙舍生取義。況陳際德與吾師徒所關，豈肯坐視乎。且孔子曾云：見義不爲無勇也。孟子亦說：人之乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心，夫此怵惕惻隱之心之人，非要譽於鄉黨朋友也。吾當時亦是此怵惕惻隱之心所驅使。不思刀傷鼎鑊。及臨場動手，倏然思及。恐累及師弟，故大喊吾名。以擺脫吾師弟也。但因救徒心切，故不避一切以冒險。茲聞公言，誠知樞機，惟公謀之是幸！』」次惺然！

士人乃至義和團前，爲之解頤。李幸免於難！時有人論之曰：「士人爲李解頤，向義舉也。然亦李之悲歌慷慨所感耳！」未完

溫故探新

五虎斷門槍 附刀劍法 (續)

山野散人 著

先知其巧拙曰，視其動靜，可知伏牛曰，動靜者，互相爲經緯者也，靜不靜，所主者動，動不靜，所主者靜，動而無靜，敵知我失，靜而不動，亦知我失。蘇子曰，動靜用機，惟恐敵知，日動而無靜，靜而無動，物也，動而無動，靜而無靜，神物則不通，神妙萬物，水陰根陽，火陽根陰，五行陰陽，陰陽太極

，四時運行，萬物終始，混渾闔而其善無窮也。

(四十五)十三杆起下，對破架法解。(二人對扎規模)他起迎面扎我，我迎面開，(滑一杆上左足)復還槍扎他，(扎一杆單手盡力扎，腰力挺，用右足微起，復還原位，他急開還槍扎我，我伏身橫槍起開，(上棚三杆全得腰力棚槍要撐)他抽槍下扎我，我槍轉下磕開，(上棚四杆後足並前足提槍如搗水勢)又隨急翻上，蓋取前手，(滑蓋五杆上右脚)他急抽槍扎我，我隨進後脚，用腰力，順挑別手，(右腰六杆上右足前後手抱定用腰力挺槍挑起)他抽槍來扎我，我提槍起開，(正滑七杆後助定搖槍)向下前手轉上右脚)他又抽槍扎我，我提槍搖開，(反滑八杆後手定搖槍向上前手轉歇讓左足不退自占大門)他又抽槍，過右手扎我，我急提槍接開，(正滑九杆讓左足占門上三杆俱不退足)他急使滴水來扎我味，我就下磕開，(掃地十杆前手盡力拍出他又抽槍過左足扎我，我隨起槍，(護耳十一杆後手推前手盡力拍磕須轉)一轉跳回一步，作收勢，脚步及手法見前)待他提槍來扎我，我隨轉身迎開，(滑十二杆滑杆尙在未起身之前須一撥即起)隨即出扎，(扎十三杆丁字脚單下出一收騎馬勢結尾。

(四十六)一條前刀法 (一條前刀者係學槍之人用刀反破也此是用大刀非單刀也)

陰陽手，刀刀藏身右，讓右退脚，左手挽刀柄，相拍上右脚，砍一刀，鈎一刀，上脚砍一刀，刺一刀，抱刀縱步，轉身伏地，左手用刀柄磕，飛身向前砍一刀，刺一刀

，回身埋一刀，轉身上右足向外，削挑一刀，鈎一刀，砍一刀，刺一刀，拖刀縱步，飛身砍刺如前。

凡刀破槍，他迎面扎我，我用左把斜拍右脚，進步斜身，砍他頂，他收槍托我下身，我用左把外格，進右足，右手挽刀削他，收槍刺耳，我用刀背裏格，進左足，縱步順砍他手，上右足，劈頂砍，順敵一刀。

凡鈎刀上脚，須略起右足，進原足半步，落足則進一步，得半步，得進他身，以短破長，全在進身快，內過槍頭，便是贏。

凡刺刀要關手，轉陰手送去，方有力，凡埋刀、削刀、挑刀，者是貼身轉手，（隨身轉刀向上為埋反上向外為削挑刀與埋同）縱步轉身伏地，是右足先起，左足順勢屬左足，力在兩，右足力在踏，妙處全在反拍對勢，反上足者是丁字，鼻斷對准，前膝後足撐直。

刀法最多，此刀法刀實用，無花法，無左右動盪，無左右砍殺，便於結陣，妙處在縱步轉身，精熟此法，身手便捷，勝人必矣。

（四十七）敵四五人一面齊來法。

一字橫來，飛步擊頭，尾不救應，含頭擊尾，四面齊來，跳出危地，欲鬥百鳥，先學跳腿，槍棍雖好非此不美。

（四十八）扎槍法（上骨即走銳字）

未扎燈口，宜搖動以搖之，已入燈口，宜用日月並行

，並行不在上控來，或用力向上一厥，在下控來，用力向下一釋，右控來，用刀一推，左控來，用力一撤，身向右，一扭俱要隨進前手，方可用之，恐他用轉環破我。

（四十九）扎刀法（此係指單刀雙刀）

刀之善敵槍者，莫過于粘法，未粘我槍，用梨花槍以搖之，視其神慌以扎之，已粘我槍，不可後退，亦用戰法戰住，待其欲進而後扎之，雙刀折之而進，用日月並行腕手破之，若忽入我懷，且不可慌，奇槍破之，槍當劍使，破刀更妙。

（五十）戰法斷（此法全在剛柔相濟）

槍有九接者，一見則接住，看其動轉有病，然後扎之，戰之法也，雖對人不抗而自保則有餘也，九不接者，將槍搖動，不與相接，視其面也，如欲扎我，我先找之，如不得力，恐有所失，急用戰法以自保，此後用戰之法也，雖對人甚速，而自保稍不足矣，九接是避扎疾，九不接是疾扎避，疾固好，避亦便好。（按法即戰法也）

（五十一）散點斷

左右兩分，迎門拋扇，巧女殺針，孤雁出草，撥草尋蛇，看龍入洞，白蛇弄風，黃龍三轉，穿指，穿袖，拋槍，指槍，揮槍，絞槍，撤槍，曲槍，轉環，斜扎，定兩針，自用。

（五十二）散點奇

白猿入洞，斗牛望月，走馬回頭，童子獻書，白猿摘桃，鐵牛耕地，鴿子換胸，白牛耕地，獨龍取水，蜈蚣鑽

差，前進後退，處處恰台，工練久而技漸精矣。

三曰氣欲。

氣勢散漫，便無含蓄，身易散亂，務使氣欲入脊骨，呼吸通靈，周身因開，吸為合為蓄，呼為開為發，蓋吸則自然提得起，亦學得人起，呼則自然沉得下，亦放得人出，此是以意運氣，非以力使氣也。

四曰勁整。

一身之勁，練成一家。分清虛實，發勁要有根源，勁起於腳根，主於腰間，形於手指，發於脊骨，又要提起全付精神，於彼勁將出未發之際，我勁已接內彼勁，恰好不先不後，如皮燃火，如泉湧出，前進後退，無絲毫散亂，曲中求直，蓄而後發，方能隨手凌效，此謂借力打人，四兩撥千斤也。

五曰神氣。

上四者俱備，總歸神氣，神氣則氣鼓，練氣歸神，氣勢張揚，精神貫注，開合有致虛實清楚，左虛則右實，右虛則左實，虛非全然無力，氣勢要有勝據，實非全然占煞，精神要貫注，緊要全在胸中腰間運化，不在外面，力從人借，氣由脊發，胡能氣由脊發，氣向下沉，由兩肩收於脊骨，注於腰間，此氣之由上而下也，謂之合，由腰形於脊骨，布於兩腋，施於手指，此氣之由下而上也，謂之開，合便是收，開即是放，能懂得開合，便知陰陽，到此地位，工用一日，技精一日，漸至從心所欲，固不知意也。

國術消息

本省國術之猛進

▲努力提倡▲成績甚佳

(一)本省國術促進會自認真提倡實地計畫進行以來情形極好成績斐然邇來外縣國術促進會之照章成立呈請備案者已有孝義平遙洪洞交城靈關榆次楊村等六處業由總會察核尚屬合格准予備案以便進行而期發達

(二)本省國術促進會會長近為連絡省城及各地之各教師與會員間之感情及便於考察現狀起見已委派陳大賓張綠丙衛新民郭遙安等四人為該會連絡員該四人自奉到委任以後業已開始工作該連絡員等均對國術極有經驗定能照章進行而收成效云

(三)本市學界有熱心國術之青年多人為提倡國術發起成立學界國術促進會以便協力合作認真改良該會籌備多時業經就緒並已呈請全省國術促進會核准予以備案從此上下一心照章研究將來成績卓著青年界開風興起而參加者必定甚行踴躍也

種保國愛術武鍊鍛

吾人練習武術，有兩個大宗旨：（一）健身衛生，築口業的基礎；（二）愛國保種，本國家的士城。這兩大宗旨，第一凡是一個國民，都要一齊努力，作普遍的運動，與宣傳。不分性別，不分官民，旭日一日，全體動員，不論練那家，與那派，都得振刷精神，努力運動，好收健身衛生的效果。第二處在今日天演淘汰優勝劣敗的時代，凡屬官吏人民，都得存國家興亡，匹夫有責的大志願。磨練成一個不壞的金剛，好準備着為國家効力，為種族增光。所以在昔入少林門中，練習武術，先得守戒，愛國保種，故少林巨臂覺遠上人，為此先訂了十戒。後宋明鼎革，有張一蒼者，又重訂戒約十條，不僅以獨善其身為止境，更要有致身祖國，恢復中原的大志願。是以在昔凡入林門者，每日晨興晚息，均先要祈明祖位前，行禮叩時，而後才練習技藝。即登場練習時，退二步，進三步，名為踏中宮，而互相行禮，又有表示反背胡族，心在中華的特別儀注。及至今日，種弱國危，受人侮辱，凡國術界的同志，更應特別注意這兩大宗旨，埋頭苦幹，為國士城，為種羈母，盡我們國民的責任。

吧頭骨的你看怕不怕 (白力)

雖說時代文明。社會上一切事務都很進步。但是一般人總是怕鬼。怕強盜。有時生活困難的人急了。不惟不怕鬼。不怕強盜。他反人等習生。自己也想裝鬼。學做強盜。因為鬼是常在暗處作祟。故易嚇住人。至於強盜。大都有些本領。和特別技能。所以人到半夜三更。一聽有強盜。都是不敢出門。先大喊叫。如今鬼和強盜。也大進步了。小鬼白晝也敢入市。大強盜白天也敢進宅子下手。這一下弄的人真怕的慌。真不敢做聲。用盡心血。沒法子防他們。有錢有勢的人。好自己也裝個鬼臉。自己也拿出本領。去做強盜。與他們鬼和強盜。共表同情。自然鬼和強盜。原都是人變的人做的。咱們與他們站在一條戰線上。他們或者要起一種人不親行親的觀念。咱們藉此或者不至大受其害。雖說如此。我恐怕終成妄想。

本社啟事一

啟者，當本社奉到內政部登記証以對，凡外埠自三號起，每冊加郵費一分，俟奉到登記証即行取消。

本社啟事二

啟者，本刊出版伊始，同人等能力綿薄，學識謬陋，未遑周知，倘有疏失之處，尚望隨時指導，以匡不逮，再望界同志，如有佳章鉅製，懇乞賜下，以便刊登，而作商針，不勝感盼之至。

本社啟事三

啟者，本報發刊之初，歡迎各界刊登廣告，如有惠顧者，或來函商辦或親至本社面議，價格格外從廉，無任歡迎之至。

本社徵集作品事

逕啟者，本社徵集關於國術及體育各種作品，或提倡國術體育之論文，或關於各種國術之體圖歌訣，新式體育之學理方，及譯著，（附原文）以及武俠文藝，如筆記，詩詞，小說，遊記等，與夫古今武術名家之傳記，及軼聞佳話，不論白話文言，如有同志以上列各種作品惠寄本社發表者，無任歡迎之至，普通每千字以五角起碼，至元止為酬勞，如有特別作品，可來本社當面商議，報酬格外從豐，凡我同志君子，宜興乎來，來稿末尾書清姓名住址，筆名請自便。

山西旬刊第一卷第二十五號

中華民國二十四年五月五日出版

主編人 馬耐冬

發行所 太原精營東二道街路西本社

代派所 本省各大書店

印刷所 華聞晚報社

印副所 華聞晚報社

十日一册

本市零售每册五分 省外零售每册六分

預定期		冊數	價目	連郵費
全年	半年			
三十三册	六十八册	國內	一元八角	三元
		國外	九角	一元五角