

10 SEP 1945

山西國術體育旬刊

趙昌燮題



中華郵政掛號認爲新聞紙類

第三十二期簡明目錄

言論

體健身強其樂未央

溫故探新

青萍劍法論

書國術家孫祿堂專

(續)

國術十講

(續)

體育遊戲

跳繩遊戲

旬日簡報

武俠文藝

太極拳術同門錄序

補白

練習國術有甚好處

國術家學習種種



金人

秀升

子祥

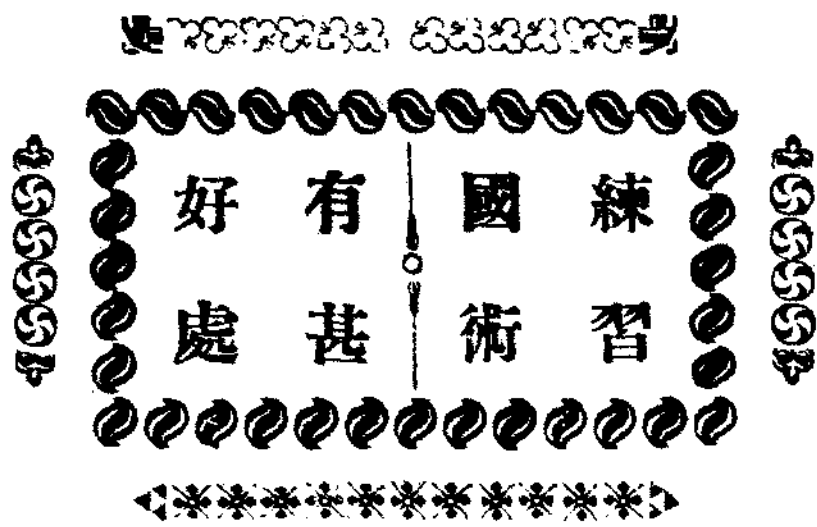
相軒

照明

香

羅白

默圖



練習國術	練習國術	練習國術	練習國術	練習國術	練習國術	練習國術	練習國術
能幫你事業進步	能勝任武術教師	能隨時正當防衛	勝於花錢服補劑	能免除許多疾病	能多吃兩碗香飯	能履行新的生活	能養成早起習慣



體健身強其樂未央

(金人)

▲精神力倦仍須金剛百鍊

老子有云「人之大患，在吾有身，及吾無身，更復何患」。釋迦牟尼佛出世，為一大因緣，曰「了生死，及其出遊四門，觸見生老病死，為衆生不可逃之痛苦，乃決志棄人世之紛華，入雪山而苦修煉，乃悟澈人之身軀，為地水火風四大假合之體魄，彈指一過，各自歸原，回想數十年之經歷，宛如一場幻夢，以空還空，然而借假修真，又非惕勵苦行，善自解脫，決難運靜自如，拈花微笑，曠是之故，足徵吾人數十年之歷史過程中，首須注意於體健身強，蓋吾人體健身強，為畢生歡樂之基本，基本確立，則其樂無窮，吾則呱呱墜地，第一聲即先哭泣，雖曰無知無為，自然啼哭，然必有所苦，始出哭聲，迨夫逐漸生長，直覺之本能，即隨時期而發達，而入於衰老之境，其苦痛之表現，如耳聾眼花，腰酸腿疼，此見之於外者，無人能逃其例，而內都之苦痛，如七情六欲，交戰於五中，此嘗體遍吾人，由幼小而長大，由長大而衰老，芸芸衆生，無或能逃免，已足因此而任縮其壽命，其苦痛具有非口舌筆墨而能盡述者，至於病魔纏身，千奇百怪，呻吟床褥，求死不得，疾病切身，苦痛已極，夫老死之苦，為人人所難

逃，而疾病纏身，解脫不得，人生之苦，莫此為甚，今欲免此苦痛，勢非注意衛生不可，而衛生之道，一為謹慎防護，一為運動排洩，而運動排洩之功，又須為有規則之動作，與練習，始能增長力量，活動血脈，運用四肢，輔助消化，使身體之健康，日形進步，無少阻碍，順收延年益壽之效，蓋洪範五福，壽居其一，兒女滿堂，含飴扶杖，人生之樂全在於此，吾人稍自常識者，不待費詞深辯，而自能了解而生信仰，此積極之預防及修養，朝夕實行，時時注意，而不可須臾離者也，此外則消極之補救，更關重要，何則，因人生於世，為求順適，不能不逐利求名，以圖自存，故鎮日營求，勞心勞力，夜以繼日，久之又久，必至應付各方，精疲力倦，人生精力有限，斷難長期維持，於是而勞碌而應接不暇，由應接不暇，而精疲力倦，由精疲力倦，而神經衰弱，神經衰弱，而百病叢生，及至百病叢生，勢必求醫問藥，誰知病根既深，藥力遲緩，種種苦痛，隨之而增，覺悟已遲，補救非易，奈何徒喚，追悔其晚，何如及早預防，為金剛之百鍊，早眠早起，守運動之程序，故健全五臟，有呵噓呼吸之呼吸，消除六欲，保中和位育之功能，祛病有術，約新吐故，五禽傳摹仿之形態，六合樹內外之根基，技進於道，補助參悟所不及，術至通神，迅除傲慢之自滿，欲速則不達，慎防偏枯之弊，循序則漸進，定獲維穩之功，莫急求夫勝利，先注意於消災，病苦設既已驅除，健康因而自得，勿多言，多言傷氣而招尤，勿多事，多事積怨招敗，以個人健壯宏美之身，為學子勇猛精進之的，消極積極，兼辦並顧，先發後樂，含

已從人，功不枉用，三月而小就，期年而升堂，自此習慣已成自然，鍛鍊有法有則，然後觀摩仿效，致力於普及，使各界同胞，普沾甘霖，生活順適，爾吾人竭力提倡之責，亦庶幾乎盡之矣，但運者舉目四顧，蜂狂蝶亂，寫此已完，擱筆浩嘆，若問所因，余欲無言，淺顯之謎，略附篇末，惟有與我同胞心印而已。

溫故探新

青萍劍譜法論

(董秀升)

迎風揮扇 此劍彼或迎面砍來或取左額角用此勢自下而起挑彼腕二三寸

金華落地 彼若外刺或隨上勢逼逼外斬者身往下伏取彼外二寸

掃地金波 此劍彼我在伏曾丁外門不過手疊腿快之間片彼外腕一二寸

橫掃千軍 此劍乃平掃四刺法彼若隨上勢閃外門用此劍掃則彼二三寸

墨燕點水 此法追敵故用之彼內外門亦用之如追敵則點其腕如彼待則點而急回

撥草尋蛇 此勢如彼正門左右額砍來用此法隨彼內外撥擦前一二寸

順風掃葉 此劍用於敵人逃去我則抽身長探而斬之

鳳凰點頭 此劍有外影五寸為埋伏彼取我前一寸我則並步取其內二寸

飛虹橫江 此法彼從外門取外三寸來用此劍以掃彼外二三寸

掃徑尋踪 此劍彼取我下焦用此法以闖彼內二三寸

退步埋伏 此勢最雅身往後伏以肩與彼砍之待其來並腿直立取之

金蟬脫壳 此法取肩來上步旁走以劍落肩住之地削其外三寸

天邊掛月 此以下開法轉身彼自邊砍頭來轉身勒劍削外四五寸

白蛇吐信 此勢有白手拿鎗法亦可正刺彼手亦可進於刺心劍頭進前一直是也

撥雲瞻日 此是彼自外門砍二三寸用此劍橫撥取彼一二寸

指南金針 此乃丁人之法中門去急距步法將劍時必須丁彼內五六寸

寒鏢冲霄 此是隨上勢丁法挑板內底四五寸如不得挑右手即左手亦可取

白鵝亮翅 此是掃正門亦可挑彼底腕四五寸

丹鳳舒翼 本以正合以奇勝以劍應內三寸為埋伏

金針暗度 此劍彼或正砍或內刺四五寸用此法出奇勢孔彼內四五寸

走馬掃塵 此是下一劍得埋伏但丁其內四五寸肘端平看彼左右何往方可就機

神龍掉尾 此乃平掃之法彼項身往後仰勢要急去不可慢

進步埋伏 此劍乃最收中取勝如彼將抹我腕不待彼至而先抹于彼機之初

紫燕側翅 此乃埋伏于劍尖之上並可取彼外門以劍影外四寸使彼視為空門

敬德拖鞭 此劍似砍外五六寸來上右腿以刺彼外四五寸以劍影于肩在地

春山列眉 此法兩用如彼砍我內一寸用此劍刺彼外彼一寸如上下外門我亦刺彼外一寸

餓虎捕食 此勢所包甚廣如彼砍頭或取內五六寸用此法以挑彼腕並作埋伏勢

立劈華山 彼砍下焦用此以扎彼上腕飛獨為埋伏也如敵人砍腿或砍腰我則並步立勢彼外門二三寸

雲鴻振羽

是彼砍外門五六寸即外一寸用此劍以挑彼底四五寸

白鶴展翅

此是掃正門為奇門作埋伏並可追敵人上勢之法

剪石尋金

此是彼正面砍來用此法橫斬彼內一二寸以退為進此法最妙

藤蘿掛壁

此是彼取外三寸即抹彼底腕自右砍頭亦用此法並作埋伏勢

鸚鵡啄粒

此有上勢作埋伏彼或斬頭或砍內四五寸或取左手用此勢以扎彼內一二寸

漁郎問津

此是彼隨上勢變機如向頭手扎來用此劍剪掃彼內一二寸掃正門

青蜓點水

此劍彼逃走因外門待砍用此劍伏取彼外三寸走步如箭劍去如電

烏鵲飛空

此劍彼是砍左額角或取內六七寸用勢內閃以挑彼內四五寸

青龍回首

此是彼取我外一二寸用此劍旁撥劍彼外二三寸

金童提爐

此是彼自外邊橫砍肩來用此劍偷步隱身刺彼內七寸

玉女投壺

此是接上勢彼欲逃走我則開步追刺彼心挖劍騎馬勢回

金蛇伏地

此是接上勢亦走外用此劍探而砍之抽身伏回作埋伏

毒蟹反尾

此是彼扎上焦用此劍自下而起上步直扎彼底腕一二寸

仙人畫圖

此是彼隨上勢走外門此是彼作埋伏我作則上步或扎或村亦取彼外門四五寸

猛虎戲山

此是彼自下焦轉內門用此劍亦轉彼內門偷步取彼外一寸彼轉復取外一寸

靈貓捕鼠

此是隨勢探砍法抽身轉長勢收勢抹手而走

拗步埋伏

此是迎外二寸作埋伏下有拗步內外二焦皆可走

金山倒海

此有上勢以逼彼取外四五寸來我則上步伏身取彼外焦自彼頭而砍下

古月沈江

此是彼或內勢或埋伏外門用此劍探而砍之劍隨劍回亦是取彼外三寸

碧竹掃月

此是自正門取內三四寸來用此劍上步去門底挖截腕取其底外二寸

羽客揮塵

此是外門片手法亦可進長連下勢用之

玉女送書

此是隨上勢外門取彼項

蒼龍探爪

此是彼刺心來我則埋伏退步以劍上尖斬彼上腕二三寸

蛺蝶穿華

此是敵隨上埋伏身逃走用此劍上步隨彼劍直刺彼心或取腕亦可

撥霧尋幽

此是彼走外門用此劍坐步隨上勢橫撥彼腕外二三寸

仙人指路

此是彼自身後砍來用此劍上步回頭以扎彼外二寸

玉虎旋風

此是轉身進于法亦可轉掃彼腕

電光擊掣

此是轉步落地以劍自彼內門急起挑彼內五寸亦可沖敵手底前一寸

雲鵬磨空

此是破敵浩然埋伏勢偷步仰身平砍以杜腕底二寸

順風掃蓮

此是抽身長勢探砍法則急回

金人獻劍

此是並步銷喉劍在彼內門彼刺頭方可用

猛虎伏岫

此是彼取右額角或砍外腕用此劍動削彼外門三四寸收騎馬勢回畢

書國術家孫祿堂事(續)

(宗子祥)

孫在赴蜀途中，某日正午，行經一高山，既登峯巖，舉首仰望，如置身雲霧，距天僅空咫尺，日光燦爛，耀人眼目，但偶一俯視，山腰處竟雪花飛揚，宛如三冬景象。孫引為奇景，留連良久，乃由小道下山，該道窄狹異常，且多細小圓形石子，行人稍一不慎，即有滑跌之虞，如竟失足，則勢且滾滾下山，身粉骨碎，道左沿途設有石欄杆，高約二尺，該石欄杆每距三五尺有一石柱，柱端有大孔，孔中穿有鐵練一條，和如鷄子，孫遙視此練，蜿蜒下引，可達山根，孫因不欲在此極滑之小道上行走，并擬假此一習輕身工夫，乃略一提氣，遂躍登鐵練上，稍借索力，放開脚步，竟乘勢向下走去，方行里許，忽聞身後風聲呼呼，急回視，黑影一團，已背近孫背，來勢極快，且猛不可當，倉猝間亦難辨其為何物，乃急閃身躍離鐵練，站立于小道上，凝神諦視，始知黑影亦一人也，但轉瞬間已前去數丈，孫急再躍登鐵練，欲追及前行者，但孫雖用盡工夫，脚步加快，而前行者反愈離愈遠，至此，孫乃嘆曰：今後始知世間不乏能人也；言未畢，而前行者忽驟然停步，並阻孫前進，孫及站定，乘機詳察此人，乃知係一道裝老者，白髯飄然，風度瀟灑，孫不禁肅然起敬，拱手婉詢老者姓名，老人置之未答，僅携孫手，偕下鐵練，擇道旁一石碑，合孫共坐其上，坐定後，老者乃開言曰：適才並非欲以武力傲君，實因觀君天賦頗厚，深恐君自恃武功，任意而行，或且墜入魔道，故特假此引汝與余交談，余欲勸君從余山遊，俾避塵俗之引誘，致不果得善也，當孫聞老者勸隱之言後，避世之心，砰然而動，本欲隨老者同行

，但憶及家中老母，倚門而望，如竟不返，慈母之心，必且粉碎，非為人子之道，乃婉辭曰：如有機緣，相逢於他日，必隨翁同隱，今日則難從命，老者乃喟然嘆曰：命也，數也，不可強為，嗣即授孫以節食養氣之法，謂如能戒除血食，依法涵養，則身體加健，不易染病，汝須謹記之，囑畢老者即飄然向山側小道而去。

孫後即遵法實行，果見奇效，當老者去後，孫亦繼續假道繞索下山，行三小時後，已抵山麓，時夕陽西斜，山下鄉村間，風景天然，令人心爽，孫留連不忍遽去，途中投宿人家，其主人曰鄭耀泉，延待甚殷，而面有隱憂之色，孫故詢之，鄭乃述其至戚小珊，全家被害事，謂隔鄰有一婦，來歷不明，殺害其夫全家，黃與鄰里諸人報官。官到，即將兇婦細詳停當，傳來地保，着看守房屋，帶同差役保甲，押解兇婦等進城，至刑施道署稟報，其時道台係余肇康，湘人，精明決斷，一聞此案如此奇異立時傳齊三班人役升堂審訊，首將該兇婦提上堂來，懸除絆繩，令跪堂下候訊，嗣即訊以多語，該婦竟閉目不答一言，余大怒，乃令用刑，亦知夾棍，梭子，頭箍，種種刑法，一用過，而兇婦似絲毫未感痛苦，余更怒又令差役將鐵練燒紅，着兩人架索，正待加之婦身，此時兇婦突然站起身形，以迅雷不及掩耳之法，奪過燒紅鐵練，向四圍飛舞，衆差役懼其勢，無敢向前者，該婦乃乘勢一躍上屋，轉瞬間杳然無踪，余及衆差役，瞠目互視，束手無策，祇得一面通知各文武官員來署會議辦法，一面令飭所屬，一體嚴緝，孰知當此官方紛亂無策之際，正乃黃小珊全家被害之時

，而鄭輝泉與黃乃郎勇至賊，故鄭接得兇耗後，乃欲去沙，同商善後辦法，鄭既將此事始末與孫祿堂詳述後，孫義憤填胸，且好奇心盛，乃慨然允諾，幫助破此奇案，孫偕鄭輝泉暨僕人由鄭家起程，直奔宜昌，至宜昌，稍事憩息，即着手打聽黃案線索，未得頭緒，翌日乃改乘民船往沙市，舟中乘客有十餘人，一路談談笑笑殊不寂寞，下午，船將駛至宜都縣，突然大風驟起，波浪掀天，船家恐出事，急駛一小港內，停泊躲避，迨入夜時風仍未停，此時避風船隻，聚集此處者甚多，皆拋錨在此過宿，不料二更時突來盜船十餘艘，滿載盜案，明火執刀，一擁而來，欲大肆劫掠，鄭等夢中驚醒，但聞人聲喧嘩，亂成一片，皆人驚，方欲覓孫，詢以辦法，則竟不見孫之踪跡。緣孫十日間早已留神，舟泊岸時，見有縫窮婦登各船兜攬生意，雙目閃閃在視船客行蹤，他客多未留意，而孫已知，為盜偵探路線而來，故飯後，假裝養神，一聞盜警，早已躍出船艙，拔劍在手，決予盜案。時群盜已挨次登岸搜索，遙見船頭一人，持劍挺身而立，乃一躍而上，孫見衆盜齊上，山袋中出泥彈數個，劈面擲去，為首數人，應聲而倒，群盜大譁，高呼『此人扎手』，蓋孫以精于彈弓，鄰居時常令徒衆持一雞蛋，上放一銅元。

(未完)

國術十講

第五講

張桐軒先生講授

童年的人，天賦的元精，週遍全身，所以童子雖偶起性慾，因他的腎氣沒有開，元精絕不能洩出，這叫作無漏，無漏的人，修真很容易，因他的精力，彌滿全身，可容

第一層功夫。必先加一層功夫，叫做「築基」，築基的工夫，就是鍊精化氣，這種工夫，在使人身所含的精，運到週身，不使再入腎中，與童子一樣，元氣週遍，洩無可洩，基礎一定，大丹自成，這純是道家的工夫；若佛家從斷慾入手，精雖不洩，但仍在腎中潛伏，並未運化週身，所以很有功夫的和尙，常有被妓女擾亂動心，以至喪生的事。內工拳術，與道家修鍊的工夫，很多相同之點，所以推力之功用，能使精氣散布全身；大拳師每至還童地步，肌膚豐潤，精神煥發，使人羨慕，他們對此不可誤會，以為還童就能斷後嗣，實在功夫純正，毫不間斷，也得二三十年，才能還童，此二三十年的工夫，還耽擱了他們的製造國民嗎？

第六講

動靜整頓之功用——其功用共有四點，分述於下：

(一) 呼吸路線均衡穩定：人生呼吸，最忌喘促，貴於自然舒暢，然欲保持此自然舒暢，使之動靜不變，而尤賴呼吸路線之穩定均衡，若呼吸路線，顛簸搖動，則呼吸出入，自然喘促不暢。查呼吸路線之扼要處，在頂頭，合胸，提肛，三點；倘此三點動搖不定，渙散不整，則呼吸必至阻滯喘促。整肅之方法，既在縱挺，橫抱，中提，上頂。全身整個一體，動靜不變其位，而呼吸路線之扼要二點，亦因此而保持穩定均衡矣。通常見拳術家練習武藝，經久而氣息不喘，形色不變，即群贊其工夫之深，殊不知其原因，固在姿勢整肅，呼吸路線，毫無顛搖窒塞也。

(二) 減輕疲勞：人當運動起來，自身對環境的鬥爭，對器

械的操縱，所生出來的疲勞，是不可避免的，也是合理的。○自身內部，因為各部肢體的交互衝突。各部關節的彼此矛盾，各種器官的震盪不定，發生出來的疲勞，那是最無味，最不合理的，是亟應避免的。○整門功用：能使全身各部肢體，交互適應，各部關節，連繫切合，各種器官，穩定均衡，上下左右，甚至能將普通的工作，或走路所發生的疲勞；用內拳術把他解除了。這底確不是神秘的，是科學的至理，由實際經驗中得來的。

(三)神經器官靈敏：神經為司知覺之器官，關係甚重，若神經麻痺不靈，一切失其知覺，行尸走肉，尚得為健全之人乎？人當衰老，舉動笨重，半由神經靈敏，若青年而感覺遲鈍，即為不健全之表徵。但查人身神經，以腦髓為中樞，脊髓為大幹，交感神經等，又以脊髓為中樞，腦髓在人身，如三軍之司令，脊髓則如幹部，若頭垂脊灣，肢體懶散萎靡，有如司令混狂，幹部廢弛，哨兵怠惰，各職守，不相聯絡；一旦有警，哨兵所得消息既晚，臨時的報告必遲，而幹部司令又不存在，命令傳達，當然要遲鈍，動作自笨。故肢體萎頓，與腦脊之關聯不密，或失其聯絡，其感應何由靈敏？惟有姿勢整肅，頂頭挺頸挺腰，腰髓與脊髓，位置穩定，坐鎮中樞，手足各關節挺勁，外而手足肘膝肩膊，內而心意氣力，上下相應，內外相合，渾身一如戒嚴，哨兵徹夜守望，四處密布，戒備甚嚴，一有警報，專先防範，傳達消息與發布號令，皆係直徑，不走迂迴之路，自然神速，自然隨機應變，有活潑敏捷之妙；一般大拳術家，往往敵人由後方來襲，并未近身，即已覺之

，致時應敵，即由全身戒備嚴密，當下得報，當下防備之故也。

(四)收放心：孟子曰：「操則存，舍則亡，出入無時，莫知其鄉，惟心之謂與！」可見心是出入無時，很好流動的，必用操存的功夫，才能存在身上；若不用操存的功夫，就泛泛如不繫之舟，如無韁之馬，飄蕩奔逸，無所底止。試思心為一人身之主宰，若此心泛泛無羈，放逸無着，則所謂心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味，對於身體健康，學業進步，豈不大有妨碍？故普通教育家，謂兒童性質浮躁，有內浮外浮之別，若係外浮，并不足懼，惟係內浮，則甚危險，所謂內浮者，即心泛泛無定，身雖安坐教室，而心已遠馳無着，所謂「一心以為有鴻鵠將至，思援弓繳而射之者」，此種兒童，教育非常棘手，因彼在形式上服從規則，遵守命令，靜坐聽講，使教者無由督責，而實際上則形同木偶，極端獨存，對於所講，茫然不知何物也。至於外浮之兒童，舉動粗躁，常好嬉戲，但一經入室坐定，即能一意聽講，專心誦讀，雖因玩遊曠廢，究竟在師長監督之下，規則範圍之內，多少必有所得也。○故孟子曰：「學問之道無他，求其放心而已矣」。但是普通人對於放心，多不知求，孟子嘆息人類自己失掉了自己的心，又曰：「人有雞犬放，則知求之，有放心而不知求！」又曰：「放其心而不知求，哀哉，」可見這收放心，乃人生一個最緊要的問題，所以禪宗的打坐，淨土宗的念佛，耶穌的祈禱，宋明理學家的焚香靜坐，其目的皆在收放心，所謂使此心長在脖子內也。但是各家所假的方式

大都過於空洞，毫無着落，毫無把握，所以不易收效，且有偏枯之病；當前因勉強矯拂，令人苦惱，坐久因血脈停滯，傷害健康，流弊甚多。【未完】

體育遊戲

○跳繩遊戲 (續二十六期) (白照明)

(連續接繩) 法式與前項相同。所異者就是乙跳進圈內。隨即鑽至甲背後。把繩接去。甲又回身鑽至乙背後。把繩接去。乙再如法接繩。連續不斷。

(前進後退) 其法一人持繩為甲。用前跳法跳動。另一人為乙。跳進繩內。為預備期。開始動作時。甲向乙壓迫。乙則反身向前奔去。甲亦隨之前進。迨至忍無可忍時。此時甲猛受反抗。銳不可當。急向後連連而退。至相當時期。大吼一聲。向乙攻進。乙見甲來勢兇猛。口作「啊呀不好快跑快跑」之驚呼聲。反身奔去。而甲則口作「住那裡跑往那裡跑」之怒喊聲。隨之追去。如此繼續不斷的前進後退。表示有抵抗強暴的精神。但是或前進。或後退。都不能跳出圈外。

○三人跳法

(三人齊繩) 其法三人共用一條繩。其長等於個人用者。分三人為甲乙丙。起始甲用前跳法跳動。乙跳進繩內。用手接住繩之一端。二人同時跳出繩圈外。對立兩方。繩猶擺動不停。此時丙則跳進繩內。用手把兩繩端接在己手

繼續跳動。甲則跳進繩內接住一端。二人同時跳出。乙再跳進接住兩端。丙再跳進。如法接繩。跳出跳進。循環不息。(注意) 一人在內接繩時。兩人向前湊合。隨一人之手擺動迎合之。方好接住。【未完】

旬日簡報

○暑訓會測驗成績

◆彭永馨標槍破全國

【青島電】暑訓會江(三月)午後第四次測驗成績。彭永馨標槍五十米二二。破本人保持之全國紀錄。戴淑國四百米五三秒二。達原定成績。

【青島訊】國內第一探竿跳高名將符保盧。日前趕抵此間。入夏令訓練營受訓。其訓練時非正式成績。曾達三公尺九三。超過四公尺之目的。最後即有達到之希望。一般人對之期望極殷。詎知符近突懈於練習。並未請假，竟缺席五次之多。有違規章。遂被正式宣布除名云。

○國際少年夏令營

▲在青集會

【上海電】國際少年夏令營定五日在青島舉行集會。泛太平洋各國代表除日本及中國北方代表先後赴青外。其餘美國。加拿大。菲律賓。暹羅及中國粵。桂。浙。滬代表先後在滬乘齊。定三日赴青。

美人魚姊妹

▲起程赴廈

【廈門電】魏強體育會前派員赴港。敦請楊秀瓊姊妹來廈表演。茲悉楊等決于庚（七日）起程。齊（八日）下午可到。

武俠文藝

（葉香）

太極拳術同門錄序

（葉香）

中國武術。冠絕全球。獨有千古。師法相承。各尚宗派。其最著者厥為兩大派。一少林派。傳自後魏達摩祖師。其法以易筋築內壯。基礎五拳。運用外功。專主練氣入骨。其深造在化剛為柔。武當派。傳自宋代。張三丰祖師。其法以循環無端。立太極渾圓之體。陰陽相生。應太極變化之用。專主斂神入骨。其深造在以柔克剛。兩派立法雖各不同。然異曲同工。抉其奧旨。皆為入道初基。若僅以武術目之。誠淺矣。惟少林戒約極嚴。真傳難得。近世以少林自命者。不過技擊末藝。於易筋真經。茫無領會。現行易筋經二十四勢。亦非達摩留傳真本。故論者目為外家。若武當派太極一門。謹守師法。本十三勢遞相傳授。約而不雜。純任自然。教者學者。均能以斂神懂勁。粘黏連隨為依歸。驗功力之深淺。至今真傳未失。論者目為內家。不亦宜乎。余自東髮受書。即愛慕武術。既長奔走四方。獲與武術家相交結。得聆八卦、形意、及各家拳術之高論。獨於武當派太極一門。未得交一人焉。雖久耳廣平楊氏盛名。以遠道不及瞻。為憾。其時但知在北京設教者。為楊班侯先生而已。比來北京供職陸軍部。自顧已

鬚髮班白。壯念頓灰。對於武術。遂無心訪問。偶與同部郭松亭先生論書。兼及武事。乃知先生善太極拳術。時余方患臂痛。即邀教授。演習月餘。而臂痛已瘳。更服太極拳之妙。不僅禦強真可却病也。松亭以余演習。若有會心。又喜談各家宗派。因舉太極拳遞傳諸先哲。及班侯先生設教以來。師法遞傳之淵源。就所知者告余曰。太極拳始於張三丰。遞傳至山右王宗岳。宗岳傳蔣發陳長興。長興傳廣平楊福魁露蟬。李伯魁。露蟬先生傳其長子鍾。次子琪班侯。三子儒鏡湖。班侯先生。傳萬春、全佑、保亭凌山。保亭先生。為人和藹。生平不輕與人較技。即較亦必讓入三着。蓋具天性使然也。得其傳者下先生有林茂齋。及子。郭松亭先生自稱與吳先生鑑泉。鑑泉為保亭先生哲嗣。克承家學。茂齋先生造詣精純。大有先牛遺風。執弟子禮者數十人。多可造英才。今方製同門之錄。留作他年師法。淵源之證。君易作序以冠篇首乎。余曰諾。爰筆論少林武當兩派之宗法。及松亭先生所述班侯先生師傳。一脈相承之梗概。書之以就正同志云爾。是為序。

立伯按太極拳術同門錄者。為從山東掖縣王茂齋先生學習諸同志之所彙誌也。先生為吳全佑先生之高足。吳先生係太極拳聖手楊班侯先生門下之得其神髓者。茂齋先生名有林。茂齋其字也。今年七十二歲。品端藝精。燁火氣早已騰除淨盡。毫無江湖惡習。教授後學。不受金錢。頗為慎重。恒與其師兄吳鑑泉互相研討。老而不倦。實現代不可多得之老教師也。先生向開設建築材料之商號。於北平東城錢糧胡同口。字號曰同盛。父子經理。安分樂業。道貌和藹可親。令人一見即知其為忠厚長者。十八年余客北平，朝夕從先生遊。獲益實多云。

種種習惡家術國

本領有限。偏要逢人吹牛。
死守秘密。不誠心教授後學。
財迷轉向。用方法勒索金錢。
欺軟怕硬。關住門自稱皇帝。
名實不符。專門要欺誑初學。
嫉賢妬能。分門戶讒害同類。
卑鄙齷齪。見闊人搖尾諂媚。
張狂亂道。瞎胡謔欺人自欺。

本社啟事一

敬啟者，當本社未奉到內政部登記証以前，凡外埠自一號起，每冊暫加郵費一分，俟奉到登記証即行取消。

本社啟事二

敬啟者，敝刊出版伊始，同人等能力綿薄，學識謬陋，未能如願以償，倘有疏失之處，尚望隨時指導，以匡不逮，再各界同志，如有畫章鉅製，懇乞賜下，以便刊登，而作兩針，不勝感盼之至。

本社啟事三

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

本社徵集作品啟事

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

山西體育旬刊第一卷第三十二號

中華民國二十四年七月廿日出版

主編人 馬耐冬

發行人 任舒平

發行所 太原精營東二道街路西本社

代派所 本省各大書店

印刷所 華聞印刷廠

十日一冊

本市零售每冊五分 省外零售每冊六分

目 價 定 預		時 期		冊 數	價 目 連 郵 費
年 半	年	全	期		
冊八十	冊六十三	冊三十三	冊十	國 內	外
九 角	一元八角	三元	一元五角		