

版出館術國市平北620

育體

期三第卷一第

中華民國二十一年三月三十一日出版

中華書局出版

卷首語

提倡國術非是開倒車

言論

國術與道德

譯述

運動生理學(續)

專著

國術理論

太極拳學

研究

太極拳行功真諦及着勁應用

太極拳由易理推述

教材

劍術基本教練法(續完)

通訊

再答南京訓練統監部陳君夢賢質疑太極拳函

傳記

王厚田與范彭椿先生

軼聞

劍術 某生 戴錦堂 黃振臣

專件

北平市國術館各科職掌及辦事細則

附錄

本館啓事

目次



北平西單西大街五號電話西局六六四號

卷首語

提倡國術非是開倒車

時安

吾人提倡國術，二十餘年，舉凡新文學家，新體育家，莫不譏吾等為開倒車。夫物固有價當時間性者，摩登遊戲，球術競賽之類是也。優勝劣敗固屬天演公例，但無論新舊學術苟真有價值者，自能永久存在也，故此種譏評雖亦已十數年於茲，任彼譏評，而吾等提倡之力，從不稍餒，且因之而益猛進，蓋吾等自信之力甚強，必使國術利益所在，盡輸入於社會，咸能明瞭，則昔日之譏吾等為開倒車者，焉不歎而頌之為開正車，此吾等所以不暇與之辯也。

九一八事變後，教育界義憤填胸，紛起組織義勇軍，北平市國術館，曾請市府通令各校義勇軍，加授國術，令已通行矣，授者殊少，且有謂當此戰術翻新，戰器精奇之際，不講製造，偏開倒車，而談國術，毋乃不倫，縱能練得一身好國術，何能敵得住無情之槍炮，與重量之炸彈乎？

是說也。自表而上論之，吾亦云然，獨不憶二十五年，日俄戰於吾之遼東乎？戰鬥之猛，相持之久，彼時日人已有不能支持之勢，而能操最後勝券者，則在肉搏，則在日人武士道擊刺之術也。

茲再就最近之事實證之，一三八巡邏發生，日人憑租界作戰，以地情關係，我方只能純取守勢。水乏則艦，空乏飛機，因租界之障礙，大炮又不能施用，作戰困難，不言可喻，以是而遷延時日，不易進攻，然日兵受創，實遠烈乎我方之上，及經調查，歷次所獲勝利，不在槍炮，而在肉搏，而在我方之大刀隊，日人遇之，望風而靡，每次死於大刀之下者，恒數十百人，蓋遠戰則利在槍炮，近攻則利在肉搏，而槍炮無所施其計，日人雖習刺槍，然槍刺不如大刀之猛，而方法又不如國術之精，每至肉搏，則日人即敗。

吾人深知，今日戰爭，實以槍炮為利器，及至肉搏，則舍國術莫屬，故前有通令各校義勇軍，加授國術之請。今效利業已真實表露，各方疑團亦已打破，則義勇軍之添授國術，實不可再緩。吾敢鄭重再告各界曰：欲求保身強種救國，應急起而提倡國術！

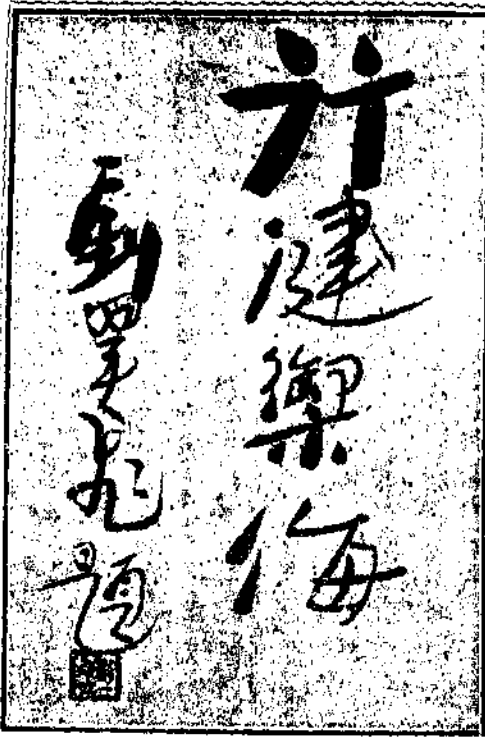
附註 現北平市國術館應時勢需要，成立刀術速成班，以資傳授大刀術。詳章見後。

言論

國術與道德 周大文

古者文武不分途，所謂上馬殺賊下馬草露佈者，比比皆是。春秋雖讓世卿，而世卿大都文武兼備，出將入相，亦未可厚非。漢武帝以茂材取士，而文武始漸分矣？自是而後，文武殊途，非奇瑰豪傑之士，鮮能備文武之藝。且右文之習，積千數百年，士大夫但知舞文弄墨，不但武備廢弛，無人講習，即中華固有之拳術，亦漸與士流絕緣，而淪於江湖山澤之間，上焉者為方外，下焉者為綠林，雖具任俠尚義之風，殊乏講習研摩之效。加以門戶之見，派別之分，若非個中之人，無能悉其底蘊。近數十年來國家屢受外侮，幾於不支，有志之士，始思以固有武術，為強國強種之基，彼此號招，闡明宏旨，國家亦以是為鍛鍊身心之要圖，得施之於學校之體育，近更以考

試方法，妥為宣傳，加以獎掖，於是國術一門，遂風行海內，到處皆有國術團體之組織，而向來不傳之秘，亦得宣明於世，為公開之研究，駸駸乎大有轉弱為強之形勢，此固良好之現象，可為國家民族賀者也。雖然，古之所謂士人，莫不身



兼六藝，固與今日單純之武人，不能同日而語，是知古人教育，身心兼施，備文武之選，尤以道德禮法，為必修之科目。今之技擊家，其身體之修練，技藝之純熟，多有可觀，獨於古之所謂士君子之教，或有未逮，自今以後，於德育方面，更應身體力行，以期彬彬然而有士

君子之風。自春秋以來，古武士之嘉言懿行，弗可勝紀，選而讀之，其有益於身心者，良非淺鮮。（梁任公有中國武士道一書可作讀本）日者，國術館同人，有體育專刊之印行，其所以闡明國術之精義者，至詳且盡，行見樹之風聲，為國術家最良之讀物，可預卜也。因為一言，期共勉焉。

譯述

運動生理學

日本醫學士吉田章信原著

北平體育研究社譯

第五章 運動生理之分類

施行體操遊技等運動之時。關於習技人之身體有何種影響。何種結果。如左列次序研究。可得梗概。（職業運動亦準此）

一，同一練習中。或立。或坐。或臥。或用器械。或不用器械等不拘一定形式之運動。

（一）一般力之練習

本練習需使用秤筋。及努力作用。倘繼續施行。則加與心臟常得不良之影響。

在神經系統。運動中樞。恆起激烈興奮。以筋之增粗增長證之。最為顯明。例如角力。與舉重之運動是。(鐵啞鈴及石鼓鐵棒等物)。

(二) 局部力之練習

本練習常使用某局部一小簇肌肉。使用之強度雖高。但呼吸與循環器之疲勞較少。

例如臂部與脚部等類。

(三) 輕捷之練習

本練習以動作輕巧為主。又稱為調和筋的作用。神經系統之練習。常使用一定部分的群筋。其餘諸筋若無需特殊練習時。與主動筋同動之時甚少。例如德國式器械體操。平均運動等類。

二皮與施行之規律的運動

(一) 繼續不斷之運動

本運動無過度之疲勞。若運動繼續不斷。或過度之時。常致全身疲勞。即一般的疲勞。關於呼吸血行之影響。大致與左(二)項中急速運動相似。例如行車。登山。與緩徐之游泳等類。

(二) 急速運動

本運動對於多數筋的各個。不與強度的單獨努力作用。蓋此種作用。已在短時間分配于各筋生出最大的作業量。故在本運動。除去適應直接要求的特別筋群之發育(即疲勞)外。肺及心臟之努力(即疲勞)作用亦甚強。例如快步。急速游泳。足踏



蔡高爾哈爾教育廳長題詞

車。急速競走等類。

(註) 足踏車。滑冰。遊艇。舞蹈等運動

。係繼續不斷兼急速之運動。如劍術。跳躍等運動。係急速兼輕捷之運動。

德國式徒手體操。殆全屬於局部力之練習。瑞典式基本體操中。背部延伸運動。平均。屬於輕捷的練習之領域。懸垂運

動。屬於強度局部力的練習。準備運動。背部運動。腹部運動。與側腹運動。似屬于局部力之練習。進行運動屬于繼續不斷。兼急速的練習。跳躍運動屬于急速兼輕捷的練習。

遊技關於生理上之影響分類如次。

一、輕技 本動作輕捷。不甚使用筋力。例如投槍。競走。跳躍。拳術等類。

二、重技 本動作不活潑又多使用筋力。例如舉重運動。(鐵球。鐵啞鈴。鐵圓板棒。石鼓等)。拋重石。角鬥術。術。角力。亦含有重技的意義在內。

第二篇 運動生理各論
第一章 運動及于血液之影響
第一節 運動及于血液瓦斯之影響

響

一、及于動脈血液瓦斯之影響

A 酸素 吾人動脈血中所含酸素量。平均常為百分之一八至一九容積。但亦有時因人而異。例如採取一般的動脈血放在器皿內為之定量。則常因呼吸與壓迫的關係上。比諸在體內動脈血。常多出百分之二容

積量。然據Joery氏在器皿內定量的成績看來。凡六名男子之間。其動脈血定量差。常為一七。六五至二二。五三容積%之不同。其主要原因。蓋由於赤血球血色素(Haemoglobin)的含量常因人不同之故耳。Loewy氏所定狗與家兔運動時。其動脈血之酸素量。為百分〇。五或增加百分之

數容積。Zuntzy epperFleh-neKionk。則以為馬之運動。其增加動脈血酸素量不顯著。即在人類。其酸素量之增加。亦甚少。可由推想而知也。今如行深呼吸。俾肺氣流通迅速。其血中酸素量固足增多。但增多之量。不出二乃至一容積%設呼吸淺薄。肺之通氣不良時。則血中酸素量即低減矣。至高地遊技動脈血所受之影響。據泰西諸學者。在各種高地試驗。所得之成績。亦不見酸素量增加。由是觀之。對於吾人體內酸素之供給有絕大意義的。即赤血球之數目與血色素量之多少。至呼吸法及通常運動之如何。亦有一定影響焉。

B 碳酸瓦斯 在健康之人。為適當之運動時。血中碳酸瓦斯量平均由三〇容積%降至二六容積%。設在心臟機能不完全之人。則反增加容積%Loewy氏以為運動時動脈血所含碳酸瓦斯量降下之原故。乃人體內酸的作用。今如行深呼吸。肺氣流通良好時。可以從血液體液與組織中驅出碳酸



本館董事兼編輯主任沈維周先生

瓦斯。所以此種深呼吸運動在排除體內碳酸瓦斯甚為有效。Loewy氏最近實驗云甲乙二人。甲在一分鐘為二十回呼吸。(淺薄呼吸)乙則為十回呼吸。(深呼吸)過一定的時間後。而定其二人血中的碳酸瓦斯量。則乙比甲約少五。五容積%。此即體重七〇磅的人。一分鐘呼吸五立方米

突的空氣。即可排除去二七五磅的碳酸瓦斯。又據一種試驗云。一分鐘所呼吸的三〇立米突。一即安靜呼吸所含空氣的六倍上下)的空氣。勻在五十五分鐘間去呼吸之。可以低減體內碳酸瓦斯量五。五立方米突。此為Bornstein, v. Gartzin之實驗。如是則待碳酸瓦斯在體內恢復原量。要費

去五十分鐘的遲延。Loewy氏所實驗亦同。至高地遊技時血中碳酸瓦斯量。在海拔三五〇〇米遠以下高地時與平地無差。De. Saintmarin M. 若於海拔三五〇〇米遠以上。則因空氣稀薄。那血中碳酸瓦斯量亦減少矣。二。及於靜脈瓦斯之影響

A 碳酸瓦斯 運動及於靜脈血碳酸瓦斯之影響。依運動之強度而差。設如運動強體內之物質酸化不完全時。則血液鹼性減少。蓋由於發生有比碳酸更強的酸。碳酸瓦斯為強酸所驅逐。雖至于減少靜脈血碳酸瓦斯的量。若在通常運動。碳酸瓦斯的量却反增加。在此漸漸動作前靜脈血內更為

顯明。例如由馬上唇經流出的靜脈血中碳酸瓦斯。在馬口動作中由八·七增加至一

一·四容積%。

B-酸素 在吾人一部分之微度運動。比安靜時靜脈血中的酸素量亦有少許增加的例
Leowy. V. Schrotter 然據試驗步行馬之成績。在他靜脈血中的酸素量比安靜時減少

二·三容積% Zuntz Ha gemenn 氏

以為速行馬靜脈血中的酸素量。安靜時減少一七·二七容積%。總之運動弱則組織的酸素消費量增加甚微。此因呼吸促進進合動脈血酸素量增加而影響于靜脈血酸素量。如上述Loewy氏之成績雖如此說。然而運動達一定的強度以上。則動脈血的酸素量去多量因之靜脈血所含酸素量亦至減少。此當然之現象也。

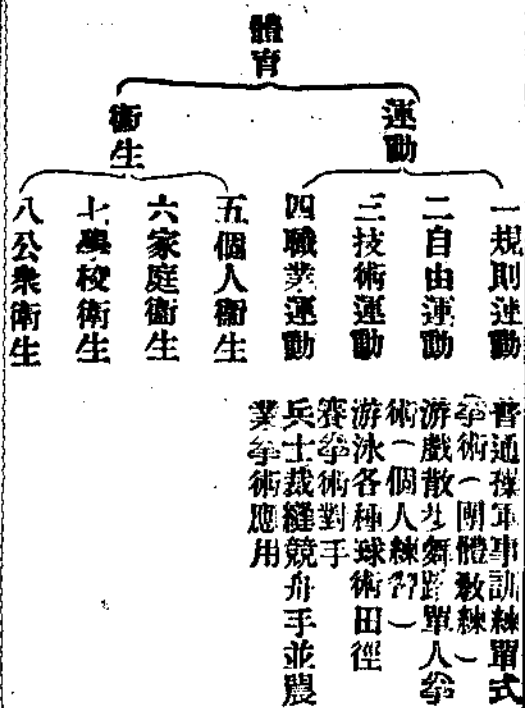
專著

國術理論

古燕許龍厚

第三章 拳術在體育上所佔之地位

欲知拳術在體育上所佔之地位，應先知學校體育之種類。試列表區分之如左。



北平市國術館發行紀念

強國強種

綏遠省政府祝

綏遠省政府祝詞

依上表觀之。學校體育為運動及衛生兩大類。運動，為積極的體育。衛生。為消極的體育。相需甚殷。而不可偏廢者也。運動之種類有四。拳術之團體教練。則合於規則運動矣。其單人練習時。起人興趣。非其自由而有遊戲價值之運動乎。拳術本身原為技術。而當對於練習時。尤須精巧。至輔助各項職業精巧手工，練

拳術者均優為之。非居職業運動之地位耶。至練習拳術者。多喜清潔身體。早起早睡。可以節制性慾。則又合於衛生矣。學校體育之項目六。而拳術居其五。價值可貴如此。而國人不知注重。吾不知其是誠何心也。

第八章 論剛柔

柔術雖小道。精而言之。亦如佛釋有上中下三乘之別。二乘維何。即剛柔變化二者而已。其

宗派法門。千差萬異。雖各有專家補造之功。而剛柔變化之深淺。即上下所由判焉。上乘者。運柔而成剛。及其至也。不剛不柔。亦柔亦剛。如粹然臨敵。隨機而動。變化無窮。指似柔也。遇之則剛若金錐。身似呆也。

變之則撻若猿猴。敵之遇此。其受傷也。不知其何以傷。其傾跌也。不知其何以傾跌也。神龍天矯。莫測端倪。此技之神者矣。但運柔而成剛一段工夫。非朝夕所能奏效。此上乘中技術也。

所謂中乘者何。即別於上乘之謂也。其故因學者初學技時。走入旁門。未蒙名師之傳授指點。流於強使氣力。剛猛無相濟互用之效。或用

藥力。或猛力等。強練手掌臂腿之專技。不辭痛楚。朝夕冲搗盡習。遂致周身一部分之筋肉氣血。由活動而變為堅凝死壞。致受他種之病害。其與人搏也。尋常人觀其形狀。則或生畏懼之心。而不敢與較。若遇上乘名家。則以柔術克之。雖剛亦何所用。俗諺云。泰山雖重。其如壓不著我何。此剛多柔少之所以非上乘也。術以柔為貴。至於專使氣力。蠻野蟲劣。出手不知師法。動步全無楷則。既昧於呼吸運使之精。復不解剛柔虛實之妙。乃以兩臂血氣之力。習於一學半腿之方。遂自命個中專家。此下乘之拳技。不得混以柔術稱之。學者所宜明辨也。

中乘之術。不過偏於剛多柔少之弊。然尚有師法派流。變而求之。不難超入上乘之境界。惟下乘者無名師益友之指授。日從事於插沙。（鄉鄰之拳師，教人用木柄盛沙使緊。每日以手指類類插之，使指尖硬於鑽石）。打椿。（即用圓木一段。釘入於地中，每日朝夕用足左右打之。初淺而次第加深。如能打翻入地二三尺之椿。則足力所擊，遇之必傷折，此拳師教人

練習足力之法，當時潮州嘉應慶寧處多愛習之），抓釘。（敲釘於板壁中。每日用手指抓之。以能抓出最深之釘為功效。如與人鬥，指力與處皮膚為之破裂，此亦西江派所最愛練習者也），磨掌。（磨掌之法，每日將掌邊向桌緣几側等處類類擦磨，至皮外老結壁凝時，再以沙石動揉並以銅油等物塗之，總以掌緣堅皮高起剛硬如鉄為止。故人遇其掌骨研落無異金石之器也。）之事。究其所到。不過與全未練習之人遇。則頗堪恐怖。如一旦逢柔術名家。鮮有不敗者矣。

從此觀之。斯道以剛柔變化。能達於極品者為上乘。剛多柔少。謹守師法者為中乘。至於一學一技之微。有剛而無柔。專從事於血氣之私者。於斯為下矣。嗟爾後學。可不鑒諸。

第五章 論頭

頭部在拳術中。不得單獨運動。正直如網之在綱。振起一切。有條不紊。傾側俯仰動則用全身。其俯也。脊背各部須隨之前俯。其仰也。胸膈各部。胸椎腹壁筋等。應隨之運動。其向左側屈也。軀幹骨之右肋各部。均受運動之影響。其向右側屈也。右部如之。

第六章 論肩

無論立於何姿勢。兩肩務求相平。則身體重心不易傾側。而地盤之鞏固。肩胛骨有時與上肢骨同時運動者。有時用力下垂不動。而臂骨對之有運動者。不可不知。其應用，有肩擠。肩撞。肩靠（太極拳之扇通背。劈掛。通臂之運肩。八卦拳之背後鎚等）。其由運動所得之功效。如背之能負。肩之能担。射者之須平肩。鋸工之運肩臂。均能由拳術練習得其效果。

太極拳學 沈家植著

第一級 運動 運動為完全體育論

第一章 緒言

第二章 太極拳與精神

第三章 太極拳與生理

第四章 太極拳與氣功及丹田

第五章 關節運動與生理

第六章 單式運動與氣功

第七章 成路運動與精神

第八章 結論

第一級 運動完全為體育論

第一章 緒言

民國二十年。為中華民國。國運一大轉機。全國統一告成。各項破壞事業終了。建設事業開始着手。風颺雲湧。有如春筍怒發。凡我民衆。莫不各自奮發。共循此建設軌道。努力前進。以期貫徹。先總理堅忍奮鬥之精神。考建設一項。千頭萬緒。不勝縷舉。如智識階級。運其腦力。改革剛澀。日新月異。向上孟晉。而勞動階級。運其腕力。勇猛剛強。不避寒暑。增進工作。各項事業。庶可次第舉行。惟將來建設。能否如吾人理想所期。得告成功。是在吾人有健全體格。優越精神。繼續努力。方克有濟。現我民衆深知建設根本。在全國民衆。有健全體格。方能擔任艱鉅。夙夜靡懈。有優越精神。方能運用智能。自強不息。然後羣策羣力。秉承。先總理大無畏精神。急起直追。以為時代之前驅。故國府有健全國民體格。發揚民族精神之建議。登高一呼。全國響應。行將見精神萎靡之士。筋肉衰疲之輩。得起沉疴。頑廉備立。一雪老大病夫之恥。發揚少年中國之光。豈不偉哉。豈不懿哉。惟體格所以得健全。精神所以得暢旺。厥在修養。而修

養之道甚廣。然決非區區借用藥力之所能收效也明矣。所謂健全體格者。必須筋肉發達。心胸開暢。骨堅實。膂力充沛。所謂精神暢旺者。尤須心靜膽壯。思敏耐勞。人之一身。外部有筋肉骨幹身力之訓練。內部有精氣神之修練。雙管齊下。方能在社會。為中堅之骨幹。在國家。居優秀之地位。存於己者厚。斯達於羣者亦宏。此所謂已立立人。已達達人。個人之修養。影響於國家種族者。洵至大且切也。但思精神與體格。二者兼修之力。則應用太極拳第一級之精神與方式。尤為國人體育修練之不二法門。因是不揣冒昧。抱定打破古來神秘之學說。代以現代科學之精神。就歷年研究所得。介紹於有志斯道者之前。薄識淺學。固不免大雅之譏。倘邦人君子。整應氣求。起而研究。或可藉資攻錯之一助。將來斯道。日趨光明。因獲民強國盛之效。斯則不佞之所馨香禱祝者也。

第二章 太極與精神

精神合一。為人身之靈府也。科學家。名之為心靈。瀟漫六合。磅礴無垠。千變萬化。隨物寄寓。精粗表裡。一以貫之。比之如陽光空氣。更難捉摸。而人之軀幹。為一種至妙至精之構造。所寄托之精神。亦晶瑩光潔。至高無上。充滿全體。毫毛畢具。其因應指揮。則屬於腦神經。譬之全體之神經系。為電話綫網也。則腦神經。即為電話綫之總交換機也。以電綫網。嵌藏人身。能否發電。活潑靈敏。通行無阻。用之不盡。取之不竭。是在總交換機之是否敏捷。電流是否適當為斷。蓋人之一生事業。惟司網機師是賴。司網機師之謂何。即釋家所謂靈魂也。佛也。儒門之所謂理學也。意志也。司網機師。如何能達於至善之地。以及勵業道德。而至學賢仙佛之地。其進境如何。非拳術範圍。本編暫置弗論。現今所研究者。精神網。如何能使靈敏活潑。堅強健旺。以待司網機師之應用。毋使其所使機械不堅。交換不靈。電流不充。致機師有偉大之意志。因為機械所限。而不能擔任偉大之工作。觀夫近日社會上。多數優秀份子。終日埋首案上。枯坐室中。筋骨無伸張之會。精神無振刷之機。以致體質日弱。精神日頹。以十年求學之功。滿濟懷世之志。居有為之地位。竟因體氣衰弱。精

神不濟。不能展其抱負。沒世無聞。豈非人生最可痛最可悲之事乎。昔孔子七十而從心所欲。即此司機師。與其所用精神網。雙方達於完全無缺之時。如精神網。能聽司機師之自由支配。不懼狂風暴雨。折其綫路。不畏天崩地裂。轟震其總機。然此項希望。處今之世。羣雄角逐。世事滄桑。環境壓迫。乘隙而入。足使原有精神。受傷而有餘裕。當此時。此項司機者。應先未雨綢繆。防患未然。使精神網。不為風雨所摧殘。并應增加其電力。使精神網機械堅強。安放機械於地基堅固之上。雖間有發生障礙。得立即修理。不至陷於無可收拾之地。希望及涵養二者。保護精神網之外皮也。太極拳之運動。即加增精神網電力之法則也。電力既加。精神機械。自然堅強。外皮偶為風雨所侵。即希望不達。涵養不深。亦足以抵抗一切。隨時加以修繕。便可臻於完善矣。精神機械雖強。當使安於堅固地基。方不致機械。稍有損害。即傾倒入地。致電流四散。歸於無用。所謂堅固地基者。即吾人之健全體格也。至先修地基。或先製電機。手續雖有先後區別。但二者。不可偏廢也明矣。

太極拳第一級之主旨。在精神與體格兼修。以太極為身心性命之學也。蓋人之一生主宰。繫乎一心。心者。君也。發號令者也。精氣神也。身者。臣也。服從命令者也。健全體格也。發號令者。有乾剛獨斷之明。服從命令者。方能收指揮如意之效。蓋天君泰然。百體從命之故也。故曰有健全之精神。方獲健全之體格。有健全之體格。方能使精神有所依附。而趨暢吐。同時一方使其含有愛靜之體質。而趨於動。一方使其靈動之精神。而歸於靜。去力而用意。動中而求靜。具見精神與體格二者。不可須臾離也。昔張三丰先生有言曰。拳術有如佛經。亦有上中下三乘之別。以養精練神為文。以手舞足蹈為武。所謂上乘者。文武並進也。中乘者因文而及武。或因武而及文也。下乘者。祇知文。而不知武。或知武。而不知文也。云云。知武不知文。所謂血氣之勇也。（另章專述之）知文不知武。亦有流弊。嘗見其精神修養之士。精神常常強制定靜。久之變為癡呆。耳目機能。反不及初練時靈敏。治事能力。亦日漸退化。趨於消極。時作世外桃源之想。甚至曲背癱足。神經成病。殊非完善之道。

良可慨也。以張三丰先生。本以道家。著稱於世。其鍊丹打坐之論。見於史乘。不可勝數。對於精神修練。迭有極深奧之理論。決非普通拳術家。徒執入主出奴之見者可比。所定學分三乘之說。當係由雙方經驗而來。該時宋遠橋先生。曾得口授張三丰老師之言。其言曰。予知三教歸一之理。皆性命學也。均以心為一身之主宰也。保全心身。即永有精氣神也。有精氣神。纔能文思安安。武備動動。安安動動。乃文乃武。大而化之者。聖神也。先覺者得其實中。超乎象外矣。後學者。以效先覺之所能。其知能。雖為人固有之知能。然非效之不可得也。夫人之知能。天然文武。目觀耳聽。天然文也。手舞足蹈。天然武也。並非固有也明矣。前輩大成。文武聖神。授人以體育修身進之。不以武事修身傳之。予及此傳於武事。然不可以未技視。依然體育之學。修身之道。性命之功。聖神之境也。夫如是。予授之爾。終身用之不能盡者矣。至予得武繼武。必當以武事修身傳之也。修身入首。無論武事文為。成功一也。三教三乘之原。不出一太極。願

後學以易理格致於身中。留於後世也可。云云。按照上列遺留之論。各教統一修練之法。在用潛育修身之道。而在太極。則以武事修身之道代之。此手續上之不同。而成功則一也。考修練精氣神主旨。本有坐功。行功。站功。臥功。之分。而能使心身。同時並進者。則仍以行功。為上乘之修練法也。此太極功。呼為靜行功。以求別於各家之靜坐功也。茲將行功與坐功。不同之點。作一比較。其入手之難易。效用之大小。流弊之有無。願海內精神專家。一研究之。

1. 靜坐功。對於精神不統一時。用數息法。調取之。精神不能靜止時。往往勉強制止。則精神受傷矣。

2. 太極靜行功。對於精神求統一靜法。外部用肢體運行。開合升降。內部則沉着行氣。用開呼合吸數息法。內外表要精粗。無須調制。自歸統一運使時。腦中虛靈定靜。精神統一。純出自然也。

3. 靜坐功。使身體端正。寬衣解帶。不使肌肉受拘束之苦。惟久用盤足而坐。易致麻木耳。

4. 太極靜行功。立身中正。安舒支撐八面。運使順遂。節節貫串。不受絲毫拘束之苦。

5. 靜坐功。胸部微向前伏。使心窩向前落下。丹田安定。

6. 太極靜行功。含胸拔背。氣沉丹田。亦係使心窩降下。丹田安定。

7. 靜坐功。謹防易生雜念。耳不求聞。目不求視。久之開視。遲鈍。漸失靈敏。

8. 太極靜行功。內以心行氣。外部有肢體運動。耳目無須防範。雜念不易侵入。如人之工作忙時。呼之不應。此自然防範雜念也。

9. 靜坐功。有內視法。即使心靈。在體內巡行。以免發生妄念。

10. 太極靜行功。有聽勁法。即以意行之。周身天矯。五心相應。環繞全身。

11. 靜坐功。呼吸法有二。曰正呼吸。曰自然呼吸。重呼吸注重在深而長。便其易達下部。

12. 太極靜行功。用自然呼吸。行氣如九曲珠。深微而長。以身體起落開合為之助。亦使氣易下行丹田。

13. 靜坐功。以精神之力。改造身體。兼保護之。

14. 太極靜行功。以精神力體二種功用。互助之。如有精神不易進步者。則以力體運可補助之。如有力體不能行者。以精神力量支配之。雙方協助。事半功倍。

15. 靜坐功。性質傾向消極鍛鍊。在節流。

16. 太極靜行功。性質傾向積極鍛鍊。在開源。觀以上兩種修練法。其目的則一。在求精神統一。不為妄念侵害。使丹田安定而已。此佛家所謂背妄歸真。得證正果也。

茲錄精神專家。因是子學說。以證太極靜行功之動作。最有益而無害。適合修練精神之主旨。其言曰。事修者。因吾人之妄念。無非從身口意三業而起。若三業並用。則妄念無由而生。試就目前之事。取一以證明之。如吾人看書或聽講時。雖一心專注。而有時尙忽萌雜念。此何故。因看書聽講。僅用意業也。若寫字時。雜念絕少。此吾人日常經驗所可知者。何以故。差寫字時。兼用身意二業也。若三業並用。則妄念不除。而自除矣。故各宗教入事。修身拜佛。手持念珠。即用身業。念誦念佛。即

口業。一心對經對佛。即用意業。其妙處與其歸着。無非對治妄念。使人背妄歸真。超出生死而已。云云。如在佛教。所謂身口意三業。并用之說。以念經一業。在三業中為最重要。心中如有雜念，口中即念不成句矣，惟對於身之動作。如拜佛持珠。敲木魚等類。係均一連貫之動作。如稍不注意。亦能連貫而蔽。蓋此項意念。為附屬念經意念而動也。惟念經時。不能將修練根本之調息法。同時加入。混合而練之。是為一缺點耳。故靜坐調息。自歸調息。念經時。自念經耳。如太極靜行功之運架子。即代替念經。蓋練架子時。如有妄念。則所運姿勢。即不能成路矣。且姿勢與呼吸相激盪。即是將最重要調息一項。已加入其中矣。一心對拳。即用意業也。是以太極靜行功之三業為身息意三項同時并用耳。因其將靜坐調息法。與治妄念之事修法。同時鎔於一鑪。此張三丰先生。不以體育修身進之。而願以武事修身傳之故也。况精神主要在活潑無滯。心中不着一物。無呆相。無滯相。虛靈定靜。變化萬方。故太極靜行功。須精神能提得起。則無遲重

之虞。所謂頂頭懸也。意氣須換得靈。乃有圓活一氣。所謂變化虛實也。分之則動。合之則靜。神舒體淨。刻刻在心。此精神與體育。同一注重動靜之理也。如身體常靜而不動。則其人決不能強健而活潑。此人之通知也。然精神亦獨不然。若祇靜而不動。而不用。而不發揚之。亦決不能使之健旺也。世間萬事萬物均同一理也。蓋萬物苟含有動靜之理。虛實之分。或能靜而不動。或能動而不靜。即健旺而非長久之健旺也。况本非健旺。而欲求之健旺。豈可靜而不動。專攻一途所能收效乎。此太極功之精神。不同之點。動則現。靜則隱。忽現忽隱。開則發揚而光大。合則收斂而隱微。精神現露。則形如掉兔之鶴。神似捕鼠之貓。懸頂提項。鬆腰拔背。活潑無滯。有金剛努目之概。精神隱藏。則形如天矯之龍。神似安逸之鶴。輕靈柔軟。身手相忘。孤心冥往。有菩薩低眉之狀。如是一動一靜。精神一放一收。因放收而活動。有如電機。因摩擦而生電。其精神力量。自必日益加增矣。嘗見多數太極修練之士。練習數年後。自覺精神暢旺。毅力堅強。

多有悞認精神。為體育強健後。連帶而生之結果。殊不知太極拳中。所藏精神修練法。與專修精神者。相暗合。一舉一動。便精神而發揚。以體格為補助。故能容光煥發。雙目如電。暗合者。尚且如斯。倘果認清功效。勇邁前進。虛靈定靜。沉着鼓盪。則太極靜行功。決非其他靜生功。所能望其頂背者也。處茲世事紛披。環境凡臬之際。若精神不健。則治事難達靈敏。而精神易於昏憤。因應難斯周密。對事依違兩可。不易澈底。實為人生苦痛。而急切莫能救濟者也。倘能用太極功。以動靜之機。以身。息。意。三業之事修。磨練精神。涵養心性。則精神網及外皮。日以強固。何懼風雨侵凌。外皮既不受侵凌。而生影響。則體健神完。氣充詞沛。所治之事。則因應咸宜。實為家國之幸也。

形意六合拳論（續）（禁研載）
李存義原著
許禹生校訂

第十三章 論心身相應之理
三節。三心。三意。三尖。六合要合。五

行要順。四稍要齊。三節要明。三轉要對。三心要實。三意要連。三光要照。原來是本身知理會合一處煉成一貫。發手之論。身乍心生起。轟乍滿天紅。

第十四章 論六合法

如外手與足合。肘與膝和。肩與胯和。如內心與意和。意與氣和。氣與力和。內外三合。共為六合。五行心動如火焰。肝動如飛劍。肺動如雷響。脾胃到如攻。五行順一氣。放膽即成功。藝中求四梢。牙為骨梢。舌為肉梢。渾身毛髮為血梢。手足指甲為筋梢。四梢總要分明。是為真藝。三節總要分明。上節不明。手多強硬。下節不明。足多盤跌。中節不明。渾身甚空。三氣分明。入有氣到。三尖分明。氣由心生。起鼻尖落丹田。手高不過眉。低不過膝。足踏偏為空。身探為空。三尖要明。何謂三尖。鼻尖。膝尖。腳尖。三心要實。何為三心。手心。足心。自己本心。遇着要取勝。四梢俱要齊。手起脚不起。與手落足不落。俱是枉然。三意不相合。必定學藝淺。動手傳藝俱勢真。學藝不真非高人。

第十五章 論拳之運使

拳去真空回。空回不為奇。兵行尚詭道。發勁如射箭。手足齊到。無不取勝。君與臣合。乾坤並無反意。遠近不為一丈奇。兩頭回轉。一寸為先。早知回轉一條路。盡在眼前一寸中。守住一心行正道。小路雖好事難行。

第十六章 內動拳像法

內實精神。外似安逸。行如龍。動如虎。步如猴相。形與神俱往。敏捷躍騰。縱橫往來。追形逐影。目瞬不及。雲快如風。心與眼合多一明。心與耳合多一靈。心與鼻合多一力。心與舌合多一精。一事精神百事通。總是五行要分明。通是一身之法。打拳一勇而得也。

第十七章 論打法

打法須要先上身。脚手齊到方為真。拳法如炮龍折身。遇敵好似火燒身。手比藥箭身比弓。消息只在後脚蹬。起無形影落無踪。去意好似捲地風。五行一滾如雷聲。拳起飛行如雷動。好似天風過山林。不能阻隔如飛齊。兩打塵灰去風吹。浮雲散墻倒容易。頂天塌地最難擊。

第十八章 論交手之身法

脚踢渾身是空。遠不發脚。發脚不打人。見空不打。見空不上。先打顧法後打空。先打顧法。是本心之力。俱打本心所出。妙在隨機應變。手起莫要往空起。脚踏莫要往空落。閃向兩邊提防左右。強退者敵易後跟。速緊而退。隨高打高。隨低打低。起為橫者。落為順。成其正方是也。心要勇。探要快。把探要快也把束把探撲探束。快則一快而無不快也。(未完)

研究

太極拳行功真諦及着勁應用

王新午

許禹生先生曰。「太極拳之推手。或稱搭手。亦曰靠手。各派拳術家多有之。以練習近身用着之法也」。是言也。足以證明太極拳無異於各家拳術。且亦練習用着。由推手以求至於懂勁。余今推廣其說。以為懷疑太極拳者告。一曰。行功真諦。今之言太極拳者。無不曰要在懂勁。不重着法。不拘形式。斯言也。為功成者立論則尚可。為初學者作指南。則大誤也。夫太極為天地萬物之本。包羅萬象。終身由之而不得其道。拳以太極為名。其理至可深思

。是豈率爾可臻神化者。必有以爲之階梯者矣。則形式固不可不講。着法尤不可不論也。今之言者。毋乃假勁自雄。獨標一格。以求譽於世。然其言失平。而其志亦卑矣。是雖一技之長。創之者亦艱幸締造。惟恐不傳。爲理論。爲社會。皆有絕大希望。非抑人崇己。強容於世。以爲他學尙者。我獨言勁。他學講形式。我獨重精神。標名雖高。而自迷途徑。蓋未喻義理之勇。尤不明行功之真諦也。吾國拳家。武當少林而外。派別尙繁。各有獨到。然太極兩字。無所不包。他學法所有者。太極拳應盡有之。但必順乎自然之理。合乎陰陽相濟之勁。若是者。雖曰非太極拳不能也。太極拳法。各式各有其應用。然即此應用之法。遂謂此外別無法。而他法即不成其爲太極者。亦不能也。故習太極拳者。無定法，則無以成功。守定法，則難期神化。所謂良工能與人以規矩。而不能使人巧也。由法式以窺應用。不貴多而貴精。得骨得髓。人各不同。精一着而萬着畢具。精一勁而萬勁咸通。蓋理達則法生。夫何待枝節而爲之哉。不然。將何以集天下之法。

而備於一種拳式乎。亦惟集思以廣益。由博而歸約焉。是故太極拳之勁。歸於推手者僅八法。八八六十四法以象卦數而推演之。但不必固拘。提，擡，搬，攔，何非勁名。可知各家拳法所稱之勁。無不可採入太極拳者。有一不備。即不足以成立太極之名。不足以包羅萬有之象。非固守以爲法。非立異以爲高。乃學者不測。侈然自足。以懂勁樹幟。而昧於行遠自邇之義。終其身茫茫焉如瞽人投井。甚矣斯道之危也。嘗謂學問之道。貴得其真諦。悉其步驟。然後繼以躬行。積以歲月。而後有成。非然者，徒標美名。難期實踐。北轅南轅。與道背馳。幼而習之。齒脫髮童。而無所就。是又何貴乎以有用之光陰。爲此無益之事也哉。吾國百藝之傳。類託之神秘。故使人覺其深奧。而不敢問津。偶獲一知半解。遂亦駭世炫俗。惟恐不神其說。而人亦以神秘相推許。傳者珍若拱璧。學者視爲畏途。故其傳愈晦。真諦漸失。病之所在。國人熟視無睹。尤可歎也。太極拳之言勁。拳家之常理也。匹夫匹婦可以與知。何必崇之使高。令人可望而不可即。勁之應

用。惟在着熟。着之當否。悉關姿勢。此中捷徑。數語已可道破。學者循是以求。未有不可臻神化者。每見習太極拳者。行功數年。不明應用。遍論懂勁。且羣以爲運動身體有餘。對敵制勝不足。而爲教師者。則以懂勁自標。奇說怪誕相尙。學者茫然。莫知所向。余故舍高而言卑。後勁而先着。然豈遽敢自謂有得。惟勉學者勿自命高崇。勿誤入歧途而已。二曰，着勁應用。太極拳之應用。本諸周易太極之理。以柔克剛。以靜制動。以簡禦繁。以逸待勞。深有合於近世之力學。其最高之標的。則曰懂勁。其經過之程序。則曰熟着。蓋着不熟。無以入懂勁之域。勁不懂，無以竟太極之功也。如觀其姿勢。亦無異於其他拳術。然運動則注重精神。應用則以防人爲主。以小敵大。以無勝有。是其妙自有超乎一切拳術者矣。各家學法。無不有着。以着爲最高標的也。太極言勁。駕着而上之。故成功之後。不特着而特勁。然即其着法。亦無一不合於勁之原則。就着而生勁。藉勁以用着。渾然而爲太極之象焉。且着勁固非二也。近人誤解。有重勁而

輕者者。夫勁爲無形。不言着何以明勁。所謂勁者。着中之勁也。着熟則勁自順。由微。略。以至於無微不備。乃爲懂勁。斯能用勁矣。他拳着熟則止。立標較近。故最精不過着熟。而太極以懂勁爲標。着熟者。是其次焉者也。其着勁之應用。如環無端。縱橫高，低，進，退，反，側，無不面面俱到。學者於姿勢既正之後。進而練着。與相手任意應用。則其妙自生。更習推手術以求懂勁。自有意外之進益。至勁之妙訣。曰圓。曰順。此中玄妙。功深者。可自求而得也。爰以所歷。爲如是說。以釋誤解太極拳者之惑。

太極拳由易理推述 王旭東

宇宙間一切之動作，若以易理來推演，皆難出其範圍之外；而太極拳術尤其由易理脫胎而成，先哲程靈洗嘗謂：「練習太極拳術，非純功於易經，不能得其全體大用，」程君曾傳太極拳，立名爲小九天，共十五法式，其拳式名目雖與十三式有所不同，而拳理則一也，茲根據易理（不尙虛玄），並參諸生理學說，氣穴內功，以研究此拳術之體用於左：

易經說文有曰：「夫極者，棟也，」此句內之棟字深有意義之價值，棟者，房屋之大梁也，不啻將太極拳總根重要指明，按人身之棟梁，即椎骨；此骨分四部分：（1）頸椎（2）胸椎（3）腰椎（4）尾椎骨，若與氣功穴道考論，即玉枕，夾脊雙關，命門，尾閭等是也，練拳或推手對敵之時，此骨必須中正安舒，方能精神貫頂，支撐八面，得其功用，太極之極，如用符號作代表，即「一」劃，含有陽極並天一生水之意，

「一陰一陽之謂道，」陰，柔也，虛也，陽，剛也，實也，符號「一」「一」「一」此拳術內原本之剛柔兩勁，即兩儀也，再由兩種原力推演：用符號「二」「三」「三」「二」而生四象；在人身爲肢，如房屋之四柱，若在拳術上借用，即實，虛，虛中有實，實中有虛四項分別勁工也，可稱之爲體，再由四象推進，演成八卦，而得拳術上棚，攔，擠，按，採，掬，肘，靠八字，可稱之有用，每卦三劃級中，有有連有斷，合之稱爲三才，三才，在拳術稱爲三盤，上中下三部分是也，三部並非固定，按卦象

所配之字，以定部位之剛柔，由太極而至三才，不外剛柔兩種原力配合，互相助理，以成大用，此即本門拳術所論道生一，一而二，二而一，兼三才仍歸入於道也，平素練拳作工夫，採用先天八卦符號，乾坤相對，如乾棚，坤攔，等等練成純剛純柔之體；對敵，借用後天八卦符號，坎離相對，如坎棚，離攔，等等，取其剛柔相濟之用。棚攔擠按採掬肘靠八字之勁節，原由河圖洛書符號之數而演成，即九棚一攔三擠七按爲四正；二四爲肩，六八爲足爲四隅，以輔四正之不足，中央戊己爲中定，足踏五步，上下（或前後）左右中，以合五行，手八足五，上方下圓，隨圓就方，上下相隨，變化不已，與易理生生不息之意同，

「剛柔相推，而生變化，」拳術上比如推手，對敵敵剛我柔，敵柔我剛，方得其變化功用，以克敵，反之，敵剛我亦剛，則生滯，生頂，手過也。力大者勝，不能以靈巧而勝，敵柔我亦柔，則生浮，生離，不及也，過與不及，皆爲病手，失其變化之能事矣，

「關戶謂之坤，闢戶謂之乾，一闢一關爲之

變。往來不窮謂之通，「太極拳不離開合二字；開關即開合也，坤順柔，乾健剛，柔合剛開，其理甚明，而至精至奧全在開合時際，所生變化之中，較往此來，探戰也，演出黏粘連隨，无往不利，而術通矣，按太極拳術分有行，止，坐，臥四工，拳術屬於行動，原係道門工夫，不可徒作技術觀也，（特撰）

體育教學法（續）

許小魯編

（二）心理的順序

體育目的大別之外身體鍛鍊。和精神修養二種。運動影響於精神方面。雖是間接的。但隨學校體育上來立論。不能不重視的。所以教學體育的人。在教授時間內。鍛鍊生徒的身體。必須使精神方面受身體的影響。然後學校體育才能得到良好的結果。吾人精神修養上。分為二種。

（一）德之修養 快活，服從，果斷，沉着，勇敢，忍耐，規律，協同等。

（二）智之修養 注意，觀察，禮儀，思致，判斷，想像。這種訓練。是從身體鍛鍊得來的。換句話說。就是「健全之精神宿於健全

之身體中」是也。運動關係於精神的效果。常因為運動種類不同。他所收的效果也不同。把他歸納起來。不外下列的四種。

一、敏捷活潑觀察注意的作用。

二、養成服從秩序的精神。

三、增進協同一致的情緒。

四、作其剛勇果敢的德性。

體育教師當教學的時候。必須就他所授的運動種類。去暗示生徒以道德智慧的修養。然後才能完成訓練目的。倘若作教師的反復模擬。涉為示範。令生徒依樣葫蘆。便算畢其教學能事。究竟於生徒的身心有什麼益處呢？

第三章 教學的方法

體育教學的方法。大別分為五種。略述在下面。

（一）示範

教師身心的模範。在教育上極為重要。在體育上更是重要。因為體育是身體的教育。教師心身的模範正。這種良好的模範印入在兒童腦子內。兒童的態度姿勢也自然而然的正了。倘若教師心身的模範不正。兒童的態度姿勢也不

能正。可見體育教學。教師所示的模範。最為重要。所以應當嚴密正確的去示範。現將示範時教師應注意的要点。列舉在後。

一、示範時。教師所站的地位。以教師得見全體學生。而全體的學生也可以得見教師的地位為標準。

二、示範時。必須使全體生徒的精神。集中在教師的身上。所以在這時間內。教師的精神。應當特別充足。姿勢應當正確。方能夠喚起生徒的注意。

三、示範時。教師所站的方向。應運動而具。有由正面示範的。有由側面示範的。也有由背面示範的。對於生徒有時候使作稍息的姿勢。去觀察教師的示範。有時候使生徒作立正的姿勢。去觀察教師的示範。

（二）說明

示範姿勢以後。應當將他的要點。簡單明瞭的加以說明。因為示範是示生徒以姿勢。說明是說明這個姿勢的所以然。使生徒明瞭這個姿勢的意義目的和注意的地方。但是說明的時間不可過長。在嚴寒酷暑時。更應當減少時間

• 今將說明的方法。略述在後兩。

• 說明運動的意義

• 說明運動的目的

• 說明運動的方法

• 說明的應注意的要點。

例如「胸向後屈」的運動。胸部向後彎曲

• 是運動的意義。使胸部擴張。是運動的目的

• 下顎引入。頸部及胸部徐徐向後彎屈。這是

運動的方法。腰不要彎。腹部不要突出。動作

應當緩慢。呼吸應當自由。不用呼唱。這是運

動注意的要點。

說明的程度和用語。隨生徒的年齡和理解

力而區別。對於年幼的兒童理解力不很發達的

• 說明應當淺而容易。不可以用科學的語言來

說明。使生徒容易明白。說明的事項。只將生

徒不知道的加以說明。已覺知道的省去。免空

費時間。

(三) 模倣

什麼叫做模倣。教師示一個示範。使學生

去照樣做。就叫模倣。模倣是生徒學習運

動的捷徑。因為體育是實行的教科。所以欲使

生徒理解。莫若使生徒實行。很容易收效果。

並且模倣的教學。是由視覺刺激運動中樞。應

用這種教學。年幼的生徒。很容易了解。精神

方面也不容易疲勞。在教學新教材和兒童精神

倦怠的時候。行這種法子。效果尤其大。又行

困難的運動時。更應當先使生徒由前後左右觀

察教師的模倣。然後使各人去模倣自習。再用

口令使學生和教師同時去作。那麼他的姿勢也

容易正確。並且明瞭運動的速度和調律。

教 材

劍術基本教練 (續) 劍體編

(五) 轉身後劈式

(釋名) 見前

(動作) 有二。(一) 進右步前探。(二)

轉身退右步後劈。

(口令) 轉身後劈數一二二。

(說明) 由預備式。(一) 右腿前進半步屈

膝。左腿伸直。作右弓箭步。同時右手運劍上

昇。翻腕向右後下方劈。沿右腿傍向前上方探

。至劍尖手腕與肩平為止。右臂伸直。右手反

腕。虎口向下。手心向上。左手撫於劍後。

(二) 上體向左後轉。左腿隨之向左後方退一

步屈膝。右腿挺直。作右半仆叉步。同時右手

運劍上舉。向右下方劈。至劍尖與肩平為止。

右臂伸直。左臂向左斜後上方伸直。上體直立

。眼視劍尖。再呼(一) 右腿向左後方前進

一步屈膝。左腿伸直。仍作右弓箭步。上體之

左轉。右手運劍。沿右腿傍向前上方探。作進

步前探劍式。左臂落下。左手仍撫劍後上。(

二) 上體再向左後轉。左腿隨之後退一步。屈

膝作右半仆叉步。右手運劍。向右下方劈。

作轉身退右步後劈式。左臂仍伸直於左後斜上

方。如此反復行之。

(注意) 作探劍時。臂宜伸直。肩勿上聳。

劍身手腕肩部成水平。作半仆叉步時。上體宜

直立。不可前俯

(應用) 設敵以器械劈吾頭部。或刺吾胸部

時。吾以劍由下上探敵之臂腕處。若敵由吾身

後刺吾背部。或腿部時。吾即可轉身退步。以

劍由上向下劈其手腕。即解矣。

(六) 後劈前削式

(釋名) 橫劍刃向外曰削。向裏曰片。削者剝削之意。如削樹枝。削鉛筆等。運動類似。片者扁平運動之意。如片肉。片果皮是。神禹劍之橫擊式。及腰擊勢。均含外削之意。純陽均為裏片劍也。

(動作) 有四，(一)左回身後劈 (二)進右步前削 (三)右回身後劈 (四)進左步前片

(口令) 後劈前削數——二，三，四，
(說明) 由預備式(一)左回身後劈。與後劈前撩式(一)動之姿勢。動作均同。(二)右腿前進一步屈膝。左腿伸直。作右弓箭步。同時覆右手伸臂運劍。向右前方橫削。至劍身與腕肩成平度為止。右臂伸直。右手手心向下。劍身扁平。同時左臂屈於左肋傍。左手手心向上。眼視劍尖。上體直立。(三)右回身後劈。與後臂前撩式(三)動同。(四)左腿前進一步屈膝。右腿伸直。作左弓箭步。同時上體還原。右手運劍向前方捧削。(亦名片

劍)右臂伸直。劍尖與腕肩水平。劍身扁平。右手心向上。左臂伸直。左手撫於劍鏃上。眼視劍尖。

(注意) 練習橫削劍時。劍身宜扁平。劍尖宜對鼻準。上體直立。
(應用) 外削用法。有上中下之別。上削敵人之右頰。中削肩腕右肋。下削膝腓脚等處。裏片則常用項頸及腕部。

七翻身後劈式

(釋名) 見前
(動作) 有二。(一)反撩劍。(二)進左步翻身後劈。

(口令) 翻身後劈數——一，二，
(說明) 由預備式(一)上體向左轉。右腿前進半步。屈膝作騎馬步。同時右手運劍。由右前方順左肩傍向後下方劈，沿左右腿前反腕。向右上上方撩。至劍與手腕肩水平為止。右臂伸直。右手虎口向下。左臂向左伸直與肩平。左手作劍指向下。眼視劍尖。
(二)左腿前進一步屈膝。右腿坡直。作右半仆步。同時上體隨之右後轉。右手運劍上舉。

向右後下方劈。至劍尖手腕肩水平止。右臂伸直。左臂隨後劈上舉屈于頭上。上體直立眼視劍尖。(一)上體再向右後轉右腿隨之後撤一步。作騎馬步。右手運劍向右上上方撩。作反撩劍式。(二)左腿在前進一步。作半仆步。劍向後劈。作進左步翻身後劈劍式。如此反復行之。

(注意) 與轉身後劈式同。
(應用) 與轉身後劈式同。
(八) 左右展旗式

(釋名) 展旗，展開旗子也。展旗劍者。運動如展旗之形也。

(動作) 有二。(一)左展旗劍。(二)右展旗劍。
(口令) 展旗劍數——一，二，
(說明) 由預備式(一)左腿前進一步屈膝。右腿伸直。作左弓箭步。上體向左轉。同時右手將劍立起。向左方展。手心向裡。停於左肋傍。劍身直立左肩前。右臂屈於腹前。左臂亦屈。左手撫劍鏃。眼前視。(二)右腿前進一步屈膝。左腿伸直作右弓箭步。上體向右轉

。右手運劍向右方展。手心轉向外。停於左肋傍。劍身立於右肩前。右臂仍屈。左臂亦屈。左手仍撫劍鐔。眼前視。

(注意) 左右展劍。劍身宜直立。上體宜隨劍向左右轉。

(應用) 設敵以器械刺吾左肩部。或左肋時。吾即可用劍向左掛開。若刺吾右肩部。或右肋時。吾即可用劍向右掛開。

(九) 後劈前推式

(釋名) 見前。

(動作) 有四。(一) 左回身後劈。(二) 進右步前推。(三) 右回身後劈。(四) 進左步前推。

(口令) 後劈前推數。一、二、三、四。

(說明) 由預備式(一)左回身後劈。與後劈前推式之(一)動同。(二)右腿前進一步屈膝。左腿伸直。作右弓步。同時右手運劍。向前平推。劍身扁平。橫於體前。右臂伸直與肩平。右手手心向下。劍尖向左。與劍鐔水平。左臂亦伸直。左手撫劍鐔上。眼前視。(三)右回身後劈。與進步後劈前推式之(三)同

(四) 左足前進一步屈膝。右腿伸直。作左弓箭步。同時右手運劍。向前平推。劍身扁平。橫於體前。右臂伸直與肩平。右手手心向上。劍尖向右與劍鐔水平。左臂亦伸直。左手撫劍鐔上。眼前視。如此反復行之。

(注意) 見前。

(應用) 見前。

(完)

通訊

再答南京訓練總監部譚君蕙賢

質疑太極拳函 許禹生

一發勁專主一方。此一方何所指。指敵人身上之部位乎。指四正四隅之方向乎？

發勁專主一方。主字似應作「注」字解。意即「注重」或「注意」也。鄙意以次者為是。「一方」係指敵而言。欲向何方發之。即時應專心注意於某處。不可畏難猶疑。失却機會。致勁不集中也。

二發勁時全身鬆靜。倘敵人全身係死勁。

「指示學拳者」又如何發勁乎？

十三式行功心解云。發勁須沉着鬆靜。此太極

拳之發人與他種拳不同處。他種拳當發勁擊人。或跌人時。全身筋肉多緊張。始能有效。但易起反動。常致為敵所乘。太極善用勁者。鬆靜自然。不至有此流弊。至敵人倘係未學拳者。當鼓其全身死勁以抵抗每致令人牽引不動。當此時際太極拳家頗覺窮於應付。此殆因太極拳家自負太高。每謂善發勁行家。不屑抵抗蠻勁。故應付本門徒常綽有餘裕。及應付生手則頗費思存矣。所謂自相殘害則有餘。應付外人則不足。如此則何貴乎學拳。無怪令人菲薄輕視也。倘曾卑以自牧。以尋常招法應付之。便可了事。而太極拳家則云。如此擊人。雖獲勝利。仍為不懂勁。殊可笑也。佛云。對下乘人不必說上乘法。老氏云。下士聞道大笑之。適以自取辱耳。拳經云。招熟然後懂勁。是未嘗廢招也。太極拳貴隨機應變。當其場合。能用招時。固不必矜矜於必用勁。而勁自寓招中。習者自不察耳。十三勢歌云。靜中觸動動猶靜。因敵變化示神奇。於太極拳可悟過半矣。

三、截敵人之勁。使之不能發出。其方安在乎？彼不動我不動。彼一動我先動。是

否截敵人之勁乎？

截勁，為太極拳之最下乘。孫子曰。善攻者動於九天之上。善守者處於九地之下。又曰善攻者敵不知其所守。善守者敵不知其所攻。發勁精妙者。焉能被人截住。拳經云。彼微動已先動者。乘機也。所謂後入發。先人至者是也。

四，借力打力。一粘即發。是否棚勁。他家拳是否用此法，敢問？」

借力打力。尚是他種拳術。太極拳直是運用敵人之力。還以制敵。

一粘即發。須定得住。與棚勁無關。他家亦有用呆住敵勁。然後從而擊之者。與太極拳用意相同。

五，問練太極拳主靜。此靜字指腦部無思慮乎。抑練至功純火退全體心身安靜乎？

更或練至氣沉丹田而不上浮為靜乎？

來示詢練太極拳主靜之「靜」字。係指腦，身氣三者何部而言一節，鄙意二者皆是也。主靜

、存誠是為「神靜」。神舒體泰是謂「體靜」。呼吸勻靜。氣貫丹田。是謂「氣靜」。大學

云知止而後有定。定而後能靜。靜而後安。蓋

言心有所存。氣有所寄。然後體靜神安。故三者有連環性。以吾國三教上精義而言。釋曰圓寂。寂滅。道曰清靜無為。儒曰無極而太極。

是知三教所尚者均靜也。易曰寂然不動。感而遂通。丹書云。身心不動以後。復有無極真機。

。均言太極之妙本也。因知三教所尚者均靜之一字。周子所謂主靜是也。蓋人心靜定未感於物時。湛然天理。即太極之妙也。感於物。便

於偏倚。即太極之變也。苟靜定之時。靜其所存。則天理常明。虛靈不昧。動時自有主宰矣。

。古人云。未發之前心是性。已發之後性是心是也。練拳時心如止水。神似明鏡。以柔靜為主。以剛動為用。感而後發。心思不亂。身體

不搖。雖動仍猶夫柔靜時也。然非數年純功。并經驗有素。未易言此。

六，太極拳為內功。以先練架子（指十三式）起手。架子盤熟。內部（指五臟六腑）自然緊張。血氣自然順遂（不滯）精神

清爽。智慧即生。如此是由身至難。得來不覺費工夫。此不覺二字。是否不知不覺

中即得工夫乎？

習太極拳者。每以人稱此拳為內家拳。凡習此拳者不論程度如何。皆自命為已得內功。不知

太極拳雖可以修養臟腑。然初學盤架子時。不過僅求關節靈動。筋肉發育而已。及架子盤熟後。再加以呼吸運動。始與肺部發生關係。及

由推手研摩。以練習皮膚感覺。始漸與神經發生關係然後陶冶性情。抑制情慾。由坐功以練

精神。俾動靜咸宜。內外交練。始入內功之境界。其修養則由外而內。其應用則由內而外。練習者須由淺及深。行遠自邇。非一蹴可就。故曰「得來不覺費功夫」蓋承拳經之十三勢行功心解上一句。「勢勢發心並用意」而來也。

七着（招）與勁是否有形無形。着有形的

。勁無形的。勁存手內着形乎外。高手拳家。是否着勁同時使用。是否着勁一致使

用。初學者先練着。工夫再練勁。或着工到勁自生乎？

來書以有形無形區分着無勁。立論甚佳。夫「着」又作「招」。着者法也。招者誘致之意。拳術當應用時。應付誘致敵人。然後從而制之

也。拳術本有用勁之別。拳術家亦有講着不講勁者。或專尚勁而視着者。依敵人愚見此二者理當並重。論程度則容有先後。論價值則初無軒輊也。就太極拳而言。其拳經云。着熟然後懶勁。以其應用價值言。善勁者固不必矜矜於着。然善着者勁固亦寓其中。常見用着者。勁偶不對。則尚有着爲之防護。捨着而專用勁者。勁偶不對。則必致張惶失措。無可救藥。每爲敵人所乘。試以軍事言之。招如戰術中之佈陣築壘。防禦進攻之術。勁則個人之技能而已。善戰者指揮驅卒俾足勝強。不善戰者。雖有精兵。常因運用無術。措置無方亦難免覆亡。則術爲之也。高手拳家。均能着勁同時應用。昔從楊鏡湖先生時。先生每以出手相詰難。先生運動固極佳矣。仍尚極重出手。後學之人較先生似覺稍遜。然莫不憤勁自蒙。何多見之不知量也。蓋着熟則着內自合宜之勁。當應用時。精神形式均足制人馴至用勁處處合宜。無往不利。信手而應。悉中肯綮時始可捨着專用力矣。或問曰上知之士。亦頓悟用勁而不煩習者乎。吾應之曰。容或有之。如佛教之禪

宗純尚明悟。不事經卷。以求立地成佛者然從至今。究有幾人。吾生也後。祇知由淺及深。下學上達。不敢作欺人之談。貽誤來者。以爲習太極拳者。宜先練習功夫俟着熟自然懂勁。然練習功夫。亦必須有所傳授。方合步驟。其言修雙練者。恐亦未必有得也。

八太極拳工夫。究竟主剛主柔。或化勁爲柔發勁爲剛乎？練工夫時。先柔後剛乎？抑或練至極柔而剛勁自生乎？

太極以柔爲體剛爲用。化勁亦有柔化剛之別。用則甚多主剛耳。練功夫時先柔後剛固甚對。惟應練至極柔軟後再行練習剛功。方無流弊。但剛勁另有練法。非練至極柔軟而剛勁自生也。

(完)

傳記

王厚田先生傳

李劍華

先生王氏。諱文治。字厚田。河北大城人也。祖某商於宛平。遂家焉。先生性豪邁。幼習於平西三家店。該處近山麓。時患盜匪。肆中聘

鏢師爲衛。先生見而好之。進而受業。不許。王憤而商於肆主。擬另聘名師。肆主首肯。議既定。乃另聘宛平香山關某。王因從之研習。閩師係少林傳弟子也。派名少林。寒暑不輟者十稔。藝始成。身手敏捷。每一演習。則堂樞生風。於武器尤長於鎗術。無時惟觀白光霍霍。令人望而生怖。幾不知其身隱何處。有素識沙姓者。亦習武術。忌先生能。思有以挫之。一日遣先生肆。強與較。不可。請愈力。先生曰。吾輩舊交。意到爲止。無相逼也。某持刀起。先生持短杆禦之。屢陷其隙。意使知難而退。某乃愈憤。忽喇隙以刀劈先生頂。先生以杆微迎。意其必不逮下。不知某於積怒中。刀下杆立折爲兩。瞬間而某忽仰跌至丈尋外。蓋先生於杆折。即覺敵惡。立棄杆取側鋒入。中以掌矣。又于姓者。名鏢師也。屢請與先生較。累百十手無勝負。因請休于不可。適遇急。先生退至牆隅。某仍不捨。先生出一脚蹴之。某仆地良久。始起謝道去。其身手之剽疾多類此。雖其藝造詣精絕。然未嘗恃以自負。暇時於三家店商肆中。三十年。知者甚夥。暇

揮肆中學徒二三。誠識者。授以技。然習者七八。功純者不過二三人而已。卒於辛亥。年六十有三。先生貌不逾中人。意氣仇爽。喜鳴不平。生平佚事甚夥。劍華與先生有葭莩誼。且從之受業。故聞見較確。茲略述一二。以發幽潛。

附范彭椿君傳

范彭椿。宛平人。幼執業於三家店王厚田先生肆中。先生喜其誠樸。授以技擊術。於拳術器械靡不精。每一演習。至精萃處。先生亦爲之首可。同門均自歎弗若。隱於市廛。深自韜晦。民國壬戌。偶染微恙。誤於藥而卒。時年四十耳。

劍華曰。我國武術。一厄於專制時代之右文。再厄於火器盛行。三厄於清庚子之變。(庚子義和團實非正當拳術團體。事後世人不察多以爲習拳之戒。實則差之千里。)幸得不絕其傳者。僅賴其自身固有之真價值。迄今始得有相當之保存。在今日士夫有識之士。莫不竭力提倡推行。以期成爲我國普遍之體育。若當清同光時。有此二商賈中人。不計名利。以操奇計

贏之暇。獨孳孳習此拳術。以延一派之流風。嗚呼。其識亦卓矣哉。

軼聞

劍術

強雲門

燕趙多慷慨悲歌之士。巴蜀多異人。信然。余友語我曰。其父少時學慕趙垣。同寓者十數人。皆同學也。有客藍縷甚。冬夏一布袍不易。寒暑擁之臥。有竹箱一。亦未見其一啟。寡言語。問之。蜀人也。問其姓氏不答。例學幕者。每履須入縣署理公牘。衆日往。而客每獨出。不知所之。頃之。在縣署矣。衆惡而欲逐之。念其貧。姑留之。然羣疑終不能釋。一日衆相告曰。是客誠奇。有箱而未見其啟。吾輩曷窺之。其中藏何寶物也。衆首肯。故遲入署。待客出久之。毀鎖而啟箱。惟見破紙。又有一小箱。又啟之。儲破紙如故。則又啟之。復見一小箱。啟至第七箱。則爲一五寸許小皮盒。方欲啟。而客人已來。以手搗衣。額汗如漿。遽奪小盒。納諸懷。此烏可啟視。微余早來。

否則君等首領不保矣。衆駭問之。歎曰。數載行藏。君已識破。吾亦不能久留。明日當行。實告君。余劍客也。盒內則劍也。君等啟五箱時。劍氣已動。余覺故急返耳。今雖幸未榮歸。然劍氣既動不可不令一發洩也。明日余當設宴署中。俾君等得觀余技。亦聊酬數年友誼。衆念其窮。若是設宴。得勿欲吾輩付酒費耶。然亦姑聽之。且又叩其何以能此。客曰。余少習之山中。謂之劍。實非真是劍。特取鉄之精。鍊之以神。妙能與氣合。以意行耳。唯習時。須設誓神前。勿得逞私憤殺人。勿得爲人報私仇。勿得貪貨財方可。其他之能劍者。止一劍。或雌焉，或雄焉。余持精究之。得雌雄劍各一。稍異於人。及次日哺。客設宴署中。頗豐。水陸畢陳。酒數巡。客起。謂衆曰。請獻技。助一笑。因啟小盒。出三寸許物。色如銀。置掌中。光閃閃動。俄而動益急。騰入空際。有聲往來如電。忽如裂帛者。白光遽杳。竟客。亦不可得。蓋與劍俱去矣。因覓劍所斬爲何物。至前庭中。一老梅樹。根際爲劍削。截爲二。後酒家來。收皿去。問其值。云客已先

竹。噫客之行雖亦靈驗矣哉。

某生

某生浙產也。博聞強識。名重一時。雖書生而好武事。嘗得易經秘本。習之數稔。力大千鈞。願生養自蹈。故人鮮知者。其威官於粵。招之任所。佐書牘。遂買舟行。將抵粵矣。泊某港。四無居人。又聞舟子厲議。生察其意。因呼酒飲。生益固。盡數。伴醉。登岸。見繫舟木椿。粗可供。深埋入地數尺。笑謂舟子曰。若處此乎。舟子謝不能。生曰。吾為君起之。因作勢騰一足。馬椿端。椿折為二。舟子為之咋舌。還不敢復加害。生得安抵粵。

戴錦堂

蘇州戴錦堂。近世勇士也。治拳甚精。擅醉八仙。能於亂石中跌扑不稍傷。一躍可及重樓。能舞鐵棍。又善舞劍。舞急。人但見白光片片而已。洵絕技也。情有市井暴少氣。且喜漁色。卒獲惡疾死。

亟軒曰。若戴之技。不可謂不精。終以好色敗。雖銅筋鐵骨亦無所用。世之治武者者

戒之哉。

黃振原

黃振原世家子也。生有神力。復遇各師授以武技。遂工技擊。好作不平鳴。里中推埋少年多畏之。而聽命焉。令偶出。無敢違。曾侮一僧。屆期鬥於野。僧亦健者。黃以兵技勦諸少年。截斷要道大敗之。又常應童子試。泊舟河干。隣舟多不遜。出與鬥。輒揮人以投。盡入水。懼伏罪乃罷。後以飽食用力過度致疾死。年僅廿三。

專件

北平市國術館各科職掌及辦事細則

第一條 本細則依據本館組織大綱第九第十兩條規定之

第二條 本分館各科之分股及辦事手續均依本細則行之

第三條 總務科置左列三股

(一) 第一股 (二) 第二股 (三) 第三股

第三股

第一股 所掌事務如左

- (一) 關於撰擬文牘事項
 - (二) 關於收發文件事項
 - (三) 關於保管案卷事項
 - (四) 關於會議記錄事項
 - (五) 關於編製統計報告事項
 - (六) 關於登記職員進退事項
 - (七) 關於典守印章事項
- 第二股 所掌事務如左

- (一) 關於經費出納事項
- (二) 關於編製預算事項
- (三) 關於保管會計簿冊事項
- (四) 關於保存管款摺據事項

第三股 所掌事務如左

- (一) 關於購辦物品事項
- (二) 關於保管物品器械及整理事項
- (三) 關於僱用館役及管理事項
- (四) 關於清潔及衛生事項
- (五) 其他不屬於各股事項

第四條 總務科置左列二股

(一) 第一股 (二) 第二股

第一股 所掌事項如左

- (一) 關於國術研究事項
- (二) 關於國術訓練事項
- (三) 關於培養國術教授人材事項
- (四) 關於規定教授標準事項
- (五) 關於編訂教授課程時間表事項
- (六) 關於學校團體及民衆應用選材

事項

- (七) 關於團體及個人登記事項
- (八) 關於指導員進退事項
- (九) 關於學員進退事項
- (十) 關於研究員進退事項

第二股 所掌事項如左

- (一) 關於考核指導員教授事項
- (二) 關於考核學員學業事項
- (三) 關於考核研究員研究事項
- (四) 關於考核學員德行事項
- (五) 關於訓育事項
- (六) 關於國術考試及比賽事項
- (七) 關於國術調查事項
- (八) 關於國術機關指導事項

第五條

(九) 關於國術器械設計事項
編輯科置左列二股

第一股 所掌事務如左

- (一) 關於編輯國術教材事項
- (二) 關於體育圖書編譯事項
- (三) 關於撰擬國術宣傳文書事項
- (四) 關於書類保管事項

第二股 所掌事務如左

- (一) 關於審查國術圖書事項
- (二) 關於搜集國術書誌事項
- (三) 關於調查體育圖書事項
- (四) 關於其他編審事項

第六條

本館各職員依照本館組織大綱第九第十等條之規定分掌事務但為辦理館務便利起見股員得兼任他股事務

第七條

因繕寫文件等項得酌用書記
為研究國術之設計改良起見得另組織委員會其規則另訂之

第八條

為研究館務進行事項得隨時舉行館務會議其規則另訂之

第九條

各科不得以本科名義對外發表文件
一切文件非經館長副館長之許可不得攜出館外或抄示外人

第十條

凡未經公布之館務不得輒事宣傳
各科互相關聯之事件應協商辦理

第十一條

第十二條

第十三條

第十四條 各項館務應由各本科隨時處理不得延擱但非經協商或館務會議不能解決者不在此限

第十五條 各科立館務日誌凡日行館務擇要登記以便遇事接洽

第十六條 各科職員依照辦公時間到館辦事并親自簽到於考勤簿

第十七條 遇有緊要事件經館長副館長之通知雖不在辦公時間亦須到館辦理

第十八條 凡遇例假及休息日應輪流值日

第十九條 來文應隨時編號登錄呈館長副館長批分交各科擬辦

第二十條 本館員役薪資由總務科於月終開具清冊呈經館長副館長簽定後始得發

第二十一條 本館經費之收支除隨時登記於各項帳簿外並按月編造預算書及支出計算書連同證明單據呈由館長核閱存案

第二十二條 本館所用物品及器械應隨時逐件編號登錄每月終呈由館長副館長核閱

第二十三條 購備用品及器械不論需款多寡須先經館長副館長核議始得購買

第二十四條 本細則如有未盡事宜得隨時修正之

誌謝
 本刊登承 兩准鹽運使王叔鈞先生慨捐現洋十元特此鳴謝

誌謝
 本刊登承 天津省立師範體育主任張伯清先生慨捐四元特此鳴謝

誌謝
 本刊登承 出版伊始。蒙西北陳教育廳廳長。陝西李教育廳廳長。察哈爾高教育廳廳長。來函飭知所屬各校直接訂購。提倡國術。誠堪欽佩。特此鳴謝。

啟事
 近閱各處出版國術書籍。頗有將鄙人舊作。翻製偽文。略加修改。變名登載。或逕抄原文。翻作偽已者。事關著作權。得難緘默。倘再發生此項事實。必謀正當解決。此啟。許禹生啟

啟事
 本刊登自第三期起。除與本館有直接關係者。仍照常贈送外。其他已由館中贈送兩次。未有接收表示之各機關學校。或聲明交換之各雜誌書社。未給回贈者。均恕不再送。此啟。

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。文宜白話不限。
 二、來稿務請寫清楚。並加標點，詳註譯自何處及原作者姓名題目。務求稿得由本刊酌量修改之，但不失作者原意。
 三、凡稿件已在他處登載者，本刊概不代登，來稿勿論登否概不寄還。
 四、來稿請寄交北平西斜街五號北平國術館編輯部。

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。寄費由本刊担任。
 二、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。
 三、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。
 四、凡對於國術有心得。願供獻國人。函託本刊披露者。極為歡迎。若有疑問函託本刊披露以徵求討論者。亦甚歡迎。

北平市國術館

緣起
 刀術速成班招生簡章
 我國國術發明最早。小之可強健身體。大之可防敵禦侮。其價值早為國人所共知。此次國難發生。滬上戰事。以刀隊戰勝日軍。純賴國術訓練。有素。方能致此。本館有鑒於此。特有提倡之必要。擬成立刀術速成班。以資傳授。有志者盡與乎來。凡各界人士以及義勇軍等在十六歲以上三十歲以下有志練習者均可報名。以三個月為限。每週三小時。一期三十五日。下午五時至六時。為練習時間。每月學費一元。入學時三個月一次。先填具保證書。志願書。並交納學費。自三月十日至三月底止。四月十日開學。西單西斜街五號

定價	
零售	每冊一角
半年	大洋一元五角
全年	大洋三元
郵費	在內
郵票	作票
郵路	九通

代售處
 北平 東安市場佩文齋
 天津 青雲閣佩文齋
 山西 立第一師師範學校
 陝西 綏遠城內青年會國術促進會
 綏遠 綏遠城國術館
 西安 陝西光書店

廣告刊例
 每期每方寸大洋六角
 六方寸起碼
 封面加倍
 彩色另議
 長登特廉

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。
 二、本刊認為有價值書籍得由資收買。
 三、凡欲出售者須先送本刊編輯處審核。不合者得發還之。

體育救國——工業救國
 北平市第一習藝工廠
 本市救養平民工業之唯一印刷機關。成績優良。價格低廉。本廠地址：西單皮庫胡同。電話：一七三一。