

北平市國術館出版

體育

第一卷 第十期

中華民國二十一年十月三十一日出版

目次

言論

論洋體育與土體育提倡之不平
提倡體育之真意義

褚民誼

譯述

運動生理學(續)

北平體育研究社譯

專著

太極拳學

沈家楨

太極操

褚民誼

研究

太極拳術體用概論(續)

王新午

拳術摘要(續)

郭述唐

對於太極拳發勁之我見

譚夢賢

記事

組

陳子明先生太極拳譜序

許禹生

附錄

館址北平西單西斜街五號電話西局六六四號

體育研究社

言 論

論洋體育與土體育

提倡之不平等

夫欲國家之永存。民族之不滅。必先視國家對於自身之是否重視。民族對於本國國粹。是否真意提倡保存爲衡斷。非空言愛國。一時興奮。淺嘗輒止者。所能意事也。洋體育家爲保持個人地位起見。恐國術將來發展。有碍其前途。乃力圖防止。藉口實以事排斥。使當局墜於五里霧中。受麻醉劑之催眠。而不自知。乃云吾亦曾提倡國術矣。奈國術教材之無秩序何。吾亦嘗用其人材矣。奈其人之無訓練何。本年全國體育會議國民體育實施方案中。凡言體育之處。均列有國術矣。不知此正受新體育家之牢籠愚弄

之計劃。表面贊成合作。暗即用此同化方法而消滅之也。年來國人鑒於國難當頭。朝野興奮。以爲非提倡固有國術不能救國。於是今年秋中央招集全國體育會議於南京。集中外新舊體育家於一堂。使研究推行方術。政府要人。朝野志士。開會訓詞。演說社論。莫不以提倡國術爲首要。會中收到之關於國術議案。約百餘件。新體育家之有識者。亦莫不贊同。提議雖一一通過。而教育部先有所謂體育方案者。原係聘請新體育家三數人所規定。視爲政府的總提案。會中某君自謂此係各議案的架子是也。無論何種議案。均以此方案中能陳列者爲合格。否則雖已通過。亦棄置無效。箝制言論。設法固甚巧妙。嗣經會衆看破弊端。欲取消之。調和派乃主整理。於是方案整理委員會之成立。平心而論。政

府苟就此方案中。對於國術方面。編訂教材。研究訓練。改良教授。養成適當教授人材。並爲之謀出路。則亦可逐漸推行。而洋體家復利用體委會會議通過。以資格限人。非大學體育系畢業生。不得充各省體育官吏。並設法使國術人材不得加入各省市體育會議。以遂其永久包攬把持之野心。故此政府提倡國術之苦心。於會議中已適得其反。凡我國術家應深悉之。至其實施情形。如我北平市內提倡體育。原不可謂不力。

- (一) 如市府令。平市各校於體育鐘點內。增加國術。如經費無着時。即以減體育鐘點之經費聘國術教員。
 - (二) 任命去歲國術市攷取中各攷生爲市府差遣員。
 - (三) 派國術隊參加華運會。
- 以上三事(一)則各校至今無一奉

行者。(二)則市府各差遣員。前因市府兩次減政。經府中會議。全數裁撤。綜計各差遣員每月所費總數不足百元。而影響國術者實大。近聞某體育健將。欲保存業餘資格。已經任命官吏。足見洋體育勢力膨脹之效也。吾謂政府之提倡國術。正如葉公好龍。非好真龍。好其似龍者而已。夫術教材苟不合法。當整理之。人國材缺乏。當訓練養成之。七年之病須求三年之艾。苟為不蓄。終身不得。有提倡之責者。似不能以經費困難自諉也。赴世界運動會之出席者。贖金萬元者有之。本國每一運動會之舉行。或費數十萬元。究其所得代價何在。於實際上究有何益耶。返視提倡土體育。尙可得健身禦侮之代價。而政府則吝惜經費。不予成全。瞻望前途。洋土體育之不平等特殊甚。深望有提倡之責者。曷一

思及此乎。

提倡體育之真意義 褚民誼

近年來大家對於體育是非常之注意，最近又開了全國體育會議，這個體育會議，就是把過去種種體育設施，做一個結束，看到底那種好那種不好，然後決定將來的體育方針，現在這個會議的結果，是已經擬成一國民體育實施方案，貢獻于教育部，如能採納，使全國照這案去做必定有好成績，閉幕以後，教育部發表了一個體育委員會，我們曉得體育委員會從前本是有過的，因為種種關係，沒有組織成功，這次教育部是尊重全國體育會議的決議案來發表的，職務是担任計劃全國體育的事情，這是大家提倡體育開全國體育會議所得的結果，是提倡體育的事實，兄弟今天講「提倡體育之真意義」，是要使各位了解甚麼是體育之真意義，究竟甚麼是體育之真意義呢？大家都曉得現在提倡體育，實在是救我們中國的好方法，因為中國人口很多，有四百兆，數量上是很可觀的，只是質地不好，所以不行，質地不好，就是體格不好，我們四百兆人差不多都是有病的身體，或是很弱的身體，所以弄到國家很衰弱，同各國比起來，竟列到第一回等國的地位，這樣大的地方，這樣多樣

人民，而獲得這樣低的國際地位，真是慚愧得很，所以我們要大家都康健，使得中國的國際地位由三等二等提高到頭等的地位，因為我們地大物博人衆，本有做頭等國的資格，所以不能夠的原因，就是人民身體不强，要人民身體強，就是要提倡體育使每個人的身體都很強健，各個人的身體強健，國家民族就自然強了，所以強國在先強人，歸納起來，請提倡體育的真意義，就是「健身強種」四字，亦就是要把身體弄健，人種弄強，去提高國家民族的地位，把國家民族弄強盛。

我們提倡體育，固然是要「健身強種」，但是提倡體育的好處，還是要對各位講清楚，因為如果我們不明白好處去提倡體育，還是得不到「健身強種」的結果，一定走到別的路上去，而失掉真正的意義，與目的，成爲錯誤的提倡了，提倡體育的好處，究竟是甚麼呢，就是「真」「美」「善」「樂」，「真」字的意思，就是「天真」，我們提倡體育鍛練身體，是在要得到這個「真」字，「真」字是天然的「天真」，「真」字的對面是假字，假是假造的，譬如一株樹長得枝葉紛繁，一所房子造得莊嚴高大堅固，都「真」是，樹枯了房子破了就不是「真」，無論甚麼東西壞了，就失了「真」的意義，現在有許

多人都曉得康健是很好的，但是他們不由正當的途徑去鍛鍊，而用一種法子去做成，譬如音樂唱歌要唱得好聽，本是要身體好才行，否則氣不足聲調不長，所以要做好的音樂唱歌家，是要練身體。鍛鍊得氣很長聲音很宏大，才能吹得好唱得好，然而中國唱戲的名角，多半不鍛鍊身體，只曉得在上台之前去吃鴉片煙，吃了鴉片煙之後，精神很好，就可以唱得好聽，這完全是假造的東西，終是不行的，他們不吃鴉片煙，就不能唱戲，而且不陸續加多煙的分量，也是不能唱戲，所以弄到癮頭日大一日，身體日弱一日，後來終是不能多唱，所以中國戲子越好，所唱的戲越少，只是最後上台一唱就完了，做戲多的，都不是好戲子。是跑龍套的人，外國就不然，外國唱戲的人，要齣齣有他，才是好角色，所以歐美頭等名角，唱戲的時間最久，沒有像中國名角一來就完的事情，這是中國與外國可以說完全相反，是甚麼原因呢？就是中國戲子身體不好，氣力不敷，做了好角色，精神支持不下，所以不能多唱，中國不僅唱戲的為然，別種事業的人，也有這樣情形，中國所謂「能者多勞」的話，是合於外國唱戲的情形，若是中國，就是地位越大，事情越少，暇逸得很，地位小的所做的事情，才是一天忙到晚，

歐美的人不是這樣，他們在工廠做工的人，固然是很勞苦，就是當廠長的，也是很忙很勞苦，不像中國居高位者的非常暇逸，所以中國工業辦不好，這種習慣，看似很小，而影響於國家民族很大，其所以弄成這種習慣，也是身體不好的關係。

以上是借音樂唱歌的事來說明「真」字的意思，就是說「真」的是研究體育，使身體康健而氣足，「假」的是靠吃鴉片煙，得一時之興奮，現在還有一個譬喻，可以分清真假，中國人本來也曉得康健是很好，我有看小孩子臉上長得非常之好看，兩頰的肉色是紅腫腫的，這樣好看，是血色，是健康的表現，一般女子們他們要學這樣子，不從體育上着想，去買胭脂來塗紅，來假冒康健，他們要這樣來假冒康健，就是曉得康健是好的，但這是假的，是不對，應該要從體育上去鍛鍊身體，得到「真」的康健，表現康健的本色，像小孩子及康健人一樣才行，此外還有我們觀察事物的正確不正確，也是在身體康健不康健上去定，因為身體不好，精神也是不好，精神不好，觀察事物，亦是不正確的，不正確就是不「真」，就是錯誤，比方我們的眼睛有病，就看東西不清楚，就會看錯，神經有病，不健康，去觀察事情，也是不行的，也是要

觀察錯誤的，小事錯誤還不要緊，大事如果錯誤，那就不得了，所以我們注意到「真」字，觀察要正確，這壁上貼的「誠意正心修身齊家治國平天下」的話，中間「誠意」二字，就是「真」字的意思，意誠才可以治國平天下，大事業都是要從「真」字出發，才能成功，所以「真」字是非常重要的，故特別地講許多譬喻給大家聽。

以上講「真」，現在再來講「美」，「美」是由「真」得到的，「美」是甚麼呢，就是好看，女子們為甚麼塗紅胭脂擦白粉呢，就是要好看，然而好看要「真」的才好看，假的是不好看，兄弟去年在北平女師大講演，曾經說過我們現在不要效紅樓夢上林黛玉的美，是要有康健的美，什麼叫做康健的美呢，就是一個人身體很強，就是很好看，身體很強的人，一定是不過於胖與過於瘦的，一定是容光煥發的，所以很好看，這種好看就是健康的「美」，這次全國體育會議本有提倡康健的「美」的提案，大家沒有採取，所以不採取的意思，就是說不必特別標明出來，已經包括在目的當中了，我們提倡體育的目的，是要得到健康的「真」「美」「善」「樂」，但是康健的「美」，我們很難以找到標準，中國人的體格大概是

柔弱的，我們講美女子都只講他們的面部，因為中國向來是穿大衣服的，袖子長的，連手指都看不見，脚是穿了鞋子襪子，從前及現在西北地方還要纏足，更不必講了，頭上帶了帽子，也是看不見的，所以只看見面部，近來風氣漸開，比較好一點，亞拉伯的女人出外，面部自眼睛以下都用白布遮藏起來，光是露出兩個眼睛在外而，在路上走的時候，就是自己的丈夫碰了他都不能認識，這種情形，比中國穿大衣服更厲害，要觀察他們的健康「美」，更困難，現在我們中國女子衣服，兩個手可以露出來了，穿長襪子的，腿也可露出來了，但是男子露臂露腿，反以為野蠻而失禮了，然而我們雖然不能觀察中國人的健康「美」，亦可以想像到大家不講究體育，多半總是沒有健康美的，我在法國的時候，一天有一個朋友由海邊避暑回來，我因為知道那海邊是最好洗澡的地方，就問他洗澡水澡的感想，他說不會洗過，我又問為甚麼不洗澡呢？他說我身體很瘦弱，在那裡洗澡的人都是很強壯，我如果脫了衣服，同他們一塊洗澡自己覺得不好意思，所以沒有洗，這個朋友是很顧體面的，如果不然，也冒昧地去洗澡，一定會給那邊人笑話，一人被笑不打緊，或者以為中國人都是這樣，但是這個人中國並不是十

分身體不好的，一同法國人比，就大愧不如，可見中國人的體育，是太不提倡了，我們中國人洗澡是關了門在房裡頭洗的，恐人家看見，所以身體的健康「美」，是無從比較，歐美則不然，古代希臘羅馬，洗澡的地方，是露天的，幾百人幾千人同時在一處洗，完全公開的，這種公開洗澡，是很有意思，不知不覺中可以提倡體育，因為公開洗澡，那個的體格好不好，可以得一個比較，體格不好的，自己知道不如人，一定發生觀感，去鍛練身體，改良體格，健康「美」的競賽，都寓在這裡面，現在德國也提倡太陽浴，這是因為歐洲冬天沒有太陽，夏天才有太陽，就是夏天的太陽，也不像中國這樣厲害，所以他們覺得好得很，到了夏天，他們不穿衣服，在太陽底下晒，以為於身體很好，又可以表示健康「美」，這種太陽浴，中國亦是有的，我們常看見鄉下老頭子老婆子到了冬天，手裡捧了稀飯，坐在屋簷下的太陽中喝，現出很舒服的樣子，這就是太陽浴，不過因為氣候關係，中國是冬天，德國是夏天罷了。

我們對各種事物，不要有成見，什麼是成見呢？譬如古代時候，我們只樹葉子把下部包圍，也無所謂不好，有了衣服以後，就連什麼東西都遮起來了，就是太假了，外國女人無論冬夏，可以赤腳，赤膊袒胸，算是禮服，而男人要穿衣服，這是一種習慣，但變為成見，這種成見，我們都不應該有，近來歐美小孩女人們，到了夏天不穿褲子鞋子，這是很好的，亦是經濟很衛生的，但是要乾淨，髒是不行，地上有碎瓦石刺破了脚，也是不行，各國各都會或在公園或在大街上或在博物院，常有許多裸體男女銅像石刻，露出全身很康健的樣子，這是在中國看不到的，這種制度，是表出種種健康「美」的模範，意思是很好好的，譬如那種男女的銅像石刻，給小孩子們尤其孕婦看見了，可以生一種印象，這種印象，就是使孕婦心裡想到將來我生了兒女，也願他強壯到這樣子。

健康的美，有內外之分，以上所講的是屬於外表的體魄，體魄健康了，得到健全的學問與技能，然後可以在文學上藝術上表現出種種的美出來，引人入勝，這是屬於精神上的美，所以提倡體育，要真的美，不要假冒，健康的「美」，究竟有什麼好處呢？好處就是有了健康的「美」，才能夠有「善」「善」是道德的問題，與惡字相反的，小而言之，是要使人家有好的觀念，不給人家討厭，比方我們穿的衣服，不論綢的布的，都是清潔，使人家看見不討厭，就是「善」，就是道德，大

而言之，我們於社會上要有貢獻，消極方面，不要害人，積極方面，要益人救人，要能夠不害人而能益人救人，就先要他自己有好的身體，——很健康的體魄，——因為身體不好不健康，就容易得病，比方是傳染病，如不曉得衛生，將自己的病於不知不覺中傳染於人，豈不是害人，各位知道一個人生病是很痛苦的，如果自己一個人痛苦還不覺，還要傳染給人家，那就是頂不道德，是頂可惡的，所以我們應該要保持自己的身體健康不生病，才能「善」，——這是消極的「善」。

我們知道傳染病的傳染到旁的人，大概都是在不知不覺無意之中，兄弟從前聽到一個內科教授講過一樁故事，說某處有一個小的郵政局，裡頭有十來個辦事人，內中有個年老的時時咳嗽，知道他是生了癆瘵病，大家恐怕傳染，另外讓一影子裡把他坐，弄一個痰盂把他去吐痰，痰盂裡頭放些木屑，冬天又爲他一人獨置一火爐，待他很好，以爲這樣子是防止傳染了，不料過了數十天後，隔座一個同事忽然請假，得了癆瘵病，不久死了，後來又有一個同樣病，大家至此覺得很奇怪，經一番仔細查考以後，才曉得痰盂應該用水，不應該用木屑，因爲痰吐在木屑上面，受了火爐烘乾，病菌就飛到空氣中，旁的人

呼吸空氣時，把病菌吸進去，就傳染了，所以房裡的人雖把這有癆病的人隔別在一間房子的角裡，仍然無益，依這個故事看起來，我們吐痰是很要留心，現在公園裡頭太隨便吐痰，是很不好的，在道德上是不可行的，以後我們要注意糾正才行。

以上所講「善」的意義，是消極方面的不害人，至於積極方面，不但不害人，還要鍛鍊體魄去救人，譬如看見一個人跌在水裡頭，身體好會游泳的，就可以跳下去把他救起，如果身體不好，不敢下水，就只好望着這個人溺死，又如看見人家被綁匪綁架或強盜搶劫，自己有力氣就可以救他，又如看見路上有拿東西的，因爲東西重或是力疲拿不起了，可以幫助他拿，他跌到了，可以扶起他，諸如此類，救人的事情多得很，此外還有許多看不見的，如一個農夫身體好能耕許多的田，爲社會增加生產，有益于人，其他各種事業，也是一樣，我身體比人家好，能夠多做事情，亦是有益于人，所以廣義的講起來，凡是多做於人類有益的事情，都是「善」，要多做於人類有益的事情，是要有很好的健康的體魄，所以說有了健康的「善」，才能够有「善」。

○ ○ ○ ○ ○

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

第四節 運動之脈波及其影響

一、脈波觀察上之注意

脈波 (Sphyenogram pulse curve) 者。心臟搏動骨動脈張而弛弛而張而滿於煤油紙上之曲線是也。觀察乎此不可不知左記之各條。

(1) 即上記之「年均血壓」愈高而脈波愈低。一平均血壓「愈低。而脈波亦愈高。蓋平均血壓愈高而動脈之壁。較益緊張也。心室之收縮期。弛緩期。其擴張之度。益較爲小。是乃左心室病的擴張且肥大也。常能因此惹起循環之障礙及心臟病。

(2) 乃於同血壓心臟之收縮。領域大而脈波高。心臟之收縮小者反是。

(3) 心臟之收縮活潑者。上昇脚急峻。

(4) 「平均血壓」益低。脈波上昇脚。及下降脚。尖銳。而平均血壓高者反是。

(5) 即動脈硬化其波低。波之上昇脚下降脚徐緩。而動脈壁之柔軟者反是。又成過信脈波者。日趨者。在診斷上常過

重視脈波。此大誤也。夫何故。蓋機骨動脈組織之抵抗力。及血管緊張。強弱如何。又人於諸項抵抗力。常為差異之等級。並常喜脈波之愈高。又每因記桿之放擲之。不當於是脈波乃不可真實。其所記者。不得脈波之真像。(一)脈波之數。(二)是否規則的。(三)自脈波中第一山起。至反衝突起 (Ruck = stoeselevation) 之時間。略相當於心室之排出期。(A. v. s. = Treibungszeit d. Herzkammer) 謂之三倍。提格爾斯泰 (Tigersstedt) 謂以脈波決定的判斷心臟之作業。及血管血壓之狀態。用於部分的則可。且須十分注意焉。扎離則主持用描波器。及血行器表明生理的。及病的狀態。事甚困難。(1) 脈搏數。同時不取靜脈波及心波。欲期其精密。則殊為困難。(2) 於脈搏之律調「期外收縮」(3) 各脈波之形狀常現出衆多之情況。以是而利用於斷上。殊多障礙。例如局部之溫度。影響於局部血管之緊張。動脈上器械之壓下。影響於脈波之高低。及反衝作用。局部血管神經的變化。當強度之筋運動時。不能除外。於是生變形脈波。又各人之形態變化。影響亦實甚。試就同一之人。而用血行器觀察其狀態之變化。即可知之矣。

吾人因於運動。即知脈波變化。利用同一

人之種種運動。欲判其是否疾病。此種事實。較諸臨床診治。殊為不同欲使用器械。究有多少之俾益。以下述及關於運動之影響。

二、於運動時脈波之著變

(甲) 反衝突起之變化

關於反衝突起羅列諸家之說於左。

(1) 反衝突起之所以大及重複脈 (Dir Totischer Puls) 者。示動脈管內血壓之低下。即示動脈管內緊張力之低下也。於此際乃消失其彈性突起。

(Mameg'Zandois, Zunz.)

(2) 室之收縮短而力不強時。反衝突起大。(Marey Z andois)

(3) 據增斯於行軍時之調查。重複脈須被檢者。於安靜時。僅見二——七% 在強度之行軍後。現出七〇——七九% 而其現出度數之多少。須視持負量之多寡而定。該氏又謂其原因為心臟疲勞。血壓歸於低下故也。

(4) 重複脈於安靜時易為交感神經所興奮。於此時反衝突起者過勞時常高。

(Zunz) 即特亞氏謂安靜之際血管神經痺麻時。則重複脈起。增斯所著行軍生理一書。及邊斯揚氏之「斯靠」競走書中均言及之。

(5) 邊斯揚謂於九五杆「斯靠」競爭之前。其重複脈如何。於前二例証明之。競爭重複脈之如何。則已著明於十一例。

(6) 斯考亞霍爾特氏謂於動脈緊張度減少反衝突起。於是高上在診斷上。反衝突起之存在與否。及大血壓之判決。則供以一定之尺度云

(7) 即特亞氏從反衝突起保存血管壁正常彈性。決係因動脈硬化病而現于路焉。又凡反衝突起(重複突起)之起始部。相當於室之弛緩期(Diastole)之初期。此點則諸家之一致主張者也。

(8) 秋可爾斯登克氏謂反衝突起之大也。有若干定則。說明血壓之狀態。其血壓之多也。低也。常較通常之程度為高。而當該動脈領域之擴張度之關係。亦匪為小。又高壓之支配。常以是而證明之。由是決定脈管系統之狀態。於此須十分注意及之。

關於反衝突起之發現。須知遠心力之振波。究其發生也。在諸家中。幾為一致。就中之能得多數學者所贊同。厥為馬廬。克拉斯福 (Quast) 夫郎克 (O. Frank) 等之主張。謂設心臟之收縮靜止。則斯時心室內之血壓。為零。一轉瞬半月瓣支持心筋

於時大動脈根部受其高壓大動脈內之血壓。一時逆流於心臟。此項逆流血液衝激半月瓣而起陽動的 (positive) 遠心性之波此即反衝突起之起源也。前述諸家之說。均以下述者為基礎。蓋強度運動之結果。恒召心臟之疲勞。而減搏數量。動脈血壓低下而反衝突起著此定理也。

(乙) 室之弛緩期與室之收縮期之比即 $\frac{D_{instoring}}{S_{ys.ting}}$ 之變化

是反衝突起。恐不著明。而斯事之調查。蓋甚難也。計之之法。則須用瓣玻璃尺(如二十七圖)可測定各波縮張期之比。若第一突起。與反衝突起之弓狀移行部。其分歧點在於弓之中央。第一突起與反衝突起間有彈性突起 (Elastizitätsevolution) 居乎其間則計於第一突起之領域內。

今第一突起始於室收縮之初期。緊張力移行於大動脈。略相當於半月瓣之開張時。反衝突起始為半月瓣閉鎖時。後之時間就哈爾特耳 (Hilf) 之犬之試驗成績。則以室之收縮起第一突起其後則以相等之時間再起焉。第一突起之初至反衝突起之初。為「心縮期」之時間。以下之波。第一突起之初。此時間則為「心弛緩期」

(Zunig) 如是則於脈波反衝突起。不為不明。其測定之限。依 $\frac{D}{S}$ 亦較為易易者也。

當心搏動數之增加。心臟鼓舞神經即被刺激。D 與 S 同程度之短縮迷走神經血。於是減弱 S 之短縮小而 D 之短縮大。(EIN) 又依歐羅之實驗成績運動等於心臟搏動數之增加 D 即縮短。於安靜時。S 比較的大即示搏動量之大 (Holt) 心筋疲勞心筋之收縮期間延長 S 亦從而延長。

增斯謂脈搏動數高起加第一突起經過之長即得搏動量心臟收縮遲鈍。及於內容不能為高壓時。即表心筋之強度疲勞。試就蛙之心臟作為實驗。則斯項說明。不難迎刃而解。行軍之際。其担負量與延長大有關係在焉。又 S 與心臟之過勞反對時。則 D 縮短而 D 者與行軍。距離之大小。殊有大關。而担負量與行軍距離之影響。比較當少也。D/S 時在行軍前之值為二分之一。又或在一以下。在某一被檢者。於安靜時。如下式 $\frac{D}{S} = 1.08$ 行軍後為 1.0 又或降至 1.0 以下。此殆為力盡之時。於氏之經驗 D 1 等於 1.25 又或為降至 1.0 及 0.8。而在行軍中則終能耐之。此場合脈搏數之多。為永續的有自一四〇乃增至一五〇時。增斯氏綜說於行軍時。行軍距離及担負量

對於 D 之影響。謂二十二種之担負量。行軍於一八杆 S 絕對的延長(延長之平均數為一九%) 而 D 縮短若二十七種之担負量行軍於二四, 七五杆較更為變化。三十一種之担負量。行軍於二十七杆則 D/S 接近於一矣。此時蓋最為危險者也。脈數普通一四〇乃達於一五〇。即增斯所指心筋過勞之徵候。D/S 之過小者。即芬特氏之所謂迷走神經興奮減少之現象也。邊史揚氏之描寫於潛水競走者。表見於脈波 D/S 比出發前殊短縮。則是 D 之縮短。已著明矣。今舉增斯及邊史揚所揭之脈波於左。以資參考。(第廿八廿九三十各圖即是) D 之縮短於一般脈搏數之增加。心筋弛緩及休息之後已減少矣。

於戶山學校距離稍長之早跑運動中。數各學生之脈波。運動後之 D 表明其縮短。D/S 比於運動前其減少亦持著。(第三十一, 三十二各圖) 又於第三十三圖上實施于二百米早跑。運動後血壓減去十種。運動前後三十秒間之脈波。D 及 S 之計算。如下

運動前 $\frac{D}{S} = 2.16$ 運動後 $\frac{D}{S} = 1.09$ 縮短不多。D 之縮短。則較 S 為大。試思芬特所謂得迷走神經之興奮減少而推測之。則於陷心筋之疲勞也。

DS之減少及脈搏數之激增。而知心臟之疲勞也。

(丙)彈性突起數之變化。關於彈性突起諸學之說。概列於左。

(1)彈性突起。與脈管壁之彈性。甚有關係。動脈管壁之張力增加。從而其數目亦大增。然障礙脈管壁之彈性者。厥為疾病彈性突起。甚小時則又似損失 (Land ois)

(2)在動脈平均壓力高上時。則妨害血液之流出。故彈性突起於第一突起之末端。較高也。(Zandoi)層

(3)胡爾維格 (Hortweg) 及耶特亞主張謂彈性突起者。乃描波器上記桿之固有運動也。其半部為描波器自己之運動。而他半則筋腱無意識的運動也。若謂彈性突起之發生。描波器不負其責者。則殊無理者也。

(4)孚亞霍爾特及其他之臨床家。均以爲動脈硬變症呈遲緩脈。(Pulsus tardus) 彈性突起全付闕如。且反衝突起不見明瞭。血液亢進之度越出常軌。則爲鉛中毒症。萎縮腎。而於急性腎脈炎。彈性突起則其明瞭。(第三十四圖)庫利摩撒利耳謂老人之遲緩中缺彈性突起。

(5)孚亞霍爾特又謂彈性突起之消失。及反衝突起之著明。示血壓之減少。於慢

性消衰性疾患就中之肺結核患者。屢見之。其他之虛弱者。貧血者。亦見之。

(6)據塔斯行軍實驗成績。適度行軍之後。(例如一八桿行軍後)行軍之直前。比安靜日則彈性突起之數目增加二五桿。行軍後其數目減少(而同一脈波線中。爲小彈性突起。則忽隱忽現。是等則基於筋及腱之振動。此種脈波茲揭其三例(第三十五圖)塔斯又述彈性突起對於行軍之關係如何。作結論如左。

彈性突起者。(一)血壓之高昇(二)心臟之血液排出力增加。以故上昇。當適度之行軍彈性突起之數大增。過度之行軍。則惹起心臟過勞。血壓及血管減少張力。彈性突起愈大。則其數愈減少。

以上據諸學者之所說。于彈性突起不爲不精矣。因此可知心臟之程度如何。不可謂非一助也。第三十三圖早地運動後之脈波彈性突起。殆已存在於運動前之脈波中。有顯著之彈性突起二個。亦歷歷可觀者也。

專 著

太極拳學

沈家楨

第八項 頭頂爲第二主宰

精神能提得起。則無沉重之虞。所謂頭頂懸也。意氣須換得靈。乃有圓活之趣。所謂變化虛實也。

能懸頂提項。則精神自然提得起。以發揚於外。自可免沉重之虞。而得輕靈之巧。如精神提不起。則沉重填實。則意氣換不靈。意氣不靈。則虛實變不活。舉動亦不圓矣。如意在左。左出圈外。即換在右。所謂左重則右虛。右重則左虛也。能立時變轉虛實。是意氣換得靈之証也。又如氣隱爲柔。忽然變剛。及剛又柔。此種剛柔忽隱忽現。亦屬於意氣換得靈之巧也。故稱頂頭。爲輕靈圓活之根本。呼之爲第二主宰也。

如欲補救頂頭之病。若手指下沉。則全身勁向前傾。目光自然下視。此補救仰病也。若手指上挑。目光自然上視。此補救俯病也。故手指爲頂頭之調整器。呼之爲第二寶輔。良有以也。

第九項 地心爲第三主宰及勁別

運動如抽絲。邁步如貓行。蓄勁如開弓。發勁如放箭。

邁步如貓之步伐。取其輕微無聲。緩急適度。步之運動。爲腿之全部動作。步之適當與否。視腿之屈曲開合。是否順遂爲定。全身重心在脚底。故稱地心爲第三主宰也。

如欲補救脚底重心。將脚指上起下沉。則重心移動矣。故足指。為脚底重心之調整器。稱之為第三寶輔。良有以也。運動為自修功夫。雖使氣能通過關節而不滯。全憑運動如抽絲之狀。使氣沉著而動。緩徐而行。周身天矯。似鬆非鬆。將展未展也。

發勁根本在彈性。欲求彈性。必先蓄勁。蓄得足。彈得遠。不蓄不發。蓄時曲其形。發時直其性。蓄勁如開弓。使之引滿以待也。此弓為弩弓。而箭為弩箭。弓之中心點脊也。拔脊背。則弩弓蓄矣。壓脊背則弩弓發矣。弓若沉着。此硬弓也。發時自必速而且遠矣。

第十項 轉換摺疊

收即是放。放即是收。連而復斷。斷而復連。往復須有摺疊。進退須有轉換。收者蓄也。合也。放者發也。開也。開中有合。合中寓開。世間萬事。不出一開合焉。連為連勁。運動要連。斷為發勁。發勁要斷。無論何時。意不可斷。意不斷。可周而復始。收收放放。而勁不可不斷。勁不斷。則勁仍藏之身內。不能飛越而出身外也。因意不斷。斷後能而復連。一斷而即一連。稱之為一摺疊也。往為一開。復為一合。故往復二點交接處。須有摺疊。此摺疊為斷而復

連之摺疊也。此指勁之摺疊也。進為一往。退為一復。進退有轉換者。此指身之摺疊也。倘往復無摺疊。進退無轉換。是直往直復。則勁斷意亦斷矣。故意念務須相連不斷。係指意而非指勁。如意不斷。則在斷連之處。自然發生一摺疊。以彌補之矣。

第十一項 身形與發勁

立身須中正安舒。支撐八面。發勁須沉着鬆淨。專主一方。

欲求身體順遂。意氣便利。必須身體中正。所謂中正。乃係平均其勢。有前即有後。有上即有下。有左即有右。因平均勁勢。方可中正。能中正。則氣順利以週行。意念安舒。神志清寧。乃可從容以支持各面。使面面俱能顧及。無使周身有缺陷處。無使有斷續處。譬如能支撐四方八面也。

發勁。為關節彈性。急遽變換之代詞。沉着。是使彈性加增強度之功用。發勁如不鬆淨。則勁鼓而停滯。勁藏留自身。減少彈性。若鬆淨。則勁能彈出身外矣。

專主一方者。是使全身之勁。集合一點而發。以一方為主。其他為附也。

第十二項 動靜與精神

靜如山岳。動似江河。形如搏兔之鶴。神

似捕鼠之貓。

一動無有不動。動則如長江大河。滔滔不絕。形如搏兔之鶴盤旋無定也。一靜無有不靜。靜則如崇山峻嶺。絲毫不動也。神如捕鼠之貓。精神專注以持也。蓋合之則靜。靜則俱靜。分之則動。動則俱動。開中寓合。合則靜矣。合中寓開。開則動矣。

第十三項 方圓之分

先求開展。後求緊湊

開展為方。緊湊為圓。先求方。是使意氣鼓盪。關節鬆淨。節節鬆開。充分使身內各項機能圓活。成而得之。纒講緊湊。方說到求圓之法。圓是使意氣縝密。完整一氣。周身一家也。以上十三節工心解。完全指導知覺運動。以包羅一切。惟次序。前後分列。容易雜亂。在練習第一級時。應有一簡明程序。銘之於心。以便自行檢查。是否循序而行。茲更錄太極拳論等篇。以充之。

第十四項 動作精義

一舉一動。週身俱要輕靈。尤須貫串。一舉一動能提頂勁。則無遲重之虞。自得輕靈之巧。輕靈時。身腹鬆淨。頂勁虛懸。惟因鬆淨時。而不貫串。則精神易於外散。若外散自不易使之貫串。故欲輕靈而貫串者。應使有完整一氣之鬆

淨。蓋能完整鬆淨。會貫貫串。如九曲之珠。周身一家也。蓋雖是骨節鬆開。貫串是骨節鬆也。所以鬆開。而能調整。即是鬆中其能貫串之意也。

第十五項 氣神之分

氣宜鼓盪。神宜內斂。氣宜鼓盪是氣之發揚。意之敏捷。由氣以放開骨節。使之靈活也。神之內斂。是神之隱靜。心之專一。用神以收合骨節。使之不散。此所謂養中制外。斂氣神歸之說也。

第十六項 氣神運使要点

無使有凸凹處。無使有斷續處。無使氣有凸凹處。氣有凸凹。則骨節受掣。不易鼓盪矣。無使神有斷續處。神有斷續。則俯仰無着矣。故神可凸凹。為一揚一歛。而不可斷續。氣可斷續。為一放一收。而不可凸凹也。

第十七項 貫串根本

其根在脚。發於腿。主宰於腰。形於手指。由脚而腿而腰。總須完整一氣。節節貫串。勿令絲毫間斷。向前退後。乃能轉機得勢。

手根在肩。足根在跨。全身之根在脚。發於腿。含蓄在胸。平準在頂。主宰於腰背。貫輔於丹田。繫於兩膊。

形於手指。故由脚至上九節。務須節節貫串。如常山之蛇。如百鍊之鋼。則前後左右起落。方能便利從心。蓋從心。則得機。便利。則得勢也。

第十八項 不貫串理由

有不得機。不得勢處。身便散亂。必於腰腿間求之。上下左右前後皆然。如上下左右前後。運轉不能如意。則自身凌亂。各節不能貫串。則身如散沙。若叩其病源。當求身之主宰。身之根本。以改正之。

腰為肩跨兩根之中心。故稱腰為身之主宰也。身之根本在脚。因其發於腿。故改正其腿。即改正身之根也。

第十九項 心意運用

凡此皆是在意。不在外面而在內也。此言由第十四節。至十八節各論。均在意志精神。以運身軀。為個人內部修煉。而不在外而也。

第二十項 發勁前之動作

有上即有下。有前即有後。有左即有右。如意欲向上即寓下。意若將物掀起。而加以挫之之意。斯其根自斷。乃壞之速而無疑。

此節為太極發勁前。根本精神。為牽動四兩撥千斤之原理。如意雖向上發勁。必先具有下沉精神。

如對方過沉必棚。即順其棚意以上粘之。則對方足根斷矣。若根已斷。則信手而發。悉達肯綮矣。

太極拳精義。不牽動不發。對方根不斷不發。故在上下須用沉粘。在前後須用引進合出。在左右須用往復。總其名。一切動作。均須有指壁。存於其間。方能牽動。方能使其根自斷也。如第一級運動時。成路運動。能本此意以往復。則精氣神增進。當事半功倍矣。

第二十一項 分清虛實

虛實宜分清楚。一為有一處虛實。處處有一虛一實。

虛為輕。實為沉。虛實者。手足動作。均有輕沉之分也。如左重則右虛。右重則左虛。能分清。即能輕沉倒換。能轉換靈活。自可免於雙重。而自歸雙沉雙輕蓋雙重則滯也。雙浮則茫也。

第二十二項 察犯病

此種不良現象。在成路運動時。最易觸犯。應隨時自行加以修正也。

一懶病。頂不懸。頭不拔。則神懶矣。二散病。不得機得勢。身便亂散矣。

三遲病。精神不起。則遲重矣。
四緩病。發勁不能隨如放箭。則緩滯矣。

五歪斜。立身不能中正。則歪斜矣。
六寒肩。肩不能沉壓。則肩上聳。成爲寒狀矣。

七直立。膝不曲。則直立矣。
八臍胸。背不拔。則胸臍矣。
九老步。邁步過大。不能如貓行。則步提不起。屬於老矣。

十軟腿。勁不發於腿。腿無彈性。則腿軟矣。
十一截拳。拳不直。腕不沉。則拳截矣。

十二脫肘。肘不墜。肘脫矣。
十三扭臂。臂不撐。則扭臂矣。
十四曲腰。腰不鬆。則腰曲矣。
十五開門提影。神不內斂。勁不沉着。則開門提影矣。

十六雙手齊出。勁不曲著。虛實不分。則雙手齊出矣。

第二十三項 運動禁犯病

成路運動。已有單式運動在先。其定式容易正確。最宜注意之點。在由此式變化彼式時。應按照拳經。自行攻如如下。

- 全身填實而遲笨 此雙重之病也
- 全身深滯無著落 此雙浮之病也

全身滯而不正 此半重偏重之也

全身虛而不正 此半沉偏沉之病也

全身盤而不圓 此半輕偏輕之病也

以上六種禁犯病。均爲損害精氣神者。關於發揚及收斂甚大。在處練時。變化時。最易造成此項不圓不正之病。蓋不圓不正。則全身必有一處受掣。足以影響全身精神意氣。不能活潑而貫串矣。

第二十四項 太極拳總論

明時宋遠橋先生。與俞蓮舟。俞岱岩。張松溪。張翠山。殷利亭。莫谷聲諸先生。久相往來金陵之境。俞蓮舟曾見夫子李。得口授秘歌八句。爲

無聲無象 全體透空

應物自然 西山懸磬

虎吼猿鳴 水清河淨

翻江播海 盡性立命

此歌七人皆知。後結伴同往武當山。再謁夫子李。道經玉虛宮。得見玉虛子張三丰先生。蓋先生乃七人中張松溪張翠山之師也。七人均得此歌。不但無敵。還得全體大用矣云云。此八句。爲太極之綱目。立秘有類備語。不易解釋。茲不揣冒昧。曲爲註釋。以作工心解之結論。

(一) 無聲無象

輕靈則無聲。圓活則無象。一舉一動。須要輕。要靈。要圓。要活耳。

(二) 全體透空

身腹鬆淨。空洞無物。祇覺精神。不覺身體。神閑志暇。如神龍遊空之概。

(三) 應物自然

一舉一動。純任自然。力求遂順。安舒中正。因勢利導。隨機而化。

(四) 西山懸磬

乃脊西顧。西者頭也。懸磬。乃頭頂虛懸。如磬有懸索。其意係指精神。能提得起。方無遲重之虞。所謂頂頭懸也。

(五) 虎吼猿鳴

修道者。以流行之氣。呼之爲太陰之津虎。虎者氣也。虎吼者虎之發威。即氣之鼓盪也。俗有心猿意馬之說。猿者心也。猿鳴者猿之活躍。即心之行氣也。

(六) 水清河淨

靜則俱靜。一靜無有不靜。神聚而心靜。體亦靜也。

(七) 翻江播海

動則俱動。一動無有不動。輕靈而意捷。勁亦整也。

(八) 盡性立命

此句在後。不在此處。茲不揣冒昧。曲爲註釋。以作工心解之結論。

盡性者。知其性也。所謂知己知彼。百戰不殆也。立命者。如立命之功。即養吾浩然之氣。塞於天地之間。欲大成者化功也。小成者武事也。若立命之道。乃係氣體俱充。由立命以盡性。至於窮神造化。何莫非誠意正心修身始也。

太極操

稽民植

四運動之定義

欲闡明運動之定義。請在體育上對於運動之名詞。先進一解。曰運者即暢運血脈。動者乃活動筋骨也。明乎此義。則體育之真諦。乃得之矣。

人身血脈。流通而循環。有時因四肢動作不均。使局部方面感受過與不及之弊。在過與不及處。其血脈之流通。即有不良影響。或更有一般人太不動作。其血脈流動即頗遲緩。故每日應運動一二次。以矯正其弊。惟人身所需要之運動。其動作毋須乎猛烈。亦不必太僵硬與太迅疾。蓋運動之目的。祇須幫助全身血脈循環流動。極其普遍與通順以輸送於各部。而猛烈或迅疾的動運。能使心臟震盪劇烈。全身血液運送各部。不復能按部就班。以致有血管燥裂呼吸窒息等之弊害。至於僵硬的運動。反阻血液流通。使其停滯於局部。則

身體更蒙其害。故人身血脈之當使不速不緩。免除與過不及。俾得平和舒暢。而循環不息。故曰運者。暢運血脈之謂也。

人身動作。無論一舉手足。均以骨節為支架。以肌筋為發動力。而支架乃有段落。在兩骨相銜接處。即謂骨節。平常骨節之形狀。一端如臼。一端若錘。其外有富於收縮力之物體相輔護。即是肌筋。使不至脫離。勞力者往往動作不均。或限於胸肩腰背。或限於臂腿手足。筋骨之活動。顧此失彼。吾人應每日使全身筋骨平均活動。而活動的方法。須既輕且靈。輕者即柔軟之意。靈即順而不逆。亦即不需要硬動蠻動劇動及強動。因此種不規則而過分的動作。均有害於身體。例如硬動易將骨節損傷或脫離。蓋以其動而不得其法也。夫吾人日常從事活動筋骨。不但使其異常靈便。抑且至老年亦保持活潑狀態。不致僵硬。恆見運動太過或終年不運動者。一俟壯年以後其動作即不自然。或腰不能俯仰。或兩臂不能擎舉。或登高臨下。須人扶掖。如是即失卻人為動物之意義。而成殘廢矣。但我們活動筋骨。又不祇在一個方向能動。須盡骨節所能。在各方面作普遍的動。其動也。非走直線而走圓形。惟其骨節之各方面走圓形。故異常靈便圓轉。能如則方盡活動筋骨之能是事矣。故曰

動者活動筋骨之謂也。

(口訣)暢血脈 活筋骨

五呼吸之作用——舒養其氣

呼吸者乃將全身用剩之炭氣呼出。而吸入空氣。以用其所含之養氣。常人呼吸。約每分鐘十五次至二十次。呼吸之速度。女子較男子為快。小孩較大人為快。運動時較不運動時為快。食後較食前為快。晚間較早晨為快。醒時較睡時為快。凡有動作即增加熱力之發生。然則熱力何由發生。乃發生於燃燒。即所飲食之物質與所吸入之養氣。起化學作用。故動作愈多。需要養氣亦愈多。若動作太猛烈。呼吸亦隨之急促。致鼻呼吸不能應付。而竟運用嘴呼吸者。是則異常危險。吾人不但在平時或操作時。應運用鼻呼吸。且在睡覺時。亦當留意。常使用鼻呼吸。鼻的功用有二。一嗅。二呼吸。嘴的功用亦有二。一飲食。二言語。故呼吸時以嘴司之。既失卻鼻嗅之天然功用。且空氣由嘴而入。其弊有二。一外界塵埃連帶的致病的微生物易由嘴入肺。二冷空氣直接入肺。易發生肺炎。吾人使用鼻呼吸時。當使其均勻而保持常度。換言之即運動時或運動後。不使呼吸次數較平時增加。恆見悖乎運動意義者。在運動時將呼吸強屏。猶如破功之屏氣。及其運動既畢。呼吸即起反應。異常急促而

至氣喘。此最不合生理。蓋吾人運動時即增加燃燒力。因之需要養氣亦愈多。如在需要多量養氣時。反屏阻之。不使其輸入。即屬違返生理。故在運動時。對於呼吸應加注意者。即不必較平時增多次數。而其呼吸須較平常充滿。使氣沈丹田。即用橫隔膜呼吸。庶幾運動後無氣喘之病。何謂呼吸充滿。今可舉一物以比擬之。蓋吾人之肺臟猶如一風箱。運用風箱時。欲求其風大。若抽風箱者以為急抽。即可增加風量。其意雖未可厚非。然則風箱即易毀壞。若能將風箱深抽。使吸收風之體積擴大。則風量自必增多。次數即不必增加。而風箱本身亦不易毀壞。吾人呼吸用肺。即同此義。例如平時用肺。其伸縮量不過使用十分之三四。亦宛如風箱內部之地位。祇開放十分之三四。而吾人在運動時。應將肺部伸縮力加增。呼吸充滿擴大至十分之四五或六七。而次數不加多。所吸收之養氣。即增其量。迄運動後。仍泰然而回復原狀。能如是則合生理矣。

(口訣) 探呼吸 用鼻練 忌屏氣

沉丹田

六運動之方向

天地與四方——東南西北——謂之六合。此就大者而言也。今將六合範圍縮小。使如人體外圍。成一立方體。若假子然。人

處於立方體中。其對面為前方。背面為後方。左邊為左方。右邊為右方。頭頂為上面。足下為下面。如是可不問對面方向為東南西北。均可名之曰前方。無論面向何方。均可運動。祇須認定左右前後上下之六個方向。不復為東南西北所限制矣。方向名稱之「左」「右」。於運動四肢時。有不適用處。應代以「內」「外」兩字。如兩臂運動時。作同一動作。則左臂之左面。右臂之右面。謂之外。左臂之右面。右臂之左面。謂之內。而六個方向變為前後內外上下矣。

(口訣) 算位置 六方定 前與後 上下同 名內外 即左右

研究

太極拳術體用概論

王新午

八識時勢

兵法亦有言夫時勢者矣。蓋料敵進退。趨避攻守得其宜。此對敵者分內事。以言平時勢。又高一着焉。譬遇敵於荒野之間。或器械相擊。或徒手相搏。其勝負之關乎手法者十之七。繫乎時勢者十之三。如清晨相鬥。宜背東而面西。所以避日光之照耀也。雨後互擊。宜擇乾避而濕。所以防

泥濘之滑跌也。他如觀風向。察地形。盡吾力之所能。防意外之失敗。在太極拳以防人為主。固不僅限於交手以後也。故關於屋。惟進退之難易。器具之碍累是審。戰於市。惟敵方之黨衆。旁觀之趁手是防。勿驕勿怠。驕必敗。怠必失。幾若置身天地之外。鎮靜蕭閒。視人世一草一木。均為吾作戰之利器。則勝負之點。可決其半。孰謂拳法不及兵法乎。是以審時度勢。以補着勁之窮。事雖無關於功行。情實有繫夫勝負。「支撐八面」。「我獨知人」。苟或不然。雖功行優異。着勁精熟。而敗名喪身。亦指顧間事。標舉要義。以告同人。其於瑣屑。不復縷列。

九禁驕吝

國術界之門派。畫若鴻溝。自昔已然。雖經融合其專長。化除其私見。而積弊所在。賢者不免。余嘗謂國術之失傳不振。由於國人之鄙棄。鄙棄。在乎武德之不重。武德不重。基於門戶之見。可知門戶之爭競。實自絕其傳之工具。而最顯著使人鄙棄者。除人格卑下外。厥為一驕字。非自己鼓吹。即稱述其門派之盛。藝術之高。以至師弟輩之功行。如說評書者然。奇說怪誕。不可一世。有識者掩耳嗤鼻。無知者瞠目咋舌。於是同道相忌。互相標榜。而主奴污附之見遂起。又烏得不遭人之

白眼。致人之鄙棄哉。夫各門國術之傳。各有其精華獨到。創此術者。亦自有其身價。無待今人爲之宣揚。吾人以有限之精力。未足博研衆長。故專學一門。以求深造。同爲學術耳。凡肇始發明之者。皆應致敬佩之誠。亦何有親疎厚薄於其間乎。無所用其代爲稱述。更無用自行鼓吹也。今之習太極拳者。多忽於對理之研討。而於姿式之大小文武。妄擬派別。自相水火。同門尙不免人我之見。况其外之門派乎。日以化除門派自號者。不自知其躬蹈之。蓋是已非人之念巨於中。而攻訐傾軋之舉交乎外。徒十分表現其井蛙之見乃復以術自私。深自矜惜。不輕示人。故從學之士。衣鉢謹承。於驕字之外更增一吝字。國人因之而鄙棄。斯道將至于式微。夫以周公之才之美。驕吝則不足觀其餘。矧以一藝自保。而敢驕且吝哉。况技擊一道。自昔即代有名手。深山大澤。實生龍蛇。芸芸衆生。既未可以貌取。尤未可以力相量也。當今海禁大開。萬國互通。科學昌明。體育精進。拔山扛鼎之士。空空妙手之人。雖未多覩。要不可指數。又豈得以一國一家之術。而抹殺天下乎。且古之任俠義勇之流。率皆以謙下好問相砥礪。此所謂大敵怯。小敵勇。三十年老娘。或倒棚孩兒。初生之懼。不知有虎也。是故學

武臨敵。首在謹慎。有若無。實若虛。匪惟不敢驕。尤且不敢不謹也。更見以國術授人。而不盡其術者。是殆所謂吝者之流耶。有朋自遠方來。盡心推廣之不暇。何爲而靳惜詭秘之乎。余於是知此輩之不足以言學術。誠楚儉也。原夫創造國術者之初心。蓋欲得所好者而傳之。故一步之未達。未足以爲善也。一手之未合。未足以爲善也。推敵矯正。煞費苦心。而猶恐口傳訛誤。更筆於書以解說之。何後世不求其理。詭秘自私。抱蠶以終。輾轉相傳。日就退化。國術前途。悲觀極矣。豈非吝之一字有以促成之歟。余以聞見所及。深知其非。專研太極拳者。標高名。借授受。有致謗者矣。是或道高毀來。靈龜先灼耶。雖無關體用。而有梗流傳。明智之士。應責己重周。以武德爲務。禁驕吝以除積弊。化門派而貴實行。一挽頹風。以康我道。

十廣見聞

語云，他山之石。可以攻玉。如切，如磋，如琢，如磨。學問之道不啻若是哉。相傳少林僧以拳技甲天下。其法重搏人。着勢多勇猛。身軀弱者。習之不便。或且生過激之弊。此就運動言之也。若其身手步法之關於技擊應用者甚可取。習太極者。稍涉獵之。亦可不勞而獲。余幼時從事於

此者六七年。迨從師習內功始棄去。然其着其勢。與內功合而化之。亦至妙之方法也。嘗訪友遇精拳技者。莫不詢其所長。欣然請教。歸而求之。亦頗有得。夫內外功之分。僅就功行而言其應用之方。曾無大異。故吾人研究應用。於內外之分。應存而不論。蓋吾國拳技。流傳既久。其間不乏奇才異士之研求創作。各具得骨得髓之妙。揚籟分道。派別繁多。倘輯其精華。分晰鑽研。作融合之探討。爲哲學。爲科學。若生理，心理，教育，動力，靜力，幾何，諸學上。當別開生面。爲破天荒之一大學術也。惜乎人多門戶異同之見。別開不易。非有力者從而提倡之。則無以破其固執之夢。夫負藝自滿。是故步自封也。故夫學者，若驕然自滿。則其人之學識終如是矣。其謙遜若不勝者。則其後未可量也。循此理也。可以立身。可以相天下士。何今之學者。固守一師之傳。蛛絲自悅。而不欲盡天下之技。集於一身乎。見聞不廣。爲之障碍焉耳。廣之云何。詎可執途人而逼問之耶。亦惟禮明師。交益友切磋而琢磨之矣。其尤要者。曷爲歌訣。昔人云。得來真訣好。用功。訣之爲用大矣哉。我國拳藝。向少專書。率皆口傳心授。而藉以流傳。其言着言勁也。曰歌。曰訣。取簡明易記。其爲人所習知者。

如太極拳，形意拳，易筋經，等皆有著述。行文簡要。為拳藝界傑作。其餘劍經，拳法，少林，長拳，等歌。中平槍歌。率皆可取。下至江湖拳勇之士。歌訣雖多。鄙俚。然亦間有中要者。未可遽廢。蓋拳藝之流傳既多。必有其精妙。傳於歌訣者。故有謂習拳法而不知訣。終無以臻神化之境。且歌訣之流傳。最遠亦最古。今之拳式。每有一派而委勢應用大異者。僅存其原有精神。若循歌訣以研求之。可得古法。兼明遺傳之變遷。蛛絲馬跡。或由此以觀國術中興之盛。而況滿盤玄妙。類能一語道破。「默讀揣摩。」積久而功行漸近。豁然貫通。躋於大成。良以理達則法舉。源充則流沛。乘妙舉集。體用斯備。洋洋乎國術之大觀也。豈惟習太極拳者。應若是哉。

拳術摘要

郭述唐

第五章 應用

一 健身論

拳術所以防身。夫盡人而知矣。然練拳術可以健身。則知者甚寡。蓋人身肌肉愈運動。則愈發達。愈靜止。則愈消滅。此為生理之公例。武人所以強。文人所以弱。即動靜中之間耳。常用臂者。則臂健。常用腿者。則腿強。彼如鐵石。壯如獅豹。

頭暈如礫。手斷鐵石。腹折刀鎗。足潤墻壁。為吾人所共見耳聞者。何非由養練而來哉。且學校提倡各種運動。非不能收健身活血之益。然多限於局部運動。而少連貫週身各部之法。多偏於增加脂肪。少能使肌肉之組織緻密。而能兼此數長。絕無其短者。厥為拳術。右臨敵應用。日常自衛。尤係拳術之專長。更非其他運動。所能望塵莫及。然則拳術之利人。又豈止健身而已哉。

二 交手論

拳術家交手之奇正變化。及進退，虛實，動靜，與兵家用兵等。運用之妙。如天地陰陽四時循環無窮。故善出奇者。其勢險。其節短。勢如驍弩。節如濼機。紛紛紜紜。似亂非亂。使敵不知吾之所為也。進攻令敵不能防禦。退守使敵無可襲擊。敵雖以靜待我。而我以利誘之動。敵如以動攻我。而我以忍制其動。故善守者。使敵不知所攻。善攻者。使敵不知所守。微乎乎敵。至於無形。神乎神乎。至於莫測。微臨應用。不露虛實。出奇制勝。尤貴能作。見勇者而後示以怯。遇智者而故露若愚。俟彼心驕氣浮。然後乘機而進。靜如處女。動如脫兔。直搗中堅。着着緊迫，敵之手法一亂，則我之大功告成矣。故曰：家之奇正，變化，進退，虛實，及動靜。

與兵家用兵相等也。第兵家以衆敵衆，拳家以個人敵個人。或以個人敵衆人，勢雖不同。而理則一。兵家講天時，地利，人和，拳家亦然。如居於北方，於隆冬寒冷之際，肌肉收縮，動轉較遲，人身所着之衣。硬而且厚。交手時，宜擊其頭部。或用摔法擲之。若在氣候溫暖之際。人皆著單衣。以拳擊其關節穴孔。最易制勝。此因天時關係。而運用手法。不能一致也。拳術之應用。又不注意地勢。地勢如何。亦與交手有密切之關係。譬如在曠野平坦之地。則宜用大式上法。其進猛。其退速。忽左忽右。任意動轉。不必有所顧忌。若遇敵於室中。或狹小之巷內。則宜用小式上法。翻肘肘靠。抓打擒拿。分筋錯骨。迎面打擊。令敵退不能退。逃無可逃。方後能勝制然也。此又因地勢關係。而運用手法。不能一致也。至遇敵雖弱。而無輕視之心。敵雖強而無畏懼之色。處以鎮靜。施以謹慎。攻則如摧枯拉朽，期其必倒。守則如深閘重門。令勇者莫進。不求有功。先求不敗。此又因心理關係。而運用手法不能一致也。必如是，乃可謂得人而和也。總之天時，地利，人和既得。其妙用尤其在無形。在乎一氣。陰陽變化。虛實實。借之人力。順人之勢。借力過去。新力未發。始克得而勝之。又曰。敵人。

若驚。則往前攻。敵人心坦。則宜肅然。交手最忌使猛力。及使全力。力猛則易爲人測。用盡全力。則難退難收。一切變化。當然遲滯。失敗之機。即伏於此。所以名家交手時須於動靜上用功夫。靜又不能專靜。內中暗伏以動。動又不能全動。心神存之以靜。動而不靜。則敵知我攻也。彼將注意於守。靜而不動。則敵知我守也。彼必猛力進攻。故動靜無常態。奇正多變化。諳天時。知地利。盡人和。自然戰無不勝。攻無不取。交手之方。可謂盡得其妙。噫。亦難矣。

第六章 論拳派不能統一及須知和衷共濟

一 論拳派不能統一
凡以一家拳法。而欲統一各派。必此一家之技。較其他各派均長。始能有統一之價值。而一家能兼各家之衆長。洵屬不可能之事。茲揭其理由如下。夫吾國學術。所以分派。確出於不得已之苦衷。非偶然也。蓋以習者一生之時間有限。人身各部之巧妙運動無窮。有腿快手遲者。有腿遲手快者。有以抓見長者。有以肘制勝者。有以推手擊敵。以指戳敵者。有以足踢。以腿挂。以膝磕敵者。各部種種奇着。不暇枚舉。是以學者非分派。不能各致其精。非有一部分之至精。臨敵又不能制勝。然

則拳家分派。豈得已哉。既知拳派必不能不分。即不能使一家統各家。而強爲之合。如強使統一。勢必礙達一家之長。消滅各家之衆長也。今將所以不能合之理由再分述之。凡事欲定優劣。多以比較之差。而判定之。惟拳術則最易比較。而最難判定。甲有如習二十年者。將習乙派十八年者勝之。究謂之甲派手法精奇耶。抑謂習乙派之時間短少耶。此不能由比較而定。甲派優劣者一。若習甲乙二派皆十年。而習甲派者。一暴十寒。忽作忽輟。習乙派者。匪勉從事。精進不已。俟較技時。則乙派又勝甲派。此時究以時間論耶。抑以拳派優劣論耶。此不能以比較而定。拳派優劣者二。設習甲乙派之人。其年限同。其每日所練之時間亦同。然因天資賢愚關係。體質強弱關係。較技時。又分優劣。當此時。究謂之人的關係耶。抑仍歸咎於拳派手法關係耶。此又不能以比較而定。優劣者三。進而言之。時間同。天資同。體質亦同。甲能勝乙。乙又能勝丙。丙又能勝甲。此即因甲之長。乙不能破之。乙之長。丙不能破之。丙之長。而甲又不能破之。三派既成循環。又如何判優劣乎。此不能以比較而定。拳派之優劣者四。且拳派之收效時間。又有遲早之不同。如連拳少林。形意。三年即能收速效。太極。手歷

。非五七年後。不能見鉅功。設五年前較技。當然以前三派者爲優。五年後比手。又必以後二派者制勝。試問判定優劣時。又將以何時的一定之標準時乎。此又不能以比較而定。拳派之優劣者五。或者謂以特殊之技能斷定。如某派雙足立定。推拉不倒。某派能切磚斷石。他派如不能。此當然以能者爲優。殊不知有力者。則講以力降十巧。無力者則講以巧破千斤。有力者。講重如泰山。如無力者。講快如閃電。習外家者。講輕如飛鳥。捷如猿猴。習內家者。講敵即生翅能飛。較技時。接手亦不出一寸之外。夫如此。又將如之何耶。此又不能以一部分之專長。而判定拳派之優劣者六。况各家皆有專門器械。練器又與體質強弱。及手法遲速。有關係焉。譬如某派以長器見長。而其門生中。有力小體弱者。因之此派即不便盡傳其妙。即使盡授其技。習者因力小體弱之故。又不能盡用。長器之妙。於是此派之特長。必爲一二門人所湮沒。有某派專以短器制勝。其門人中。又有一二體重手遲者。致使輕捷巧妙之技。不得完全供獻於世。設遇以上二種問題。又將如何定各派之優劣乎。此又因習者之體質。不合於本派之器械。而難以判定拳派之優劣者七。有此七斷因。難以比較而得其差。其差不得。優劣難分。

如之何能使一家。而強為統一各派耶。此予所以謂學術不能統一也。

二 論學派宜和衷共濟

吾國學術。雅號精妙。世界之人。所共稱羨。然未克發之闡矣。適用於今。而制勝於世。是豈無故而然哉。人懷妬嫉之私。各存仇讎之念。分門別派。互相詆毀擠排。而不能泯見輸誠。和衷求益。夫何能望其適用哉。在昔山區海隅。彼此不相來往。其門爭也。專恃博取。無鎗砲之利器。故人於學術。苟擅一技之長。則可以恣睢其行。雄長一隅。今世界大通矣。鎗砲之爭。隔百里數十里而相傷。而學術則僅於博擊時。可以制人。是學術之用已微矣。若於此時。猶不能盡革夫秘密不傳之風。以公諸同好。而共謀探索精微。則各家雖有專長。久必淹滅。欲求應用。夫安可得。故昔時學術。可視為一家之私藝。而於今世。則宜運為教育。普及國人。且學術家所以秘藏而不肯傳者。蓋恐己之不勝人耳。是未思焉。不觀夫人之為學乎。學術之奧妙。高如崇山。深若淵海。無盡藏焉。有人於此。而欲盡竊學術微奧處。是猶入深山浮大海。而盡獲其金玉珍寶也。不可得焉。故世之為學者。不可以千萬計。而所得之多寡。則隨人而異。學之為藝。亦猶是也。以一人一家之智力。焉能探測深遠

。故非合多人多家。共研究之。則不能臻於美善。迨至各家熔冶一爐。各人所得之精美多寡。亦自因人殊異。蓋人之天資不一。而其致力亦絕不能相同也。故學術家。苟能破除門戶。剖誠相示。則協力之下。自有美果。而已之不能勝人。亦固自無憂焉。故曰學術家。宜化除意見。和衷共濟。

對於太極拳發勁之我見

譚夢賢

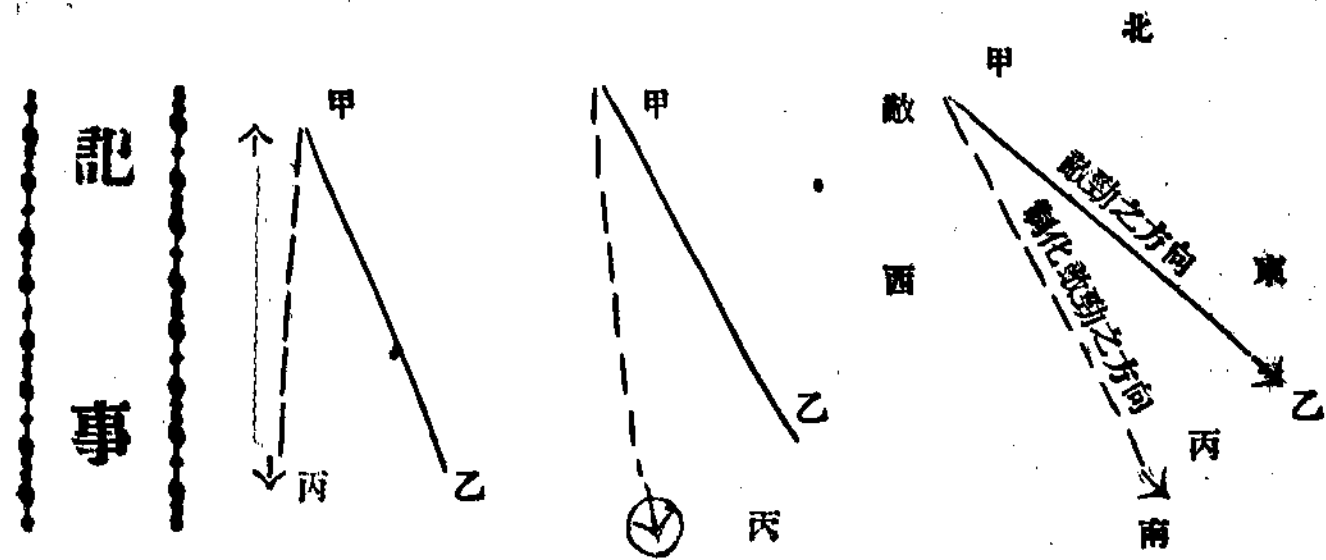
王宗岳先師之太極拳論曰。虛領頂勁。氣沉丹田。夫勁字。從力從坐。稽其意義。乃吾人身中之一種蓄力。此蓄力。在普通人謂之力。在藝術家謂之勁。何則。蓋勁者衆人所無。只藝術家有也。勁非天賦。由鍛煉而出。初學學者。不知所謂勁。故太極拳教之曰。鬆勁。然鬆勁二字。非一鬆能至。須數年純功。經名師指點。方克有濟。故曰鬆即是走。走即是粘。陰不離陽。陽不離陰。方為鬆勁。勁既鬆矣。再談發勁。發勁者。對敵人言也。二人靠手時方可發勁。如個人練習太極拳各種姿勢時。不過練習鬆勁。無發勁之可能及必要也。即欲練習發勁。亦不過表示其意思而已。故曰善勁如開弓。勁既蓄矣。更須領悟運動之綫。運動之方向。故曰運動如百練綱

。何堅不摧。勁由脚而腿。而腰。而肩。而肘。而腕。而掌。而指。概括言之。以指粘連敵人身上之某一點。用脊骨發之。故曰力由背發。又曰發勁如放箭。又曰曲中求直。蓄而後發。發勁時須全身鬆開。氣沉丹田。故曰沉着鬆淨。對準敵方。故曰發勁。專立一方。此皆發勁之極則也。然而發勁之對相。為化勁。化勁者。制此敵人之勁也。非將敵人之勁制而化之。則我之勁。不能向敵人而發出也。茲舉圖例及發勁之方位如左。

圖例如第一圖。敵勁由甲至乙丙東南方而來。我可由甲點用「撥法」將敵勁漸引至正南方之丙點。則敵勁分為兩綫。在力學上言。分力減少。此時敵力減殺。此時我在丙點用「採法」或「擗法」如第二圖畫一小圈。制化敵人之動力。而還奉之。如第三圖之點綫。向甲點發勁。則勁傳至敵人之身體。而貫入敵之脚跟。敵人必跳躍而起立。向後退數丈矣。方位者。指敵人身體之部位言也。概括言之如左。

- 一，肩，
 - 二，背脊骨，
 - 三，丹田，
 - 四，膝蓋，
 - 五，脚背及脚踵，
- 以列者發勁時須照準，否則無效矣

記事



北平市國術隊參加華北運動會記事

(一)緣起 小魯

考歷屆華北運動會。只有田徑賽球類二項。向未有國術一門。惟此次大會所以加增國術者。爰由本館副館長許禹生出席全國體育會議時。晤中央國術館長張之江。張館長擬將國考併在華北運動會同時在津舉行。向許副館長徵詢意見。當答以國考原係全國選送參加。若在華北一隅舉行。在地點上華南華東不無問題。不如在華北運動會時添加國術。採表演式。由華北各省市派選選手參加表演。互相觀摩。以資提倡。河南省國術館館長陳津嶺亦贊同此意。張館長頗為首肯。俟陳館長返津後將此項提議於華北運動會籌備委員會中。當經通過。許館長回平後。即擬具辦法。

(一)選送人員擬盡去年市考取生內擇尤選派。另由登記人員內。擇技術精良。長於表演者補充之。其數以十三人為限(二)率領人員。由市府或社會局派遣。會同本館職員率領前往。以五人為限。(三)經費由社會局去歲預備送考團費存蓄經費項下。儘數撥給。或飭社會局另行籌撥。其路費膳費宿費雜費等項。共需洋八百十六元六角等三幣。呈請北平市政府。當蒙周市長(兼本館館長)批准。撥洋六百元

。選派人數以十人為限。職員二人。乃於九月二十七日上午八時在本館選拔。考試科目分徒手器械兩項。主試由周市長派廖君實秋(市府視察員本館董事)代表蒞場。本館許副館長禹生。教務主任楊季子。編輯主任沈維周為襄試員。繼由各考生登記員表演。計取定杜沂濱。衡雲震。孫占鰲。王漢武。姚寶麟。趙俊山。黃健侯。張蒂棠八人。又蹺蹻二人。為齊海亭。姚秀。共計十人。規定每日下午四時至六時為選手練習時間。

(二)市長訓話

十月二日周市長於上午十時在市政府禮堂。召集赴華北運動會職員及國術。田徑。球術。各選手訓話。首由周市長訓話。略謂平市此次參加華北運動會。因經費困難。故各項設備。因陋就簡。希隊員原諒。並望各隊員保持以往紀錄。在大會上表示北平市之道德云云。繼由總領隊張學熙致詞。略謂參加華北運動會。不在奪錦標。注重鍛鍊身體。以備赴國難。並應遵守紀律。為北平市爭名譽。後由總管理羅玉堂率領職員隊員規約。末由國術隊選手表演國術。周市長對於國術選手復加以特別訓話。大意係國術加入華北運動會自本屆始。希望各隊員宜特別遵守武德。服從紀律。切不可有無禮行動。原為(一)發揚北

平市國術光榮。(二)替北平市國術館爭名譽。(三)個人亦可增加名譽云

(三)出發情形

北平市參加華北運動會各項代表選手。計選出共百餘人。事先由社會局向平漢路局交涉車輛問題。路局方面允掛車二輛。車價減半。於十月六日啟行。本館國術選手。由許副館長担任領隊。廖君實秋為指導。於是日由館中攜帶贈送華北運動會國術表演錦標旗。文曰「表揚國粹」又體育研究社所贈錦標旗。文曰「積極為國」等獎品。分乘汽車出發。抵西車站。送行者有沈維周。楊季子。劉彩臣。郭幼宜。程知恥。汪中甫。汪敦五。暨體社社員三十餘人。頗極一時之盛。一點四十五分列車鳴笛出站。但見歡送者，紛紛搖手致意。則一羣健兒南下矣。同車者除平市田徑賽球術選手外。尚有河北省，察哈爾省等選手同行云。

(四)到達情形

七日下午八時車抵開封。有河南省國術館訓練班教員丁作彬君。代表陳館長峻峯到站歡迎。分乘汽車赴河南省黨部下榻。該部西院為河南省館訓練班訓練之所。備承招待。

(五)到達後情形

河南省國術館館長陳君峻峯。在華運會開

會時。舉行河南第三屆國術省賽。本館許副館長被聘為評判委員長，廖君實秋為評判員。隊員黃佩快，杜沂濱，孫占益，王

躍。八日下午三時。河南民國日報記者訪本館許副館長於省黨部委員室。相見寒暄畢。記者詢問對於國術意見。茲將本館副



漢武，姚寶祺，張希棠等六人為評判助理員。並同陳館長籌備省賽一切事宜。報效者三百餘人。亦足見該省練習國術者之踴

今天陳館長約我來對諸位講演，我以為練習國術。須含有教育性。不徒以能打勝人或表演得好。博一場喝彩為已足。蓋國

館長談話略記於下。
中國的國術。和西洋體育。都是一種體育。他的發源甚早。後來始成爲兩大派。一。外家。一。內家拳。就是武當派。祖明朝的張三丰。體育研究社都加意研究過。一致重視。中國的體育和西洋的體育都應加以改良。不過中國事情。往往有名無實。如有錢。最好各地多辦些體育練習班。腳踏實地的地練去。才能夠有效果。才能將國術提倡起來。
又午後四時。河南省國術館訓練班。教請許副館長在省黨部大禮堂。向國術訓練班學員演講。茲將其講演大意誌錄於後。

術與身心統有益處。練習之既足以強健身體。亦可以強健腦力。精密思想。助長智慧。復足以和睦羣衆。如此則身心都好。並得以正當意志。判斷是非。以道德強制行爲。有品行。有興趣。指手動脚。無不是處。教育上之德智體美羣五育。具於國術之中。故曰練習國術，須涵有教育性云。

(六) 開會情形

籌備經年之第十六屆華北運動大會。定於十月十日上午八時。在新竣工之河南體育場開幕。當日係國慶日。開幕典禮與開封各界國慶日紀念會同時舉行。自晨六時起。各機關學校團體。及各界民衆。即陸續赴會。潘楊湖畔。龍亭道上。車水馬龍。肩摩踵接。至七時許。兩看台已擠得水洩不通。移時各省市選手即持旗紛紛蒞會。八時當由司儀宣佈開會。各省市選手及大會全體職員。均齊集司儀台之前，鳴砲八響。如儀行禮。行禮畢。首由會長劉峙致開會詞。次各省市選手宣誓。次華北體育聯合會代表袁敦禮致辭。次中央黨部代表李敬齋致訓詞。李氏正講演間。時河南民衆捐贈中央之飛機三架。翱翔空際。表演各種飛行技術。全場民衆掌聲如雷。加以機聲瀾漫全場。旋李氏即停止演說。繼選手及各職員繞場一週。即開始運動。

要記之。

各省市國術隊表演情形 參加表演者計有北平市，青島市，河南省，山東省，遼寧省等五處。表演項目列後。

北平國術隊

- | | | |
|--------------|-------|------|
| 杜沂濱 | 形意拳 | 六合刀 |
| 趙俊山 | 通臂拳 | 春秋大刀 |
| 孫占鰲 | 五花炮 | 花槍 |
| 王漢武 | 炮鎗 | 大槍 |
| 衡雲震 | 通背拳 | 八法刀 |
| 張芾棠 | 黑虎拳 | 太極劍 |
| 姚寶祺 | 通背拳 | 七寶刀 |
| 黃健侯 | 太極拳 | 純陽劍 |
| 寧海亭 | 躡躅 | |
| 姚秀 | 躡躅 | |
| 孫占鰲 | 雙手帶進槍 | |
| 王漢武 | | |
| 趙俊山 | 對赤壁連拳 | |
| 姚寶祺 | | |
| 衡雲震 | 對劈三合劍 | |
| 趙俊山 | | |
| 孫占鰲 | 三節棍進槍 | |
| 姚寶祺 | 劈掛 | 雙鉤 |
| 廖實秋 | | |
| 遼寧國術隊 | | |
| 姜作棟 | 六合刀 | |
| 田國安 | 單刀破花槍 | |
| 鄭宗藩 | | |

青島國術隊

- | | |
|-----|-------|
| 韓冠洲 | 醉拳 |
| 劉英華 | 猴拳 |
| 祝正森 | 埋伏拳 |
| 尹玉章 | 八卦拳 |
| 紀雨人 | 少林槍 |
| 田瑞五 | 流星 |
| 韓冠洲 | 三節棍對槍 |
| 常秉義 | |

山東國術隊

- | | |
|-----|----|
| 王惠東 | 搏擊 |
| 李庚祿 | |
| 張廣聚 | 躡躅 |
| 王玉章 | |

河南國術隊

- | | |
|-----|-------|
| 咸正綱 | 十八羅漢手 |
| 丁保三 | 九節鞭 |
| 汪占鰲 | 少林拳 |
| 王雲龍 | 醉羅漢 |

豫省國術省考情形 豫省國術省考與華北運動會同時舉行。分兩場攷試。與試者三百九十餘名。由館長陳泮嶺主試。許禹生，廖實秋，李劍華，馬子貞等任評判。共分六組。每組三十二人。三組在東場考試。由劉副館長不顯指揮。另三組在西場考試。由徐教練文斌指揮。此六組總稱之爲成年組。均爲預試。計錄取一百數十名。

十一日東場爲童子組比試。雖門路不同。而個個聚精會神。英氣概不減成人。再接再。不顧一切。西場比試爲老年組。有兩位七十老翁。尙學禮，及馬良俊比試。時間甚久。觀衆之叫好聲。鼓掌聲。練習拳術打倒小日本聲。不絕於耳。本館許副館長以二人比試過久。必有一傷。遂爲調解。均行取重。而了解。十二日舉行器械預試。並將各組打敗者。重行抽籤復試。凡得復試優勝者。均可加入優勝組。十三日爲國術考試決賽。計錄取優勝武士五十九名。於十五日上午八時。在省黨部國術訓練班舉行筆試口試。考查各武士之學識道德。凡文武雙修。術德並重者。除發給武士證書外。並另給獎品以資鼓勵云。

(七)閉幕情形

轟轟烈烈之第十六屆華北運動會。於十三日競賽完畢。下午五時在該場舉行閉幕典禮。主席劉峙。司儀谷懷芝。行禮如儀後。首由主席致閉幕詞。後由華北體聯會代表郝更生。教育廳長齊真如。省指委河南國術館館長陳淨嶺。相繼致詞。旋由運動員張新民(北平選手)致答詞遂於軍樂奏樂中閉會

(八)奏凱歸來

北平選手十四日晚六時由汴搭車北旋。原定十五日晚八時可以抵平。俟因該車係臨

時加車。受各次列車影響。行動不便。致誤十三小時之久。於十六日晨九時始行抵平。各隊隊員平中好友。多到站迎迓頗極一時之盛。

許禹生在河南省致發給獎

品大會演說及訓詞

今日爲河南省致發給獎。發給獎品。舉行大會。鄙人得參與其間。不勝榮幸。鄙人此次來汴，係因第十六屆華運會。在開封舉行年會。會中有國術表演一項。爲鄙人於八月間。在南京開全國體育會議時。系張子蓋總館長。及本省省館陳峻峯老同學。所主張加入者。乃率北平國術隊到此。參加表演。適遇 貴省省致。蒙陳館長聘鄙人充評判委員長。參與其盛。鄙人與陳館長。誼屬同學。又爲北平體育研究社提倡國術同志不好固辭。乃毅然担任。又蒙館中同人贊助。使鄙人得盡其職。非常感激。

查河南地處中州。河洛宋儒多產於此。而少林寺陳家溝均在境內。自古爲文武人才匯萃之區。這一次省致比賽。對於秩序上。服從上。武勇上。均看得出人人均夠軍人的資格。但是表演。優良於比賽。比賽時武勇可佳。而用蠻力者太多。用招法顯明者太少。各門各派曾經試的。長處多未顯露出來。未免可惜。而文學方面。亦

嫌未能普及。要知我們國術界救國不能全恃武勇與技術。亦要有學識。方能担任大事。如宋之岳武穆。明之戚繼光。全是有學識的大將。纔能外禦強敵。令金人倭寇不能侵占中國。又如明之王陽明。爲哲學的明將。日本人素所崇拜者。常主啟發人的良知良能。譬如拳術的練習。無論學練何門派。都是啟發人之良能。就是無論何種拳。須練精熟了。練明白了。練成自己的固有的一樣方克致用。學識亦然。格物致知。盡明古今天下的物理。就是學問。就是良知。

諸放生於拳技的方面。我有三種希望。

一 是美術化。以期表演時態度優美。對手時也要學見招打招。見勢打勢。不可揪扭蠻打。全無體勢招法。

二 是科學化。將各門派拳術首先整理一下。不要空口爭長論短。再用科學的方法。由淺入深。由易而難。由簡單而複雜。編爲教材。諸君如有著作。鄙人將來到教部體委會時可以主張分別採用。

三 教育化。國術不僅是鍛練身體自衛衛人兩種功能而已。拳術是我國最良好的體育教材。可以修養身心。可以增進智識。可以涵養道德。可以改良品性。可以合羣忠義。令人有俠義心腸

。使人有勇知方。愛國救民。但是以上諸項。不是隨便一說就行了。必須於鍛煉肢體之外。兼練習調和血脈。養氣練氣。養神全神。提倡武德。嚴定遵守的規律。以辦背胆。勤求學問。藝術。使體育智育體育美育羣育五者同時共進。力求發展。養成完人。以救國救民。庶不負我來到河南担任評判長辛苦一場。并以副劉主席等提倡國術陳館長及各長官館員辦游辦館的苦心孤詣。是滯厚的望於諸考生者也。

參觀第十六屆華北運動會之感想

記者

華北運動會起緣。始於民國初年。經王正廷周齡泰諸先生提倡。集北平，天津，保定各地大學運動員而成立。初名體育競進會。繼改華北聯合運動會。歲糜巨款。擇省舉行。今秋卜地點於河南開封。建體育場用款十三萬元。場分二部。左為田徑賽運動場。右為球類運動場。觀衆看台作階梯式。周場外。而兩場之間。亦有看台間隔之。其中央翹起如城門樓洞。上建最流行之宮殿式司令台。可以東西瞻望焉。記者隨北平隊自北平出發。與河北隊共一列車。其職員之經理。似較濶職。而秩序亦較整人意。抵鄭州。隴海路局備有三等專

車。選手繼湧而上。平市與河北雜居其中。秩序稍亂矣。時有津某校學生。爲沿途慰寂宴計。胡琴，小曲，大中帶短曲迭陳。頗不寂寞。開會凡四日。除競賽外。無團體運動。會場中有方數丈高尺餘之土台。各省市單位之國術隊表演其上。而河南省舉行國術省試。亦借用此台。拳門洶湧。令人觀之生畏。球類競賽時。勝利之單位。必唱凱歌。以示勝利。或譏刺對方之劣敗。生無味之惡感。於運動道德上不合。似應廢止。其在省府筵席上。狼吞虎噬。饒有上古武士風度。女同志亦復歡笑盈庭。而男生則取瑟而歌。頗含規勸之意。其屬難得。

側聞此次開會。經費速建築會場費。共約念萬元。而所得之代價實寥寥。若爲一時興奮計。則觀衆不過博得看熱鬧。而隊員志在錦標獲取。或因此過勞。終身致疾。所謂勞民傷財。不急之需。究於體育二字作何取意也。蓋歸而觀館體格。以禦強寇乎。記者爲現時代具落伍眼光者。請摩察記者有以語我。

本館許副館長被聘爲

教育部體育委員會委員

第一次全國體育會議閉幕後。教育部按照國民體育實施方案。特組織教育部體育委

員會。聘請國內體育專家爲委員。計聘定委員十七名。許繼厚（本館副館長），羅民誼（本館董事體育研究社名譽社長），張之江（體育研究社名譽社長），陳泮嶺（本館名譽指導員體育研究社社長），徐致一（體育研究社社長），馬良（體育研究社名譽社長），張伯苓，郝更生，周亞術，吳蘊瑞。王正廷，袁敦禮，沈嗣良，張信孚，黃應明。張繼，高廷鈞，教育部主管司科長爲當然委員定於十月十九日，開第一次會議云。

教育部體育委員會

第一次大會紀詳

第一日會議紀錄

教育部體育委員會第一次會議。於十月十九日上午九時。在教育部會議室舉行。出席委員。許繼厚，張伯苓，徐致一，沈嗣良，張信孚，袁敦禮，黃應明，吳蘊瑞，張繼，周亞術，郝更生，褚民誼，馬良，教育部長朱家驊，高等教育司長沈嗣飛，普通教育司長顧樹森，秘書長廷梓，陳石珍，彭百川等行禮如儀。首由朱部長主席致開會詞。略謂今天是體育委員會第一次大會，承各位委員遠道來京及在本京者撥冗出席。至爲感謝。教育部感到體育關係民族復興。極爲重要。所以在此國家困苦艱難中。召集本會。希望本會同人研

究討論。得到了具體的辦法。前兩個月體育會議。有許多專家參加。議定了一個良好的國民體育實施方案。這個方案。已經由本部仔細的在文字上加以修正。現在已經正式公佈了。我們希望今後我國體育因此能夠迅速進展。中國從前對於體育。毫不注意。現在各方對於體育都在極力提倡之中。然而提倡體育。促進體育。當然不能避戶造車。希望各方能夠多多參加意見。使成爲易于推行之具體方案。並且希望能將教育行政機關各級學校社會各體育團體體育專家等。打成一片。不用命令。而大家都能踴躍。共同提倡推行。使體育能夠長足進步。民族得以復興。所以體育委員會的組織十分重要。本會的使命。何等重大。此次僑勞諸位遠道來京開會。教育部方面。因此而得到較爲切實的具體辦法。以便分期執行。鄙人代表教育恭謹向諸位致謝。

討論事項

一、審查中小學體育課程標準案

決議：推張伯苓，張區蘭，吳繼瑞，郝更生，徐致一，袁敦禮，張信宇，許應樞諸先生負責審查。再行提會報告。由張伯苓先生召集之。

二、組織各級學校體育課程標準委員會案
決議：一、一、設立體育課程標準委員會

教育部體育委員會委員合影



三、組織體育教材編譯委員會案
各級學校體育課程討論委員會。
。一、二、規則修正通過。

四、籌備全國運動會案
決議：由教育部籌備。於二十二年雙十節舉行。

五、籌設體育學校案
決議：籌設國立中央體育專科學校。利用中央體育場。推定國民說，張伯苓，袁敦禮三先生。擬定計畫。由張先生召集。

六、調查我國鄉村各種運動及游藝方法以便改善案
決議：由教育部令各省市教育廳局。飭各縣市調查具報。推吳繼瑞先生。擬定運動要點及表式。由各委員擬具意見。於下次會議提出。以便彙編。

決議：暫不設立委員會。但由教育部根據體育課程標準。指定或聘定人員。編譯體育教材。交體育委員會審查之。

七、教育部交議北平體育研究社社長許應樞呈請通令各道團學校採用太極拳案

決議：交體育課程討論委員會審查。

八，教育部交議審查馬良請將中華新武術

一書作為各級學校體育教科書案

決議：與第七案併案辦理。

九，張委員伯苓臨時動議請備促各省市教

育廳局組織體育委員會案

決議：除由教育部通令各省市教育廳

局從速設立外。並由部函各參

加全國體育會議人員。就近向

各該地教育行政機關接洽。從

速組織體育委員會案。

第二日會議紀錄

二十日上午九時至下午三時。仍在教部會議室繼續舉行第二次會議。出席委員張信孚，郝更生，吳蘊瑞，許懋厚，袁敦禮，黃麗明，張匯蘭，徐致一，馬良，張伯苓，樹森，陳石珍，彭百川。主席張伯苓開會如儀。

討論提案

一，審查中小學體育課程標準案

決議：(1)原擬標準照修正通過(

2)請袁敦禮吳蘊瑞兩委員在

師大附中附小，郝更生委員在

青島中小學。張匯蘭委員及章

輯五先生在天津河北女子師範

學院。黃麗明委員在南京金陵

女子文理學院實驗研究。提出

下次會議報告。

二，擬定籌設中央體育專科學校計畫案

決議：照原擬計畫修正通過。建議教

育部設立。並由教育部聘請籌

備委員。開始籌備。

三，擬定鄉村各種運動及遊戲方法調查辦

法案

決議：照吳蘊瑞委員擬定調查表格修

正通過。

四，籌備及辦理暑期學校體育訓練班案

決議：照高廷梓袁敦禮郝更生三委員

擬具計畫通過。請教育部派員

籌辦。

五，規定各省市體育督學資格案

決議：以國內外各大學體育系或體育

科畢業。並在體育界服務二年

以上者為合格。

六，規定體育人才養成之標準及其詳細課

程案

決議：交各級學校體育課程討論委員

會辦理。

七，規定體育組織備案及獎勵辦法案

決議：依照國民體育實施方案。規定

各種體育組織原則辦理。

八，體育考成方法及標準應如何研究進行

案

決議：組織體育考成方法及標準研究

委員會辦理。推定許懋厚，吳蘊

瑞，袁敦禮張匯蘭黃麗明五委員

擔任由吳委員召集。研究費暫定

五百元。呈請教育部撥給。

九，女子體育項目範圍應如何規定案

決議：交體育考成方法及標準研究委

員會辦理。

高司長致閉會詞 略謂主席。各位委員。

今天會議已經結束了。此次開會只有兩天

而通過的議案有二十餘件。內容都很重要

詳密。這固然是各位研究有素。而討論時

各位以友誼的態度。親切的精神互相探討

。尤可欽佩。這兩天可以說是晝夜不息。

偏勞太過。教部同人因此得到許多精密的

具體辦法。可以逐一推行。這不能不表示

十分感謝的。鄙人謹代表教部向諸位致謝

。至于本會議案。教部自當迅速實行。將

來尚有許多問題。仍須諸位隨時指教。希

望各位回去之後。隨時通信使本會工作順

利進行實深榮幸。

許副館長禹生答詞

同人等蒙教育部聘

請為最高體育委員會委員。已不勝榮幸。

復能於兩日之間。議決要案二十餘件。更

非始料所及。蓋教部人員辦理有法。俾同

人等得順利進行。而同人等復能和衷共濟

。同力合作。始能有此結果。望閉會之後

教部自當迅速實行。庶不負教部此次召集會議之盛意。而同人等亦與有榮施。謹代表同人對於大部此次殷懇盛意。及推行體育熱心。實至爲感謝。

雜俎

陳子明先生太極拳譜叙

自古修養之術。多出自方外。有內功外功之別。內功則練精養氣全神。或呼吸吐納。以運行周天。或靜坐明悟。以求達彼岸。或風火鍛鍊。以收斂精氣。外功則運動肢體。導引按蹻。以強健筋骨皮肉。如漢華陀之五禽圖。魏達摩之易筋經是也。嗣少林寺僧人因練習上之便利。以達師所傳少林十二式。參和各種站功行功方法。錯綜變化。演爲拳路。遂開少林派拳術之基。而武當張三丰先生者。元末逸民。身爲隱儒。舉目時艱。乃隱於道流。藉目蹈晦。得唐許宣平先生之遺傳。作太極功十三式。遂開武當派拳術之礎。存神行氣。導引關節。以求返老還童之功。實爲內外兼修。身心交養之術。蓋志在俾天下豪傑練習之。以求延年益壽也。後世技藝者流。思有別於方外少林。乃名之爲內家拳術。惟側重技擊。忽略修養。已失作者原意矣。

特別啟事

啟者鄙人在體育研究社暨平市國術館擔任義務外并未新發啟任何國術團體恐謠聞聽此啟

許禹生啟

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今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

敬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請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一一詳細開列或函駕本館協商或來函接洽均可代為物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

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，寄費由本刊自理。