

中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

第

五

卷

第

十

期一



館術國市別特京北

號五街斜西單西京北：址館

號四六六局西：話電

國立北平圖書館

體育月刊第五卷第十一期目錄

言論

國術改進之方策.....駝

專著

何為太極拳與武當拳(續).....沈家楨著

史料

國術史(續).....許禹生

拳譜

通臂拳譜.....郭述唐

紀事

本館設立古兵器陳列室

技擊瑣談

常大人.....駝

俠行.....駝

啓事一

近聞有人冒充本館教員在外招搖撞騙誠恐淆惑聽聞倘有發現此等情事務望事先報告本館如因誤聽致有損失本館概不負責此啓

北京特別市國術館啓

啓事二

啓者近聞有人假借鄙人門徒名義在外招搖恐有誤信其言致受損失望加注意倘發生上述情事鄙人概不負責此啓

許禹生啓

聲明

啓者鄙人原字禹生非雨生嗣後有以雨生名義投稿各報或接洽事端者係另一人並非本人恐生誤會特此聲明

許禹生啓

直接訂閱本刊辦法

- 一、即日起至十二月底止
- 二、舊訂戶繼續訂閱全年者按九折優待
- 三、新訂戶按照原價訂閱
- 四、訂閱本刊者凡本館之各種紀念特刊皆不另加價
- 五、凡本館出版各種國術書籍價值在兩角以下者一律贈閱
- 六、訂戶購本館出版書籍者無論預約期滿與否均照預約價目計算每一訂戶只限購一冊凡不直接向本館訂閱者不在此例

## 言 論

### 國術改進之方策

聽 駝

凡世界上能存在一種學說，或是一種技能，均有其所以存在之道；失其所以自存之道不受天然淘汰者，未之有也。武術雖然未受淘汰，但久不爲世人所重，其故爲何？蓋習此技者，祇知機械式轉傳授，不求深解，又必故神其說以眩人？而鬻技者流，且以之爲斂錢具；好勇鬥狠者，練習些許，遂逞強稱霸鄉里，爲獵取土豪之進階；凡此皆所以不爲世人所重視也。惜哉！以大好鍛鍊身心振奮精神之武術，遂至旋入汚流而爲世人所鄙視；蓋因教學者，不明教育原理之故也。

日本之柔道劍道相撲諸術，發輝固有之精神而光大之，一面於練習時採用合於教育之方式，一面養成高上之品格，造成其特殊之地位。吾國欲保存此種國粹，發輝而光大之，必先羅致人才，依科學化編纂有系統之書籍，俾便應用，復廣事宣傳，造成有力量的輿論，爲圖謀國術前途之發展，更應就國術原具性質綱舉目張分條研究，以供熱心國術家之參考。

1. 羅致專門人材 語云：「得人者昌，失人者亡。」此萬古不磨之定例。又云：「工欲

善其事，必先利其器。」凡百事業，全在人爲，歷觀往史，莫不皆然。然所謂羅致人材者，非爲選得學幾手拳術，目識之無之謂，必具有下列數項要件：

- 一、有文學的根底，
- 二、有科學的常識，
- 三、有武術的研究，
- 四、有教育的經驗，

質言之，文能發揮已往的價值，及指出過去的錯誤，有提倡計劃與實行的方法，有條有理，提筆暢言，足能喚起國人注意者。武能技藝超羣，有普通常識，且能應用科學辦法以調和剛柔，而合乎生理，舉其所知，能分程序編著講義，始足當此。根據以上之條件，人才較爲難覓。最適宜養成此種專門人材，爲將來實施之準備。

2. 編纂系統書籍 國術歷史既久且長，各家所傳，教者僅知其術不明其理，僅知其當然不明其所以然，且椎魯無文，僅以口述，以致魯魚亥豕，真相莫明。今雖有各種拳社，然各行其是，因門戶之見，教材既不統一，理論復不一致，彼此傾軋黑白混淆，實則於本門理教亦屬盲然，此皆不明原理且學識不足之誤也。欲糾正之，必須集合種種拳術，種種器械，分析門類，作有系統研究，分別理論體系，技術體系，然後抉擇何項武術？何項器械？合乎生

理心理，合乎時代需要，編纂成書。更分別此種拳術手法或身法步法，與彼種同類拳術的手法或身法步法參照名詞編定，就其方法功用之不同處，詳細研究之。其關於生理上心理上之功用如何？衛生之效果如何？教育上之價值如何？技術上之變化如何？然後聘請各科專家，審查何項拳術能實用而合乎生理？在教育上，何項拳術為有相當之價值？要以深合時代之需要者為合格。如此編纂各項教科書，成為有系統之科學，則錯誤自然糾正矣。

3. 討論改正方法 國術之欲期改正，非集中人才共同討論，不足以收集思廣益之效果。但現在各方面極力從事提倡，然國術一道仍分門別戶，各行其是，未見其若何改正，此又何故？

一、因真正人才缺乏，或迫於生計問題，不能安心服務於國術界，或忤於習慣，不屑同流為伍，或遁跡山林隱逸以自高，或流落江湖以餬口，以致人才殊感困難，對於改正之道，難觀厥成。

二、因領導者雖多為眾望所歸，熱心國術，曾切實研究有素，惜乎對科學方面，尚未下深切工夫，以致與時下潮流，多所隔閡，若望其改正以迎合社會心理，譬如緣木求魚。與虎謀皮，決不肯虛心下氣舍己耘人也。

三、因各省風氣習慣，以及人之體格不同，所成就之人才顯分南北，背道而馳。

四、因交通阻隔，見聞較少，易囿於成見。故在此短促期間，要融化一家，非有整個方法，整個計畫不能為功。否則養成畸形之發展，尙有其他不能融化其中，非提倡國術所企望也。故為今之計，借箸代籌，速宜集中各科專門人才，富有科學經驗者，有國術相當成績及理解者，（不限某家某派）對於體育素有研究者，於教育上有相當貢獻者，聘請於一堂，分門別類，從長討論，擬定具體改正計畫，編成草案，然後敦請關係教育行政最高機關與教育團體，參考研究，決議定案，呈請政府，核准推行，則國術藉人才集中之力，研究盡美盡善之法，他日國術之發輝光大，當始於此矣。

筆者屢次不以儉腹為醜，發為目論，古之君子其責己也重以周之銘言，故對於國術本身上深自警惕，蓋讀史記游俠傳，漢書方技傳，那種勇敢的骨氣，剛毅的體魄，在千百年後尙能令人興慷慨悲歌，拔劍起舞的感想，到後來科舉制度，使一班人自少至老，把精力都用在八股四書鄉試殿選上面，身體修養向不注意；身體發育，更不得充分。明達之士，身受其害，而不自知，反以宋玉工愁，長卿善病，為文士應具之風格；面黃肌瘦，弱不勝衣，是文士應有身體；一病輕如葉，扶上雕鞍馬不知，形成讀書人的風雅；心理不健康常害病，成為學者詩人的特殊現象，有身懷絕技，體強力壯的武術家，在普通的腐儒，便認為草澤強徒，江湖暴客；在雅人文士們，便附會炫奇，目為異人怪客，加上似褒而實貶的名稱。到現在我們

接觸到的，依然那些病呵！煩悶呵！神經衰弱呵！眼淚詩人，曲腰弓背近視眼東方學者，這種傳統的餘毒，較比阿芙蓉利害更加倍，故早點改正已往觀點，茫茫苦海，回頭是岸，再三申言厥爲認真整理國術。

專 著

何爲太極武當拳（續）

沈家楨著

第十五章 結論 太極拳之原則與拳譜之造成

按照上列所論，太極拳之原理，即是武當拳之原理，運用之方法同，字訣之意義同，兩者既同一原理，則武當拳譜即可代作太極拳譜之用，修練之時，自可互爲採用，以資校正，拳之錯誤，若叩此兩者之根本，歸納其所有立論點，所謂武當派之拳術，與他派不同之點，不在姿勢名稱之相異，不在攻守方法之相差，其所以特出之處，乃欲以學力超過天然，以力小勝力大，以手慢勝手快二點耳，因此種原則之運用，方足顯明學術之可貴，不然徒恃力與快以勝人，卽不用學術，亦能行之，又何貴有此學之修練哉，因爲此種原則之關係，太極拳之勝人，務須適合上列兩項之原則，合則是，不合則非，此判定真假太極拳之分野線也，所

有太極拳譜之造成，莫不根據此兩點而生也，若根據科學分析此兩原則，如欲

1. 以力小勝力大者，非螺絲形不爲功，此拳譜規定「運動必須如抽絲」也。

2. 以手慢勝手快者，非用離心力，走內圈不爲功也，此拳譜規定「腰如車軸氣如車輪」也。

觀此兩則之定理，所有運動，必須以螺絲形以出入，出爲順抽絲，入爲逆抽絲之線路，左足跟與右手指爲一線路，右足跟與左手指爲一線路，兩者務須交叉以旋轉，如將兩手互爲得之，乃拳譜「週身一家」之功成矣，所謂週身一家者，必須手身足三部，連合如一，貫通如長蛇，以旋轉也，所以拳譜規定，「沉肩墜肘」，以接臂於身，「開跨曲膝」以接腿於身爲先也，手足雖能接於身，而主要之中心，仍在身之正確也，故拳譜規定，「立身須中正安舒，支撐八面」。使跨與肩間亦可牽動以抽絲也，再考身體之抽絲，係在背部而在胸部，所以拳譜規定，「含胸以拔背」，使抽絲由背面以接連於手足也，故拳譜規定，「牽動往來氣貼脊背」，之試驗，脊背如有波動，方足顯明手足之抽絲，已由身安然以通過矣，惟人之頭，居於身體之上，足以壓制身體遲重不靈，倘有傾斜俯仰，尤足牽制身體之傾斜俯仰，致成灣曲之螺絲，何能運用全線，旋轉以如一乎，此拳譜規定「虛領頂勁」，使頂有擱勁，以減輕壓力，兼可影響身之不得不正也，邁步爲開，斂步爲合，碾步爲步之旋轉線，邁爲虛邁，落定爲實，邁時腿爲逆抽絲，合時爲順抽絲，邁步須曲膝沿地而行，擱勁不丟，則爲輕，提之過高，



曲之過甚，則爲浮，足以影響另一實立之足也，步之大小，視人之腿而定，沿地而行，至五成後，足跟落地，再鏟進至七成爲止，以合上部之抽絲，此兩成鏟地，務須躍躍而鏟，若不躍躍則生滯，若不鏟，則生浮，因欲沉而不滯，活而不浮，故有此特別邁步法，以別於其他拳術之步也，此拳譜規定，一邁步，如貓行，虛邁而實落也，所謂貓行者，乃捕鼠時之邁步行動，非平時之貓行也，總計以上八項，沉肩墜肘，開跨曲膝，含胸拔背，懸頂虛邁，乃造成螺絲勁架子之原素，因有如斯之規定，乃可以行手身足全部螺絲之旋轉也，螺絲架子既備，然後再求螺絲之材料，若不用剛料，則無法鑽進以旋轉，若用純剛，則外部無摩擦力，不能牽動對方以旋轉失去螺絲之作用矣，此螺絲材料，必須含有剛柔兩者之功，尤須內剛外柔也，故拳譜規定，「運動如百煉鋼，」因百練剛之質，乃以柔旋轉於外，以極堅剛爲本質，隱於內也，若內外俱柔，或內外俱剛，均非太極拳螺絲之材料也，若欲內剛，按照拳譜規定，須「以心行氣，務令沉着，方能收斂入骨，」所以要內固精神，攏勁充足，因沉着有攏而生剛也，若欲外柔，按照拳譜規定，須「以氣運身，務令順遂，乃能便利從心，」所以要求「外示安逸，」以鬆開其勁，因氣運而生柔，不失棉軟也，若得外柔內剛之功，則此螺絲，有如用鋼質彈簧以爲心者，外包以打氣之皮帶，如此方可沾黏人身，牽動旋轉，始克稱爲太極拳螺絲之本質也，由此種種，可以證明，此項內剛外柔之螺絲，須以氣功作主宰於內，方能得

之，查氣生於血，血爲營，氣爲衛，血流行於肉膜絡，氣流行於骨節脈，氣以血之盈虛，血以氣之消長，血強則氣足，氣足則血旺，此太極拳，在體育上有極大功效之由來也，血爲天然之循環，氣之循環，係受制於心，心能使之變換急緩，此拳譜規定，心爲令，氣爲旗也，心動則神顯，神較氣之活動爲速，故又，須練氣以加速，使之能與神合，而後能得到同一速度也，此拳譜規定「練氣歸神」之說，神氣均須隨心意，同時以鼓盪也，能得「神氣鼓盪」於全身，須先有攔勁，飽滿於全身，如是「全身無有缺陷」，乃可稱爲「週身一家」矣，若至週身一家之時，是「週身節節貫串，無絲毫間斷矣」，再進一步，即全身非關節處，亦連帶而鼓盪，飽滿以柔顯，沉着以剛運也，此拳譜規定，「渾噩於身，方可發之於毛」也，由此螺絲之質料既定，旋轉抽絲架勢既成，然後再注意此旋轉之主宰，有如發動機之與車床也，發動機在心，心欲順則順，欲逆則逆，或左逆右順，右逆左順，或雙逆雙順，均賴此發命令之心，使心驅氣以旋轉，此拳譜規定「凡此皆是在意，不在外邊，而在內也」，「心之命令，祇能一剎那間，傳達於一主要點，依序而傳，不能同時傳達於各點，此拳譜規定，「上於兩膊相繫，下於兩腿相隨」，身領手，手領身，「上下尤須相隨之練習也，若本以右爲主，右已去圈後，而左在前，則應立時換意念至左不可，倘仍將意念滯住右手，則不可矣，此拳譜規定，「意氣須換得靈，乃有圓活之氣，所謂變化虛實」也。

# 史料

## 國術史（續）

許禹生

### 第十章 武當派拳術源流

武當派拳術，又名內家拳，爲張三丰先師所傳，三丰名通，字君實，遼陽人，元季儒者，善書畫，工詩詞，中

，適經玉虛宮，晤三丰先生，七人共拜之，耳提面命者月餘而歸，自後不絕往拜，由是而觀，七人均曾師事三丰，惟張松溪、張翠山、傳者名十三式耳。

統元年，曾舉茂才異等，任中山博陵令，慕葛稚川之爲人，遂絕意仕進，避賢雞山中，有三山峰，挺秀倉潤可喜，因號三丰子，世之傳三丰先生者，不下十數，均未言其善拳術，洪武初，召之入朝，路阻武當，夜夢玄武大帝授以拳法，且以破賊，故名其拳曰武當派，或曰內家拳，內家者，儒家之意，所以別於方外也，又因八門五步，爲此拳中之要訣，故名十三式，言十三法也，後世誤解以爲姿勢之勢，則謬矣，傳張松溪、張翠山、先是宋遠橋、與俞蓮舟、俞岱岩、張松溪、張翠山、殷利亨、莫谷聲等，七人爲友，往來金陵之地，尋同往武當山，訪夫子李先生不遇

或曰三丰係宋徽宗時人，值金人入寇，彼以一人殺金兵五百餘，山陝人民慕其勇，從學者數十百人，因傳其技於陝西，元世祖時，有西安人王宗岳者，得其真傳，名聞海內，著有太極拳論，太極拳解，行工心解，搭手歌，總勢歌等，温州陳同曾多從之學，由是由山陝而流傳於浙東，又百餘年，有海鹽張松溪者，在派中最高爲著名，後傳其技於寧波葉繼美近泉，近泉傳王征南來咸，清順治中人，征南爲人勇而有義，在明季可稱獨步，黃宗羲最重征南，征南死時，曾爲作墓志銘。黃百家主一，爲傳內家拳法，有六路長拳，十段錦等歌訣，征南之後，又百年，始有甘

鳳池，此皆爲南派人士，其北派所傳者，由王宗岳所傳河南蔣發，蔣發傳河南懷慶府陳家溝陳長興，其人立身常中正不倚，形若木鷄，人因稱之爲牌位先生，子二人，曰耿信，曰紀信，時有楊露蟬先生福魁者，直隸廣平府永年縣人，聞其名，因與同里李伯魁共往師焉，初五時同學者除二人外皆姓陳，頗異視之，二人更因相結納，盡心研究，常徹夜不眠，牌位先生見楊之勤學，遂盡傳其秘，楊歸傳其術徧鄉里，俗稱爲軟拳，或曰化拳，因其能避制強硬之力也。嗣楊避京師，客諸府邸，清親貴王公貝勒多從受業焉，旋爲旗營武術教師，有子三，長名鈞早亡，次名鈺字班侯，三名鑑字健侯，亦曰鏡湖，皆獲盛名，余從鏡湖先生游有年，諗其家世，有子三人，長曰兆熊字夢祥，仲名兆元早亡，叔名兆清，字澄甫，班侯子一，名兆麟，務農于鄉里，當露蟬先生充旗營教師時，得其傳者蓋三人，萬春，凌山，全佑是也，一勁剛，一善發人，一善柔化，或謂三人各得先生之一體，有筋骨皮之分，旋從先生命，均拜班侯先生之門，稱弟子云。

明史載，張三丰遼東懿州人，名全一，一名君實，三丰其號也，以其不飾邊幅，又號張邋遢，頽而偉，龜形鶴骨，大耳圓目，鬚髯如戟，寒暑惟一衲一簍。所談升斗輒盡，或數日一食，或數月不食，書過目不忘，游處無恒，或云，能一日千里，善嬉諧，旁若無人，嘗遊武當諸巖壑，語人此山異日必大興，時五龍南巖紫雲俱燬於兵，三丰與徒去荆榛，闢瓦礫，創草廬居之，已而舍去，太祖聞其名，洪武二十四年，遣使覓之，不得，後居寶雞之金臺觀，一日自言當死，留頤而逝，縣人具棺殮之，及葬，聞棺內有聲，睜視則復活，乃游四川，見蜀獻王，復入武當，歷襄漢，踪跡益奇幻，永樂中成祖遣給事中胡濙，偕內侍朱祥，齎蠶書幣往訪，遍歷荒徼，積數年不遇，乃命工部侍郎郭進，隆平侯張信等，督丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，費以百萬計，既成，賜名太和，大岳山設官鑄印以守，竟符三丰言，或言三丰金時人，元初與劉秉忠同師，後學道於鹿邑之上清宮，然皆不可考，天順三年，英宗賜誥贈爲通微顯化真人，終莫測其存否也。

徵異錄則謂張邁，名君實字鉉一，別字玄玄，遼東懿州人，張仲安第五子也，丰姿魁偉，龜形鶴骨，大耳圓目，鬚髯如戟，頂作一髻，自號保和容忍三丰字，手執刀

尺，寒暑惟衣一衲，或處窮寂，或避市口，浩浩自如，旁若無人，有問之者終日不答一語，及與論三教經書，則吐辭滾滾，皆本道德忠孝，每遇事輒先知，或兩月始一食，然登如飛，或隆冬臥雪中，麴蘗如雷，時人類異之，因呼爲張邁，元末，居寶雞金臺觀，嘗一日辭世而逝，從者爲棺殮，及窆，發視之，復生，乃入蜀抵秦，游襄鄂，往來長安，歷隴岷甘肅，洪武出入武當，登天柱峯，徧歷名勝，使弟子邱元靖住五龍，盧秋雲往南巖，劉古泉楊善登往紫霄，乃自結草廬於展旗峯北，曰遇真宮，草菴於土城。曰會仙館，令弟子周真傳守之，洪武庚午，拂袖長往，不知所之，明年太祖遣三山道士請造朝，了不以見，或云住青州雲門洞，永樂初遣給事中胡濙，指揮使楊永吉等物色之，不得，十年二月成祖以書詔道士元虛子，往武當於玄玄舊遊處，建道場，焚書冀有聞焉，不獲，仍御製詩賜

之，有「若遇真仙張有道，爲言跨躅長想思」之句，天順末，或隱或現；上聞之，封爲真人，後往來鳴鶴山，半載，不知所終。

#### 張松溪小傳

張松溪，鄞人，善搏，師孫十三老，松溪爲人，恂恂如儒者，遇人恭敬，身若不勝衣，人求其術，輒遜謝避去，時少林僧以拳勇名天下，值冠爲亂，當事召僧擊之，有僧七十輩，聞松溪名，至鄞求見，松溪蔽匿不出，少年德通之，試一往，見諸僧方校技酒樓上，忽失笑，諸僧知其松溪也，遂求試，松溪曰，必欲試耶，須召里正約，死無所問，許之，松溪袖手坐，一僧跳躍來蹴，松溪稍側身，舉手送之，其僧如飛丸隕空，墜重樓下，幾斃，衆僧始駭服。嘗與諸少年入城，諸少年閉之月城中，羅拜曰，今進退無所，幸一試之，松溪不得已，乃使諸少年舉園石可數百斤者累之，謂曰，吾七十老人，無所用試，供諸君一笑可乎！舉左手側面劈之，三石皆分爲二，其奇異如此。松溪之徒數人，葉繼美近泉爲之最。得近泉之傳者，爲吳崑

山，周雲泉，單思南，陳石貞，孫繼槎，皆各有授受。崑山傳李天目，徐岱岳，天目傳余時仲，陳茂宏，吳七郎，雲泉傳盧紹岐，貞石傳夏枝溪，董扶輿，繼槎傳柴元明，姚石門，僧耳，僧尾，而思南之傳則有王征南，征南名來成，爲人尙義，行誼修謹，不以所長炫人，拳勇之術有二，一爲外家，一爲內家，外家則少林爲盛，其法主於搏人，而跳跟奮躍。或失之疏，故往往爲人所乘，內家則松溪之傳爲正，其法主於禦敵，非遇困危則不發，發則所當必靡，無隙可乘，故內家之術爲尤善，其搏人必以其穴，有暈穴，有啞穴，有死穴，相其穴而輕重擊之，無毫髮爽者，其尤秘者，則有敬，緊，徑，勁，切五字訣，非入室弟子，不以相授，蓋此五字，不以爲用，而所以神其用，猶兵家之仁，信，智，勇，嚴云。

單思南小傳

思南與吳崑山，周雲泉，陳石貞，孫繼槎，皆葉近泉徒。思南，鄞人，從征關白，歸老於家，以術教授，但精微所在，深自秘惜，掩關而理，學子皆不得見，子不肖，

思南常自傷身後莫之經紀，其門弟子王征南聞之，奉以銀卮數器，以爲美饋之資，思南感其意，盡以不傳者傳之。

王征南小傳

征南，名來成，姓王氏，征南其字也。從學於單思南，思南雖以其術教授，然精微所在，深自秘惜，掩關而理，學子皆不得見，征南從樓上穴板窺之，得梗概，思南子不肖，自傷身後莫之經紀，征南聞之，以銀卮數器，奉爲美饋之資，思南感其意，盡以不傳者傳之。征南爲人機警，得傳之後，絕不露圭角，非遇甚困不發，嘗夜出偵事，爲守兵所獲，反接廊柱，數十人轟飲守之，征南拾碎磁，儼割其縛，探懷中銀望空而擲，數十人方爭攫，征南遂免出，數十人追之，皆踏地，匍匐不能起，行數里，迷道田間，守望者又以爲賊，聚衆圍之，征南所向，衆無不受傷者。歲暮獨行，遇營兵七八人，挽之負重，征南苦辭求免，不聽，征南至橋上，棄其負，營兵拔刀擬之，征南手格，而營兵自擲仆地，鏗然刀墮，如是數人，最後取其刀投井中，營兵索綆出刀，而征南之去已遠。其搏人皆以穴，

死穴，擊穴，隨穴，一切如銅人圖法，有惡少侮征南，爲所擊，其人數日不瀉，腫門謝過，乃得如故，牧童竊學其法，以擊伴侶，立死，征南視之曰，此擊穴也，不久當斃，已而果然。征南任俠，嘗爲人報讐，然激於不平而後爲之，有與征南久故者，致命以仇其弟，征南曰，此以禽獸待我也，毅然絕之。征南精射，百發無失，其獨創之法，於斗室中卷席作塚，以凳仰置桌上，將席開使極平正，以矢鏃對席心，離一尺滿殼正體射之，矢看席，着其矢鏃偏向，或左或右，即時救正，上下亦然，必使其矢從席罅無礙而過，則出而射鏃，但以左足尖相對，信手發去無不中的，征南少時隸盧海道若勝，海道較藝給糧，征南嘗兼數人，直詣行部，七矢破的，補臨山把總。錢忠介公建口，以中軍統管事。屢立戰功，授都督叅事副總兵官，事敗，擢興華兵部句致致島人，葯書往復，兵部受禍，擣首未懸。

，征南終身菜食，以明此志，識者哀之。征南罷事家居，慕其才藝者，以爲貪必易致，營將皆通駁，征南淡然不顧，鋤地擔糞，若不知其所長有易於求食者。一日遇其故人，故人與營將同居，方延松江教師，講習武藝，教師偃坐彈三弦，視征南麻巾舊袍，若無有，故人爲言征南善拳法，教師斜盼征南曰，若亦能此乎，征南謝不敏，教師軒衣張眉曰，亦可小試之乎，征南固謝不敏，教師以其畏己，強之愈力，征南不得已而應，教師被跌，請復之，再跌而流血被面，教師乃下拜，贊以二錢。天童僧山鍊，有膂力，四五人不能掣其手，稍近征南，則蹶然負痛。征南於拳，劍盤斫之法，拳家惟斫最重，斫有滾斫，柳葉斫，十字斫，雷斫四種，征南所獨創之盤斫，則能以斫破斫。征南未嘗讀書，然與士大夫談論，則蘊藉可喜，了不見其爲粗人。後以貧病交纏，心枯容悴而死，葬於同巖之陽。

## 拳譜

## 通臂拳要旨

郭述唐

引言

郭君述唐對於拳術深得個中三昧，近將以通臂拳譜見贈本刊。本來舊日拳譜始不論其是否合理，先將佈露出來，供同好者切磋，始有發揚之一日，果無相當造詣者，雖有拳譜亦無相當功效，否則視拳譜為無上秘密，寶貴珍藏，國術發揚須待何日，故希望國術界同人，將認為無上法寶者，盡量發表，庶乎可免將來國術界之罪人，郭君此舉首為之倡，故聊繕數言以識之。

編者識

拳法一人敵也。兵法萬人敵也。若重于此，熟讀兵書，深明戰略，若顯學術者；當讀書窮理，推術可以明五行之生尅治化，四時之運轉，通人世之感應，達世運之興衰，進退存亡之理，吉凶悔悟之足，舉凡俗變化之情，略敵之勝敗，觀陣之虛實，若明是法，不求精而自精，不求巧而自巧，保家保身皆所宜為，上面治國下濟民生，措亂反正，助難持危，或曰：叛亂之時，不忘文章，太平之時廢武備，高明之士，身居世外，隱遁山林，彈琴佩劍，逍遙塵表石室，雖小別有天地，五車書，三尺劍，一爐香，此乃豪傑之素志耳。

未研勢法，先究理法，術法勢有善與不善，理順無有不善之勢，勢有精與不精，理順無有不精之法，是以善學者務先明其理，理順無有不精，善之勢也。出時在我，拳一出在人，雖千眼青白出乎老成，亦未必定勝。或曰：各藝至精，安知更有精於我者？各藝至善，安知更有善於我者？生尅治化有一定之理，天地無久勝之道，欲分勝負，全憑虛實，虛則難攻，實易破，彼虛我實則性貪，貪則力猛，猛則出手無虛，敵人一變則束手無措，是以一要入界，用緩緩而進，手隨心入，自然活變。二要攻之時光顧自身，防敵變入，如不查視，有進無退，敵人手勢一變



，束手無策，雖百樣招術，亦無所施也。凡敗心宜靜，凡勝氣莫浮，拳之要點爲手眼身法步，精神意念足當隨機而變，不可固執，忽遠忽近，忽高忽低，忽大忽小，忽屈忽直，忽近忽退，拳似流星，眼似電，腰如蛇行，腿如鑽，或若大鵬展翅，或若猿猴入洞，靈巧活潑，雄勇猛狠，方云合一。對敵之時，觀其動靜，查其精神，或左或右，或進或退，或虛或實，可以先知矣。

#### 通臂拳之由來

昔戰國之時，雲夢山水簾洞，有個鬼谷先生，對兵書戰略，遁甲奇門，無一不精，有孫臏往投門下，奉命監視桃園，園中桃十年開一度，結桃四十九個，孫臏入園先過了數目，正四十九個，次日入園，見少了一個桃，三日少了三個，第四日又到園中，見一白猿在樹上，知此即偷桃之物，急祭起寶繩，將白猿拿下，細問之，始知白猿，乃孝母之猿，因結爲兄弟，贈以仙丹，回救老母，以後白猿送天書三卷，傳與通臂拳術，遞流至今，有詩一首曰：白猿大仙把道傳，無形無影妙法玄，須明五行陰陽理，八卦

爐內鍊金丹，然學者須明氣功。

#### 氣功

呼吸氣者，乃天地之自然呼吸也，其中之用法，今略言之，夫人之氣息，乃由天地造化而生，一出入得其當，氣入腹中如機器然，氣之所動，五內應之，故稍有不慎，五內爲之所傷，如善用之，則五內皆合內五形則固矣。故習武者，必先練氣，其氣守其精，用氣之法，身動氣莫浮，浮則足下無根，平其氣則氣自然下沉，然亦不強，強則有傷內之害，若動手時，更不可動，氣是爲至要。

#### 心勁

心勁者，乃通其筋背，而以心勁，佐其力也，其操手極軟，然主快，身體作團狀，手出如圓形，操手時要軟，用時要硬，上下左右無不顧全，斯爲名手，名家腿有橫直之式，勁有擄打擊按冷彈脆快硬之別，此雖難分，然學者不可不知而深察也。

#### 手法

手法者；有數種，今舉其一二言之，如環子手，乃左

右作環子式而出之手也。引手乃引敵人之手，俟其手出，遂應機而破之之手也，其出也爲抓打擊按冷彈脆快，其回也爲拘代顧藏是也，有歌以述之，歌曰：手似流星快如飛，拳掌來去不空回，學者若手善，莫把通臂練，發着先打臉，然後下擦便，斜身擺鐵鞭，上步靠身變，退步掌護身，觀敵把招換，雙手急似雷，兩目明如電，凡學此拳者，莫作等閒看。

### 步法

步法有跳躍縮踏拉閃繞退，到行步與圍步，動手時以圍步圍之，敵以直來，我跳步擊之，若敵後退，則踏拉步追之，若敵旁來，則以繞步破之，若彼來勢兇猛，則我以縮步迎之，歌曰：跳步畫十字，踏拉步前進，繞退腰中刀，縮步有實虛，圍步圍敵轉，倒行緊攻擊，騰行如獨虎，退步有虛實，玄機藏奧妙。

### 軍戰論

敵人雖多，然各人技術不同，有精巧者，有拙笨者，觀其勢法棄精而取拙，縱巧而奔拙，又有遠近前後之不同

，指前以攻後，棄遠以擊近，其理當明，而用法不一，在乎隨機應變，見景生情。

### 總論

頭與項合，項與肩合，肩與肘合，肘與肋合，肋與臂合，臂與膀合，膀與膝合，膝與手合，手與腿合，腿與眼合，眼與心合，心與步合，內三合心膽力，外三合手眼步，頭上頂頸貼領胸，空後背，崩肩如琵琶，擔臂活如兩扇，兩手如星閃，胸沉氣下探，伸背鬆腰，要兩腿稍曲，直足心入地，着意在丹田。

### 廿四手

二十四手者；乃通臂拳鼻祖白猿大仙在洞中母子所共研究之拳術也，應天時廿四候，人身腰骨廿四節以成，此廿四手也，然一式三手，故有石猴七十二變化，招法時變動亦不一，有升有降，升則如大鵬展翅，降則若白猿入洞，幻化迴神，實以意想，而索悟之也。有歌一首，歌曰：通臂神拳妙難當，無影無形無柔剛，若能領悟此中意，鬼神見了也難藏。

### 二十四手總歌訣

紫燕抄水上下翻，錯步顛肘用掌欄，閃步貫耳單鞭式，進步靠身十字彈，前行車走連環炮，磨身秤錘左右攝，迎面照鏡連環掌，抓肘進步擺鐵鞭，粘身擁袖撥上樹，狸貓撲鼠力推山，回身掛錘劈面打，五鬼探頭遮避難，月鍾式懷中抱月繞步掌，吊打相連進步盤，肘退步掌掃災腿，崩打連環雙插花，海底插花式內藏，踢襠腿半轉身炮，迎面打返背錘探爪相連，魁星點斗不輕傳，仙人指路在裏邊，閃展軍提分左右，三十六度抖鈴拳。

## 紀事

### 本館設立古兵器陳列室

本館為研究古兵器起見，參考典籍，覓工仿製數種；計狼牙鏢一件，銅鑄春秋大刀一柄，三尖銅鏢大刀一柄，連環鏢一柄，戈一杆，鐵鑄牛頭鏡一杆，鐵鑄戈一杆，勾

### 十二連炮

炮者；暴發之謂也，拳法之舉動無不脆快，而急者也，然于此外更有急快而脆硬者，含十二連炮將焉求，十二連炮者，乃前八手三環手，紅臉照鏡，四平炮，臥牛炮，雷擊炮，擦陰炮，甩手炮，裏手炮，七星炮，攔腰炮，蓮花散手，簡稱之則為前三紅四臥，雷擦甩裏七攔連。極快極硬者，關手炮，連珠炮，劈閃炮，轉環炮，倒行炮，穿心炮，半邊炮，捋手炮，流星炮，追擊炮，退步炮，閃轉炮。

鎗一杆，雙戟一杆，以及本館舊存器械，彙集於一室，定名古兵器陳列室，對於發揚國光，實為不淺。

## 技擊瑣談

常大人

駝公

體育月刊

人有奇材，恒有異質，筆者外祖父常公，科名最早，

擅書法，並長弓箭，喜乘快馬，官奉軍鎮遊擊，蓋遜清時最重視兩陵，各設鎮台（即總兵）一人，下置遊擊二人統率綠營，清室末葉，稍見昇平，故綠營雖名為兵，暇則為農，平日長官與屬員，一如家人父子，筆者外祖父生有異質，十指拳如，不能伸直，掌中紅而有光，所謂硃砂掌，遇瘋癲者以掌擊之，輒能當時清醒，恆欲立功絕域，惜所處環境只能坐守，有時引吭高歌，或借酒消愁，駐易西后部村，暇則作葉子戲，易西關有觀音菴，正殿五楹，旁殿各三，院中因近山有石影壁一座，前則大門，金剛旁侍，外則古木參天，固本縣之風景區也。鄉人於正殿旁開設賭場，並於旁殿設酒家，以備賭客遊興也。某日暮筆者外祖父赴該處作葉子戲，猶如近日又麻雀，手持虎不拉（鳥名）輕裘緩帶大有儒將之風。於是西殿燃巨燭，環作葉子戲，至夜深聞異聲起自易州西關，其聲慘，其音直，羣衆毛骨悚然，均曰是何聲也？次則又鳴距廟不二里，將燈光暗然，羣衆則昏迷欲醉，有則倒地，手中所持葉子則作雪花舞，時筆者外祖父曰：「余手中之牌爲貫胡，汝等此係何故？」時旁倒者曰：「大老爺欲胡若干便若干，吾等神志不清晰矣。」再則巨聲發自殿外，時燈光如豆，羣衆則均昏迷不醒矣，僅手持葉子孤坐床上，返首自窗孔窺視，其口之大與影壁齊，究不知爲何物也。靜候天明，忽聞鷄鳴報曉，乃起身下牀，出殿外時亦毛髮悚然，大聲謂羣衆曰：「殿外無他物安心起身可也。」時羣衆亦有蘇甦者，乃持愛鳥赴西殿覓酒，酒家謂：「請公自尋自飲，吾恐怖已不能

動轉矣。」乃起門飲酒，天明返后部村，翌日羣謂，「倘無常公，吾輩早爲此怪口中物。」怪厲亂神，孔子不語，若證之現在，易郡八九十人老人尙能言之鑿鑿，倘不具驚奇武技，決不能泰然自若，惜其武技，未克再傳，惜哉。

## 俠行

某君文學素著，平日待人以誠，具燕趙感慨悲歌之氣，故交遊最廣，即平日有相忤者，輒不念舊惡，尙以恩遇之，實具武士俠行之氣概。某日自京赴津門，出朝陽，過通縣，風馳電掣，較諸蒸氣機車速度仍有過之，只見兩旁樹影倒，少見行路人，此時坐汽車中腦海往返回憶，所盼者早至津門耳。車行不一時約在京津路上之半，前面碎碎之聲發現，於是車中人急命司機停車，時司機者已面如土色，自憾去死不過數分耳，兩旁樹林中忽越出壯漢十餘人，各持手槍，大有一「此路是我開，此樹是我栽，要從路上過，留下買路財。」之意味，此時車中人，自車中從容寬步至大路旁，並高舉兩手以示無他，並謂爲首者曰：「余係某人，現任何職，平日之言行，想諸君有耳聞，諸君均係壯漢，不幸當此米珠薪桂，而作此草莽生涯，吾深憫之，余素知綠林朋友，素重義字，今既相遇，吾必爲諸君任擇之。」盜首曰：「君之俠名，吾等素知，今日不幸，深驚貴體，罪甚罪甚，吾等劫者爲貪官污吏，與君無與，請速登車，來日有緣，再圖相會。」於是乘馬馳去，某君乃重返汽車中，囑汽車開行，安抵津門，車中無一物損失，吁！俠行二字尙能保持於草莽間，所謂士大夫間以傾詐相尙者，能不見愧耶。

## 體育研究社徵求社員廣告

- 一、宗旨 以研究中外體育學理鍛鍊體格為宗旨
- 二、資格 志願研究體育在本市有正當職業年在十五歲以上者(限男性)
- 三、課程 拳術 器械
- 四、時間 每星期二四六及星期日上午八時至十二時(新時間)為練習時間
- 五、費用 首月繳入社費一元學費一元以後每月繳學費二元
- 六、報名 隨時可以報名但須填具願書及保證書經本社審查合格者方可入社
- 七、地址 西單北西斜街五號本社

## 重印國術彙刊徵文啓

敬啓者伏念武風之盛，嚆矢於吾華，體育之興，權輿夫我國，降至今日，幾混古風，刀輝劍影，竟等魯靈光，洗髓易筋，更成廣陵散，此有心人所乘軛而歎，投筆以興也，本館成立以來，於今十載，曾就研究所得，印行體育月刊，茲擬擇精去冗，彙為一帙，就其有系統之教材，編成叢書十二冊，期在國術界發一異彩，敬祈國術專家，體育名宿，錫以鴻文，以光篇幅，或賜以箴言，俾有遵循，無任企盼，此啟

## 本館出版書籍

- |          |        |
|----------|--------|
| 太極拳勢圖解   | 每冊一元   |
| 太極拳運動順序圖 | 每幅四角   |
| 羅漢行功法    | 每冊三角   |
| 體育叢刊     | 每冊一元二角 |
| 少林十二式    | 每冊五角   |
| 張三峯先師像   | 每幀一角   |
| 形意拳圖解    | 每本五角   |
| 國術教材二十四式 | 每本二角   |

## 介紹良醫

白允升先生醫學精湛方劑適宜於男婦老幼各科皆有縝密之研究一經診治立見奇效凡抱探薪者請往一試 先生寓西四北愛壁胡同十六號 電話西局七四號

## 更正

本刊第五卷第九期五頁十二行第五字「授」字係受字之誤特此更正

### ▲本刊啓事

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，寄費由本刊擔任。

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。同時將本刊廣告寄請照登，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，函託本刊披露者。極爲歡迎。若有疑問函託本刊披露以徵求討論者。亦甚歡迎。

### ▲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。

一、本刊認爲有價值書籍得出资收買。

一、凡欲出售者必先送本刊編輯處審核，不合者得發還之。

### ▲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，

文言白話不限。

一、本稿務請寫清楚，並加圈點。

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，言責自負。

一、來稿勿論登否，概不寄還。

一、來稿一經刊登並致薄酬(本館書籍等)

一、來稿請寄交北京西斜街五號北京特別市國術館編輯部。

### 介紹國術體育教員

凡各機關學校社會組織願延用國術或體育教員者本館此願爲介紹本社歷年所養成體育人才頗不乏人本館第一期國術專修班暑假前畢業於學術各科均有特長頗堪勝任教授此啟

北京特別市國術館體育研究社全啟

北京特別市國術館體育月刊

第五卷第十一期

中華民國二十七年十一月一日出版

主編兼發行人 北京特別市國術館

### 定價

零售	每冊	一角
半年	大洋	五角五分
全年	大洋	一元
歐美郵費	照加	郵票
通用遠路	郵票	九五扣

### 廣告刊例

每方寸	大洋	六角
每方寸	大洋	六角
封面	加倍	彩色
長登	特廉	議