

中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

北平市國術館出版

620

體育

第一卷 第六期

中華民國二十一年六月三十日出版

目次

| | |
|----|-----------------------|
| 言論 | 國術與體育..... 褚民誼 |
| 譯述 | 運動生理學(續)..... 體育研究社譯 |
| 專著 | 太極拳學(續)..... 沈家楨著 |
| | 少林棍單式教練法..... 許禹生 |
| 研究 | 拳術摘要..... 郭述唐 |
| | 太極拳由易理推述(再續)..... 王旭東 |
| 傳記 | 扎萬齋先生傳記..... 禹生 |
| 軼聞 | 武進某生 某可計..... 張雲門 |
| 文件 | 指令一件 呈文一件 函二件 |
| 紀事 | 五則 |
| 附錄 | 本館啟事 |
| | 本館招生啟事 |

館址北平西單西斜街五號電話西局六六四號

啓事

敢者鄙人提倡國術。向持普及主義。以能健全國同胞身體為原則。而技術次之。近閱天津某報。屢載鄙人於某種拳技。如何精良。堪以媲美某某等語。在記者拾愛之意。頗為心感。惟與本人提倡體育主旨不合。且易啟門戶之見。致與普及主義有碍。有失清自愧始之意。特此聲明。敬希諒察。

許禹生啟

北平市國術館民衆練習班招男女生簡章

宗旨 傳授國術強健身體

資格 凡本市市民十四歲以上無論男女均可入班

課程 分徒手器械二種

甲 徒手 拳術基本（如穿手翻腿拳術單式）彈腿 形意拳 少林拳 六合拳
乙 器械 刀術 棍術

期限 以六個月為限成績優良者發給證明書

時間 每星期一三五 日下午五時至六時

費用 不收學費每月只收雜費五角

地址 北平西單西料街五號

言論

國術與體育

褚民誼

中國民族性有一種特別的地方，無論任何事，不

動則已，動起來總是一帆風，（這是一句俗語表明一唱百和的意思）等到事過境遷，就淡然若忘，銷聲匿迹了。這種民族性的表現，無論在歷史上任何時代；尤其在近年來各種的運動，都可以看得出來。這種民族性雖好，卻也有不好的地方，好的是大家在短時期間能同聲一氣，團結一致，不好的是不能持久，貽外人以五分鐘熱度的譏誚，現在無論政治上社會上一切的舉，進步總是很慢，這因為中國民族性可與樂成，難與創始。譬如一件事發生；其初經一二人倡議，或少數人鼓吹，附和的一定不多，大家總是觀望不前，等到醞釀既久，到了必不得已的時候，或經多數人的宣傳，有了效果，於是大家一帆風的起來響應了，但是時機已失去不少，又不能持久，所以效力也就有限。這種原故，是因為中國教育不普及，智識界中人不，中了從前一動不如一靜的毒。並且因為一般人智識簡單，不能自動而為被動，被動的人容易錯誤，



北平體育研究所 歡迎民誼先生攝影

及至動錯，他不知是他動的方法錯誤，而以為不應該動的，於是就不動了，所以動的時期是不會長久的。這種民族性看起來雖是不好，但歸根究底解決的方法，是要從普及教育着手的。所以我們在社會上要想提倡一件事，非得十二分小心謹慎不可。倘使我們利用社會的心理，努力去提倡宣傳，雖可得到一帆風的效能，但是時間漸漸過去，不能滿足社會心理的要求，這一帆風的效能一定不能持久的。

滿清末年受了外人的壓迫，社會一般民衆刺激得深，於是發生排外的思想，仇視外人，要想用中國拳術來抵禦外人的槍礮，滿庭利用這種心理，異想天開，以苟延他的殘喘，於是用不正當的鼓勵，鬧出拳匪的亂子來，拳打腳踏和舊式的刀槍劍戟，究竟敵不過毛瑟槍機關砲，所以弄得一敗塗地，從此以為拳術是不祥之物，就沒有人敢提倡了。不知這用的是方法錯誤，並非拳術本身不好！近來重文輕武的風氣改變了，中國固有拳術的好處，已漸漸為人重視，更經國府一提倡，首都設了一個中央國術館，各地爭設分館，響應的很多，大有一帆風順的趨勢，並且把武術兩字改為國術。要講到國術範圍很廣，像各種的技藝；如書法，繪畫，甚而

至於醫，卜，星，相，皆是國術的一種。現在國術兩字，是專指武術而言，似乎不甚確當，但既經大家公認國術就是中國的武術，其中亦含有尊重武術的意思，也未嘗不可，以普通名詞作爲一個專名詞的。

我們很熱烈地提倡國術，目的究竟在那裏？我們既不是像亡清西太后要用中國的拳術來抵制外人槍礮；也不是以爲中國的武術好到極點，隨便學學，就算完事，更不是以爲大家學了國術，中國馬上就可強盛，強國的法子也沒有這樣子簡單。我們提倡國術的目的，在使一般擅長國術者用科學的方法去研究，將國術的精華聚集起來，成爲一種有組織有系統有學理有法術的國術，以貢獻於世界人羣，使得於體育上佔一重要之地位，成爲一種最完美的體育，以代替體操。至於研究的方法；是先要從整理着手，先將中國各種的武術，無論內外，無論南北東西，均要集中起來，然後分析各種派別的異同，求出他的來源，決爲系統；有了系統，然後採取各派之長，鎔冶貫通之，用科學的方法，評定何者爲有益於身，何者爲有碍於生理，依簡單繁雜定爲次序，使學者有門徑可入，有規律共守，以合於體育爲指歸，庶幾成爲一種純粹科學化的國術。這種國術，是絕對有益於身體，有利於生理的，然後把他普及全國，使得全國的民衆都能練習起來，以活動他的筋骨，強健他的體格。體格強健，則精神活潑，無論勞心勞力都感到常常愉快，而不致萎

靡，到這時候可以普及於全世界，就說中國的國術是人類的福音，也未嘗不可。所以我們提倡國術，要叫他科學化團體化，就是這個目的。倘使我們提倡國術，不先從整理着手，仍然照老法子練習，還像從前那麼守秘密，徒供少數人的研究，那麼不獨不能發揚國術的精華，恐怕國術漸漸就要失傳了。

國術與體育在從前完全是兩事，從前練習國術，不講究生理與衛生，不注重力學與心理學，惟以用武爲目的，取快於一時，所以結果於身體反致有害，並且知其然不知其所以然，但知練習，不知研究，等到有了一點工夫，就守起秘密，不肯普遍的傳授與人。因爲守秘密的原故，好的方法往往失傳，不好的倒遺留下來，所以中國拳術派別雖則很多，好的卻是很少，並且拳術中有種硬工，是普通人所不宜學的，尤其是身體瘦弱的人，勉強練習，於身體非但無益，而且有害。更有種故作如猴如虎的姿勢，加上幾個奇怪的名稱，引人驚心動目，實在太無聊賴。不獨中國拳術如此，就是外國體操，亦有流弊，外國有種體操，近於硬工，練得久了，把肌肉弄得僵硬，力量雖大，但身體重笨而不靈，所以西洋體操近來也有人主張整理和改良的。倘使把他太極拳化了，那就有益得多。中國向來很注重柔術，便是拳術也以柔軟拳術爲上乘，因爲這種拳術，無論何人；弱的，老的，甚至有病的，皆能練習。可使身體平均發達，現在我們用這種柔

軟的拳術，加以科學的方法來研究。怎樣用科學的方法來研究呢？就是要注重力學與心理學，講究生理與衛生，然後定出種種規律和方法，加以種種理論和說明，將拳術的精奧，闡發無遺，使得學者皆能了解所學的功用與目的，然後按步練習，使得身體全部發達，以穩定自己的重心；能用力，能發勁，能養氣，這便是合於體育的科學化的國術了。

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

第一章 運動及於循環器之影響

運動之種類及方法。如何始克令健康達於循環器乎。此問題影響於心臟之成長。及作業力上甚大。由是而知運動與循環器之關係。亦體育上緊要之件也。

第一節 運動時心臟作業力之增加

筋之種種作用。於中消費血中酸素甚盛。此事於後筋學中述之。甚為詳審。茲只論及於心臟上之諸關係。夫心臟之作業。概視筋之努力如何。努力之強弱。與運動消費酸素之量。適為正比例。其由來本於姿勢變化之際而然。運動實於心臟高上作業之原因。雖於今日位未



北平市國術館民衆練習班學員攝影

有定說。而一吸氣間。即得多量之酸素。迅由血液而達於作業筋。且又速於筋中所發生之疲勞素中。和自排泄之適應作用也。當此時心臟作業之增加。較安靜時突倍倍。於諸種動物中均甚易易。而況人乎。運動時搏動量 (Schlagvolumen) 之增加。及搏動數之增加等。依是而判。依普利亦 (Flesch) 之論。則作業努力於最高度。對於心臟

之作業量。每一分間。為一〇〇厘米。更有上此至七倍以上者。據培斯之計算。身體最大努力之際。血液對於有機體之要求甚殷。較心臟安靜時之消費。差十二倍之多。只中等度之作業。即行於坦途急速之步時。心臟作業之要求。當為安靜時之四倍焉。如是心臟作業之高上。為一時。則心臟搏動數 (脈搏) 為二。以此而知搏動之增加為彼之二也。

第二節 運動及於脈搏數之影響

一因運動心搏動數增加之原因。

因運動關於脈搏動數之增加諸說。今尙未能一致。

黑林哥 (H.E.Hering) 及阿勞 (Aulov) 謂強

烈之運動時。運動神經之奮興。傳至心臟神經中

。以刺激心臟。鼓舞神經。減弱迷走神經之興奮也。羅特貝爾戈爾

，溫特爾貝爾克 (Fohlerger und Winterberg) 則謂為「 Σ 」

卜口力几于千 Σ 」之變化，當運動時。心臟作業之增加乃多心

臟鼓舞神經。同于興奮故也。楚始鬆及阿勞 (Jahansson und Aulo

) 謂運動時。增加代謝產物。及於心臟搏動數之影響甚大。並以運動

時。呼吸促進而說明脈數之增加。不十分充足也。阿爾那塞及加菲羅 (Athanasij und Cavalls) 則謂呼吸之促進。乃一定度者。其影響所及。於是心搏動數增加也。那格爾氏 (Nagel) 則稱運動時急極增加。遂發生燃燒產物。其作用直接於心臟。門斯菲爾德 (Mansfeld) 之主張。則謂起動筋。還原時。血溫上騰。脈數於是增加。是反射的者。而阿勞氏則又大駁其言為不當也。

二左右脈搏運動以外生理的因子

運動之影響。既如上述。而運動以外之病的關係諸原由。以研究方便故今置而不費於此。

(甲) 年齡

伊爾克門氏 (Volkmann) 及非勞爾特氏 (Viernordt) 之調查。如左表。

| 年 齡 | 佛爾克門氏 | 非勞爾特氏 |
|-----|-------|-------|
| 一 | 134 | 132 |
| 二 | 112 | 106 |
| 三 | 106 | 106 |
| 四 | 106 | 106 |
| 五 | | 102 |
| 六 | | 98 |
| 七 | 94 | 92 |
| 八 | 95 | 96 |
| 九 | | 88 |
| 十 | 92 | 90 |
| 十一 | 85 | 88 |
| 十二 | 90 | 85 |
| 十三 | | |
| 十四 | 86 | |
| 十五 | 82 | |
| 十六 | 84 | |
| 十七 | 80 | |
| 十八 | 76 | |
| 十九 | 78 | |
| 二十 | | |
| 二十一 | 72 | |
| 二十二 | | |
| 二十三 | 70 | |

(乙) 性

夫爾爾克車，戈依氏 (Guy) 等調查之成績。謂女子比男子脈數多。今揭戈依氏所得之成績於左。

(丙) 其他之因子 其他一日中暮與午較。午與朝較。均差為多。

如永野氏之調查。(如次表)又飽食則增饑則減亦一原因也。

| 平均 | 二年兵 | 初年兵 |
|----|-----|-----------|
| 六五 | 六五 | 朝六時 六五 |
| 六七 | 六七 | 夕六時 六七 |

身長者比身短者。則平均為三與二。然精神之變化。亦能感動及於脈搏。

三運動還原後脈數之增加

(甲) 姿勢 據阿利氏姿勢與脈搏之變化。亦有關係。起立為八三。九。或則為七〇，五。臥為六六，六。即坐比臥多四。而立比坐多八是也。或謂坐比臥多三。而立比坐多九。然總之立比坐每分鐘常多一二搏。苟其數差在二〇以上者。顯係其心臟之虛弱之徵也。

(乙) 平均步行 據尼克氏之言。則謂為二六乃至二八之增加。又據尼庫來氏之報告。謂常時為七〇。散步後為一〇〇。長途之速行為一四〇。此為健康人之常態。

(丙) 坂路登攀 據尼克之調查。常業中等度之坂路。脈搏之增加凡四〇，比步行於平地約增加一三。

(丁) 負担行軍 據增斯及斯爾伯 (Zuntz U. Schumburg) 之調查。學生五名之平均成績。概為左表之所列。其脈搏之增加率。與負担量。適為正比例。

| 負重量 | 行軍後脈搏數 | 脈數增加 | 備 考 |
|-----|--------|-----------|-----------------|
| 二三冠 | 一〇八 | 二四(二八,五%) | (一)路程約二五冠 |
| 二七冠 | 一〇九 | 五(二九,八%) | (二)負重量爲二二冠 |
| 三一冠 | 一一一 | 三七(四四,〇%) | 冠之規定脈數增加率之大者爲炎暑 |

(戊)跑步 步兵操典規定跑步之速度。每分鐘一四四，五米。而士兵步履之實際。則較爲少。永野軍醫正之計算。則依左列之所示。

一〇〇米僅增加一七次。二〇〇米以上。則增加在三三次以上。一〇〇〇米增加之數較大。若在六分鐘間中。距離在一〇〇〇米以內之連續跑步。蓋不激增其脈搏數云。

(己)急走 急走之速率甚大。於是脈搏之增加率亦隨之而大。庫利加請健康成人之男子。在急走運動以外。其脈搏數爲一五〇，左表係日本陸軍戶山學校士官候補下士學生之急走運動。平均脈搏數之增加。其程度則一三秒急走一〇〇米。增加四五次。五三秒四〇〇秒增加七五次。而二〇〇米及一〇〇〇米之急走。尙在如此之距離速度較小。而其脈搏數之增加亦較爲小也。

| 步 | 跑 | | | |
|---|-----|-------|--------|-------|
| | 備考 | 距離(米) | 脈搏平均增加 | 時間(秒) |
| | 四〇〇 | 三三三 | 一四〇 | |
| | 三〇〇 | 二六六 | 一一一 | |
| | 二〇〇 | 三三三 | 六八 | |
| | 一〇〇 | 一六六 | 三五 | |
| | 備考 | 距離(米) | 脈搏平均增加 | 時間(秒) |
| | 一 | 二五〇〇 | 五四〇 | 五七四 |
| | 二 | 一〇〇〇 | 四一〇 | 三四二 |
| | 三 | 五〇〇 | 三七五 | 一七〇 |

一、輕裝
二、計算人數百七十四名
三、時間自二月至三月間，氣溫一二，三度(七，五—二〇度)

| 疾 | 走 | | | |
|---|----|------|------|-------|
| | 備考 | 人員 | 服裝 | 距離(米) |
| | 二八 | 徒手體操 | 一〇〇 | 一三〇 |
| | 一〇 | 女袴 | 二〇〇 | 三五 |
| | 一七 | | 四〇〇 | 五二 |
| | 六 | | 一〇〇〇 | 二四三 |

時間(秒) 脈搏增加 運動前脈搏數 運動後脈搏數

本表因於初時跑步，因知脈數增加數，預爲特別時日，自大正三年三月至四年五月基本體操實施中適宜時爲止

比坦伯(Hanley Stamer)稱印度人中之體育良好競技者。於二二〇「子」競走後。增加八四次。(運動前八四運動後二六八)是若顯著之增加也。

予(著者)於檢查五〇米競走時。兒童脈搏數之增加。十一歲兒童中之最健者三九次。(安靜時八六運動後一二五)九歲兒童中之最

健者。四二次。(安靜時九四運動還原後一六)此予之調查者也。
速度一三、〇秒)

專 著

太極拳學(續)

沈家植著

第五章 關節運動與生理

嘗見各項拳藝。能自成一業者。莫不有基本功夫。爲入手方法。所謂基本者。即分段活動關節是也。迨各段關節。練有成效時。再合而成之。爲一單式。再聯合各單式。而成一路。此普通拳藝入門練習。應有之矩矱也。譬如寫字。先練一撇一捺。集撇捺而成字。再集字。而成爲一句。同一理由也。若分段練習關節。循級而進。無越等之嫌。有漸進之功。蓋不如此。則關節內所活程度。不能圓活至高點。其關節韌帶。不能成爲繞指指柔。以便利氣流。此練習太極者。應經過此種階級。方爲正道也。緣練習單式。本拳經所云。一動則全身無有不動。全身動。則人身均須活動。若考其所動程度。以人身九節。比例言之。每節担任不過九分之一耳。若用之對待於人。有時某關節。活動成分担任獨大。他部次之。各關節。雖同時均動。然決不能平均担任也明矣。故各關節。務須力求鬆開。增大活動性。至九分之一以上。方足以言對待。倘能以九分運動之精神。完全施之



滿幹姆君歡宴本社職員攝影

一節。他節暫不注意。常自練習。遇有對待時。或運用單式時。倘各節同時均有活動。忽然欲某一部担任獨大。則其最高點。可活至九分之三四以上。亦無不可也。此專運一節之功效也。其關節靈活增進。又如何耶。况分段練習。易使關節領域鬆開。靈敏圓活。及關節韌帶

增進柔軟。便於氣功之增進。不致過關有留難之苦。且頓骨加增彈性。不易爲石灰質所包圍。此關節運動。應另行專門練習之理由也。拳經有云。拳指手合脚。肩腰跨膝脚。上下九節。言明須知曉。云云。意即包括人身。九種關節。須分段練習之意也。又云血流行於內膜絡。氣流行於骨節。行氣如九曲珠。云云。其用意。在求得九曲關節。練成圓活如珠。則氣不能暢行。氣既不能暢行。又何能望之貫串哉。綜合以上理由。其入門練習法。當先使九種關節。練成圓活如珠。以待貫串。則每節均應施以鍛鍊。方克能成爲圓珠也。茲分節說明如下。

(一) 活動手指中節

(一) 屈中節仍稱指。旋轉如螺絲。運勢如撥擱槓。

(二) 形如虎爪。一收一放。有如擒拿之指。

(三) 盡力用指外彈。如閉穴之形。

(二) 活動掌節

(一) 肘二節指名爲拳。一開一放如抓物形。

(二) 運動如嫩身翅。往下摔之。

(三) 放拳彈指。往下刀切。如盤斫。

(三) 活動腕節

(一) 活腕背。手背上升。如提手。

(二) 活腕底。掌心下沉。如撲膝之接手。

(三) 盡力翻腕。前後上下。盡力轉翻之。如倒攪猴手。

(四) 活動肘節

(一) 運動向內。向外。作圓圈。如單鞭之後手。

(二) 運臂由上往下摔之。如掠翅之落翅式。

(三) 運臂左右。由下往上。成斜圓形摔之。如雲手。

(五) 活動肩節

(一) 雙手向前斜行。作圓圈。如灣弓射虎手。

(二) 雙手向後分開。作圓圈。如十字手。

(三) 盡力向前伸臂。如斜飛式。再收回灣臂沉肩。

(六) 活動腰節

(一) 使脊骨鬆開。左顧右盼。如野馬分鬃。

(二) 灣背。前後作弓形。如海底針與閃通背。

(三) 轉腰向左右視。如抱虎歸山。

(七) 活動跨節

(一) 腿向外行。如擺連腿。

(二) 腿向上行。如金雞獨立。

(三) 跨跨左右分開。如左右單鞭下勢。

(八) 活動膝節

(一) 前後膝屈伸。如琵琶手之腿。

(二) 邁步如搬攔槓之腿。成半圓形。

(三) 盡力提起蹬脚。

(九) 活動脚節

(一) 足尖盡力前伸。向上行。如左右分脚。

(二) 足跟。盡力前伸。如蹬脚。

(三) 脚根貼地。前後旋轉。如十字擺蓮步。

關節運動。初視之有如學校中之體操。若考其內容。與體操運動。完全不同。體操練時。筋力緊張。用力伸縮。太極關節運動。手臂純任自然。全身鬆開。含有彈性。使關節。易於鬆開伸長。雙臂力求沉靜。貫頂提項。注重精神。而不用力。目用力則氣滯。氣若滯。則關節安能望之貫申哉。觀其姿勢。雖屬相同。然精神則完全相反也。關節運動。主要目的。在體育。可云完全爲生理而修練。使人身九節機能。得充分發育而靈活。以待氣之貫申。故列爲第一步功夫也。

第六章 單式運動與氣功

中國拳藝。種數繁雜。式樣奇異。有如當春之花紛華絢爛。各有嬌態不同之處。惟其入門矩矱。則相差無幾。在普通拳藝。均以格功。列入第一步功夫之內。而格功。尤爲第一步。練習內之重要練習也。格功在少林分爲兩部。一曰。數息法。雙足站立。使氣下行。拋却萬念。隨氣之呼吸。默記其數也。二曰。聽息法。一勢一式。從容不着力。

。出一拳一掌。當平肩直腰。意氣自肩腋。而直達於掌緣五指之尖。靜心聽之。臂灣指掌間。似有膨脹伸張之意。默聽其行也。此二種格功練習後。能使氣脈沉靜。直達丹田。而後隨危應變。方能收視聽之效。得制勝之機。查人之一身。上體必重。下體必輕。雙足踏地。必前後不平。所以入手先習格步。聽氣下行。而不上浮。然後下實則上輕。有如不倒之翁矣。然素稱集拳藝大成之太極拳。現時普通練習。均未經過此項訓練。似應有研究之必要也。拳經有云。氣沉丹田。不偏不倚。亦係使下實上輕之意。但對於能專使氣沉之格功。置之不習。果何故乎。或曰。拳經云。太極精神。在立如平準。活似車輪。偏沉則隨。雙重則滯。固無藉此不能靈活固定式之格步。噫是何言哉。豈不聞偏沉則隨。不沉何能隨。對待用功法。須守中土乎。太極進退法。亦須中土不離位乎。所謂中土者。格步也。此太極未嘗無格步之一証也。惟太極格步。所以異於各家之處。在偏沉耳。在求倒換之沉功耳。其練習法。係隨太極原有各式而站立。手勢亦隨各式而異形。其足分陰陽。互相倒換。無雙手插腰之規定。蓋對待於人時。決不能用雙手插腰之姿勢。若改用他式時。又非常時練習者。恐難免仍有不沉之病。倘用對待姿勢以站立。則對待於人時。均是站格功夫矣。何意氣息不沉。氣沉則下基固。下基固。則丹田自然深沉。則彈發自有支點矣。故稱太極格步。為陰陽活動格步。亦無不可也。雖太極者。應求急進。不數日。而太極全路架子。已全學會而能運動矣。但對於最重要單式運動之站格。多不屑下此功夫。致越級而進。棄此基本功夫而不練。甚可惜也。但場家自己練習時。均經過此種假練。呼

之為站架子。有時太極練習者。為補救此項假練練習計。在練習走架子時。倘能以極慢極徐之速度。以運使。則下部格功。仍可得到若干功效。然較比專以單式運使。則相差遠矣。若少林門所謂聽息之法。此為太極之專門。但太極之聽息法。係將數息之法。合治之於一爐。名之曰聽勁。每站一單式。

呼時。若氣由丹田。經肩腋。而直達指尖。

吸時。若氣由指尖。回歸丹田而數之。

腰軸微轉。胯膝平挪。雙足分前後，以倒換陰陽。

腿若前弓。則為聽息。

腿若後坐。則為數息。

倘果如斯假練。則氣有下沉之功。兼有靈活之氣。適合對待。便於粘黏。誠所謂一舉而三備。此太極異於各家。所以開始。緩行慢運，原因之一也。

茲將太極單式聽息數息。分為十八開合。列舉如下。

- | | | |
|-----|------|------|
| 第一式 | 琵琶手 | 撥雀尾 |
| 第二式 | 左雲手 | 右雲手 |
| 第三式 | 撲膝手 | 擲猴手 |
| 第四式 | 分鬚合手 | 分鬚開手 |
| 第五式 | 穿梭合手 | 穿梭發手 |
| 第六式 | 搬攔拋 | 搬攔出手 |
| 第七式 | 海底針手 | 通臂手 |
| 第八式 | 下勢手 | 單鞭手 |

第九式 提手 斜飛手

第十式 如封手 似閉手

第十一式 抱虎手 歸山手

第十二式 肘底看翅手 肘出手

第十三式 晾翅手 栽翅手

第十四式 左打虎手 右打虎手

第十五式 高探馬手 十字柳葉手

第十六式 指擺出手 指擺坐手

第十七式 退步膝虎手 七星出翅手

第十八式 灣弓收翅手 灣弓射虎手

練習單式。為成路練習之先驅。其姿勢正確與否。關乎將來複式。及應用其巨。站立時。應將身體各姿勢。考驗有無越出範圍。每式均須自行考正。如下列各點。

身要正。 頂要懸。 項要提。 肩要沉。

步要輕。 肘要墜。 腳要翻。 胸要合。

目要。 背要拔。 腰要鬆。 腹要淨。

足要隨。 檔要撐。 膝要曲。 腳要虛實。

以上十八式。所謂懸息者。湖也。數息者。合也。或開或合。或先或後。任隨個人意之所行。並無若何規定。如小部分開合。在太極拳內。式式俱是。有往復。即有摺疊。有摺疊。即有一小開合在焉。在太極拳全路。千分言之。即將所有單式。大開合與小開合。連絡而成也。故單式運動。唯一目的。為氣功而修練。為古來導引術之根本。

蓋血中氣。被領導而前進。吸引而流行也。故採用意念及呼吸指揮氣能沉着。通行障礙點。打通三關。使氣一揚一隱。一啟一閉。為一個開合焉。茲錄「拳經」開合一篇。以証之曰。開合之道。雖變化無窮。然各有所歸。理為一貫。或陰或陽。或柔或剛。或啟或閉。或強或張。審定對方有無。以明其實虛。隨其嗜欲。知其意志。如開則貴周。如合則貴密。周密之後。而又貴微。故開。或開而出之。或開而納之。若合。或合而取之。或合而去之。開合者。天地之道。以變動陰陽。以化萬物縱橫。以陰陽試之。陽動而行。陰止而藏。陽動而出。陰隨而入。陽遠終始。陰極反陽。此天地陰陽之道。為萬事之先。方為開。元為合。是為元方之門戶。為對待之良由也。

少林棍術單式教練法

許禹生著

叙言

棍一名白棒。以木為之。上端作尖。或冠以刃。其用法原以劈打為主。先賢有云。打人十下。不如一扎。後之習練。兼攙以槍術。棍法最著名者。南曰青田。北曰少林。余少閱茅元儀武備志中。載有程光斗所集少林棍法闡宗一書。圖勢法理俱備。時因先師劉敬遠公尚在。常共同研究之。民國紀元。與同人創立體育研究社。以提倡國術。頗網羅名家考習其事。尋復附設體育專校。國術一門。缺乏教材。乃蒙教員紀子修先生協助。將少林棍各勢一一編為教程。加以教練口

令。用授學子。業未竟而紀君物故。惜哉。近北平市國術館出版體育月刊。搜集材料。因將舊著檢出登載以問世。尙希精於此道者進而教之。則幸甚矣。時爲中華民國二十一年夏許禹生叙於北平市國術館

第一章 緒言

蓋國兵法有正有奇。有虛有實。度衆寡強弱之勢。次高下勞逸之機。識前後左右之局。審彼已主客之形。有長而匿短。有短而見長。有呼而動九天。有吸而靜九地。能陰能陽。能柔能剛。可攻可守。可縱可橫。今少林棍法。包羅變化。大類是焉。如上中下四平等勢。其兵法以正合乎。倒拖戟，倒拉鞭等勢。其兵法以奇勝乎。分門定戶。何其實也。虛槍詐敗。何其虛也。鐵牛耕地。非以剛摧銳歟。乃閃賺穿提。用以柔制剛矣。孤雁出羣。非以勞取捷歟。乃邊羣二攔。則以逸待勞矣。高搭袖，劈華山非以高爲勇歟。乃鋪地錦，白蛇弄風則藏用於下矣。出手爲陽。收手爲陰。捉圈外爲陽。擊圈裏爲陰。夫非兵法中陰陽制之義乎。若夫長技短用。則有一提金，前攔搪，鎖口鎗焉，短技長用。則有單手割鎗，刀出鞘，風捲殘雲焉。

倒換手則有劈山，劈柴。換陰手則有鐵扇挾衫焉。又或左右互易。前後中更。或提其根。或握其中。或指後攻前。或擊左破右。或以寡敵衆。或以弱勝強。彼認割而我則打。彼認打而我則割。彼亂我靜。彼忙我緩。勢勢之中。着着之內。闔關兼該。卷舒具備。巧發奇中。令人莫當。隨機應變。使彼匪測。身法眼法。旋轉靡定。手法足法。收放自如。微乎妙乎。拒謂棍法不合兵法乎。

第二章 釋少林各棍之名義

(一) 小夜叉棍釋名

小夜叉少林棍。少林棍名也。夜叉云者。以釋氏羅刹夜叉之稱。其神通廣大。降伏其心。即可爲教護法。釋氏又以虎爲巡山夜叉者。卽此意也。棍傳六路。

(二) 大夜叉棍釋名

大夜叉亦有六路。勢與小夜叉相等。但脚步變換之間。較開闊耳。

(三) 陰手棍釋名

陰手，亦少林棍名也。云陰手者。以兩手持棍俱陰。近身入懷。能縮長棍短用故也。與夜叉相表裏。非陰

手短棍之比。亦有六路。

(四) 排棍釋名

排棍，亦少林棍名也。兩人相排。一上一下。一來一往。週旋迴轉。近身入懷。兩相演用之。棍原六路。今只用上中下三路。即本寺亦置之矣。然是活法無定勢。不能繪圖。

(五) 穿梭釋名

穿梭，亦少林棍名也。棍稍相穿。一伸一縮。左右前後。如穿梭然。乃開場起之棍也。只有一路。亦是活法無定勢。不能繪圖。

第三章 單勢教練法

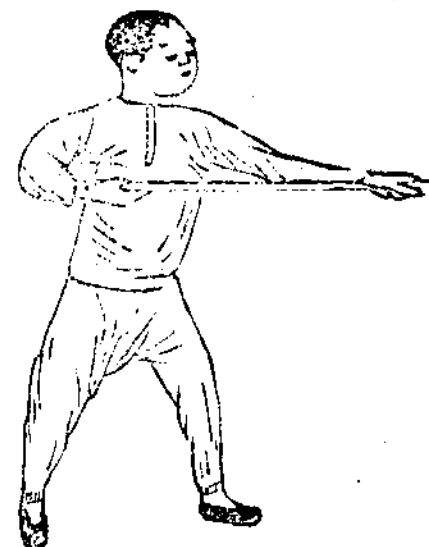
四平勢

何謂四平。四平者，眼平，肩平，手平，槍平也。兩眼平視。兩肩雙垂。兩手互持。槍之首尾相準。無尾高尖低，或頭昂尾墜之弊。能是四者。則立身中正。持械合宜。運用自如。敵雖八面來攻。皆能防禦之矣。

(1) 高四平勢

(說明) 四平槍之姿勢有三。曰高四平勢，中四平

高 四 平 圖



做作態度。故較他勢變換靈活。然勢既高聳。則防上有餘。禦下不足。於體勢下方。自應特為注意。

(應川) 立此勢時。敵槍刺我面部。我則雙手持竿向內一合。將敵竿格下。或還刺。或定勢看守。審敵動靜再發亦可。倘敵刺前拳，則我縮身下蹲。避擊敵手。若敵從下方襲擊。由棍底突入。我則縮身撤退前足。後身作丁虛步。雙手折疊。讓開敵鋒。從上掩下。名曰搭袖。餘詳本勢。
(動作) 有四 (一) 裏拿槍 (二) 並步前刺 (三) 開步轉身纏劈 (四) 收步疊劈。

勢，低四平勢。換

言之，即上中下四

平是也。蓋以持槍

當身體部位之高下

而得名。如高四平

者，槍竿貼身處約

在胸部。(正當乳

際) 從身而立。腰

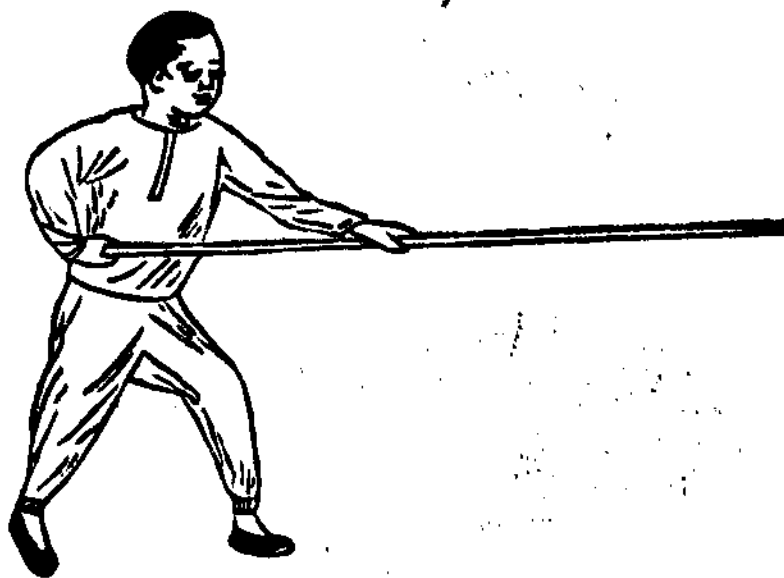
腿屈伸如常。毫無

(教練) (一)作高四平勢。雙手持槍。向裏一合。
 (二)並右步貼左足踵。右手持槍尾。送至前拳
 變身前刺。(三)開左步蹲身。雙手持槍。向外一合。
 隨即下劈。(四)收左足。雙手折疊。持槍揮身
 外推。作欲劈之勢。遂仍還原四平。

(口令) 高四平數 一！二！三！四！

(2) 中四平勢

中 四 平 圖



(說明) 此勢乃諸

勢之祖。萬法之根

也。四平槍之中平勢

也。雙手陰陽。前

後互持。槍竿貼腹

。約屏肋下心膈之

間。(心窩處)雙腿

微屈。作騎乘高式

椿步。三尖須照。

周身中正。肅靜待

發。變化萬端。縱橫如意。而妙則在於槍竿之一闔一

關。循環往復。左右相生。如轉圓石於萬仞之峰。莫

之能禦也。

(應用) 此勢諸勢能禦。應用無窮。而尤以左右撥
 拿之法，(或曰白拿槍法)為他家所無。(得自楊家
 梨花槍)倘敵刺我身之上部或中部。均可以此法左右
 格擊。還刺敵人。

(動作) 有二 (一)裏拿 (二)外拿 或四動

(一)裏拿槍 (二)並步前刺 (三)開步外拿

(四)並步前刺

(教練) 中平勢教練之法甚多。如上弦月，下弦月
 ，穿指，穿袖，內外轉環圈槍，黑白鑄等，均由是法
 生出。然頗複雜。例須口授。非筆墨所能罄述也。今
 擇其簡單易習者。左右拿法先習之。(此為槍法中最
 要者。昔名師教練槍法。必須生徒於此法熟習一年後
 。方肯授以他法。可見其重要矣。)(一)立四平勢
 。雙手持槍裏合。是為裏拿。(二)雙手持槍外合。
 是為外拿。初練時。宜週身不動。僅用兩腕運動。槍
 尖所行之路。成一圈形。此圈愈小愈妙。及熟習時。
 可加前刺動作。每一拿槍。即並步前刺。還原仍四平
 式。

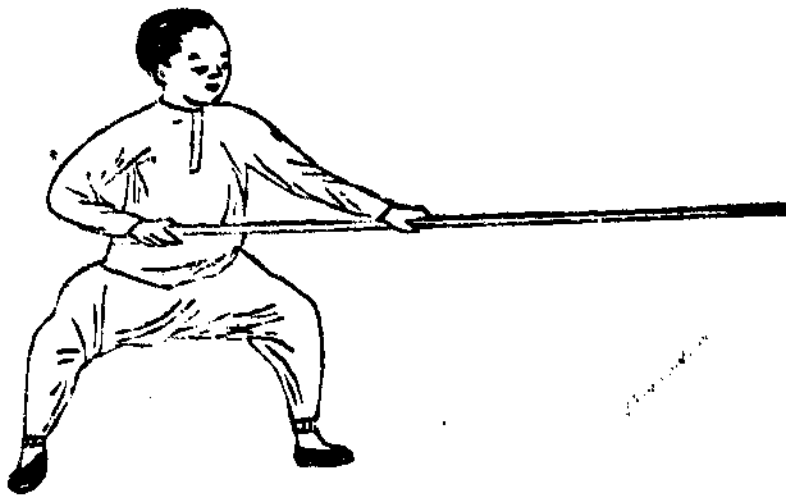
(口令) 中四平勢 一！二！或一！二！三！四！

(3) 低四平勢

(說明) 此勢為四平槍中之低勢。又名下四平。形勢緊湊，敵不易進。精於此者，諸勢可通。乃棍中之上者也。持棍如前二勢。惟棍當臍際。蹲身作正騎乘式槍步。因之身勢較異。

(應用) 此槍立勢低下。門戶緊於上中二四平勢。身之中下二部。自不易受敵。倘敵用上驚下取着法。槍自高來。則分別左右。用捉拿二者以應之。名曰蛇

低 四 平 圖



弄風。倘敵思下逃。

則隨變左右二攔。(

見後)向斜下方左右

攔格以抑止之。並可

作撥草尋蛇勢。橫槍

腰間。左右平向擺動

。以禦敵鋒。

(動作) 有四 (一)

左側並步裏拿槍 (

二) 右側並步外拿槍

(三)退步裙攔 (四)收步邊攔。

(教練) (一)立低四平勢。向左並步。右足貼左足踵。成十字步槍。側身面向右向。雙手持槍裏合。(二)進右足。向右並左足。隨之成丁虛步槍。雙手持槍外合。側身半面向左立。(三)退左步。向左退右步。向後坐身雙手持槍。向內下方斜拉。名裙攔勢。(四)右足不動。左足向後提撤半步。足尖點地。名邊攔勢。(詳後)

(口令) 低四平勢數 一！二！三！四！

研 究

拳 術 摘 要

郭成堯著

第一編 拳術總論

第一章 拳術歷史及派別

一 拳術之歷史

我國拳術。發明最早。然無統系可查。詳書可証。雖據私家一二支條所載。野史所傳。東麟西爪。其中細理精義。無從會通。蓋專制雄主。嚴游俠之禁。魁桀者流。稍伸不平之鳴。動擾法網。狠敢著書立說。以傾時忌。夫專制甚。則人民對於國家之觀念淺。身家之觀念薄。一技一藝之長。輒用以自衛。嚴守秘密。不肯出而問世。否則故為神怪之說。以驚世駭俗。吾國科學發達早。而進化遲。有由然也。而拳

術爲尤甚。夫干戈之習。始於黃帝。拳術發端。當在黃帝以前。蓋先有徒手戰爭。然後進而爲器械戰爭。民族愈野蠻。技擊之術愈精。觀夫山中獵獸。及現在各洲未開化民族可知。第黃帝以前。無文字可傳。真由得其詳耳。然拳家真技。迭相授受。固未嘗消滅也。至拳術被遺棄在春秋戰國。是時戰爭劇烈。諸子百家學術。如日方中。子張問成人。子曰卞莊子之勇。再求之藝。可知其教育之注重武技。孟子曰。北宮黝之所養勇也。不膚撓。不目逃。孟施舍之所養勇也。曰視不勝。聽勝也。是敵而後進。而勝而後會。卓乎其爲內外名家。孟施舍似曾子。北宮黝似子夏。尤足見吾儒家真精神。而墨氏之徒。實可與之赴湯蹈火。墨墨雖不同道。強其身以衛國。則一也。倡而爲風化而成俗。當日民族之氣概。睥乎其如日月。碎乎其如雷霆。秦併六國。以此俗尙。深不利於專制。極力摧殘。而匕首之。而玩彈之。而鐵椎之。前廟後典。愈接愈厲。卒之學劍不成之重隲子。奮起而革秦命。有由然哉。漢用秦嬴民之術。閭里遊俠。在其根。而絕其莠。然去古未遠。流風尙存。用其剛勁之氣。猶足以北却強胡。南併百粵。巍然成一大帝國。操縱暴獄。深惡氣節。提倡無賴之風。駢戮有志之士。於是清流亡。而名士出。老莊進。而儒墨墜。五胡遂得乘其隙。蹂躪我中華矣。達摩東渡。梁武不足與言。一葦渡江。少林而壁。創十八羅漢手。以相授受。拳術遂開一新紀元。南北分裂。近三百年。南朝卒爲北朝所統一。識者知其由來也。李氏承之。褒鄂英風。英術偉略。震盪今古。而虬髯客。薛隱娘。尤拳術中神乎其神者。陵夷及於五代。異族不獲大逞志於吾者。要皆武勇之輩。能自樹立。有以抗之也。宋太

祖最善技擊。置書少林寺。惜黃袍加身。以猜疑將帥爲家法。立制書重文輕武。社會遂成爲風氣。事業遠遜於漢唐。岳少保償金人之侮辱。出而研精武藝。教授軍人。當日拳術。煥然大放光明。無如三字含冤。英雄氣短。吾人雖伏於專制之下。奄奄無復生氣。蒙古竟得入主中華。可不哀哉。元政不綱。淮上英雄謝氏之風。竊相研究。徐達常遇春輩。奮發風雲。光復禹甸。惜皇覺寺僧。驚恐過甚。不勝烏雞弓囊之歎。而陽光爲之遽晦。降及中華。韃靼擾於北。日本橫於東。咸繼光精研技擊。部勒卒伍。用以防禦外侮。綏靖邊陲。拳術復爲一振。滿清初起。挾其騎射之特技。陵厲無前。而熊廷弼盧象昇。足以禦之。然是二人者。固皆以材武技能。不見容於當世。尙何言哉。清既入關。當時飛箠走壁之徒。吐納導引之妙。層見疊出。胤胤殘蹟。同於明祖。藥幾既陷信越之詠。周環復羅郭解之獄。呂元白秦官甘鳳池等。皆以揮掃騰急遠引。嗣是有拳術者。不敢公以問世。而人亦相安於巽懦。無復強矯之態。弱民族以快專制。無怪乎哲族挾其船堅砲利。來相震盪而如鳥獸散也。及其季年。義和拳以似拳非拳誤國。拳遂爲世詬病。而有清亦不復能延其宗社矣。日本拳術。導源我國。當明之季。陳玄贊東渡。傳其術於福野七郎左衛門等。彼國人起而研究之。蔚及今日之柔術。以蕞爾島國。而勝我勝俄。非偶然也。共和以還。吾國之民憬然欲強其國。先強其身。風起雲湧。研究武技。中高等校。特定爲正課。前途正無涯也。詳覽歷史。拳術之興替。關於國家之盛衰。風雨一燈。得失千古。不禁感慨係之矣。

二 拳術之派別

拳術所以分派。厥有三因。茲分述如下。(一)因氣力大小關係。夫力大者。身多遲鈍。若學術精巧靈便。閃展騰挪。穿跳飛躍節技。非但無功。且被所誤。故不能不練抓打擒拿。翻崩肘靠等技。力小者身多捷便。若專抓打擒拿等技。非第不能制人。且制于人。故不能不學高挑低壓。翻崩滾軋。閃展騰挪等技也。由此觀之。即使源出一家。久之亦必各異其派。此內外家有好動者。所由分也。(二)因嗜好之關係。夫人心不同。各如其面。有好靜者。有好剛而尚力者。有好柔而取巧者。好靜者宜習內家。好動者宜習外家。尚力者專以力勝敵。取巧者專以巧制人嗜好既不相同。授徒亦必各盡其妙。此拳術所以分門別戶而支派日見增多也。(三)因氣候及地理之關係。中國幅員遼闊。氣候隨地而異。南方近熱帶。四季花開。北方沿寒帶初秋飛雪。人民之習慣體格。亦遂顯然有別。若以北方強健之區。所應練者。加之南人。而南人恐無其力。以南人柔弱之身。所宜習者。施之於北。而北人恐難致其精。雖不可一概而論。究以此種影響為最大。此又南北派所由分也。總觀以上三因。技擊派別之區分。無怪其然。若以統系規定。亦頗難考據。如某派。初習輕柔手法。後世遇有力者習之。為時既久。則漸變而為健剛拳術。此派必剛中多柔。某派初以剛彈之力為主。後為柔手所困。乃漸融合以柔。久之則柔力增多。而剛力漸退。此派必柔中含剛。若以某家之一二名人手法考之。亦難定其最初之拳派。因之不能不按抽象法區分之。即所謂內外二家是也。(1)內家有以岳武穆為創始者。有以張三峯為發端者。詳推其故。只以此二人為著名。竊難考其最初之發端。蓋人類之有技擊。初無所謂內外。亦無所謂

派別。強為推斷。當然以武穆為之先導。茲將內家特色。詳陳於下。凡所謂內者。多不辨於外。妙用有形者少。專重於無形其氣充於中。其力貫於外。以靜為主。以動為奇。即有時用動。亦是靜中之動。非動中之動也。是以多暗手。少明手。多險着奇着。少猛着烈着。自古以內家擅長者。往往傷敵於不知。敗敵於無形。雖不利於野戰。究為外家所不及。其主要妙訣。為抓。打。擒。拿。翻。崩。肘。靠。一號二拿。三降四守。分筋挫骨。點穴閉氣。沾衣如捫脈。剛柔靜中求。有臥功。坐功。站功。皆站式盤之手法也。(2)外家以少林為嫡派。餘則漸次分支。各立名目。實皆少林之支派也。其所以稱為外家者。非無內功。非不講靜。然以動為主。以靜為輔。盡明手。鮮暗着。專攻少守多用腿。少用抓。利于野戰。長於飛騰。輕捷靈便。不亞猿猴。是以精於此家者。可以寡擊衆。以動制靜。以猛驚人。以攻破守。其妙訣謂高挑低壓。翻崩滾軋。閃展騰挪。穿跳撲抱。勾掛撐錘。抽撤連環腿。皆滑式盤之手法也。合內外二家觀之。各擅其妙。互有專長。若能兼而習之。則必動靜咸宜。攻守得法。直如長蛇陣法。擊首則尾應。擊尾則首應。擊中則首尾互應。自然戰無不勝。攻無不取。願精于技擊者。其各注意。

第二章 練拳要則及拳功

一 沉靜論

拳術門類雖繁。欲精其術。要皆以沉靜為主。能沉靜則外欲不擾其心。聚精會神。窮其蘊。探其奧。久之自不覺其得心而應手矣。大凡拳術名家。多出于僧道。夫僧道究有何長。而能教精極妙。無非寡私欲。

能沉靜耳。沉則氣不浮。靜則心不躁。心氣合一。則手眼身法步。心神意念。乃能聯成一致。吾輩青年。苟能練拳而入以沉靜。又豈讓借道獨步哉。況拳術手法。習之愈高明者。其變化必愈神妙。習之愈輕浮者。必愈難得其神髓。予師陳子正有言曰。練拳本粗事。然非精細者。不能極其精。練拳本主動。然非沉靜者。不能用其動。誠哉其經驗之談也。予嘗見世之練拳者。工夫極大。終無神化之技。彼當然自以爲功力俱到。而不知沉靜。故終無所得也。蓋拳術之有形者。可以口傳。可由工夫而待。無形者。非第口不能談。即腦筋亦難揣想。設非苦心研究。詳加推敲。澆慮洗心。沉寂覺悟。斷難索其奧妙也。故余謂練拳第一要義。即爲沉靜。

二 自然論

自然者。不加勉強之謂也。夫練拳非難。所難者自然耳。練拳無思所患者不自然耳。第欲達自然之境。實非一朝一夕之功。一暴十寒之力所能致。必先沉其心。靜其氣。優游爛習。指導有人。致力無誤。始能漸入自然之境。若徒恃恁悍力量。慳輕勇氣。匪惟一生不能問津者。且適足以殺身而已。且夫自然者。乃拳術家升堂入室之階級。實非泛泛初學者。所能悟澈。如練時不加勉強。從容赴節。手足紆徐。自然隨我之意。腦筋清醒。自然健我之身。不必努力。各部之力自達。不必求速。動轉自然靈敏。此無他。皆自然之功也。大凡練拳術者。多半無力而嘔力。惟恐遲緩而奔騰。殊不知無力平力則傷血。不速求速則傷氣。氣血俱傷。所收功效極微。所傷內臟甚鉅。其各部所增加之力。乃外力。非內力也。所成之速。乃勉強。難持久也。無內力

且不可持久。一與名家相較。不數時必遭失敗。此可見無自然工夫。徒恃血氣之勇。實不足以大有爲也。自然與練拳之關係。如是密切。學者不可不知。尤不可不慎。

太極拳由易理推述(再續)

王旭東

(三) 辭

辭。判斷也。易由八卦相盪。而演成六十四卦章。每章六爻。共得三百八十四爻。卦爻均有象。辭之作用。在於指明卦爻各象之趨勢。並判斷其動靜所生之吉凶。太極拳術亦同。拳術籍棚擺擠按等根本八式以應八卦。變通而成拳術上各種架式。復由架式推演而化成若干之若(招)數。各式各着。如細探尋。亦均內含有象。卦爻之動靜吉凶。由何而知。以下判斷。必須專賴乎「占」。易經說文有曰：「以言乎辭。尙其占。」太極拳術之動靜得失。亦憑藉一占字。俗稱拳之功用不出「粘」「化」「打」三字；而輔助此三字之成功。非明「粘」「化」「連」「隨」不可。按粘粘二字。頗有疑義。因二字之音義同相。強分之。亦頗費解。茲將「粘」字。姑妄用「占」演述于下：

(甲) 占者。十也。探也。對敵先出卜探之手(貴柔虛)。以察聽來手動靜剛柔曲直。自身預作趨吉避凶之準備。

(乙) 占者。據也。領也。對敵出手即占據敵人要害之處(貴剛實)。使敵失去戰鬥能力。無法抗拒。拳譜稱「占其中門。奪其地位。」又曰守如處女。出如脫兔。敏活靈快。出手有方。令敵不知所防。此時自身得機得勢。即可發動將敵打出矣。

(未完)

傳記

扎萬齋先生傳記

禹生

扎武師名拉芬。字萬齋。滿洲正藍旗人。裔出世家。父兄皆任驍吏。家中富有。延聘文武師教授子弟。扎師獨喜習武。授之者。爲河北河間王書本君。教以信拳。(信拳取雀蛇相爭時。雀之啄躍。上下敏捷。進攻之意。主於剛。太極拳取雀啄蛇蟠。互相進退之意。則主柔。)而於其他門派之拳藝。亦無不涉獵。人品高尚。氣度雍容大雅。不類武士。余常往晤扎君。見其境遇雖艱。然談及技術至得意時。長鬚飄然。氣象和藹。嚴中帶肅。令人敬畏。所謂望之儼然。及之也溫者是也。時常咸豐同治年間。正值國術全盛時代。清貴族王公均雅好習武術。各營場中。皆有技術一科。延師取擇甚嚴。必須精於斯道者。始克充任教官。非若清末專倚賄賂。得以情托充任也。因之各王公府第。官私營場。均爭聘名手。而四方名家。亦均滙聚都門。於是八卦拳鼻祖董先師海川。主肅王府。形意拳師郭雲深在毓王府。太極拳北京湖山師楊君誠蟬。在奕員勳府。其後嗣班侯侯西先生。分任萬字隊虎神營。劉先師什俊。教前鋒營。不扎師則任神機營技藝總教官。後積陞爲管帶。自隊官以下。拜居其門下者。達數十人。如來君福。佟君瑞。恒君壽山等。徒衆常食於師舍。遇有窮困者。每周濟之。當其時各營教師。因爭門戶及技術之短長。每相水火。而扎師則均與友善。

擇其藝之擅長而性情相近者。或交換智識。以研究技術。或與友善而絕口不談技術。其學識卓越。聲如此。如六合槍術水張先師傳之北京。而金槍徐六。鐵臂劉什俊均得其嫡傳。此槍以潑拿爲入手。本練習方法。其槍訣之一闔一關。如轉圓石于萬仞之山是也。扎君與徐劉爲友。而槍術則神化爲左右逢源。出槍均逢肯綮。而無煩撥拿。岳氏散手。爲劉師什俊絕技。而扎師習之。運用神速。無須踟躕待機。扎師中年時有阿芙蓉癖。楊先師班侯先生。嗜此亦頗深。扎師與之友善。嘗一榻橫陳者十餘年。而彼此絕口不談技術。余常詢其故。扎師曰楊君性情好勝。而門口之見太深。喜勝人而不能敗。敗則友朋交絕視若仇讐矣。而余又雅不喜此道。(太極拳)何必蹈因循墮末之譏也。其善全交者如此。非若後世武術家專疵人之短以自譽。徒貽笑柄於世人也。師一生不事家人生產。幼雖結婚。終未同居。獨宿別院習武。每有所需。則隔院索取。不三月即斷弦。未經結髮。因之乏嗣。而平高多壽。姪輩亦少生者。至清季徒衆雖多。常少周濟。晚境頗窘。有遠房姪某。在老人院接扎師住居。每月從旗下領有養老金數元。尙足自活。後寄居北剪子巷某舖中。民國紀元。體育研究社成立。余與同學王君仲猷。於西長安街立體育分社。商之其徒終君瑞甫。接往供養。教育部員多從之練習。時年近百歲。有再傳弟子某。趁師坐床未起身。藉口詢某手法。欲推倒之。扎師以一手握其腕。一手擒肘下穴。上送之。離地若飛騰。而半身麻木。臥地半晌始能起立其技擊之驚人有足多者。後因門弟子星散未能常期供養。仍送往龍泉孤兒院依其姪居住。未期年即病故。體育社資助之。並由其徒孫汪華亭

（汪即來補之子。現任本館教員。）經營葬埋于師之塋地中云。

軼聞

武進某生

強盜門

大凡武人皆少讀書。不善讀書。鼻息恣睢。固其本性。亦往往因之取禍。然既讀書為儒。設不善讀書。其受禍固出一轍。蘇之武進某生。博學而能武。顧不善讀書。傾於人前炫其技。性又惡盜。鄰之有盜劫者。輒出擊之。盜多創。含之甚。陰欲死之。某夕。某方於燈下伏案作書。忽見屋上人影憧憧。知有異。立取筆置口中。噙筆頭落。向外而睡。屋瓦忽墮巨聲。一人墮。視之。筆頭貫眸子。其技亦甚精矣。然生素無行。好讀淫書。盜偵知之。乃請人作淫書。而以毒煎其紙。使人送生家。生見之大喜。不察其所來。以指蘸口津。翻其頁讀之。蓋生習性然也。繼未終。中毒而死。

孟軒曰。其哉技之為害也。習技原以自衛。若不能善用其技。則適足以速其死。不如不學為愈也。觀某生者。知所戒矣。盜固有害於人。然為贖人護己。殺之則不妄。若無預己事。不過為試技。則不如勿仇焉。且生之死非死於盜。而死於好讀淫書。其咎固自取也。君子守身如玉之戒。誠言之至矣。人人奉為金科玉律。不亦宜乎。

某司計

世風澆薄。人心多詐。雖共事數十年。猶未足以托心腹。行路之難亦

甚矣。有某司計役於一肆。歲闌。必遣出索進。二舟乘之者。且二十年。舟子素諳願。其歲。司計復出。索得三千金返。舟行抵一港。甚僻。遽繫焉。舟子入謂某曰。吾憐共事久。若亦知我輩窮困否。囊中三千金。其假余勿稍吝。否則若之生命固懸我手。司計謂之曰。子毋躁。我非不知。其取二千金。以千金畀我。各返故居。我亦不復至肆矣。曰否。若毋貽我。雖與我。且若亦毋生望。此即若葬身所也。司計復哀之。金則子盡取之。幸勿殺我。我尚有老母妻子。我死誰贖之者。曰余不能復顧矣。不死若。若且舉發其事。吾輩殆矣。曰既如此。我亦不計。但我嗜阿芙蓉。其恣我飽吸。而后自投於江何如。我力固不能搏匹離也。舟子許之。某散筵取煙具。乘間掣一短銃出。轟舟子死。遂趨當門。舟子之繼進者。又斃之以銃。擬餘之一。曰速啟行。否則立斃銃下。舟子不敢抗。應對維謹。張帆疾駛。無恙而返。其銃則司計每出必攜之。垂二十年而舟子勿知也。舟子以一念之貪。且欺某之弱。不得其死。然而某之臨事鎮靜。又為人所不能及也。

文 件

北平市政府指令 第十五號 一月一日

呈一件呈請轉飭各中等以下學校將國術一項列入正課由

呈表均悉已據情令行教育局遵照矣仰即知照附存

呈北平市市長 十二月二十一日

請將國術速行增設並列入正課以重體育而符功令由

正課。以重體育而符功令事。竊本館前以義勇軍之訓練。欲能施行有效。必先鍛鍊學生有強健之身體。吾國國術實為健身獨一之工具。爰呈請轉令教育局令行各學校於義勇軍教練時加入國術俾收實效。當奉指令第二二三七號內開呈悉所請於學校義勇軍教練時將國術列入不為無見。已令行教育局遵照仰即知照此令等因。本館於奉到令准後即派定館員王丕謨蘇健張景蘇三人分赴各校。實地調查。茲據報告聲稱全市各中等學校課程已有國術訓練者。實居少數。其他中等以上或以下各學校。更無論矣。查民族生存。民衆生命。胥以強健身體為自衛之道。况國難方殷。鍛鍊健康尤不容緩。中央有鑒於此。故訓練總監等有體育方案之置議。教育部新定中小學課程標準。均將國術列入課程之中。實以謀市民之健康。必使體育之普遍。非謂體育即練習球類或柔軟操已也。而國術為吾國相傳數千年之秘寶。欲期體育增加效率。必自練習國術始。詢屬毫無疑義。本館據此意旨即具呈懇請令行教育局轉飭本市各私立私立中等以下學校務須遵照速行增設國術訓練。並列入正課。給予學分。庶足以振萎式靡。咸知感奮。體育前途幸甚

謹呈
北平市市長

中央國術館張館長致本館函

為請將國術為軍國民教育訓練必修科特檢馮電參攷由

逕啟者。國術在今日。已有明效大驗。不惟能收自衛強種之遠效。且足奏禦侮殺敵之近功。証以此次滬戰。我軍大刀隊之屢挫敵鋒。可見

一斑。蓋兩軍相持。最後勝負之數。恒決於肉搏與白刃戰。此則國術技能尤為現時代所不可缺廢也。鄙見曾於馮日電陳 中央暨軍委會。請行採納。列為國民基本教育。及軍隊訓練必修科目。使兵民皆成勁旅。備紓國難。

貴館成立有年。素著令譽。當此國家危急存亡之時。共矢臥薪嘗膽之志。用特檢馮電一紙。國術攷試要覽二冊。國術言論集二冊。東遊感想錄二冊。即希

察收參攷。並力加倡導。俾收推廣普及之效。以為拒寇禦侮之資。實所厚望。此致

北平市國術館

張之江啟 三月三十日

附快郵代電

各級靖主任各省政府主席暨各總指揮各軍師旅長均鑒頃上蔣委員長一電文曰查國術施於戰陣不但堪濟火器之窮實為最後制勝之要道總理在日曾以中國拳勇技擊與西洋飛機大砲相提並用勉國人良以衝鋒陷陣火器失效全恃白刃惟精諸國術者能以短兵技擊制敵於俄頃之間証以此卒瀝戰日寇恃其新式火器以為數小時內可以解決滬北者乃屢受挫于大刀隊主于望風披靡每逢最激烈之慶戰往往有長時間之內搏格鬥愈感此項訓練之需要已為時人所公認足徵總理遺教洵不可見可見國術為戰鬥員必須具備之要素實有時代之重要性矣鈞座高瞻遠矚必早見及此擬請將國術一科列為軍隊基本訓練必修課程以資推廣普及而充戰鬥實力且收強民強種之效焉是否有當敬乞採察是禱等語查國術技能利於戰陣其

大要之點有三練習有素則體魄健壯能行遠能耐勞不畏風雪能忍飢渴一也夫精神意志堅強之軍隊其決勝往往在最後之白兵戰長於國術則白兵戰無有不操勝算二也與敵人對陣自遠戰而漸至於近戰其于白兵戰素無練習者則敵愈近而心愈怯以其愈近敵而益見其所短也反是于白兵戰素加練習者則敵愈近而膽愈壯以愈近敵而愈見其所長也則國術之功效有益于遠戰之精神者三也最近湘省何主席積極提倡成績尤為顯著援滬各軍有臨時組織大刀隊者皆感急需所致之江以生平經驗所得深信國術一適固為全民族健身強種之利器而尤為我武裝同志必須具備之要素對于暴日之侵略我中央既有永久抵抗之決議自應一本古人臥薪嘗膽之精神與生聚教訓之計畫以期禦深人之寇復已失之地倘我各軍師旅對於國術教練皆切實提倡力求精進庶足增益近戰夜襲白刃格鬥之能力而收衝鋒陷陣拒寇禦侮之屬功此其易行經濟便利與夫收效之大而且速較諸日本之武士道柏林之體育會常有過之無不及者敢援與亡有責之義聊作涓流土壤之獻謹貢芻蕘敬希察察張之江叩養

中央國術館張館長函

為國術於現代培養人才有應行注意數事商討採擇由

逕啟者國術之為用不獨保存國粹發揚國光於現時代軍事上教育上更有其偉大之效用本館於迭次函電中言之甚詳今國難未已凡負有提倡指導之責者尤應積極培養人才以供現時與後此之需要惟培養不合其宜則雖人才輩出與無才等今國術界有應行注意者數事請一與貴館商討而採擇之

一為是世習識界興趣與普及學校起見要適合教育化 吾人日言國

術普及民衆惟習識界實為民衆之領袖亦為社會之中心故習識界對於國術無相當興趣漸難使民衆起響應之誠而收普及之效今幸來學者有秀傑之士吾人仍故步自封語焉不詳詳焉不精皆不足以啓人之信仰必於講習時以科學之方法作系統之研究則人尊其所學奉其所知以告朋友以誘子弟吾國術既普及於智識界肩膊上則負之以走而民果靡然從化矣惟其道則在教授者提倡者理智與伎倆如何耳

二為提高國術同志人格要注重新紀律化 今日一般學校與軍隊或公共機關皆爭聘國術同志為其教師然此教師二字解釋果能與昔日賓席及今之科學教授相提並論乎聞亦有之殊不多觀其原因為吾國術同志不失之推魯即失之浪漫如能謹於言行慎於動作而又消消灑灑以詩書之氣灌以文明之思則發而中節舉止合宜皆成紀律化矣而謂社會不起信仰者則未之見也

三為共赴國難之急需應普及武裝團體不得不實行軍隊化國術既有益於近戰故治軍者人人皆欲以國術普及於其所部然欲軍隊與少數人不同蓋少數人不拘形迹易於教導多數人講授指揮勢須鄭重莊嚴一動作一口令皆為千百人所注意如對於排教練連教練而不能則指揮措置之間不合法令難有相當技能亦難見重於當時豈不其可惜乎故欲使武裝同志人人挾吾國術以應用於衝鋒格鬥而收殺賊拒寇之效則必使國術同志先實行軍隊化而後始有推廣普及之可能以應共赴國難之急

以上三點在平時已甚重要在國難期內尤應殫精竭慮以圖之急起直追以赴之惟急事體大非合羣策羣力不易有功以上所列各節僅本與亡有責之

事關宏規仍乞詳晰惠教以補其不足實所深企除分函外相應查照此致
北平市國術館
中央國術館館長張之江四月三日

記事

民國二十年夏美人「滿幹姆」蒞平參觀國術表演

並來社研習紀事

客歲之夏，本市滙文學校舉行國術表演，凡平市國術團體，暨各校之設有國術專科者咸往參觀，頗極一時之盛。乃有美人「滿幹姆」(M. D. Manana)者，亦屬觀衆之一，當時即見其興高彩烈，不覺日無轉瞬。至體育研究社見同人練習國術，其饒趣味，乃請加入練習，同人對於國術素抱門戶開放，以期普通於世界之宗旨，故對其所請立即允之。乃由本社副社長許禹生先生。授以太極拳術。並教以各派之所長。而滿君亦頗能心領神會。對於各種國術。悉心研討。每多發明國術中之原理。適有疑團。又能虛心求教。深恨習之過晚。並謂實勝於所謂武士道大和魂之日本柔術多矣。日悔其因觀柔術而虛耗六星期時間於東京爲大失計。若早至北平，所得當不止此也。滿君留平約一月，無日不習國術，暇則驅車至各處參觀，其好學不倦，亦已足多矣。並邀及平市各國術先施，聚於惠豐堂攝影以留紀念。隨行捐款以體育研究社，贈社長許禹生以金章，於諸國術家之會授以國術者，亦各有所贈，滿君以二十年二月四日離平，距今已將一稔，惜自其行後曾無任何消息報告其行止也。

雲門按我國國術源流，其歷史之久遠，概已數千年矣。其傑出者，殆亦指不勝屈，乃自庚子拳亂之後，即日漸衰微，一般人以爲火器日益發明，拳術亦即失其效用，而醉心新式田徑賽及球類比賽者，尤視國

術爲無足重輕，殊不知斯乃未知國術之價值，抑且數典而忘祖。夫器械雖精，而持之之人孱弱無能其效用亦即等於零。日本不過標竊少許精粕，乃名之曰武士道，尊之爲大和魂，其國民之體魄，與我國相較，其強弱當不可以道里計。設吾人皆練習國術則何至有東方病夫之謂。更觀近日淞滬一役，我軍於衝鋒陷陣之際，國術收莫大效果，吾人共速起提倡，俾國術普遍及全國，更毋捨己而芸人，而爲不遠萬里而來之滿君所笑也。六月二日強增閱記於北平。

羅漢行功法出版有日

北平國術館許副館長。最近著羅漢行功法。現已付印。七月中旬准可出版。內容條例詳明。關於拳術名詞。概加以註釋。每式下註明口令動作。說明亦簡單易於了解全書插圖六十八方明晰萬分。高小及中學採用教材。最爲適宜。每本定價大洋三角現出預約價僅二角購者從速。書印無多。

名譽指導員返平

本館名譽指導員孫君祿堂。隨君潤田。現均旋平。在國術界名譽素著。已加入本館高等研究部。研究國術。

體育月刊佈滿西南

本刊出版。爲期六月。慘淡經營不無微效現接安徽安慶俞子箴君。四川重慶北新書局等處來函。自動願爲推銷。提倡國術熱誠。誠堪佩慰。惟本刊經費。向由樂輸訂報兩項收入。尙望常閱本刊諸君子。慨助廉泉。使之日趨光大是本刊同人深爲感荷也。

國術家宜自勉

近見報載。關於國術家批評二則。一爲實報所載。內二區太僕寺街。住有女武術家董劍俠。在某大學擔任國術。因販賣白面。被匪警拘捕等語。一爲世界晚報(六月二十五日)載樓霞山爲千古名勝。山上有寺。老方丈名若舜。年六十一歲。精拳術。少林嫡派弟子也。來山已

數十年。傳其子徒乘。橫行鄉里。欺壓民衆。由來已久。近因強搶民麥被控。法院已傳案訊辦等語。查上一項。經本館派人調查。據該管區署報稱。並無此案。各大學國術指導內。亦無董姓其人。詢之報館。亦云訪查不虛。一則係屬南京來電。發生地點在浙江杭縣。更非本館勸導所及。惟國術市在萌芽時代。容有不肖份子。藉端招搖。但自民元以來。土豪劣紳遍地皆是。不能因習國術始成豪劣。而記者對於新聞標題。每張大其事。似對於國術隱有偏見。而此種偏見之起。本館對於國術家深望有明之。無則加勉。並奉勸各新聞記者。亦應時存公議之意。常引導之使趨正軌。則不勝欣幸之至。

附錄

本刊徵集國術秘本

- 一、本刊徵求家藏或坊間所有國術書籍，或秘本。
- 一、本刊認為有價值者得由實收買。
- 一、凡欲出售者須先送本刊編輯處審核，不合者不復運之。
- 一、本刊投稿簡章
- 一、本刊關於體育言論，譯述，專著，研究，教材，雜記，各門，均歡迎投稿，文字自話不限。
- 一、來稿請寫清楚，並加標照。

- 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，實責自負。
- 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。

本刊啓事

- 一、本刊歡迎雜著，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，凡以刊物廣告底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，因託本刊披露者，極爲歡迎，若有疑難函託本刊披露以徵求討論者，亦甚歡迎。

第五期體育勸學表

| 頁數 | 內容 | 著者 |
|----|----|----|
| 一 | 數 | 張 |
| 二 | 面 | 張 |
| 三 | 行 | 張 |
| 四 | 數 | 張 |
| 五 | 字 | 張 |
| 六 | 數 | 張 |
| 七 | 字 | 張 |
| 八 | 字 | 張 |
| 九 | 字 | 張 |
| 十 | 字 | 張 |
| 十一 | 字 | 張 |
| 十二 | 字 | 張 |
| 十三 | 字 | 張 |
| 十四 | 字 | 張 |
| 十五 | 字 | 張 |
| 十六 | 字 | 張 |
| 十七 | 字 | 張 |
| 十八 | 字 | 張 |
| 十九 | 字 | 張 |
| 二十 | 字 | 張 |

| 例刊告廣 | 處售代 | 價定 |
|-------|-----|---------|
| 每期六角 | 北平 | 零售每份五分 |
| 每方寸起碼 | 天津 | 全年一元五角 |
| 每方寸起碼 | 山西 | 半年八角 |
| 每方寸起碼 | 山東 | 三個月五角 |
| 每方寸起碼 | 陝西 | 一個月二角五分 |
| 每方寸起碼 | 河南 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 河北 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 湖北 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 湖南 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 廣東 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 廣西 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 雲南 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 貴州 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 四川 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 陝西 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 甘肅 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 寧夏 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 青海 | 郵費在內 |
| 每方寸起碼 | 新疆 | 郵費在內 |