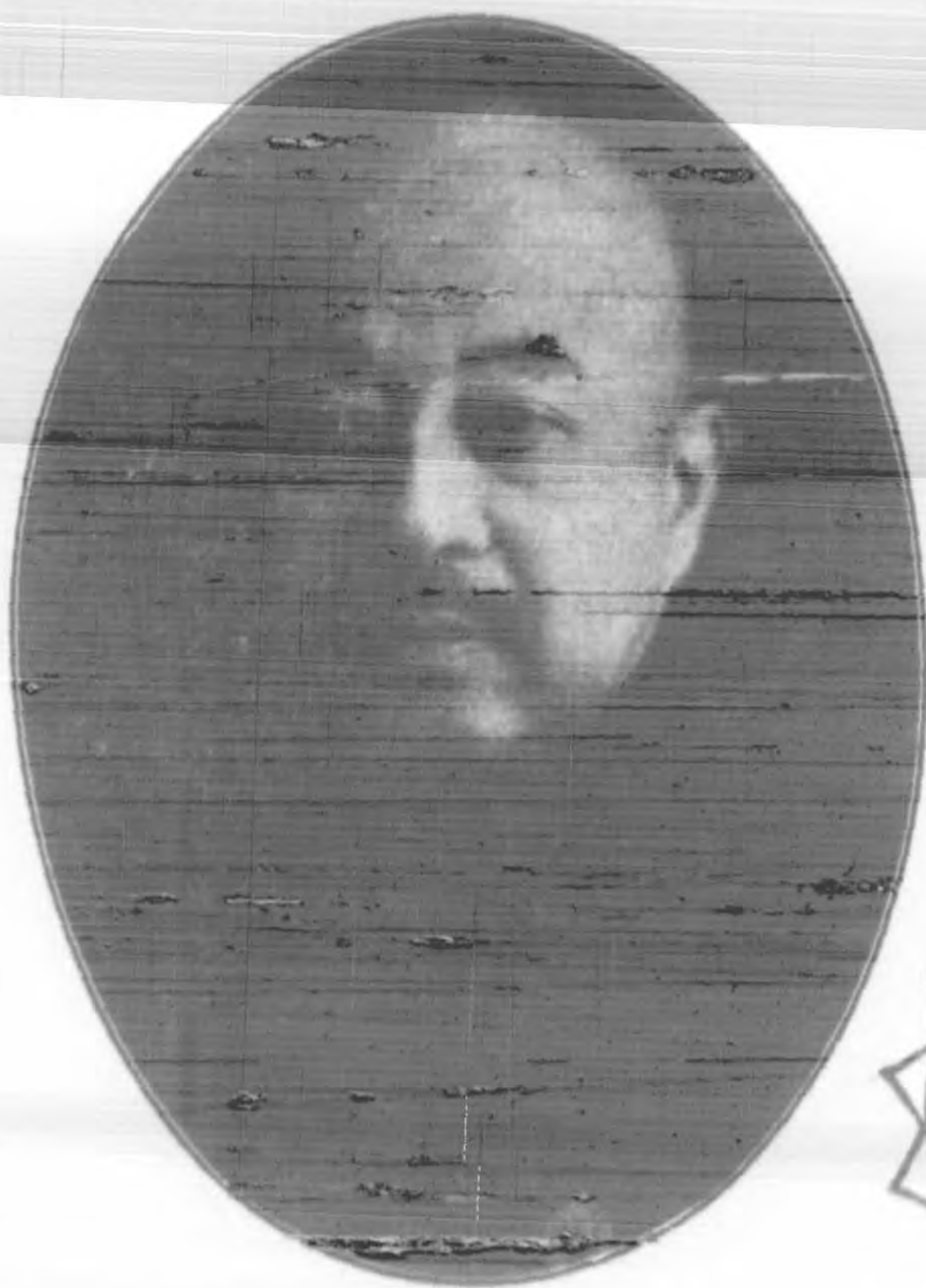


育體

許副館長禹生肖像



第九期 第三卷

北平市國術館出版

館址北平西單西斜街五號電話四局六六四號

准掛號認爲新聞紙類

目次

社論

世界體育標準之太極拳……………沈維周

專著

手臂錄(八續)……………滄摩子吳受修編遺著
古燕許禹生校
射法指歸(五續)……………曲沃王國翰著

教材

岳氏散手講義(四續)……………吳彥清編

譯述

現代體育之施設及管理(續第八期)……………日本文部省編
無我譯

紀事

第六屆全運會北平市國術預選會紀事

文件

太極名家胡儂笙先生致許副館長函

專載

少林寺及其僧徒志略……………顧承周

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

要目

學術集解……………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
詩錄……………李大防
詞錄……………陳家慶

訂價：
每月一冊 二角四分
半年四冊 八角
全年八冊 一元五角
地址：
安徽大學出版課
每月十五日出版
二、七、八、九
四個月不出版

社論

世界體育標準之太極拳

沈維周

引言

此次南開大學章輯五君，遨遊全球歸來，道經十九國，所得各國體育上之學識，當然宏富，因處客觀地位，故能比較各國注重上之不同，以資借鏡。此次在青島體育討論會，所提出之中國體育目標之擬議，可謂不同凡響，真得國家提倡體育之真諦者也。無論何國，欲提倡真正體育者，當不能出諸章君所提目標之外，如在我國今日，國民體質日弱，以致對於一切事業，多無澈底進行之毅力，巧取豪奪，絕乏誠意，無一非體格衰弱，精神頹敗所致；蓋人自知體力不勝，精神不濟，則思一勞永逸，舍正道而趨捷徑，冒危險以求一逞，是以振起精神，鍛鍊體格，按照章君所訂之目標以進行，實刻不容緩；但須認清中國此時體育之提倡，是弱者貧者轉強之救濟法。不是與強者富者，求勝之舉動，是求全民之體育，不是注重一部份之學校，若舍此正當途徑而不顧，專事模仿富強者之遊藝，注意少數又少數之學生，則不能得其益，等於未曾提倡，因百分之一學生，易為百分之九十九民衆所同化也。在今日中

國內憂外患狀況之下，應有創造力之體育家，就本國情形，創造中國之體育法，以適合本國所需要，使全國衰弱民衆，轉爲強健，此爲今日服務體育界不可推辭之責任也。若不自量力，追踪富強國家之闊綽運動，表示能作同樣之遊藝，則一步一趨，必至疲於奔命。論者每以參加世界運動會，提高我國地位爲辭，觀世界運動會短跑名手，多係非洲之黑人，但黑人并未因得冠軍，而提高黑人之地位，何況我國卽或參加，冠軍之望，尙不可能乎？若以窮人參加富人末座之心理，以爲榮幸，則相形見絀，求榮反辱，有何地位提高之可言乎，若章君所提體育目標，實切合我國今日所需要，純在體育內着想，非借體育爲名，作遊藝爲實之比也。深願章君，鼓起勇氣，認定此真理，堅持到底，不爲環境所左右，在所擬問題內，盡力前進，以起國家之沉疴，茲用國術內太極拳之運動法，證明可以完全代表章君所提之體育標準，以轉贈章君，作創造中國體育法參考之用，若能融會貫通，摘短取長，則中國真正之體育法可立，中國民衆之體格可強，庶不讓美國禾特瑪博士專美於前矣？

世界體育標準之太極拳目錄

甲 關於身體方面者

(一) 太極拳能補助身體正當發育之機會。

- 1 巧緻運動
- 2 永續運動
- 3 安徐運動
- 4 急速運動

5 機敏運動

6 精神運動

7 氧化運動

8 螺旋形運動

(二) 太極拳能補助發達并維持各器官健康之機能。

1 循環系統

2 呼吸系統

3 消化系統

4 運動系統

5 神經系統

(三) 太極拳能補助人之刻苦耐煩精神。

(四) 太極拳能補助發達體力適應生活上之需要。

乙 關於技術與能力者

(五) 太極拳能發達運動神經之機能。

(六) 太極拳能發達身體受腦支配之能力，并使感覺器官與身體活動之調協。

(七) 太極拳乃發達本國本土應用之技能。

丙 關於發達人格方面者

(八) 太極拳運動能悟澈仁義真精神之所在。

(九) 太極拳運動能得到領袖技能。

(十) 太極拳能得到積極活動及求效率之性格。

(十一) 太極拳能得到自治之效能。

丁 關於增加權威等方面者

(十二)太極拳運動乃有趣味之表演。

(十三)太極拳運動可以影響增進道德。

(十四)太極拳能養成每日運動之良好習慣。

(十五)太極拳能增加神經上之膽量。

甲 關於身體方面者

(一)太極拳「能補助身體正當發育之機會。」

體育以體格健全為目標，以運動身軀為主要，身體能行大肌肉運動，可使細胞內發生刺激作用，乃人生發育過程中，發達各種機能健康之要素，此人所共知者也。其作用，能促進成長，增大體力，及維持體力，促進健康等功用，如運動不足，則易致病，若運動太過，或不適當者，害亦如之，若言體育功用，而不能使體格健全，雖與德智羣等育，有相當之關係，仍不能稱為完善之體育法也，因其他各育，自有其他獨立訓練法在，并非必由體育始能促進也，茲說明太極拳所含運動種類，及關於補助發育身體之功用，數項如下：

1 巧緻運動

太極拳以巧緻運動為主，由大肌肉調節作用，依意思之發動，受中樞神經之指揮，複雜

變化所合成之運動也，運動時，務使順遂其肢體，以利氣血之運行，不准起努責作用，(Vital) 選定一肌羣，作主動之領導，使其他肌肉共同動作，因是肺及心臟，不受過激作用，呼吸深長，循環溫和，增加肌肉彈性，以致全物質代謝，遂見增大，全體得到良好之發育矣。

2 永續運動

太極拳乃變換姿勢之永續運動，係變換大肌肉運動之方向，使領導之主動肌羣，各爲主賓，以節疲勞，運動後，遂使全身起爽快之感，此種運動，可高上全部機能，增進循環器之健康，以收永續運動之功，而不致起呼吸困難，(發生虛脫)，及強度之心悸，以去永續運動之害，有其功而無其害，則全物質代謝，適度亢進，發育之功，與日俱進矣。

3 安徐運動

太極拳乃動作安徐呼吸深長之運動，其吸收氧質，因精神意志之指揮關係，驅使其氧達於各器官內，其排除碳酸，因呼吸緩徐而深長關係，可使由血液及組織內之碳酸盡量而出。太極拳運動慢時，每分鐘平均多以十四之呼吸爲標準，因是吸進氧量，可達二·五%以上，觀多數太極拳家，面色紅潤，各部發達，即可證明其與血球中之血色素，結合之效果，蓋吸收氧質多，排除碳酸易，則血行良好，新陳代謝旺盛，人之發育，自得高上其機能矣。

4 急速運動

太極拳第二趟架子，多係急速運動，中間嵌以緩和之動作，其在急速蓄發時，係將極多數肌肉，在一剎那間，發現至最高之作用，由富有彈性之壓蓄，而後脫扣急速放出之，此種功用，可補助心臟之發育，使心肌強韌，而高上機能，并可促進肌肉成敏活向上之作用性，與神經機能，亦有特別之價值，因其一方面，課以緩徐，同時忽以急速之運動，在一安逸鬆靜一中之行，以收急速運動之功，而無急速運動所生之病，此與心臟發育上抱有宏效之運動也。

5 機敏運動

太極拳乃練習注意力及機敏之運動，此種運動功用，乃求神經中樞器官之特別作用，因運動「鬆靜沈着」之關係，使其意思集中一點，而能轉換靈敏，以移注於另一點，則神注而注意力強，不致成爲呆形之注意也。其意氣靈活之理，乃在左右前後，複雜變化，意到則神注，而氣即隨之，并以身體之觸覺，改換腦之注意點，以變更動作之方向，身爲心用，心爲身用，兩者互爲其用，可爲極機敏之方法，若太極拳推手，即以試驗此機敏機能，使肌覺神經之中樞，得到極銳敏之靈活性，而與神經之發育，自具重要之促進功矣。

6 精神運動

太極拳乃世界唯一之精神運動，因太極拳運動，不專在身體動作，而以精神活動為主，使動靜相合，以提起精神與氧質相活動，即氣與神合之功夫也，凡動作之收勢，使精神內斂而靜注。凡放勢時，使精神發揚而蹈厲。一收一放，一動一靜。精神之發育，由此磨練以繼長增高，觀國術家神采奕奕，即可證明精神力量之進益，且因拳之姿勢複雜變化，神亦隨之而變化，其注意力之專一，精神之統一，無須另用方法，以專修其精神，如釋道之苦練，可謂不勞而獲之精神修煉法也。因在走架子時，腦中不容有第二思想存在地。此太極拳補助精神發育之特種功效也。

7 氧化運動

太極拳乃世界唯一之氧化運動，因太極拳以氣功為主，人皆知之。所謂氣功者，非呼吸之氣，乃空氣中之精質，與血液共同循環之氧也。此氧質能與血合，又能分開，以獨自週行，可收精神之指揮，以變更緩速，世界各國，雖知氧質之功用，在人身之重要，而不知利用與管理，此中國可在世界所獨步者也。固氧強，則發生領導血行之能力，若氧弱，則隨血液以循環矣，此中國導引術之根本精神，發明於數千年之先也。因血管內發生障礙，則人不免因此而成病，若欲疏通此障礙，若係一時性者，可以用醫藥以治療之，其他永久或慢性者，則非氧莫能助，其所以有此功效者，因氧能使用精神以指揮之，非比血之自然循環也，然此

種氣，非練之不能得其功，非常受精神指揮，已有習慣後，不易生效，此即太極拳之氧化運動也。所以練太極拳者，不易發生疾病，因彼身體天然有氧化，爲之調整一切，常時洗刷其血管也，其影響於發育自大，此太極拳兼能治病之理也，（氣功之鍛鍊，及丹田爲何物之發明詳見太極拳學）。

8 螺絲形運動

太極拳乃世界唯一螺絲形之運動，查人之體力增進，以大肌肉運動爲主，衆所共知，其作用不外關節伸縮與旋轉，使運動領域擴大而柔軟，其動作輕快耐久而已矣。太極拳以螺絲形，如來福線 *Right*。而伸縮，禁止勞費作用，不使肌肉發生凸出作用，因是緩徐而不激烈，供養良好，使參加運動之肌羣，作業性長大，而增加剛韌度數，并且因螺絲形旋轉伸縮之關係，使關節以外，全部神經系統，如血管肌覺羣等，本身發生緊張與弛緩兩者之作用（如脊背至肩肘腕指爲一線路，因螺絲形關係，脊背緊張，則胸弛緩，肩外緊張，肩內弛緩，再旋轉至臂內緊張，臂外弛緩，如是旋轉以至手指，自脊背向下至足跟，動作亦如之，兩者均以脊背作發動螺絲形之中心）。如是神經系統，非間接之運動，乃是由神經本身直接之運動也，其發育之如何，自可知矣。所以太極拳規定，「一動無有不動」。「沉肩以接臂。開跨以接腿」。精神與氣，同時以螺絲形行之。故呼之爲內功。因內部五臟六腑，係不隨意肌，非此

螺絲形，佐以氧化，不能運動得達其地，以收發育之功也。

綜之以上八項運動，無一不與發育發生直接關係，如前五項，有世界運動之功，而無其弊，後三項，乃中國數千年來所獨創，係世界所無，其唯一優點，能以一種方式之運動，包含以上八項之方法，同時舉行，而無逐一局部運動之費時，兼可代替醫藥治療之功用，其與發育之效率，倍數之增加，自可想像而得之矣。

(二)太極拳「能補助發達并維持各器官健康之機能」。

1 如循環系之心臟，及動脈靜脈等器官。

太極拳之氧化運動，所有循環系統，因得氧之領導，使血液循環，為之旺盛，不易發生障礙，於發達及維持上，自著功效，按照身弱者之氧，與血液之比例，約為15%，左右，若太極拳運動，約可達到25%左右，蓋呼吸深長而緩徐，鬆靜以鼓盪其精神所致也。觀練習者之血色素量，即可知其氧之比例矣。因氧受精神之指揮，可以隨精神生急緩運行之差別，氣沉丹田，為洗刷循環系統之整理器，此為中國數千年來惟一發明也。

2 如呼吸系統之肺臟等器官

太極拳「立身須中正安舒，支撐八面」。及含胸拔背等規定，使胸部為抵力 Compression 背部為拉力 Tension 如是身體中正不偏，不致發生俯仰之病，肺臟在內，不受凸凹之壓制

含住其胸，而不外凸，其胸腔得以自由擴張與縮小，如是肺胞內空氣，活潑運行，以互相交換，且藏呼吸於運動之中，於姿勢開展時為呼，合時為吸，內中徐速相間，不但於心臟有強健之效，而氣量增加，促進血液新陳代謝旺盛，肺部因是高上其作用，豈止發達而已哉。

3 如消化系統之肝臟胃腸胰腺等器官

太極拳「運動如抽絲」。緩徐以旋轉，「發勁須沉着」之關係。予胃以壓迫與弛緩之運動，促進胃液之分泌，其原因有三：

- (1) 因抽絲勁之關係，內臟血行良好，而容易促進胃腺細胞之機能。
- (2) 因沉着運動之關係，腹腔內壓之變化，而射激胃壁內之分泌，反射中樞。
- (3) 并因腹腔內壓變化之器械作用，因是促進消化腺之向上。

因太極拳，一動全身無有不動，且姿勢衆多，各部均須運到，其變化腹腔內壓於多方面，成爲腹部最善之運動法，以普通腹部運動言之，爲上下左右而已，若太極拳抽絲之旋轉，較比瑞典式之腹部四角運動，尤見進步，并因螺絲形運動之緣由，直接與胃以旋轉機械作用，使腹壁受身體運動之變化，故能高上胃體，在太極拳圓形運動至上面時，天然使肺下橫膈高上位置，則膈下之肝臟，血行爲之促進而活潑矣。同時并促進膽汁之分泌，故於消化力增進甚巨，試觀現時感受胃腸病之痛苦者，雖經多數名醫診視，而無法根治其病，改習太極拳

一年半載，即爽然若失矣，即此可以證明此項運動，對於消化器官之功效矣。

4 如運動系統之骨骼肌肉等器官。

太極拳因「身腹鬆靜」之關係，使氣斂入骨髓，骨質成緻密堅韌之性，加重骨量，因是骨之對於外面抵抗力，亦形增加，凡練習太極拳多年者，自身多能感覺身手之沈重，且以身之脊柱為運動根本，所謂「力由脊發」，「牽動往來」，「氣貼脊背」即一舉一動，無不以脊背作中樞也。「含胸拔背」，使胸骨為抵力，則脊骨拔長，順乎生理之測灣，合成活潑自然之姿勢，不但脊柱前後屈伸而以尾閭作豎立之根株，上升如鞭之旋轉，則對於脊之發達，收效尤大也。太極拳，是「運脊，沉肩，鬆腰，開跨，墜肘，曲膝」之運動。全身關節均有曲蓄緩和之姿勢，故能貫串如一，而後一動則全身無有不動，牽動全身，為螺旋形圈走之習慣矣。在生理上言之，人之身體運動，悉由肌纖維之伸縮，於是身體內機械力以發生，即肌肉內所生之化學現象也，況肌肉又與韌帶軟骨，共同支持骨骼於堅固，使其位置整齊，是為規整內臟機能上惟一組織，故在體育功效上，極關重要，太極拳第一趟，乃緩徐之運動，第二趟，乃急速之運動，以備「動急則急應，動緩則緩隨」之需也。考此兩種運動，為肌之營養計，及機能之關係，究以緩徐且連續之運動為有益，但急速運動，為練習肌肉發生敏捷作用性，因是亦不可少，故欲行合理之運動，須一方面課以緩徐，而為牽引性之練習，同時又課以急速之運動

方爲兩全，所以太極拳「運動如抽絲，發勁如放箭。」有此兩種快慢之不同也。能如此練習使人身重要內臟及肌肉骨骼，充分發達，其促進身體之健康自宏矣。

5 如神經系統之腦脊髓及神經等器官。

太極拳規定「意氣須換得靈，左重則右杳，右重則左虛」等功用，其變化虛實輕重，均須內部變化，而同時各關節，均爲活潑之巧緻運動，以從心意之指揮，如意到，而身手卽時變化以到達其點，此乃證明肌覺神經，及中樞神經之銳敏性也。在太極拳推手時，對方動作千變萬化，欲使對方攻擊失效，而能反攻，如電光石火之速動，急切調換其姿勢，內中間不容髮，此時全部神經系統，及肌覺之受刺激，而興奮向上，其神經調節作用，複雜而精細矣。且可增加注意力，尤爲宏大，蓋「鬆靜專主一方」，於上下左右內外前後，擇一注意點，而迅速轉變之，此腦與脊髓得一致結果，勢如遊龍，矯天不羣，內中肌覺神經，含有極細之圈，而外部不露其形，則內裏知覺神經，愈益靈敏矣。其運動中樞之機能，亦愈確實矣，自可減少由運動刺激而生之錯悞，其神經系各器官及主宰力之向上，自可想像而知矣。

總之太極拳之功用，不但能發達各器官，兼能治療各器官所生之病，試觀公共園林之間，老弱與病者練習之多，卽可證明，此拳在體育上之價值，非比其他體育法，專爲身體強健者所運動也。以人身五大系統，本有互相調節之功用，一部康健，可以引起其

他系統之向上，而太極拳之運動，尤以消化系統爲最先收其效用，老年可作維持之用，中年可收發達之功，因此拳之運動原理，係以內外同時動作，以意領之，使全身七十二部，完全達到暢旺之境，乃如太極拳希求最高之點，非專作外部肌肉運動之比也，所謂七十二部者，乃五臟六腑之十一部，眼耳鼻口勢之五部也。此兩部合之，呼爲文功，若脊柱之二十四部，手足之指二十部，腕肘肩跨膝脛之十二部，此三部合之，呼爲武功，總計此七十二部，能得暢行無阻，乃全身內外各器官活潑健康之現象也。拳經云，分明火候七十二。天然乃武并乃文，此之謂也。

(三)太極拳『能補助發達人之刻苦精神』。

人生在世，必有所目的，因欲達到目的之興趣，方能發生刻苦前進之心，而百折不回，以希冀其理想之境，得以實現也。有時目的雖已選定，雖可邁進，而因興趣不長，見異思遷，以致半途而廢，功虧一簣，其所以然者，因無刻苦耐煩精神，作爲中堅，若以太極拳原有姿勢言之，複雜而多變化，常予學習者，在知覺神經上，發生不快之興奮，畏難而裹足，非有刻苦之心，不易前進，例如。

(1)因求全身節節貫串，則韌帶與肌之伸長與壓迫，有使人發生懶性之感。

(2)因寒暑時之練習，以及發勁與跳躍時之身體振盪，易使人倦乏，不欲繼續運動之感

(3)與人比手時，感於有被人擊痛之虞，而不敢嘗試，以減少人之勇氣。

(4)有感於技術未嫻之念，不及他人，而發生恥心，以致退縮不前。

(5)有感於此拳高妙，恐不易得到好處，而生退心。

諸如此類，足以阻人避免活動之心，而趨於安逸，不思勞動，凡人之對於高深有趣味之運動，而不敢嘗試者，多在此五項之內，如人能不顧一切，從事此項拳術，則其心中先壓制此種不快之畏難觀念，而後勇氣生，能久練不輟，校正不止，則其耐煩精神生，如不因環境如何，不顧累乏如何，則其刻苦精神生，有此刻苦耐煩之勇氣，則影響於增強意志力量，養成不屈不撓之精神，且因由不快以開始，因刻苦而得最後之快，是毅力之養成，最後之愉快，足以影響學者，對於其他事業同樣之努力，此所謂一通百通也。陸象山先生曰，耐煩是學派，其爲道也深矣。曰惟此拳具有此功用也。

(四)太極拳能「補助發達體力適應生活上之需要。」

上列第三項，係指精神而言，此係指人之担任事業之體力也，以太極拳，係全身各部份平均發達之運動，體力增加，本不易疲乏，且因此樣運動方式，可大可小，若工作多時，感覺疲乏，即可在工作之地，起而行之，亦不致妨碍公事，則疲勞恢復，立時可現矣，何況太極拳係由內及外，以強健內部之五臟六腑爲主，再及其他外部之肌骨，蓋內之脆嫩，不及外

部肌骨之強堅，若由內及外，是爲有利無害之運動，而所得體力，乃內外俱健之體力也。非比一部份肌肉強健者，外雖強而內脆嫩，因此內外俱健，則身體上抵抗力亦增加也。再考人之服務社會，在生活所需之動作，不外快動與慢動耳。此二種動作，太極拳內無一不備，平時鍛鍊所用之體力，且超過任何動作之上，此太極拳可以補助發達體力之理，以備生活上所需要也。

乙 關於技術與能力方面者，

(五)太極拳「能發達運動神經之機能。」

發達運動神經之機能，乃使傳達興奮觀念，促進中樞至末梢神經之增長也。係將意思集中於身體內一點，促進該肌羣運動中樞，（腦皮質）之發達，太極拳所謂專主一方是也。不惟增大其腦力，以回轉之功，且能增大自運動中樞，以達到肌肉運動神經纖維之直徑，因是高上運動中樞之機能，其由中樞所生之刺激傳達力，此因意思集中於作用肌所收之效果也，太極拳規定所有動作，務須「氣貼脊背」，換言之，即無一動作，離開由脊背以發動也。在初步練習時，規定「以心行氣，務令沉着，以氣運身，務令順遂」，乃心意之集中，沉着而動，并使身體，無一處不順遂，而不許有勞費作用，以便利發達運動神經也。因是天然促進神經中樞，及末梢神經之增長矣。待此項運動之機能至高上時，太極拳，稱之爲「周身一家」，凡姿勢

開展時，必須運動至手指，在姿勢合時，必須歸於足根，而太極拳內，無一能離開開合，即全身整個合而爲一之運動也。亦可謂太極拳內，無一動作，能離開發達運動神經之效用也。

（六）太極拳能「發達身體受腦支配之能力，并使感覺器官，與身體活動之調協。」

以人身感覺器官而論，如眼耳鼻口及皮膚等，均與運動有連帶關係，太極拳運動，以眼之視覺，耳之聽覺，及皮膚之觸覺，最爲發達，蓋眼爲神之苗，精神暢旺者，眼神必精銳而發達，耳與腦有連帶關係，因太極拳「動中求靜」之關係，於大腦皮質之聽覺中樞，靈敏而活潑，故有時可聽刀風方向之銳利，在知覺之中，尤以觸覺爲最著功效，亦可說太極拳技擊功效，完全以觸覺爲主也。太極拳走架子功夫，乃以腦支配身體，使身體隨意之所指，而活潑變化之，太極拳推手功夫，乃以身之觸覺，改變本意欲用之姿勢，其時間之迅速，中間無思索之餘地，腦中隨即改換，而身體方面，即變更姿勢以隨之，此太極拳功夫所以不同者，能以腦支身體之動作，并因身體之觸覺，改換腦之思想，比較專以主動爲能者，更進一步，合於被動之變化也。太極拳呼之爲「舍己從人」之功夫也。若功夫進境，可以完全離開大腦之作用，由觸覺以變換，此即身心合一，與心身合一之運動也。其所以用小腦而無須大腦者，因全身姿勢，上下相隨，曲蓄而有餘也。故能「人來我走，人去我跟」之靈也。此種功夫，在太極拳，呼之爲懂勁，懂勁者，即以觸覺，而明瞭對方勁之如何也。因能懂勁，乃能因勢利

導，借力於人，無須心意之運用，亦能擊發人出，可以證明其感覺性之靈敏，而與身體調協之一致，其精細入微，感覺器官之發達，誠有不可思議者在也。

（七）太極拳，乃「發達本國本土應用之技能。」

凡一國家，能立國數千年，而巍然獨立，自必有其運動之技能，以強健其種族，不然其種族，早已隕滅矣。凡是一種方法，若本國行之已久，則有習慣性，由習慣能熟，則生巧，即以國外優善方法替代之，亦不能得到優善發展之地步，蓋國民性所關，萬不能強之，試觀今日為國家社會服務者，其幼年亦曾參加國外之運動，離開學校後，即不復再作此項運動矣。其所以然者，社會環境之不同，與其強之，終不如就本國原有之運動技能，加以改善為易也。此大政治家所公認，發達本國各項事業之標準法也。倘或外國傳來之法，較比本國者尚居幼稚，而簡單無味，即備新奇時髦之引誘，政府高壓之力量，亦不能常期得人歡迎，自在意中也。查中國古時運動之技能，無不包含田徑賽之跑跳擲，所以有飛毛腿之稱，及跳躍之旱地拔葱，如流星槌金鏢等，均是擲之功夫也。蓋此項運動，多在郊外行之，并因此項技能，為遊牧時代人人不可少之技能，如其不能，則求食不易，野獸傷害，在在堪虞，觀現時非洲土人之運動，及黑人選手，在世界運動會之活躍，即可證其為必要，及悟其所以能見長之故也。厥後因有城郭舟車之進步，城內地方窄小，廣場之田徑賽，不易舉行，且因人與獸爭

已免，人與人爭又興，故縮小田徑賽之動作，進化以創造單式技擊法，有如野外高爾夫球，縮小爲室內微高爾夫球也。試觀單式技擊法中，無不含有田徑賽之功能，惟以單式過多，學者易於遺忘，練完一式，再及其他，中間有休息餘地，不能提高運動耐久性之功用，所以又進一步，聯貫衆單式，成爲一路，有如集撇捺而成字，再集字而成章，因係章法關係，內中起承轉合之花樣，以合美觀，而不易遺落其多數單式，并且因欲內外兼修，以合體育原理，故又加入精氣神之修養法，進化而再進，始成今日國術之運動法也。或曰歐美各國非愚者，何以不思改革希臘大祭之田徑賽運動，以進於與國術相等之運動乎？曰歐美有歐美之國民性，及社會環境，用於歐美爲利者，在中國或爲害多。以歐美各項工作，均有時間限制，過此卽下班，任隨各人自由矣。中國除去少數銀行工廠學校官署外，大都不能離開工作之地，又歐美住宅，以公廨或樓居者多，無院落可供徘徊，欲行戶外活動，非外出不可，中國多爲平房，附有院落，無外出必要，再歐美係小家庭制度，又因居住及工作關係，外出散步，爲不可少，久之則成習慣，若無容納地點，如公園運動場等，則羣聚街頭，易生事端，且與交通亦有妨碍也。故政府利用此閑暇時間，爲民衆闢一運動之地，以增進健康，去其害收其益，此所以不惜巨金以提倡之故也，若中國乃大家庭制度，宅有院落，全家外出既不可，且無必要，又何必每日去此公共聯合之運動場，以費時費錢乎。且家中人口衆多，無寂寞可言，團

聚在院內，亦可活動，無異人人家中有一小運動場也。所以中國運動方法，必須能合於小院之運動，乃爲上也。此歐美國家所以到處建築運動場所，以便利民衆而不願改革，用家庭可運動之方法，以違背其國情也。此即中國國家不得不採用在家庭能運動之方法，以合中國之國情也。試觀中國體育場內，除學校外，而不易誘人加入其中，以從事運動之原因也。況中國院內運動之國術，乃複雜變化之運動，若忽轉入刻板簡單之動作，自無趣味可言，有如大學之學生，忽讀初小之課本，成年之動作，忽效兒童之行爲，其不生興趣也宜，且此項中國體育方法，祇有開辦之學習費，學會後，而無須支付經常費之體育法也。若以太極拳言之，架子內所含國外運動之勁，應有盡有，有此一種拳即可代替一切，茲分別種類，說明如下：

(1) 跑，凡架子內弓前腿者，均爲跑之勁，故不專述，惟架子內，尚有後跑橫跑之勁，此比較專向前跑者爲優也。

(2) 跳，高跳，二起腳，泰山昇氣，金雞獨立，

遠跳，躍步栽植，三級跳，躍步串梭，

(3) 擲，標槍，左右擲膝，左右倒捻肱，

鐵球，進步搬攔槌，撇身槌，掩手肱拳，國外運動用擲者，多用右臂，此是左右互用擲勁，使雙手平均發達也。

(4) 游泳，斜飛式，初收，再收，左右運手，左右分鬚，單鞭，

(5) 球類，籃球，十字手，抱頭推山，太極式，

足球，左右分脚，掛樹蹬脚，旋風脚，十字單擺蓮，雙擺蓮腿，

網球，閃通背，高探馬，左右護心拳，小擒拿，

排球，六封四閉，雙推手，似閉手，

(6) 舞蹈，玉女手，野馬手，上步七星，退步跨肱，前後招，白鶴晾翅，海底針

(7) 技擊，四正手，四隔手，攪扎衣，肘底槌

(8) 弓箭，射虎指，

總之太極拳內，所合各種國外運動之勁，無一不備，若將田徑賽之勁，縮小以合成之，號爲田徑賽拳，亦無不可，惟內中決無如是完全，且無此美術化與氧化也。

丙 關於發達人格方面者。

(八) 太極拳運動，「能悟澈仁義真精神之所在，喜愛同伴，作團體合作之根。」

太極拳之柔，爲仁之精神，剛爲義之精神，有仁無義則懦，有義無仁則暴，平時以剛柔相濟，可以戰勝人之身，則可證明用仁義，可以戰勝人之心，淑身淑世，大道不二，惟不知仁義真精神者，則守之不堅，發施不勇，仁則有容，方可發生團結粘性，此太極拳「不頂之

功夫」也，義則有執，乃不爲人化，方能發生不屈之毅力，此太極拳「不丟功夫」也，故練此拳者，常日運用剛柔之勁，行外圓內方之功，蘊藏此二者意義於腦中，以深刻化，非剛柔相濟，不足收其效，剛柔交換之際，尤須有執有容，所謂「剛而不頂，柔而不丟」，以纏繞其身，此太極拳「運動如抽絲」之功也。若人所行之事，離開仁義，不難因拳理關係，立時自警其非，以歸正於仁義之途，則與人自無分裂之患，有粘結之功，則團體合作之功可生，因是參照拳理之變化，深悟仁義是利己利人之物，有益於生，不期而然進於此途矣。

（九）太極拳運動「能得領袖技能」，

凡當領袖者，其責任，在團結一羣人士，領導部下行動，以共同追求一種目的也，此種技能之運用，與德智體羣各育，均有關係，缺一不可。

（1）凡爲領袖者，以修己爲本，此德育之主，亦體育之主，乃太極拳走架子之修己功夫也，練習得中正安舒，支撐八面，提起精神，神不外散也。

（2）凡爲領袖者，以知人爲先，此智育之立，乃太極拳懂勁之功夫也，練習得「沾黏連隨，變換以行捲放」；方能懂人之勁，然後順勢以利導也。

（3）凡爲領袖者，以善任爲上，非修己知人後不可得也。即太極拳，空結挫揉之化勁功夫，順勢利導之法也，雖屬舍己從人，歸根仍是借人之力，以爲己用，乃合用人之義，領袖

之能，作羣育之主也。

論者，或覺技擊功能，何以能得到領袖技能，若人能研究宋儒周敦頤，以太極圖說，開理學之正宗，張三丰先生，以太極姿勢，集國術之大成，兩者均以太極作主宰，自可明瞭技擊之原理，與領袖之治道，如出一轍也，故深明太極拳制人之理，即可明瞭理學，為治人之根，其制人之身，與治人之心，無一可離此太極圖說之大道，而領袖技能，無一非由修己知人，與用人治人而來也。

(十)太極拳運動，「能得到積極活動及求效率之性格」，

太極拳規定，先求開展，後求緊湊，在開展後，與姿勢變化之複雜，若無積極精神，往往遇難而止，若至緊湊時，其變化由於內心運用，精細入微，若練習稍有成就，則精神自在其中，有此積極求效率之性格，則對於各事，均有提高興趣之可能，責任內諸事，自不致持消極以敷衍從事矣。太極拳練習，不啻為試驗性格之運動，試觀無積極精神及求速效者，與粗烈性格及勞動階級，均不願學習此項太極拳，因此拳非有忍耐積極之精神，不易貫徹其用，但性格暴烈，或消極者，若能勉力習之，亦能變換其性格為溫和，轉精神為積極也，蓋安而行之，利而行之，勉強而行之，其成功一也，此太極拳，不但能改正體格，兼能改正性格也。

（十一）太極拳能得到「自治之效能」，

人之所以能自治其身，乃因理智，能統制其氣也，氣之升降，可以由意志指揮，則放蕩怪僻，及一切越軌之事自少，理智清楚，自不易爲氣欲所牽動，而後乃可獲到自治之效能，人之所以不能自治，非本身之願，乃因生理之氣，爲喜怒哀樂所激動，欲罷不能，因是不免有越出範圍之妄動，失去理智之破解力矣。太極拳，平日「以心行氣」之關係，使氣有服從心意之習慣，氣之升降，自有節制，不致爲人激刺而上升，以暴氣臨人，亦不致受恫嚇而下落，氣餒而退縮，因清明在躬，事之應做與否，自有理智可判，非比氣暴者，鹵莽粗烈，氣餒者，畏縮不前，以自貽伊戚也，試觀練習稍久之太極拳家，因氣之就範，無不溫文儒雅，不遷怒，不受鼓動，克己自制，則輕舉妄動時少，乃爲真正自治之根本效能也。

丙 關於增加權威等方面者。

（十二）太極拳運動「乃有趣味之表演。」

太極拳運動，曲線緩和，無一不含有美術化之舞蹈姿勢，表演時，內中疾徐相間，方圓相生，精神與動作相呼應，內心陶冶與外部姿勢同鼓盪，斷而復連，開合相生，可以成遊龍之勢，可以入音樂之拍，極盡美感之妙，使人精神起爽利愉快之感，則憂慮鬱悶，自然減少，是以真正太極拳，觀之含有美觀，即個人因拳之無止境，而加重趣味，其以動靜，開合，

柔剛，弛張，疾徐，高低，斷連，進退，左右，等配合，而編成之太極拳，表演時，有無趣味，自可因以上變化之繁，而答此問也。

〔十二〕太極拳運動，「能增進道德，為國家增名譽，以發達愛國精神」

道者，乃萬物之所蹈，德者，乃萬物之所得，道德者，即人之所應蹈之事，應得之物也，是為人處世立身之根本，如無之，則難免蹈不測之禍，而無所得矣。有道德者，能益人而自益，是為大益，無道德者，易損人而自損，是為大損，能得大益及永久之益者，君子之處世也，貪求小利及一時之利者，小人之立身也，人能明瞭道德之為用，何者有益於己，自能覺悟道德，非使人吃虧之事，而後方能牢守其根，堅立不動，不為人威武所屈，不以富貴而淫也，太極拳以柔，剛，正，化，真，作五常，以精，氣，神，作三綱，有此內三外五，施之於外，則人莫不願就其範，雖是舍己從人，仍是導人於益，是以太極拳理，可為政治運用之根本，軍事上作戰之指南，修身，齊家，治國，平天下，莫不在是，因人與人間之學問，決不能超越此太極拳之理，緣人之性情，莫不同此一性情也，練習太極拳者，稍一離開太極拳之理，與人較手，則失敗立至，運用不熟，缺一要素，則運化不開，人若常常運用此拳，不啻隨身有一活動之座右銘也，是以真知此拳之理論者，關於德育智育方面，稍有隕越，不難因拳理關係，自警其非，立時改過，以進於道矣。

（十四）太極拳能養成每日運動之良好習慣。

太極拳運動，能放大能收小，能減少以簡單，能加多以複雜，此太極拳散手與架之分也，可單人以練習，可成排以訓練，五尺之地，足供施展，無地勢之限定，則閑暇之時自可利用，即就工作之地，亦可活動，以節疲勞，自無赴運動場之遼遠費時，蓋不受天時地域之限制，無人數多寡之分別，則何時何地，均可練習，而後自易養成每日運動之良好習慣也，不然即有此習慣，而阻於天雨暑寒，時間不夠，雖欲每日行之而不可得也。

（十五）太極拳能「增加神經上之膽量」。

人之膽量增加，可分為兩項，一由於理智，一由於身體，在人之智力充足時，關於外來之襲擊，足以應付時，則膽力自增，又一方面言之，人之身體衰弱，對於諸事，常存敷衍，而有怯心，若身體強壯時，對於諸事，常抱進取，而有勇心，其關於身體之強弱，影響於膽量之大小，蓋人自知體力智力，及技術上有相當把握，則獲有一種自信力量，於是發生反抗制止觀念，對於一切事業，所生疑懼憂惑，及不測之危險等恐怖，容易下壓，而後好整以暇，動作不亂，有決心，有毅力，以獲得勇氣之振興，但此種之要點，仍在之氣度如何也。太極拳以練氣為主要希求點，「以心行氣。」是使理智有宰制氣之能力，自得中和之功，至大至剛，塞於天地之間，所謂善養吾浩然之氣也。

總計以上種種證明太極拳，係以強健體格爲主，以智育，作技擊變化之方法，以德育，作明哲保身之姿勢，以羣育，作與人推手之定理，是爲智識階級，一種形而上之運動法也。如此次全國運動會，大會標語十七條，莫不與太極拳相合，如鍛練全民體格，非此種太極拳運動，莫由收其效。如注重內心陶冶，培養合作精神，養成堅忍勇敢美德培養健全思想等，無一非太極拳內含蓄之精神，惟應注意者，體育應注重在體格，如不能使體格衰弱者，轉爲強健，雖與其他各育有益，仍不能名之爲體育，蓋其他各育，自有其他之訓練法，不必專持體育，始能促進，若舍本求末，未免有失提倡體育之義矣，且國術種類，各有妙用，如勞動階級，自有合於該項階級之運動法，以補助其職業上之進益，病有病之運動法，老有老之運動法，非比歐美集合各種階級，施以同等運動法之簡單也。以上種種，乃舉其一例，若盡量言之，決非此篇所能盡載，茲借章輯五君之中國體育目標之擬議，而加以證明中國本身早已有此種運動方法，深合於章君所擬之目標，料想各國現時尙未產生此種完全方法，能以一種運動，包收兼蓄目標內所有之要求也，第六屆全國運動大會開幕之期，未知對此鍛練全民體格最善之方法，而適合中國體育標準之太極拳，盍亦急起直追以特別提倡之耶。

附註有「」符號者，乃引用章輯五君中國體育標準之節目，內中有意義相同者，均歸併爲

一以合論之

有一符號者，乃太極拳經之標準練習法。

專 著

手臂錄 (八續)

滄塵子吳修齡遺著
古燕許禹生校

洪轉曰：柔能制剛，弱能勝強，此即個中軟破硬之法。彼以硬來，我亦以硬抵，是為犯硬。力弱者必敗，力等而鬥久，何能必勝，若于彼用力剛猛之時，我行穿勾退步之法，以避其力，俟彼進深猛氣已過，乃斜身斜步扎之即巧法中之斜步單撒手也。此時彼亦無所用其力矣。又如我槍先發，彼以猛力提擊，我變為軟，使彼氣力落空，然後相其無備之處取之，此皆以軟破硬也。又如彼此立勢，我乃假作硬勢進槍，彼亦以硬力革我，我却變圈串軟法扎之，謂之借軟用硬，又如立勢之時，我以軟勢吞吐進出，使彼不防，我于進後，忽用硬力疾速取彼，謂之借軟用軟，此中變于無形，動手無聲，學者不可不留意焉，觀轉公此段議論，見識高深細密之極矣！少林之槍，所以與峨嵋有間者，封閉根本之工少，其于行著，未免因事制宜，不從根本而發，似乎下流塞水耳，非專以剛勁制勝者也。冲斗自取其性之所近，專抽

少林剛猛之法以立教，偏于粗糲，其負少林者多矣！王子安文章，爲才所使，以致腸肥腦滿，失江廈清瘦逍遙之度，冲斗槍棍，爲力所使，以致掀天揭地，失少林強弱互用之意，其病正同。

敬巖于江南槍師，惟許程真如，程冲斗。余于二君，年齒相懸，皆不及識面，而皆得見其書，真如深會予心，冲斗道不同也。

真如云：普恩立機空室，練習二載，夫槍皆活法，豈立一機而可練習諸活法乎？予謂槍以封閉爲根本，其所立機，只以練封閉者耳；當是製一大弩，以杆爲矢，張而發之，杆來深疾，不易革開，練至能開一杆，則以二杆落後相隨而發，加至四五杆而不傷身，則眼明手快之極矣；蓋人力所發之杆，畢竟不如努發之疾，且無情可畏也。普師誠志士哉！世不二見也。

深究敬巖真如之異同，真如只學于普恩一師而誠，純乎純者也。敬巖自云馬家槍法，而緊要處全同真如，蓋初本馬家之法，由其功力專深，不覺不知與普恩合，而馬家帶棍之法，亦不驅逐，皆以槍法用之，由雜而純，既純之後，反以雜故見其廣大者也。真如如昌黎，合下便是古文，自始至終，不帶六朝，敬巖如柳文，初本六朝，工力專深，不覺不知，與昌黎合，具六朝之文，在集中反覺有別致也。

射法指歸(續五)

曲沃王國翰著

步射苦樂

足忌虛，脚根踏實，則不虛矣！

兩膝忌曲，挺，盤，圈，隨足自然，則不曲挺盤圈矣；

臀忌現，吸肛，則不現矣。

丹田忌虛，腹下墜，則不虛矣。

腹忌鼓，氣上昇，丹田實，則不鼓矣。

腰忌彎與軟，胸吸，臀坐一則不彎，臍吸，背緊，則不軟矣。

肋忌斜紐，前肩對把，則不斜紐矣。

胸忌陷與凸，背緊，腰直，則不陷，腹墜，肩藏，則不凸矣。

背忌壅，吸肛，腰直，肋展，腹墜，肩藏，則不壅矣。

兩肩忌脅聳，胸吸，背緊，腰直，臀坐，則不脅聳矣。

前肘忌彎，轉肘，則不彎矣，

後肘忌開與墜，肘夾，則不開，肩擠，則不墜矣。

前腕忌推弓，手不着力，則不推弓矣。

後腕忌拽弦，後肘開弓，手不着力，則不拽弦矣。

左手忌豎，手背少側，則不豎矣。

右手忌鬆，三指甲尖，則不鬆矣。

左大指忌捏下，次節壓中指尖，則不捏下矣。

左食指忌摸鏃，平起，則不摸鏃矣。

右大指忌側與墜，掌仰向上，則不側，挑起，則不墜矣。

右食指忌壓指機與指根，稍曲尖向下，則不壓矣。

項忌縮，背緊，腰直，則不縮矣。

頰忌歪，兩耳對的則不歪矣。

口忌動，氣順，則不動矣。

目忌斜視，兩耳對的，則不斜視矣。

腦忌前探，頭稍仰，則不前探矣。

頂忌歪，頭正，則不歪矣。

身勢忌前探，後仰，腰正，則不探仰矣。

兩手忌着力，兩肘開弓，則不着力矣。
執弓忌虎口，與掌根推弓，掌心着力，則不推弓矣。
搭箭忌眼着，雙分兩就，則不看矣。
弓滿忌戰，兩肘開弓，後肘夾，後手盤，則不戰矣。
放箭忌不齊，前手不動，後手平撒，則齊矣。

教 材

岳氏散手講義（四續）

吳彥清編

廿一 壓旋雙冲

動作 有二 (一)壓旋 (二)雙冲

應用 (一)對方若以雙手來擊，即以雙手進步壓之，(二)彼雙臂被壓，必往上挑，即乘勢雙冲之。

廿二 轆轤雙掌

動作 有三 (一)雙搭 (二)隨轉 (三)雙推

應用 (一)對方若以雙手來撲，即以雙掌進步搭住，(二)對方被搭之臂欲逃脫，即隨之旋轉再壓之，(三)彼若上挑，即順勢雙推之。

廿三 擒縱掛拳

動作 有三 (一)擒縱壓打 (二)鈎掛 (三)撥打

應用 (一)對方若以左手來擊，即以左手擒拿，彼奪即縱之，轉上右步以右手壓住其左臂，以左手掌擊其胸，(二)彼以右手來搗，即以左手鈎住外掛，(三)彼奪即送之，而以右手接住外撥，以左拳擊其胸。

廿四 披身肩靠

動作 有二 (一)披靠 (二)擊肩

應用 (一)對方以右拳來擊，即以右手披其腕，以左肘拐其臂，(二)轉步貼其身，以右拳擊其肩。

廿五 斜身單鞭

動作 有二 (一)捋肘 (二)撤單鞭

應用 (一)對方若以左手來擊，即以右手捋其肘，轉步拐其左腿，彼左手既落空又被捋，必思逃奪，(二)即順勢撤單鞭，擊其左內肩。

廿六 斜身進肘

動作 有二：（一）捋臂 （二）進肘

應用 （一）對方以左手來擊，即以右手捋其臂，進步拐其左腿，彼若上挑，（二）即乘勢進肘，以擊其肋。

譯 述

現代體育之施設及管理（續第八期）

日本文部省編
無我譯

一、編纂關於體育運動之教科書（教員用）。

一、於青年團體之體育運動，為適當之指導，並給與相當額之補助費。

關於民衆體育事項

一、工廠、鑛山、商店等職工，於保衛健康，最為重要，須特別注意，獎勵其體育運動。

一、公署、公司、銀行、工廠等處，宜設置體育指導員，建立運動場，使得有實行運動之機會。

一、謀體育運動會或俱樂部等之發展，使老幼男女，多得運動之機會。

一、各種室外運動場，室內運動場，武道場等，凡關於體育之設備，宜獎勵之，於必要時，應給與補助費。

一、以適當之方法，開放學校運動場，使民衆之體育運動，得利用之。

一、於管理運動場，設置適當之指導員。

關於女子體育事項

一、關於女子體育之必要，喚起女子充分之自覺。

一、設立女子專用之運動設備。

一、於女子體育運動，選定其運動項目之議案，關於其實行，務適合於女子之體質，且並須注意，充分發揮其性能。

一、女子運動，置女指導員爲適當，因此須養成最優良之女指導員。

關於體育運動團體事項

一、各項運動，組織全國體育運動團體，以此等團體爲單位，構成聯合體育運動團體（或委員會）。

一、於各地方，組織以府縣爲單位之體育運動團體，全國聯合體育運動團體，以及各

項體育運動團體，保持其聯絡，於各府縣內，計畫振興其體育運動，統轄其所管界內之體育運動團體，且政府須補助其必要之經費。

一、青年團體，與普通運動團體，須有密切之聯合。

關於比賽運動會及選手事項

- 一、選手選拔會，系屬於體育運動團體，若得其承認，即可舉行。
- 一、舉辦運動會，回數運動及時期，確立一定之方針，觀察其現狀，以謀整理。
- 一、若售票時，其收入票價之監察及用途，亦須確定方針。
- 一、明瞭運動選手規則之意義，關於健全發達，亦須立一定方針。
- 一、運動選手，應按時受身體檢查，以注意其健康。
- 一、為防止選手之職業化，及其他流弊，應為適當方法之演講。

關於體育思想事項

一、關於體育運動之意義及效果，更使增進國民之理解，應謀正確體育思想之普及。

關於明治神宮外苑運動場事項

一、於明治神宮外苑，完成各種運動場，使其為日本體育運動之中心。

(體育運動之合理的振興方策完)

紀事

第六屆全運會北平市國術預選會紀事

(一) 籌備情形

查本年第六屆全國運動大會，在上海舉行。北平市預選一事，由社會局體育委員會，推本館副館長許馮生為選拔委員。本館又添聘許幼芝、袁叙庵、李教實、沈維周、楊季子、伊見思、石子壽、南煥璘、李劍華、王仲猷、郎晉池諸先生為委員。辦理選拔事宜，並推許馮生為委員長，於 月 日起開始籌備，假本館為辦公地點。規定：

(一) 選拔日期為九月八日 (二) 選拔地點借北平市立體育專科學校 (三) 選拔項目分：拳術表演，器械表演，拳術對手表演，器械對手表演，摔角比賽(分重、中、輕三量級) 射箭比賽，(分射中、射遠兩種) 踢毬，(分交踢、盤踢、二種)，彈丸比賽，測力比賽(分重、中、輕三量級) 以上每項各分男女兩類，另有舉重一項(分輕量、次輕量、中量、次重量、重

量三級) 以備派送出席世界運動會者，(四) 印刷規則，(五)

(六) 規定裁判表格，(六) 通函本市各國術團體，暨本館登記各國術家(七) 登報通告本市各國術家均可報名應選，(七) 推舉職員裁判員等各項應選員參加報名者計一百五十餘人云。

(二) 裁判員與職員名單

第六屆全運會北平市國術選拔委員會職員名單

主席 袁文欽

選拔委員

主任委員 許馮生

委員

許馮生	袁序菴	許幼芝	沈維周	李教實
伊見思	石子壽	李劍華	郎晉池	王仲猷
楊季子	南煥璘			

評判組

評判長 袁文欽

副評判長 許禹生 杜心五

評判員 李劍華 郭述唐 許笑羽 王茂齋 趙鑫洲

劉彩臣 張玉連 鄧雲峯 恒壽山 姬鳳祥

孫文魁 高紫雲 韓海亭 李燮臣 趙子峯

馬潤泉 金錫五 王仲猷 楊幼仙 郎晉池

伊見思 吳彥清 廖實秋 許小魯

事務組

主任 伊見思

文牘股 南煥璘 金厲青 徐騰九 王紹曾

庶務股 郎晉池 趙敬懷 田輯五 汪申甫 承仲仁

會計股 許子先 汪申甫 汪敦五

編配組

主任 石梓壽

註冊股 李劍華 吳彥清 許小魯 徐騰九 承仲仁

汪申甫 許子先 范聖授 汪敦五

體育月刊

管理股

拳械 許子先 范聖授 白肇杰 郭憲亞

計時 鞠梓望 王作新

摔角 伊見思 許小魯 承仲仁 陳靜安 苗偉

計時 夏漢三 王鐸 贊效坤 趙伯言 馬履雲 王紹曾

射箭 傅孝先 汪申甫

彈丸 田鏡庸 胡仁源

踢毬 門克良 艾永華

測力 贊效坤 張振英 張連揚

舉重 伊見思 承仲仁 贊效坤

報告 張景蘇 王強 朱崇德 侯仁溥

紀錄 南煥璘 張景蘇

算分 金厲青 徐祝三 傅壽舟 汪敦五

售票 田輯五 徐騰九

照料 趙景元 收送評判表

招待組

主任 沈維周

伊見思 郭志雲 白振東 郭幼宜 蔣曼生

張玉蓮 趙繼洲 吳逸民 梅海亭 李燮臣

鮑仲蘭 馬步洲

糾察組

主任 高仁綬 姚顯之

王劍秋 王士林 邊棟 張振美 馮先信

李步瀛 武敬玄

衛生組

主任 金奉三

謝少亭

(三)開會情形

本月八日上午八時，新秋和爽，惠風拂拂，晨光普照，觀衆嚶嚶，軍號幽揚，國旗高升，大會遂於是時開始，袁市長因政躬違和，開會後方到，開會時大會主席，由許副館長代表致詞如下：

許副館長致詞

今天大會主席袁市長，臨時因身體有點不舒適，囑令先行開會，大概在十點鐘，才可以到這邊來，那麼，現在我代表主席向大家說幾句話：

今天的開會，是爲全國第六屆運動會，北平市選拔國術選手代表出席參加運動。按國術在近幾年加入運動會的成績很好，上次全運會在南京開會，我們北平的國術曾經得過總錦標，可見北平方面的國術，似較各省市優秀，也可以說是國術人才聚集的一個地方了！這是以往的成績。

此次我們參加全運會，於國術一項，表演或比賽，第一要希望將來要選拔出來的代表國術選手，能像上次那樣的成績，得到勝利，這是我們最希望的！

國術在近年來，很是盛興，上自國府主席，中委，各部長，下至社會人士，沒有不注重國術的，這樣看來，國術的前途，是非常的有希望，可是不能專靠別人，還必須我們自身去努力，按國術的沿革來講，已有幾千年的歷史，自從庚子以後，因拳匪濫用國術，以致一般的真正國術家，隱身不出，這是一度的中落。民國以來，因各界人士

極力的提倡，才有今日，這也是由于國術本身的價值，並不是專靠人士空口所提倡的，說到國術的價值，有些人以為是用在戰爭，因為戰爭，是特別的注重技術，不過照我個人眼光看來，國術不能完全注重技術，因為技術用在戰爭，這已經是過去的了。那麼現在的國術恐怕還是用在鍛鍊身體與衛生方面居多，我們的國術，是從黃帝時代起的，就用來練習身體的，當時的人們，在沒有病的時候，要求一種保養與衛生，所以就要運動，運動在現在的歐美種類很多，但是我們中國的拳術，是有益於身體的一種運動，在黃帝的時代有了一種叫做按摩的方法，這種方法有兩種益處：(1)在沒有病的人練這種工夫，可以使身體強壯，(2)有病的人，用這種功夫來活動活動，也可以能把病弄好了。漢朝有一個華佗，她的拳術是採用虎豹熊猴等五禽法，與八段錦，作為基本形式，在當時很是盛行，也就是為鍛鍊身體的，在現在此種拳術，仍有存在，所以練習拳術，有病的人，可以把病練好，無病的人，也可以強壯身體。到後來漸漸的趨重技術了，至於如何變成技術呢？就是

因為戰爭的原故，可是技術雖然用在戰爭，而實際仍有一種鍛鍊身體的益處，比如在戰爭上駕飛機，與放槍瞄準的人，眼光必須要很好，這雖然不是直接的，而間接是有益處的。現在歐美體育原理，第一就是把身體練強而不求高深的技術。第二是要把道德練好，因好道德與體育很有關係，所以現在明達的人，以為在國術上不僅練技術，還要把自己練的很聰明，道德也練得高尚，性情也練得穩靜，照這樣說來，我們今天選拔國術人才，不僅限於技術，還要有一種好道德，在比賽的時候，我們要尊重道德，謙守會帳，才可以免去不好的批評。今天所請的評判，都是北平知名之士，當然是很公道的。至於選拔代表，據我個人的意見，所有北平的國術家，說到技術與道德之都有能到上海去的可能，不過因為限於經費，事實上不能全去，所以為省費的關係，只好來比賽優劣，以定去取。

最後要向諸位說明，就是比賽的時候，是友誼的比賽，不是拚命的比賽，在未比以前是朋友，既比以後，還是朋友，要知比賽中，要有友誼的觀念，不要視為敵對才好

，這是今天所要諸位注意的一點。

(四)會場佈置

大會會場，借市立體育專科學校東南隅操場，以木爲欄，作長方形，北爲大會大門，南爲應選員預備室編配室，西面欄外，置長凳數十條，備觀衆駐足者，東面高坎。正爲司令台，左旁則爲評判員及來賓席，右側則爲事務室軍警休息席。場內正對司令台者爲拳械表演場，偏北則爲體操場其射箭彈丸場則借用體育專學校操場西端，測力場則在司令台之北後方，舉重場則于拳械表演終了後臨時改充之云。

(五)應選員表演秩序

第六屆全運會北平市國術預選人名單

拳術單人表演

號數	姓名	項目	備考
1.	王敬之	梅花拳	
2.	韓俊義	梅花拳	
3.	張綺娥	少林拳	(女)
4.		高桂升	少林拳
5.		于佐霖	少林拳
6.		傅敬霖	查拳
7.		張啟增	黑虎拳
8.		田春林	黑虎拳
9.		王克啟	通臂拳
10.		馬熙春	通臂拳
11.		張海山	通臂拳
12.		盧占元	通臂拳
13.		姚寶祺	通臂拳
14.		王鳳山	通臂猿猴拳
15.		董秀升	通臂拳
16.		李金恒	六家式
17.		梁德仁	六家式
18.		衡雲震	六路總手
19.		王斌魁	長拳
20.		王奎亮	申拳

87	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
文瑞峯	王化賓	張慶遠	黃茂亭	吳斌樓	郭世豪	雷慕尼	賈振林	許季雲	劉尙文	高桂嶽	張永和	何樂斌	王俠麟	吳耀起	王耀增	張學義
張邱拳	虎形拳	金剛拳	三捷手	架子拳	劈掛拳	劈掛拳	八棚拳	八卦掌	羅漢拳	羅漢拳	粘連拳	連環拳	綿掌	頭燈砲操	三皇砲操	砲操

(女)

54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38
李藻麟	趙崇山	曹世英	劉福軒	任誠一	康志和	齊寶山	宮有安	唐鳳台	哈貴增	哈貴林	劉統秀	李東平	賈峻山	王樹筠	呂殿暹	鄧壽康
寸手溜拳	猿行拳	五花砲拳	短拳	白猿拳	四腿短拳	六合拳	太乙猴拳	雜式捶	寶鷲梁子	二十四式	燕行拳	行拳	八式拳	太保拳	太極拳	四平拳

(女)

(女)

拳術對手表演

28	27	20	23	56	26	10	9	34	33	2	1	57	56	55	
劉尙文	高桂森	王奎亮	王福起	李濠麟	張永和	馬照春	王克啟	黃茂亭	吳斌樓	韓俊義	王敬之	張寶忠	蘇祥麟	劉子隆	
			對打拳		對打梅花拳		六路對手		梅花對手		梅花對手		八翻拳	太祖拳	八方拳
		羅漢對截拳													

器械單人表演

9	3	48	02	15	22	18	36	8	33	23	21	44	45	29	4
王克啟	張綺娥	齊寶山	曹世英	董秀昇	石福增	衛雲震	王化賓	田春林	吳斌樓	吳福起	張學義	哈貴林	哈貴增	許秀雲	高桂昇
春秋刀	春秋刀	六合刀	八卦刀	六合刀	單刀	左手刀	三合刀	八卦刀	四合刀		雙打拆路拳		對拳		八卦對羅漢拳
	(女)														

32	郭世豪	春秋刀
51	劉福軒	雙手帶
10	馬熙春	六合雙刀
56	蘇祥麟	武聖刀
57	張寶忠	地輪雙刀
41	賈峻山	八卦二龍雙刀
劍術單人表演		
1.	王敬之	奇門劍
40	王樹琦	羅漢劍
30	賈振林	太極傳令劍
7.	張啟增	青龍劍
26	張永和	十三劍
54	李漢麟	青鋼劍
24	王俠麟	飛龍劍
5.	于佐霖	蛇形劍
19	王斌魁	鐘魁劍
55	劉子隆	青萍劍

(女)

42	李東平	八翻劍
29	許季雲	八卦劍
43	劉毓秀	龍虎劍
46	唐鳳台	龍形劍
47	宮有安	太乙劍
4.	高桂升	化手劍
31	雷慕尼	乾坤劍
45	哈貴增	青龍雙劍
53	趙崇山	雙劍
棍術單人表演		
17	梁德仁	八卦棍
25	何崇斌	釋家棍
27	高桂森	少林邊山棍
44	哈貴琳	棍
槍術單人表演		
7.	韓俊義	棋盤大槍
6.	傅敬霖	鎖口槍

(女)

34	黃茂亭	二龍槍
35	張慶廉	八卦槍
20	王奎亮	少林槍
50	任誠一	大會台槍
49	康志何	蛇樣槍
39	呂殿軍	四平槍
38	鄧壽康	鎖口槍
77	文瑞峯	回龍槍
11	張海山	六合槍
12	盧占元	大梨花槍
14	王鳳山	段門槍
21	張學義	五虎槍
13	姚寶祺	花槍
16	李金恒	二十四槍
23	吳福起	大觀槍
28	劉尙文	點手槍

器械對手表演

1.	王敬之	連環槍	28	劉尙文	棍對槍
2.	韓俊義		4.	高桂升	
34	黃茂亭	空手奪槍	9.	王克啟	
33	吳斌樓		10	馬熙春	空手進刀
26	張永和	小刀進槍	20	王奎亮	雙手帶進槍
20	王奎亮		23	吳福起	
19	王斌魁	空手進槍	29	許季雲	棍對槍
55	劉子隆		4.	高桂升	
44	哈貴琳	七首進刀	03	吳福起	雙手帶進槍
45	哈貴增		31	張學義	
25	何崇斌	雙手帶羣槍	26	張永和	小刀進槍
22	王福增		54	李藻麟	
18	衡雲震	空手奪槍			
12	盧占元				

彈丸比賽人名單

72	張玉山	73	楊壽山	74	羅雲鵬
68	馬榮福	70	屈國田	71	石起亮

75	王曉莊	76	蘇福廷	77	劉永衡
65	蘇紹眉	79	蘇德廷	57	張寶忠
66	寧海亭	79	馬榮祿	61	王福海
63	葛祥林	109	熊德山		

測力比賽人名單

中量級	29	許季雲	11	張海山	66	寧海亭
	71	石起亭	1.	王敬之	113	邊燮璞
	2.	韓俊義	51	劉福軒	115	費效坤

輕量級	84	饒煜林	86	許麟
-----	----	-----	----	----

射中比賽人名單

射中	84	饒煜林	57	高子仁	59	烏明立
	60	金德順	61	王福海	12	韓文貴
	63	葛祥林	64	張志遠	65	蘇紹眉
	66	寧海亭	67	南海麟	69	岳超
	74	饒煜琳	59	烏明立	60	金德順
	61	王福海	62	韓文貴	63	葛祥林
	64	張志遠	29	許季雲		

射遠

64	張志遠	65	蘇紹眉	29	許季雲
61	王福海	62	韓文貴	63	葛祥林

舉重比賽人名單

輕量級	81	李君英
次輕量	80	王奎亮
中量級	11	張海山
	92	滿寶珍
	99	單世俊
次重量	82	何士恒

80	106	張慶	67	南海麟
80	80	趙連魁	63	耿長清
115	56	蘇祥麟		

躡技比賽人名單

輕量級	85	仇立寶	86	許麟	87	田永寬
	88	郭生祥	89	趙長立	90	鄭立山
	91	王福山	92	滿寶珍	106	張慶
	110	張金印	111	黃美鐸	112	趙伯言
	114	張文山	116	富德才	100	魏德海
	82	何士恒	83	連福海	94	李連峯
	95	寶善林	96	趙文仲	97	段文成
	96	李永福	99	單世俊	101	金保生

102	張煥榮	103	孟憲章	56	蘇祥麟
104	鄧翠芳	105	文培	107	孫榮
118	張寶森	109	熊德山	93	耿長清

(六)應選員表演比賽結果

第六屆全運動會北平市國術選手取錄名單

單拳

正取 唐鳳台 張慶廉 宮有安 馬熙春
 備取 蘇祥麟 于佐霖

對拳

正取 韓俊義 劉尙文 吳斌樓 許季雲
 王敬之 高桂森 黃茂庭 高桂昇
 備取 張永和 哈貴增
 李漢麟 哈貴琳

單械

正取 王斌魁 劉子隆 張寶忠 盧占元
 備取 張慶廉 馬熙春

對械

躡跤

正取 哈貴增 韓俊義 吳斌樓 王克起
 哈貴琳 王敬之 黃茂庭 馬熙春
 備取 張永和 劉尙文
 李漢麟 高桂昇

重量

中量 正取 魏德海 張文山
 備取 寶善林 許麟 孫榮 蘇祥麟
 單世俊 金保生 郭生祥

輕量

射中 正取 趙伯言 王福山 滿寶珍 張慶
 備取 王福海 高子仁 蘇紹眉 張志遠

射遠

正取 饒煜琳 南海林
 備取 甯海亭 金德順 饒煜琳 葛祥林
 鄧明立 岳超

彈丸

正取 屈國田 劉永衡 王福海 甯海亭
 備取 蘇紹眉

測力

中量 甯海亭 許季雲 王敬之 韓俊義

輕量 饒煜琳 邊燮瑛

舉重

輕量 李君英 張慶 王奎亮

次輕量 滿寶珍

中量 單世俊 耿長清

次重量 蘇祥麟

女選手單拳

劉毓秀 曹世英 張綺娥 王俠麟

單械

張毓秀 張綺娥 曹世英 王俠麟

文件

太極拳名家胡儷笙先生致許副館長函

一一通

其一

禹生先生道席：久仰高賢，倍殷嚮往，邂逅青市，得識荆顏，幸何如之；乃荷 台旌下降，並錫南針，尤為感刻。大會沃聆 清誨，茅基如開；惟恨晤教忽，未克從容請益，為耿耿也。今晨六時餘，特趨東大恭送 行旌，適台駕已先片刻啓程，悵悵而返。亦自慙事候之不誠也。盛暑遠行，殊非易易，以公百鍊精神，知必應付裕如，想

按期安按都門矣。念念。此番辱承指示，敬謹書紳，手指須順序活動，則氣力才能達到盡頭，仔細玩味妙義無窮。後當遵囑，但恐庸愚，不堪造就耳！至椿法不宜過矮之訓，是原恐失重心，抑恐呼吸或有不適，倘矮而至患雙重之病，或吸呼不感不暢，不審可否順此瑣瑣，諸乞，惠以春風，不遺在遠，則新百拜不置者，專肅敬候

助安並頌

體育月刊

四七

康福不莊

其二

禹生先生道鑒：奉手敬敬悉。台從安抵都門，燕鑾亦登史席，慰何如之。承示姿勢過低，各關節易受壓迫，

以及方矩圖規之解釋，深感循循善誘，高賢之作育，固不問遐邇也。誠不啻三生有幸矣。書紳之餘，專肅鳴謝，倘荷不棄，尚乞不時示以南針，則尤感拜不置者，謹此敬叩
台綏
後學胡廷鑾頓首

轉載

少林寺及其僧徒志略

顧承周

附錄

(藤) 技擊與反清精神。

自清兵入關亡明，忠義士民曾力謀恢復，及大勢已去，多不肯曲膝異族，相率遁跡空門，隱忍以待時機，且恐筋肉廢弛，乃學習技擊，互相策勵以自勉。由是中國技擊始有反清色彩，近人遂稱清初少林寺有痛禮者，(註一)訂立戒約，富有此種精神，現引錄數項於後：

一，練習少林技術者。必須以恢復中國為志意。朝夕

勤修。無或稍懈。

二，每日晨興。必須至明祖前行禮叩禱。而後練習技術。至晚歸寢時亦如之。不得間斷。

三，少林技術之馬步。如演習時，以退後三步再前進三步。名為踏中宮。以示不忘中國之意。

五，凡少林派之演習拳械時，宜先舉手作禮。惟與他家異者。他家則左掌而右拳，拱手齊眉。吾宗則兩手作虎爪式。以手背相靠。平與胸齊，用示反背胡族。心在中國。

六，恢復河山之志。為吾宗之主旨。倘一息尚存。此

惑不容稍懈。如不知此者。謂之少林外家。

(戒約共十條，見郭著中國體育史，頁四二)

關於上述痛禪事，是否為歷史事實，甚有疑問。因前歷覽清初高僧傳記及名人著錄。並無此項記載，考遺民遁世曾至少林者，似僅有雲霞逸人，李容逸人傳云：

「……不知何許人，明亡後，遁跡樓觀，晦其姓氏，自稱祝遺民，雲霞其號也……語及明末甲申三月十九日之變，不覺泣然。叩以明事則弗應……樓觀廿載，人終莫能窺其際，晚而舍去東遊嵩山少室，至南陽鄧州委化，……」(註二)

少林僧之反清，雖無證據；然明亡以後，習技擊者則確有復明思想，如魏禧貢士黃君子錫誌銘云：

「……乙酉以登極恩貢士第二人，當事薦其才，將授以要職，卒不受，及君家居，時時悲憤，習弓矢劍戟以自勞，嘗傾家產佐義人急，又為畫計策，……每歲三月十九日必素食北向而叩首，故舊有力者，或勸以及時仕可得顯秩，君愴然曰，吾家五世受恩澤，子錫且不才，寧敢負先人乎！……」(註三)

清代初年，遺民如顏習齋呂晚村，陸稼書等不躬習技

擊，影響所至，習是術而懷反清思想者，為數甚夥，故當時從政者漸加注意，如康熙二十五年江甯巡撫湯斌上疏云：

「……吳中之俗，尚氣節而重文章，圍閣詩書，以著述相高……而無賴少年，教習勇拳，身刺文繡，輕生好鬥，名為打降，……臣皆嚴加禁飭，委曲告誡……」(註四)

雍正五年冬十一月，皇帝下諭，禁止拳會，其文曰：

「……向來常有演習拳棒之人，自號教師，召誘徒眾，鼓惑愚民，……而強悍少年，從之學習，廢弛營生之道，羣居終日，尚氣角勝，以致賭博酗酒打降之類，往往由此而起，且有以行教為名，勾結劫盜竊賊，擾累地方者。若言民間學習拳棒，可以防身禦侮，不知人苟隨邊國法，為善良尚廉恥，則盜賊之風盡息，而鬪訟之累自消，又何須拳棒以防身乎。……若各督撫轉飭地方官，將拳一事，嚴與禁止，如有仍前自號教師及投學習者，即行拿究……」(註五)

附錄註：

一：郭希汾中國體育史，第四編，第九章。

二：碑傳集，卷一三四，逸民上之下。

三：前集，同卷逸民上之下。

四：湯子遺書，卷二，奏疏，請毀淫祠疏。

五：拳時論（北平圖書館藏本）

拳會所以引起朝廷注意者，以其反清精神，則似無疑義。因歷考康熙以後，凡秘密組織，多有拳師參加其間：如雍正五年七月，山西澤州妖聚案，曾擒獲拳師楊明山，安徽穎州羅漢會糾眾結社，亦演習武藝；（註七）至乾隆三十三年正月，湖北荆門孫大有等，籍傳習武藝，聯合黨徒，公然以恢復明室相號召，（註冊）其反清精神變為昭著。他如晚世義和團——神秘化之拳會——最初亦含有民族思想，不過為清廷所利用，改變原來宗旨耳。

（二）清帝焚少林請之無稽

近人既稱明代遺民匿迹少林：復云清帝因是將此寺兩次焚燬，（註九）竊思此說關係清史，或真或偽，尤值吾人加以考訂。聞晉披覽河南通志登封縣志及清初記錄不下數十種，對於清帝焚少林說，杳無蹤跡可稽。

登志中洪亮吉所撰志為最晚，前以其對於少林記述較詳，及加以檢閱，知實際則否，宜乎近人瞿宗顯批評之曰：「……少林寺關係佛教入華歷史，且自北齊以來為華僧所聚，佚事流傳彰彰口耳，本書伽藍記未引日知錄之文，而篇首之漢法王寺，見於傳梅嵩書，實為不經之談，反

取以為冠，物產志歷取羣書中嵩少為產羅列之，自為賅博，……諸如此類，皆不得不責備於賢者也。」（註一〇）張朝瑞登志，稱順治九年時，少林僧舍業已被燬，其文曰：

「……（少林寺）歷代繼修營，殿宇雖存，僧舍盡燬，堂頭海寬方募緣修葺，提倡宗風也。」

按此僧舍盡燬，殿宇當宛然存在。其被燬原因，志中雖未提及，似非清帝所焚，尚甚皎然。因明季河南流寇充斥，多依山嶺為窟巢。僧舍大概焚於是時，觀見開寶錄所載云：

「……閩將搜掘河南富室窖藏俱盡，……捆載金帛子女入山。」（註一一）

遺事瑣談亦云：

「……豫寇之劇也，慘於秦，與國難相終始，不可以歲月疆界計……過密縣而屠之，登封望風瓦解……而已（楊）文岳親至為鳴皋之戰，賊亦漸漸入山，思休息焉……」（註一二）及至崇禎末年，約在洛水流城，土寇蜂起，焚掠之酷，甚於前時，當日官府報告，言之綦詳，如崇禎十六年五月，河南巡撫秦所式上封事，言賊兵形勢云：「……自宛汝以至黃河，方千里之內皆土賊，大者數萬，小者數千，棲山結寨，日肆焚掠，此土賊之大略也……」（註一三）