

# 北平市國術館出版

# 體育

張之江

## 第一卷第二期

## 目次

附	通	軼	傳	教	研	專	譯	言	卷首語										
本館啓事	本館啓事	答南京訓練統監處譚君夢賢質疑太極拳函	大鎗劉師德寬軼事四則	鐵世子浦東老人	拳師紀德	劍術基本教練法(續)	岳氏連拳(續)	李氏劍法	體育教學法(續)	太極拳與他種拳之研究	體育教學法(續)	李氏劍法	國術理論(續)	黃百家內家拳法	運動生理學(續)	論國家對於年老國術家應給予養老金以維生活說	總理遺教與國術	劉希哲	景蘇
許禹生	許禹生	許禹生	楊季子	楊季子	楊季子	劍隱	許絨曾	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯	許小魯

中華民國二十一年二月二十九日出版

# 卷首語

## 總理遺教與國術

1. 奮鬥這一件事，自有人類以來天天是不息的。政治修明，武力強盛，纔可和別人競爭。
2. 無論是個人，或團體，或國家，要有自衛的能力，纔能够生存。
3. 中國人失去自信力，完全信仰外國，把中國舊東西都不要，這實在是大錯。
4. 現在要恢復中國固有地位，便要先把我們固有的能力一齊都恢復起來。
5. 要發起民族精神，纔能抵抗外國。
6. 對民族精神不但要保存，並且要發揚光大。
7. 我們不要受外國的壓迫，根本上要從修身做起。
8. 我們要濟弱扶傾。纔是盡我們民族的天職。
9. 自由這個名詞再不可用到個人上，要用到國家上，要使國家自由，民族纔有自由。
10. 各人聰明才力各有不同，自然不能平等。如果不管各人天賦的聰明才力，把他們壓下去，世界便沒有進步，民權平等是人民在政治上地位平等。

謹按以上十條，總理對於吾人已指示南針，但吾國興學三十年來，雖然不能說無相當進步，可是盲從盲動實在危險的很，只要由外國拉進黃包車，便十分崇拜，也不管本國情形如何？編者時常曾說道：肉是好吃的，可是吃肉連骨頭一齊下嚥，是不妥當辦法。譬如吾國盛典各種球類以及各種跳舞，固然是有興趣運動，終點不過求康健身體。那麼就球類說。球之本體，鞋衣諸件均是舶來品。國家經濟困難到這般地步，還不從儉字上做起。拿國術代替嗎？至於跳舞原來是一種歌舞昇平工具。現在國勢岌岌，還來提倡跳舞，除去亡國後替得勝者作一種下酒物外，別無用途。所以趕快用國術代替。因為一國家能立在世界，必有一種獨具精神，纔能揮扎於現時代。敢請教育界同人對於國術加以注意。國家前途尚有樂觀可言。這就是本邦的使命，也就是編者一點努力。並不是固步自封，思想落伍，對於外洋方法

一概拒絕。因為吾國有四千年光耀的歷史。先要恢復國民自信心。和民族固有力量，國家什麼情形？應用什麼教育纔對，語懇言直，尚望教育界同人諒我。易水景蘇誌於卷首。

# 言論

## 論國家對於年老國術家應給予養老金以維生

活說

禹生

欲求國家之盛強。社會之安甯。必須納民於軌物。使各有恒業。各得其所。無論精神的勞動。身體的勞動。皆能有以自見。而安心服務於國家。則生之者衆。食之者寡。國無游民。款無虛糜。可臻富強矣。換言之。即國家經濟。個人經濟。互蒙良好之影響是也。然修學必有素養。非可一蹴而及。勞工須經鍛鍊。非可驟然而精。當此修學或鍛鍊時期。其人必完全不能生產。

非素封之家。鮮克自給。以故中途輟學者。比比然也。國家苟欲提倡或完成某種學術。對於青年子弟之有志向學。或成人之潛心研究者。應與以充分的補助金。以助其成。至於懷材不遇。或生不逢辰。及國家鼎盛學術發揚之時。而人已衰老。但伏生雖警。嘗口授以傳尚書。老驥伏櫪其志固仍在千里。未必無功於世也。惟世乏伯樂。終不以識途老馬見賞。雖善悲鳴

亦復奚益。亦惟有奮志而歿耳。就體社及平館而言。近年相繼凋謝。各教員如劉敬遠先生。善大槍及各家拳術。韓君福順善單刀。號神刀韓六。劉鳳春先生善八卦拳。紀君子修精內外家拳術善岳氏散手。周君峻峯善新舊武術。扎君萬齋精信拳善槍術。張君忠元善內外各家拳術。楊名夢祥又號少侯爲太極拳嫡傳。均因貧寒不得志而歿。國家對於此等人士。似應給予

張綏綏

張子良題

張綏綏主任題詞

養老金。以終其年。歐美各國對於有功社會或發明創造科學。懷抱絕技。年老不能服務者。政府均按年給予養老金。維持其生活。故國民人咸思自奮勇於修業。惟憂功業不立。而不憂衣食無著。反之我國不論所操何職業。於學問之外。尙須習奔走。方能自活。其僅具

真材實學者。常不能自見於世。即或自見。亦遭世人白眼。其狡者或因己之無名也。忌妒他人。乃力施排擠。務令失業者有之。如吾友老國術家楊君夢祥去歲因受經濟壓迫。親友坐視不救。憤而自殺於南京是也。前楊君在平時。同道以其年老而負盛名也。每嫉視之。雖其同門後輩亦或不免。余因其昧於社交落落寡合也。遇事每曲翼之。現值國家提倡國術最盛之時。



竊謂其老當益壯。必有以自見於世。初不料其結局如此也。嗚呼。楊君已矣。固不贅論。獨惜吾等提倡國術而不能使真材見諸實用。而善奔競者反席豐履厚。互相排擠。設不能調劑其間。使各得其所。則必致後人而復衰後人也。因思聯合同志。呈請國府。對於國術家年老而有功於社會。或青年之可成大器者。應分別規定補助金及養老金。以維繫其個人生命而保持國粹。似不容已。凡我國術同志。暨各省提倡國術機關。盍興起以謀之。其於國術前途庶有豸乎。

### 修鍊身心與太極拳家

劉希哲

吾國技擊之術。率多傳之方外，加少林之祖達摩，太極之祖三丰，雖皆出自傳聞，然亦不能謂為無經。佛老之徒，本以習靜為主，以精神圓滿解脫肉體為究竟。靜而得法，則心性光明。精神快樂。靜不得法，則形容枯槁，精神痛苦。當其修鍊之時，即使無形之精神感覺快樂，但有形之肉體終覺困頓。蓋精神附於肉體，鍛鍊肉體，即所以培養精神。肉體不得相當鍛鍊，則精神不得充分的滿。是故修鍊之士，必須兼鍊肉體，身心雙修，乃克有濟。此技擊之術，所以見重於方外，而絕頂之功，則皆自方外仙來也。

修心之說，古人言之甚詳。易云：「原始返終，窮理盡性以至於命。」中庸曰：「唯天下之誠，為能盡其性。」佛老二氏，或有以為或無以為，所謂有為無為，莫不為性命上推究。蓋人心之慾望無窮，



北平市國術館周館長

心為物慾所蔽，不得絲毫安閒。雖肉體享受物質上之供養，極色極香味觸法之愉快，但為時甚暫，不過撒那之間。精神上不得安慰，心無所寄，終覺痛苦。孟子曰：「養心莫善於寡欲。」是故修心，所以制其慾望，使心地光明。使世界一切事事物物，皆與我絕緣。宋儒致良知之學。亦即在方寸上用功。儒釋道之出世法。殊途而同歸。孔孟學說。不涉神怪。老莊之學。輒多寓言。佛說則就其境界而設為天堂地獄。道家之流。自謂伯陽後。比喻尤多。猶至佛經道書。汗牛充棟。後之學者。如墮五里霧中。莫辨真偽。方技之士。更謬倡吐納採補鍊丹之說。以惑世欺人。於是大道淪亡。而修心之門徑。知者益寡矣。至於技擊之術。不見於傳。古人讀書擊劍。長終歸來。游俠刺客，以武犯禁，故老軼聞，傳為美談。然於鍛鍊筋骨之法，進退撲跌之術，則缺而無傳，然亦無由言傳也。蓋技擊之術，重在動作，動作之巧，非可言喻，故養心修身之術，均待高人傳授指導，方能達到上乘。否則趨入迷途，非特無益，而又害之也。

太極拳為鍛鍊肉體培養精神之妙術，世人目為內功。內功者，言其可以強壯內臟，可以應用自然之氣。以發奇制勝，且可由斯道。以參証仙佛之學者也。今之習太極拳者，風行一時，莫不推重楊家。楊少侯先生。實為斯派之嫡傳。可稱一時之冠。先生燕之廣平人。名兆熊，別號夢祥。當前清季世。河南陳長興，傳其技於乃祖編奎，其為拳剛柔相濟，天下無雙，發勁制敵。人莫敢當。爾時清室王公多狗馬聲色之好。廣納江湖異人以自炫。編奎之技冠燕都。從之遊者凡八王，故號編奎為八侯，一經則其字也。生子三人。老鳳早卒，班儀以剛



勝。善抖勁接勁，繼候以柔勝，善黏勁隨勁，繼候者，少候之父也。少候八歲，即從乃祖受技，聰慧過人，深得乃祖歡，故得承乃祖伯父之術，造詣極深。其弟澄甫，少二十歲。與乃父之徒全佑。佑之子吳鑑泉，則皆習長手。澄甫於柔。自楊氏先輩歿後，與少候皆負一時盛名。而澄甫繼泉傳授之徒為尤多。

太極拳本無長短手之分。拳法曰：「先求開展。後求緊。一長手開展，短手緊湊，形式相同，用意略異。初習太極拳者，須求開展，不用氣力，一味純柔，使手法連貫，一氣呵成，此中原理，蓋吾人

用力，則筋肉緊張，氣血阻滯，故須先求開展，使筋肉舒鬆，動作循環，周而復始，靡有停留，始中一貫，勿或間斷，此種功夫。習之數月，乃至數年數十年，必覺氣力增長，四足有根，混身之勁。如繭之縛蠶，功夫純者可鍊得周身柔軟如綿，內臟亦實，百病消除，精神健全。更進一步，則須講求緊湊，祇須意到。不尚外形，祇求敏捷，不尚迂緩。凝勁之時，靜如處女，動如脫兔。拳法曰：「勁似鬆非鬆。將展未展，勁斷意不斷。」蓋即此種妙用。防身應用之術，即於此中包括無餘矣。少候嘗言習長手者，如鐘之長針，走大圈，習短手者，則為針之軸，無圈之形式，而有圈之妙用。又言太極拳發勁制人。其妙在剛柔相濟，陰陽互用，喜則假喜，怒則真怒。縮而後伸，鬆而後發，形如博兔之鶻。神如捕捕之貓，所謂一怒而諸侯懼，安居而天下息者，蓋自由也。

。習徒恃純柔，借力制人。或恃剛勁，以力服人。皆非深知拳法者。天地間無純剛純柔可以操必勝者。有之，非剛柔相濟不可。太極拳由柔得剛，外家由剛得柔，其致一也。少候性孤介，生平為氣，豪爽。不善酬應。不輕以技示人。好飲，每當酒酣耳熱之時，輒一露其好身



北平市國術館副館長

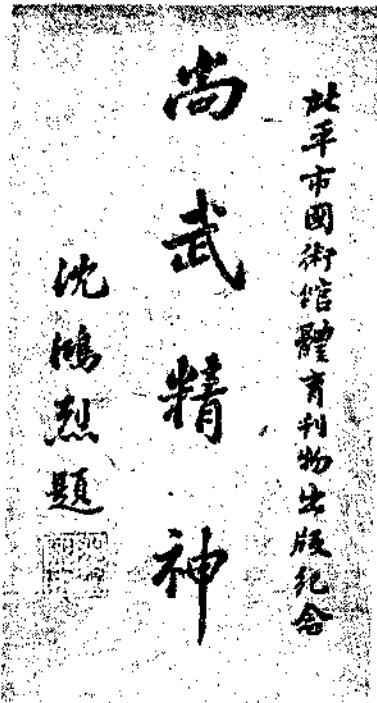
手。時人有譏太極拳病柔。不能克敵者，少候必起與較。當之者雖號多力之士。亦辟易不值一擊。蓋少候抖勁接勁之功甚深，人莫能勝。故人皆服其技之精，而從之習者則甚少。有之，亦不過習一二手法。自附於門牆之列而已。其拳式重精神，推手重活步，當其練習時，喜怒變幻，心哈呼吸，一莫能測。見之者祇覺其神彩充溢，敬而畏之。然究莫知其所以然而然。蓋深知先生者。固其少也。拳法曰：「靜如岳。動若山河。蓄勁如開弓，發勁如放箭，曲中求直。蓄而後發，步隨身換。顯而復連。往返須有擺疊，進退須由轉換。極柔軟然後極堅

硬。能呼吸然後能靈活。氣以直養而無害。勁以曲蓄而有餘，心為令，氣為旗。腰為纛。少候之拳。神氣一貫，短小精悍，手足腰眼，意無不相合，蓋深得個中三昧者也。太極拳之妙在推手。棚履擠按為四正。採按肘靠為四隅。撞啄擊劈。則手法也。黏隨抖接。則運動也。點穴閉穴。截脈按脈。則妙訣也。故太極拳之制敵。神氣攝人，誠如捕鼠之貓。其出勁撞抖，蓋為混身彈力。屈而後伸，蓄而後發，以逸待勞。以靜窺動。抖勁發自腰。繫於足，全身一震謂之抖。手足使勁謂之抽。見勁中途截堵謂之接。黏則似吸，隨則為跟。故習太極拳者之應敵也。以柔克剛。應用黏隨。出奇制勝。應用抖接。拳法曰：「彼不動。己不動。彼微動。己先動。」蓋言擊動不擊靜。動則乘隙先發。摩挲不克。敵勁先出。已落吾後矣。太極拳用指，使受擊之處，面積最小，面積小則抵抗力亦小，且不易於覺察。故用指制勝，點閃按截，可以隨意所欲，隨意所之。拳法曰：「其根在足。發於腿。主宰於腰。形於手指。」非虛語也。

予少慕豪俠，雅好技擊。但體質羸弱，心有餘而力不足。當時北

方盛行之拳術，爲少林形意八卦太極數種，派別甚多。習少林須履蹤跳，然失之氣喘而浮。習形意則多踳足，然失之足重而笨。八卦則尙步法，但初學單雙環掌，不感興味。習太極則氣息和柔。足步輕巧，尤適於儒者。民國八年。予與至友河南陳君峻峯。參觀北平體育研究社。當時太極名手皆著聚一堂，尤以少候先生之拳法，有獨到之妙。蓋習長手者，祇求柔軟纏綿。推手之時，站立呆步，祇求黏連纏隨，他非所知。至於伸縮虛實陰陽剛柔之妙，則舍少候莫與倫匹。予遂決意從先生遊。十年不懈。又從吾父習靜坐。兼練身心雙修之法，求精氣神一貫。手足腰眼意一致，鍛鍊筋骨，調養氣息故身體益覺健全，精神亦覺暢適。一洗昔日羸弱之氣。修練之功，於以日顯。今吾父已於前歲坐化於北平，先生又於今春自裁於金陵。修心修身。交失師導。言念及此。不勝浩嘆！竊恐大道之淪亡，先生之名，湮沒而無聞。故略述修練身心之術。及先生太極之功，以宣示於世人焉。先生以前歲來寧，客於王部長伯羣家。本年一月十五日憤世自裁，當由王家昇往鼓樓醫院救治。因失血過多。遂於十七日戌時去世。卒年六十有九，先生歿之前一日，猶能談笑自若，與予言時，輒豎其拇指。不減平時豪氣。並頌言天理人心。噫！先生之死。豈有所恨耶？然則何以言笑自若。視死如歸耶？

一九。五〇一〇於秣陵客寓



體育的運動。分體操遊技(競技及遊戲)二種

第一節 體操

一、體操之意義。係以助長人體完全發達。及保持健康爲目的之身體運動。又可謂凡關於運動的體部運動之方法。(即方向速度及努力之度)有正當選擇。且事先預定若干種類。列爲一定順序之體育的運動。

二、體操之沿革。體操之歷史與生理學。雖無密接之關係。然其沿革事蹟。却亦有可略述者。在西歷紀元前二千六百年左右。中國已經具有形式完全之治療體操。徒手體操。呼吸體操。是以爲體操實施上最

青島市市長題詞

古者。實首推我中國。而印度及波斯次之。且在西歷紀元七百年間。波斯國設有以體育爲目的之國民教育機關。其次爲希臘人之體操術。希臘人對於體操術之發達。非常顯著。并有種種遊技。不但能盡力發揮男女體形上之美感。且于國民精神之發揚。所資匪鮮(Johann Heinrich Krause)所著書內載。希臘人以調筋力。發達體操。并鍛鍊精神。伊

等體操之目的。使人民身體受制于精神。而以體操指導國民。勉勵其精神。使之爽快而樂於從事各種有爲之事業。『自後羅馬人與歐洲他國民間均盛行體操。經過種種變遷。始至今日之地步。』

第二節 游技(競技)及遊戲

一、競技之意義 競技者。即在一定的範圍內。忍受困苦。促進身心的作業力。室內或室外之一種運動也。例如疾走。跳躍騎賽。游泳等運動。若非逾娛樂的界限。而以其他一種目的磨鍊之。即不得爲競技。又欲達競技之目的。無論借助於補助手段與否。無論爲個人競爭或團體競爭。總不免人體與自然的戰鬥。換言之。即一種運動須惹起人

運動生理學 (續)

第四章 體育運動之分類

日本醫學士吉田章信原著  
北平體育研究社譯



力與自然之戰鬥。須冒多少的危險。始達到其運動之目的。方始謂之競技。

二、遊戲之意義。遊戲之主要在娛樂。而增進身心之能力尚屬其次。例如同是登山。甲由坦途悠然而上。瀏覽風景。此以娛樂為主者。當屬於遊戲。乙則不擇崎嶇。斬荆棘。攀峻阪。突馳而上。斯其意不專在娛樂。乃以磨鍊體力為主者也。當屬於遊技。簡言之。即是一種運動不必有努力作用。更不必有嚴肅的精神。只以享受慰藉娛樂為主旨者始謂之遊戲。

三、遊技發達之梗概。在西洋史中。古代盛行遊技之國。首推希臘斯巴達。男兒從七歲至十歲。即在公共體育場練習跳高競走。角抵。投槍。水泳等運動。雅典男兒從七歲以上便在 *Dyposia* (即體育場) 練習角抵。馬術。武器使用法。諸般運動。至婦人女子則隨年齡編成班次。練習跳躍。疾走。投槍角力等運動。中世紀中關於此類事項無可紀述。及至近世。遊技之發達。始自英國勃起。後傳至北美。最後始漫延至歐洲大陸云。

滑鐵盧之戰。英國 敗拿破倫。人云此為英國一般國民練習遊技之成績。近幾十年來英國海陸軍人與一般人民間最盛行之遊技。為足球。其餘如拳術。籃球。及 Hockey 球。亦為其國人所喜。德國國民所組織之遊技。在一世紀前盛行者僅競馬一種。在十五六世紀間。武士階級所行之遊技為馬術。跳躍。游泳。弓術。投石。投槍。拳鬥等類。至十九世紀初年。經 *JANN* 與 *YNTSMENTS* 氏共同提倡。以遊技與體育二者同一獎勵練習。至一千八百三十年以後。遊技運動始與體育分離。各自發達。其後競艇。競帆行。競馬。足球。足球。HOCKEY 球。游泳。排球。庭球。始盛行於學生。人與

各種團體俱樂部之間。

在日本古時所行之武術為劍術。鎗術。角力。柔術。弓術。狩獵。馬術等項。至明治六年始輸入野球。至十五年以後。如競艇。足球。籃球。等類遊技。始與其國技並重盛行。

四主要遊技之種類。跳躍。疾走。游泳。角抵。柔道。臺球。庭球。足球。籃球。劍術。鎗術。銃獵。門拳。登山。腳踏車。自動車。馬。航空機。競艇。競帆行。滑走。弓術。投槍。投圓板。GOLF。球 POLO (一種馬上球戲)。SKEE (即滑冰戲) 凡二十八種。

# 北方之強

陳寶泉題

河省北委陳教育廳長題詞

## 專著

黃百家內家拳法 許禹生校

序言

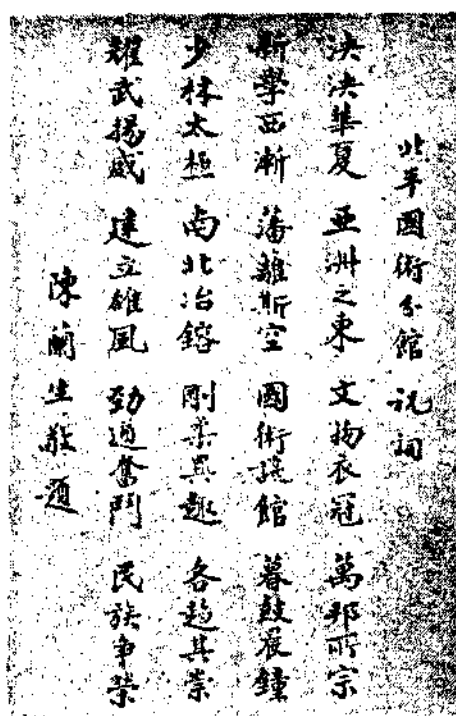
今之習太極拳者。惟以姿勢之大小用勁之剛柔顯分系派互相傾軋。實則皆無甚出入。各得一偏也。不知虛心求全進步。反翹以驕人。何多見之不知諒也。王宗岳太極拳舊譜。原無內家之稱。宋遠橋之太極功原流支派論。亦祇述唐許先師宣平傳三十七式。俞清慧之先天拳(亦名長拳)得自唐李道子。程靈洗受業於韓拱月而得太極功之小九天天法。胡鏡子授宋仲殊以後天法式。雖勢法名目不同。其功用則一也。惟玉虛子張三丰傳張松溪拳。則名十三式。此均太極拳功之大別也。以太極拳

而論。固已若是之紛歧。然揆其原意則大致相同。惟除十三式外。其小九天先天拳後天法等。均少流傳。亦足異矣。張松溪一派。據傳松溪傳葉近泉。近泉傳單思南。思南傳王征南。又王漁洋云。張三丰傳關中王宗。疑即王宗岳。宗傳浙温州陳州同。而王來咸征南者為最著云。可見王征南於內家拳太極拳二者均為嫡派。楊露禪楊班侯兩先師在世之日。聞嘗自稱其拳曰內家。後

人亦復和之曰吾內家拳也。今黃君所紀征南之內家拳術。竟如此。其將何以解之乎。抑黃君之所傳者為偽。世之所流行者為真歟。抑十三式為初步。而內家拳為深造乎。吾安得起黃百家王征南楊露禪等諸君於泉下而問之也。耶。余讀百家所述王征南所傳之內家拳。嘗按其路十段錦等證注為之。覺與外家拳相類。而鍊手鍊步諸法。與今所傳太極十三式亦多不同。嗣與諸先輩研求。始悟此為功深後練習應用諸法。觀其「練既成熟。不必顧盼擬合。信手而應。悉達肯綮。」等語。可知其原意所在。與現之太極拳不同。蓋顧盼離黏。均是誑引。採掇揉化。不外擬合。五花八

門。引人入勝。頗宜初學。但養成習慣。不易矯正。自欺欺人。究非正法。至信手而應。悉達肯綮。當今之世。曾不多觀。其所謂五字訣。及禁犯各病。誠為習斯拳者之金科玉律。學者不可不知。惟於拳之形式。勁之精神。皆不可得考。是亦一絕大遺憾也。近有以南方字門拳十八字訣為武當內家拳之南派。而以太極拳十三式為北派。恐尚不如此。聞

當訪求之。以彌缺憾云。



北平國術館 法華夏 五洲之東 文物衣冠 萬邦所宗 新學西漸 藩籬斯空 國術院館 著錄展錄 少林太極 南北治銘 剛柔異趣 各趨其宗 羅武揚威 建立雄風 勁道奮鬥 民族中榮

樂得余而傳之。

余於其旁之鐵佛寺。其拳法有應敵打法色名若干。

（長身滾砍。分心十字。擺肘通門。迎風鐵扇。異物投先。推肘捕陰。擲心忤助。舜子投井。剪腕點節。紅霞貫日。烏雲掩月。猿猴獻菓。縮肘轟滾。仙人照掌。彎弓大步。兌換抱月。左右揚鞭。鎖門門。柳穿魚滿肚。連枝箭。一提金雙架。金剛跌健撞。順牽羊。亂抽麻。燕抬腿。虎）穴法若干。（死穴。啞穴。聾穴。癩穴。抱頭。四把腰等法。）



內擊。喉顛。合谷。所禁犯病法若干。  
 胸。直立。軀。脫肘。截拳。扭。而其要則在乎純。練既  
 熟。不必顧盼擬合。信手而應。縱橫前後。悉逢肯綮  
 。其練法有練手者三十五。  
 換拍倒壓。練步者十八。  
 身步翻身。而總攝於六路與十段錦之中。有歌訣

（其六路歌曰：佑神通臂最高。斗  
 門探鎖。英豪。仙人立起朝天勢。  
 撒出抱月不相饒。揚。左右人難及。  
 驚。鎗衝。翅搖。其十段錦曰：立。坐  
 由虎勢。測身急。三。架。雙刀斂步  
 。滾。進。退。三。分身。三。架  
 刀。斂。步。勢。如。初。滾。進。退  
 歸。原。路。入。生。陷。在。前。進。滾。斂。步。初。飛。  
 金雞獨立緊。顧其詞皆隱略  
 坐馬四平。顧。



故國政府交部練極主楊侯見  
 國政院通教太拳任少像前

升。聽溪流之嗚咽。先生談古論今。意氣抗慨。因為  
 余兼及槍力劍鉞之法曰：拳成此外不難矣。某某處即  
 槍法也。某某處即劍鉞法也。以至卒伍之步伐。陣壘  
 之規模。莫不淋漓傾倒。曰：我無傳人。我將盡授之  
 子。余時鼻端出火。興致方騰。慕睢陽伯紀之為人。  
 謂天下事必非齷齪拘儒之所任。必其能上馬殺敵。下  
 馬勤王始不負七尺於世。當是時西南既靖。東南亦平

四海宴如。此真挽強。二石不  
 若一丁之時。家大人見余斷弛  
 放縱。恐遂流為年少狹之徒。  
 將使學為科舉之文。而余見家  
 塾飄零。當此之時。技即成而  
 何所用。亦遂自悔其所為。因  
 降心抑志。一意夫經生業。擔  
 簞負笈。問途於陳子嬰。陳  
 子介眉。范子國文。萬子季野

忘。（注略）先生見之笑曰，余  
 以終身之習。往往猶費追憶。子一何簡捷若是乎。

然子藝自此不精矣。先生之所注意。獨喜自負。迥絕  
 乎凡技之上者。則有盤斫。

（拳家惟斫最重。有四。滾。仙。柳。  
 葉。斫。十。字。斫。電。斫。而。先。生。有。盤

斫。則。能。以。此。則。先。生。熟。久。習。生。劃。焉。心。開。而。獨。創。者。也

。方余之習拳於鐵佛寺也。琉璃慘淡。土木猙獰。余  
 與先生演肆之餘。濁酒數杯。團團繞步。候山月之方

張子心友等。而諸君子適俱亦在甬南。先生入城時  
 嘗過余齋。談及武藝事。猶為余諄諄。曰：拳不  
 在多。惟存熟。練之純熟。即六路亦用之不窮。其中  
 分陰陽。由十八法。而變出即有四十九。又曰：拳如絞  
 花。左右中前後皆到。不可止。顧一面。又曰：拳亦由  
 博而歸約。由七十二跌。由七十八。由十八。由十八  
 而十二。由十八而十二。由十八而十二。由十八而十二。

（敬緊）故精  
緒端坐（）由十二而總歸存心之五字。

於拳者。所記止有數字。余時注意舉業。雖勉強聽受。非復昔日之興會。而先生亦且病貧交纏。心枯容悴而憊矣。今先生之死止七年。吾鄉盜賊亦相蟻合。流離載道。白骨蔽野。此時得一桑梓足以除之。而二三士子。猶伊吾於城門畫閉之中。當事者命一二守望相助等題。以爲平盜之政。士子撫拾一二兵農合一之語。以爲經濟之才。龍門子秦士錄曰。使弱在必常有以自見。言念先王竟空槁三尺蒿下。甯不惜哉。嗟乎。先生不可作矣。念當日得先生之學。即豈敢謂遂有關於匡王定霸之略。然而一障一堡。或如范長生樊雅等保護黨閥。自審諒庶幾焉。亦何至播徒海濱。擔簣四顧。望塵起而無遜所。如今日乎。則昔以從學於先生而悔者。今又不覺其悔夫前之悔矣。先生之術所授者唯余。余既負先生之知。則此術已爲廣陵散矣。余甯忍哉。故特備著其委屑。庶後有好學者。或可因是而得之也。雖然。木牛流馬。諸葛書中之尺寸詳矣。三千年以來。能復用之者誰乎。

### 國術理論(續)

古燕許靈厚

### 第二章 拳術與科學

汎言科學。則科學甚多。豈能一一與拳術均有關係。故當以拳術所自具之性質爲限。如力學，幾何學，生理解剖學，運動生理學，運動衛生學，體育心理學。

圖畫學，靜坐法，均與拳術有直接關係。教授者有通曉之必要。

一力學 拳術不恃多力。而以善用己力爲要。力學以時間與距離速度互爲消長。拳術則時似經濟學理。消費少(用力少)而求效力大。爲條件。其運力時與力學之六種助力器。槓桿，斜面，尖劈，滑車，輪軸，螺旋，均一一符合。

1 槓桿 上肢肩臂肘腕之屈伸。手之持物。下肢如膝膝脚腕之屈伸。腿之行步站樁等。均合槓桿倚

•重•力三點距離之理。西洋體育各書。關於運動合於槓桿之理圖說甚多。教授者宜取以自鏡。

2 斜面 如拳術腿之跳躍。手之推按。身之閃躲。岳氏連拳之撐殿式等。均合此理。

3 尖劈 如拳術雙臂之支撐。八卦拳之雙撞。長拳之挫劈雙遇。太極拳之野馬分鬃式。及進步錘。形意拳之砲捶等均是。

4 滑車 太極拳之海底針。單鞭。下式。揚通背式。撇身捶之迴轉。長拳之架打。纏手等。皆如之。

5 輪軸 如腰之平運。腿之旋轉。掌之揉化。除八卦太極二種。拳術幾全用輪之力外。其餘各拳合此運用者甚多。教授者以意逆志。自能之矣。

6 螺旋 運動複雜非極深拳術者未足以語此。如身法中之脊椎運動。手法中之纏練手。擒拿術中之各運動法。均深合此運用也。



餘如合於動力學（曰幾何力學）者。如身法運用之速度。應與敵之速度合拍。如遇外力加來。應如何因應變換。使不落入己身。受其支配。凡此則罄紙難述。習拳術所應深知者也。

一幾何學 運力必有方向。運行須按線路。發動應有定點。受力力避平面。運動注意重點。行步或按三角。（太極拳之肘底槌，八卦拳之換掌式，）或為半圓。（岳氏散手步）正圓（掃蹠腿及八卦之行步）等。椿步之兩足。平行腿之巡旋起落。亦自成爲平行。拋物。橢圓。弧形。各種線路。搭手時應如球面切線。擲人時應用垂直。或準割線。餘如應用正失半徑對角。垂且中分各線之正多處。至反正圓推立體諸理。徒以限於篇幅。難以枚舉。

一生理解剖學 教授運動不明生理及人體構造。必致如孟子所云。戕賊杞柳。或掘苗助長。則非徒無益而又害之。兒童何辜受此虐刑。故教授拳術者必明生理解剖學也

一運動生理學 爲生理學之一部。各所以明人身各機關。由運動可得。如何效果。而統計比較以說明之。不啻財政家之示人以預算概算也。教授者紹往知來。得依生徒之年齡。身體之強弱。規定教程也。

一運動衛生學 運動衛生學。所以防止由運動而生之弊害。運動前後之飲食起居。應如何調攝。拳術爲比較的劇烈運動。諸凡節飲食。慎起居。流通空氣。採擇日光。清潔身體等在在均關緊要。一心理學 拳術以心意作用。運動肢體。非如體操之僅事機械的運動已也。雖一方可以強健身心。反之亦能魯莽憤事。故體育家採擇教材。自以有關身心者爲主。關於精神方面知情意三者須處處留心。拳術種類某者增進勇敢。（如形意拳）某者平和心氣。（如太極拳）某者增人機警敏捷（如各種長拳）某者增人粗擴。選擇者務須合於訓育而有教育上之價值者方可採用。其易養成好勇鬥狠有害性情者。則力避之。是故教授斯術者。不可不知心理學也。

一圖畫學 說明姿勢。指示運動。以及生理部分。均非圖不明教授者於簡單圖畫當略事講求之。一靜坐法 道家以行。住。坐。臥。四種工夫。修養身體。如體操之原地教練。可謂之爲站功。（住）拳術行步皆可謂之爲行功。但人過於運動以後。心臟每患不寧。是宜靜坐休養。故教授者於普通之靜坐法不可不知。

（未完）  
形意六和拳論（續）（禁轉載）李存義原著

## 第六章 論手法

許禹生校訂



手法者。單手雙手是也。手起，如鶴之鑽林。須束翅束身而起。手落如燕之取水。單手起往上翻。長身而落。雙手起。兩手交互。並起并落。起若舉鼎。落如分磚。兩腿似直而非直。似曲而非曲。肘護心。發手擦陰。其起如虎撲人。其落如鷹攫物也。足法者。起而鑽。落而翻。不翻不鑽。寸步爲先。近在眼前。變化甚精。忌踢宜蹀而已。蓋起脚直望膝起。膝望腹貼。脚自膝分而出。妙在不見其形。上翻，如手之起擦陰也。至於落則如石之鑽水。言手之落時。起落浮眉也。其忌踢者。脚踢渾身是空也。宜蹀者，即手之落如燕之捉鷹之攫物是也。是知手足之落相同。而足之爲用。宜若虎行之無聲。龍行之莫測。方爲妙也。

### 第七章 論上法

進法之道。在以手足。進法以手足爲奇。而總以身爲要。其起手如鳳朝陽是真也。其起步宜拾步。拾上進步。蹀打是也。實必三節明。四梢齊。身法活。五行備。手足之法連。而後因其遠近。隨其老嫩爲妙。一動即至是也。然其訣有六。曰直，工，順，勇，疾，很。工者，巧妙也。順者，自然也。勇者，果快也。疾者，緊快也。很者，動不容情。一心而戰。內動出也。直者發必中的。意直而彼難變化也。六方明。上法得矣。

### 第八章 論顧法

截法顧法者。己身一去用手腿身法閉住彼也。扁身不

能動移也。截法者。截手，截心，截身，截面，截言而已。截手者。彼先動而截之。截身者。彼未動而截之。截言者。彼言露出而截之。截面者。彼面露色而截之。截心者。彼雖眉喜眼笑。言甘容恭。我防其心。迎機以截之也。截法豈可少哉。顧法，截法，追法，一氣貫串。即所謂隨身緊趨。追風趕月。而不敢鬆是也。彼雖欲步而不能。何慮有邪術乎。

### 第九章 論三性調養法

蓋眼爲見性。耳爲靈性。心爲勇性。此三性者藝中之妙用也。故眼中不時常顧盼。耳中不時常照應。心中不時常警醒。精靈之意在我。庶不至爲人所賣而無見機之哲也。

### 第十章 論內動法

夫內動者以我無形之意。接彼有形之表。此周南以言傳。而其理亦可參焉。蓋志者氣之帥也。心動而氣即隨之。氣者體之充也。意動而理即趕之。此必至之理也。今世之學者氣爲根皆言創勁，功勁，崩勁俱非也。殆粘勁是也。創勁太直。難以起落。功勁太死。難以變化。崩勁太促。難以斬接。要皆強勁之靈。形而不靈。惟粘勁又捷又靈。能使日月無光。而不見其形也。手到勁發而不費力。天地交合如大風一過。而百草俱偃。直如虎之登山。龍之升空也。如將上九法煉爲一貫。而武藝不幾成乎。珍之。珍之。

第十一章 論志勇意

五行陰陽動靜，起落，進退，變化無窮，是其志也。英氣過人是勇也。苟入其中。日就月將。攀躋靡窮。則知無不周。勇也無不生。得和平之理。會和平之源。意合者能去能就。能弱能強。能進能退。能剛能柔。不動如山岳。難知如陰陽。無窮如天地。充實如太倉。浩渺如四海。炫燿如三光。則盡乎其智。畢乎其勇。全乎其知。以此而較。則神乎技矣。

第十二章 全身運用法

雞腿。龍身。熊膀。虎抱頭。勢如雷聲。以此作身法。則有七拙可用。(見后)八字是法。斬，截，裹，跨，挑，頂，雲，領，去勢如虎撲。把物如鷹捉乃為妙也。拳起雲摩鬻。風聲入山林。(未完)

研究

現時太極拳多數未能與他種拳術比試之

研究

沈家植

沈君維周幼喜拳術。與余誼屬同門。雖宦遊在外仍獨習不廢。前歲自哈埠倦游歸來。始朝夕過從。於修養之餘。輒從事研究斯術。沈君氣量宏闊。不拘於楊氏一派。凡宋氏三派。名書銘。字碩亭。項城富國時。曾居袁嘉府。楊氏門徒如吳鑑泉。王廣齋等。皆曾拜門牆。宋師與余頗善。常寓舍中。獲益匪鮮。陳氏一陳家溝傳一之拳譜。無所不窺。內家拳經。字門軟拳之書。無所不讀。旁徵博引。參以心得。而為新篇。洞見太極拳癥瘕所在。而為之糾正。於此拳發明改進上為功甚偉。沈君現任北平國術館董事。近館中

出版體育學報。蒙惠此稿。俾為登載。洵嘉惠國術界匪淺也。萬生於編輯之餘。書此以告同志。非諛美也。特誌忻慕之意云爾。時中華廿一年二月。

溯自民國紀元以來。國術一項。已成為社會一種自強修練體格之具。凡具有新國民資格者。似應有練習此項國術之必要。大勢所趨。風行全國。致各省國術館。相繼設立。而在各項國術中。太極一門尤受各界歡迎。黃童白叟少女老嫗。相率加入。風起雲湧。莫可與京。前自北方一帶異軍時起。逐漸南移。大江南北。尤具狂熱。幾成為社會一種普遍游藝。苟不明瞭此項技能。大有不能稱為社會時髦人物之概。加之南中人士。團體機關。公餘之暇。大都借此鍛鍊身心。漸漸擴大。成為民衆普遍化矣。若指各項拳藝。以問專家。多有不知其名者。如練此拳。執途人而問之。亦可答稱其名。足見傳播之廣。練習之衆。決非他種拳藝所能同日而語也。凡一種學術。得少數專家贊許者。甚易。而能得社會大多數歡迎者。寔難。苟能利用時機。急起直追。發輝光大。則將來蒸蒸日上。前途發達更不可限量矣。惟現在一班練習者。多有誤認此拳。為八段錦一流。視為鍛鍊身體則有餘。稱為技擊則不足。細推其故。因恒有練習太極十年以上者。往往不能與他派三年以上者。一較身手。此一原因也。兼之全國國術考試。各派國術家報名入試。然未聞以太極得蒙選拔。似此風行全國稱道集拳藝大成之武當

派。竟未列前茅。寔屬奇異之至。倘長此以往。則習此拳者。祇以體育有效。不求精進。誠恐與江河日下之嗟。雖然吾人。學習此拳。本為體育計。不作技擊觀。然習此多年。苟無競爭觀念。則不能感覺興趣。興趣一薄。自不能引起向高深處。刻若鍛鍊之心。凡我同門者。或亦具有此種感想也耶。若推之前輩。其得此拳。以稱雄海內。號稱無敵。又不大歸咎於拳之自身。茲欲究其故。應先研究。習此拳者之心理。加以分析。方能明瞭。

(一) 身體衰弱之人。以醫病為目的。替天然療養功用。祇求簡單活動。使其身體漸復健康者。

(二) 為友人等所勸誘。因不甚勞力之運動。容易學習。練會後亦可列入武術家之林者。

(三) 因此拳為社會時髦游藝。如未學習。交際時少一種談話資料者。

(四) 目的在學習劍術。以追思古人儒雅之風。惟先將身軀架勢。練習柔軟後。方能使用器械。此因於美術觀念而練習者。

(五) 如讀小說。載有內家拳武勇之歷史。心焉嚮往。為崇拜英雄而練習者。

(六) 預計將來練成爲太極式之武術家者。此中又分爲兩種。一種以業餘資格。而欲兼武術著稱之階級。一種以拳爲職業之階級是也。

以上六種。練習人員。除第六項外。當初練習時。即未抱有將來與他人比試之意志。而求其遇機登場。一顯身手。決不能也。其目的在技擊上用功。而欲繼前賢之美者。祇有第六項一部份耳。倘此項。不能在國術競爭場上。得佔一席。則除去第一項。本以衛生為目的。無關宏旨外。而其餘四項練習者。則漸失信仰之心矣。況此四項練習者。多數能善用其口。宣傳力甚大。其人數又佔全體約百分之七八十以上。苟不將其崇拜之心。繼續而生。則與此拳前途。寔有重大之影響也。如推考第六項。本以技擊為念。稱為職業之國術大家。何以不登場一試。蓋其練習此種拳藝。易獲盛名。得列門墻者。多社會上優秀智識階級。束修既豐。生計亦裕。求名既得。求利已有。名利俱已雙收。又何必率爾登場。隨此不測之比試乎。故提倡此拳術者。宜使第六項業餘及職業者。得繼續保存歷史上光榮。毋令社會發生誤會。是為至要耳。

以上六項。均無希望求試之心。但在同門一見。即怩之推手。以驗程度高下。則未嘗無求試之心也。何以見同門則勇。見異派則怯。果何故乎。何以曾習他項拳術。而兼習太極者。即無此種怯退之心。此又為何故乎。豈太極專為體育而設。不能稱為完全之技擊乎。茲為研究計。應先將比試程序。分析羅列於後。方能得其故也。



凡各種拳術之比試。接觸程序。均不能越出三個時期。成爲一局。簡列如下。

第一期。接觸之前。應有一利於攻守。及易於變化之姿勢。以進攻或應戰也。在太極。則爲應而粘之。及攻而粘之。兩種程序。

第二期。接觸之中。互相引進落空。揉化牽動各種法則。以使對方發生不良姿勢。以待擊。在太極。則爲粘而化之。及粘而空之。兩種功用。此爲太極門。常時習練特別見長之處。本篇暫置不論。

第三期。接觸之後。既經接觸而揉化。使對方牽動而落空。不能令其往復游蕩。來回圈走。即須乘勁而擊之。貫勁而發之。在太極則爲化而擊之。蓄而發之。兩種程序。

### 第一期。攻而粘之。應而粘之。之研究。

欲研究與他派接觸之前。比試方法。應與本門比試。與他派用法不同之點。分別說明。有論。

太極平時本門比試。多用四正推手。雙方推定粘磨架勢。再行推碾。以驗程度之高下。目的在求粘黏之效。以收懂勁之功。心中並無擊人之心。蓋能粘住對方。即爲最得機得勢之時也。他派之比試。惟一研究。在用插掌以擊人。多注意擊中身體各部。求快求準。而不求懂勁。求能擊中。而不甚注意仆倒。一擊不中。再換他着而攻擊。在太極則求仆倒。而不甚注意擊

中要害。一發不中。隨即變化而再發。不收回另換他着。擊能遇隙即擊。其勢快。發須粘而後發。其勢緩。此太極用發與他派用擊不同之處也。然則太極果無用擊之法乎。曰。太極之隅手。即是用擊而非完全專靠發勁也明矣。但現時習太極者。常用四正推手之故。致將隅手置而不習。雖習之亦不常練。致出手時多出四正以對待。忘却尚有隅手在焉。此種情形最易遺誤。故拳經有云。採捌肘靠更出奇。行之不用費心機之句也。亦足見古人亦有此種通病也。

如太極四正推手。爲習太極者。常時修練之比試法。如棚以臂上迎人也。擺以臂下擦人也。擠以臂合推人也。按以手平按人也。全部多在手臂上用功夫。蓋用臂爲比試第二步功夫。有如軍隊主力戰也。雖然勝敗本決之主力戰。惟不能開始即成決戰之局。在決戰前。應有許多手續。豈可置而不問。緣雙方接觸緊密後。互相摩擦。自然趨入主力戰鬥之中矣。若太極本門比試。雙方擺定粘黏架勢。互相緊密貼住。而後比試。此種比試。已越過接觸前。各項手法。此與他派不同之處也。

在他派接觸前。各項手法。有如軍隊之前進部隊。前進部隊勝負。有時亦可影響主力之成敗。倘一方用游擊式之前進部隊來襲。此方用主力以應之。主力動作遲緩。未及用兵而左右翼已被敵人擊破矣。所以練太

極者。往往失敗。多在未粘住對方。即被對方以迅雷不及掩耳之手。而擊敗矣。亦即未有前進部隊。足以影響主力成敗之原因。亦即太極未能與他派比試一大原因也。

如曾習他項拳藝者。改習太極。往往不數年。即能極著成效。蓋第一步前進步隊方略。早已練及。並再稍明太極原理。以補助其主力運動。則增加極。威力矣。此可爲比試之前。須有前進部隊。作一證也。前進步隊。既與主力相輔而行。其重要可知。倘太極果無此項前進部隊。則武當派誠不足稱爲集拳藝之大成矣。以太極包羅萬象。無美不備。何能舍此初步功夫而缺之。然而太極之前進部隊何在。曰太極前進部隊。分爲二項。

一太極進圈法。攻入敵人圈內。此屬於主動也。進圈後。以舍己從人之精神應之。又屬被動矣。

二太極退圈法。張圈以應敵人。此屬於被動也。被動之後。反攻而擊之。又屬主動矣。

### (一) 太極進圈法

進圈法者。包括與人搭手之先。應恃何種身形手勢。使自已變換靈活。容易進入對方圈內。並可使對方容易受粘粘之勁。先行主動。而後就對方形勢。而成被動。此即進圈法之主旨也。茲舉二例以研究之。

太極進圈法。中有四句論勁與勢者。  
首須中土不離位。退易進難仔細研。此爲動功非

站定。倚身進退並比肩。

南派武當進圈法。中有八句論勁者。

入門手法。殘軟當先。緊直來身。千鈞以捺。

緊挪手從。足進肩隨。其中奧巧。瀟灑脫離。

其中論殘字之勢者。有四句

左手須從腿邊起。發來似箭引如弓。

右手防身須帶撈。細心潑胆進推功。

以上兩則。所論姿勢。大致相同。均須中土不離位者。即三尖相照耳。在太極各勢中。即手揮琵琶一勢耳。此勢用之進圈。可進可退。即攻即守。沉著如山。莫識端倪。對方不易辨明攻擊之點。不易斷定防守之法。所謂靜如山岳。動似江河。是也。此勢呼之。爲開門手。亦無不可。若考各派開始出手。均不能離開此手。即日本歐美拳術。亦均以此種姿勢爲開門手也。此手長處。在稍一變換。即將太極各姿勢。連貫成爲一氣矣。茲列舉如下。

- |            |             |
|------------|-------------|
| 一攬一外翻即爲攬雀手 | 一擱一合即爲提手    |
| 一開一合即爲十字手  | 一伸一翻抱即爲抱虎手  |
| 一翻一邁步即爲斜飛手 | 一擱一邁步即爲分鬚手  |
| 一轉一翻即爲雲手   | 一沉一擱即爲出式手   |
| 一轉一開即爲跨虎手  | 一開一起即爲瞭翅手   |
| 一擱一肘即爲肘底手  | 一採一翻即爲單鞭手   |
| 一擱一按即爲樓膝手  | 一上翻一邁步即爲通臂手 |

一翻一退即爲攢猴手 一提一起即爲獨立手  
 一提一削即爲探馬手 一採一落即爲栽槌手  
 一撮一雙按即爲似閉手 一開一上合即爲貫耳手  
 一採一捌即爲射虎手 一採一抽即爲搬攔槌  
 一合一轉身即爲撇身槌 一採一進即爲指檔槌  
 一採一上捌即爲七星手 一翻一捌即爲穿梭手  
 一採一坐即爲下勢手 一翻一落即爲海底針手  
 一合一翻指即爲吐信手 一起一轉即爲打虎手  
 一轉一開即爲蹬脚手 一橫一掃即爲擺蓮手  
 一捶一轉身即爲十字擺蓮手 一轉一挑即爲分脚手

觀上列所載。琵琶手實爲各手之根本。練習太極拳者。應練拳架外。似宜以此手爲起點。作專一練習。變換一手。收回復原後。再換一手。如斯練習。以待純熟。則對待方能如意。否則因拳架久練之關係。相沿成習。由收回琵琶手後。即須繼之以拳架中。擡膝或搬攔。而成爲不慣於換手之病。故西正推手。以搬爲琵琶手作起點。擠爲攢雀手。按爲似閉手。瀾爲出式手。係一手變三手之法。共計四手。使之純熟。以使用琵琶手。變化對待於人之基本手法也。

(二)太極退圈法。

退圈者。屬於被動。乃應戰之道也。本舍已從人精神。以適合對方攻擊之手。再行反攻也。若考對方攻擊之手法。雖變化萬端。然人之一生。所用不過手足。

若歸納擊人之處。或受他人攻擊之點。總不外乎。內門上中下。與外門上中下之六點耳。點數雖僅有六。若對方攻手一出。則須立時應戰。其中決無思索餘地。所謂動急則急應也。換言之。即須修鍊純熟六手。以應對方攻擊。及反攻。此六手。爲開始應戰之手。亦即前進部隊。應戰之基本方略也。否則張惶失措。開門揖影。終屬取敗之道。致應鍊如何六手。方能合用。此甚難以確定。緣關乎各人身體不同。長短各異。平時專練之手。及喜練之手。又各有不同。本無刻板文章。可資遵循。惟應就其性相近之手。加以專一而純熟之練習。不待思索。即能信手而應。悉達肯綮。是爲至要耳。茲借南派武當歌訣六手。互相參証之。

打法歌訣。開始用琵琶手。以求粘粘之效。

雙手軟舉步輕移。左手順胸右抵臍。手來粘彼體用力。纏粘即吐莫待遲。

外門上來。以連隨精神。用單通臂敵之。

內外兩門中上下。隨彼跟彼莫放離。外來上面傷耳項。右手橫挑左攻臍。

外門中來。用擡膝琵琶手敵之。

腰脅之處彼來攻。反手藏身左攻中。擒捺任彼雙單手。取其手腕自然鬆。

外門下來。用攢雀尾敵之。

披攔截砍吾手歸。兩手上一同追。我手或被彼砍落。



。本手復發急相推。

內門上來。用琵琶肘底捶敵之。

內傷面目右急回。反手吐出任掌推。左手往下捺亦可。本手急推莫待遲。

內門中來。用似閉出式手敵之。

彼我同門共取胸。雙手橫推可搶功。若還發出不多遠。反手補出急如風。

內門下來。用下勢七星敵之。

擄脚搶腿彼勢凶。落身前進對胸衝。下地落膝擄搶者。雙手推撤去無蹤。

以上六手。爲南派採用之手。錄之可見一斑。然仍以就性之所近。各人自擇六手。較爲上耳。

倘或應戰之時。有隙可乘。即用捌手。擊之可也。如不能擊。則雙方手已粘粘而貼矣。粘粘之後。因勢利導。由一手變至無數。此種變化。爲太極門獨一專門學術。不惑敗於迅雷不及掩耳之手矣。故未習接觸前。

第一期應而粘之攻而粘之之功用。倘未曾研究則登場比試者。決不能開始比試也。雖然。若果練至神化之境。隨意而動。信手而應。縱橫前後。悉達肯綮。

無須心之作用。何來手法之研究。但最初若不經過此項階級。決不能得達彼境。所謂一步登天。事實上決不能也。

第三期。化而擊之。蓄而發之之研究

太極平時用功。專在柔軟上注意。專在緩徐內運行。

此世人譏爲摸魚式之太極也。殊不知所以慢柔之故。

因爲第一步練氣之關係。不得不如此也。不柔。則氣不能打通三關。不慢則氣不能與精神。合而爲一。此

爲太極之基礎。亦爲自修之根本也。倘用自修氣功之運動姿勢與快硬者相週旋。其非易也。即如以操場上

開步之動作。施之野戰。豈可得乎。然太極並非專慢。何嘗不快。豈不聞發勁如放箭。動急則急應乎。此

運發均快之證也。然太極。又何嘗不硬。豈不聞練勁之道須分五步乎。

第一步運動。盡力向柔軟徐行上練習也。

第二步發勁。盡力向堅剛急應上練習也。

第三步斂勁。盡力將堅剛內斂。所謂外示柔軟。內含堅剛之練習也。

第四步懂勁。盡力向變換之道而進。求適合對待。柔則化勁。剛則發勁。忽隱忽現之練習也。

第五步神勁。屬於神化之境。以精氣神爲主體。一舉一動均是意氣之練習也。

以上五步練習法。若至第二步。已完全爲堅剛矣。完全爲迅速矣。倘別項拳術。用其完全堅剛之勁來襲。

在太極未曾習至第三步。祇能用第一步運動遲緩柔軟之功夫。以應之。安可得乎。此太極未能與他項拳術比試。又一原因也。

或疑太極。祇須柔運。無法堅剛。若練堅剛。則不能稱為太極矣。此種懷疑之點。無須辨明。茲借拳經之言。以答之。

拳經云。太極萬不可有一定架子。恐日久入於滑拳。又恐日久入於硬拳也。云云。如照現在平津流行之太極。週身綿軟。運使遲緩。常日練習。稍一不慎。有入滑拳之可能。決不能入於硬拳之途也。如陳家溝之太極。蓄發有風。迅如雷電。稍一不慎。有入硬拳之可能。決不能入於滑拳之途。同一理也。以上所證。可見剛柔兩項。均須練習。再歸納於第三步欲勁之內。使外示柔軟內含堅剛。方合正道也。若隱則極柔。現則極剛。剛柔兩者。變化之深淺。即上中下三乘所由判焉。

且練太極者莫不知太極。有文武二功。所謂文者。體育也。運動也。內理也。知覺之本也。武者。用法也。發勁也。外數也。運動之根也。在一放一卷。得其時中。此文之本也。在一蓄一發。適宜其可。此武之根也。若人完全文爲。此柔軟體操也。倘人完全武用。此剛硬技擊也。

文者。練習身內之精氣神也。精氣神旺。爲內壯也。武者。練習身內之骨力也。骨力堅強爲外壯也。由內及外。先柔後剛。此太極修練之主旨也。故拳經有云。非乃武。無以尋運動之根。非乃文。無以得知覺之本。文無武之預備。是爲有體無用。武無文之伴侶。是爲有用無體。獨本不支。孤掌不鳴。若有外數。無文理。必爲血氣之勇。有文理。無外數。徒爲安靜之學。故自用。及於人。文武二字。不可不知也。云云。以上所列。可爲練太極者。柔運之後。尙須進級第二步。作剛運練法之佐証。若祇習文爲者。只有孤掌。安能望其鳴乎。是以現時多數習太極者。未能與他種拳術。一較身手者。多在無開門散手之經驗。及未曾練習剛運之結果也。

茲尙有一言。爲吾同門告者。吾儕習太極柔運多年。自覺體育上極著成效。精神暢旺。體格堅強。深自慶幸。不負當年習拳術以強身之主旨。惟對於技擊上。深覺無若何進步。有時友誼比試。竟敗於淺學之硬拳。致自追悔殊。不知練習多年。未向堅剛處練習。正是走向康莊大道。自能循序而進。以氣功爲入手。不致悞入歧路。須知此種剛勁。非普通鋼棍式之堅剛。乃柔能繞指鋼絲形之堅剛也。蓋極柔軟後。方能練到極堅剛。若早知有剛運之途。提前鍛鍊。則將來剛。亦不能練至極剛。柔又不能換至極柔。剛柔兩者變化

之深淺。相差無幾。則將來所得結果。終屬平平之技擊也。吾儕前此未曾剛運。專作氣功之鍛鍊。正吾儕之幸福也。茲借少林覺遠上人之言。以結論之。技擊雖小道。精而言之。亦如佛釋。有上中下三乘之別。三乘惟何。即剛柔變化二者而已。其宗派法門。千差萬異。各有專家獨造之功。而剛柔變化之深淺。即上中下三乘所由判焉。上乘者。運柔而成之。及其至也。不柔不剛。亦柔亦剛。時剛時柔。半剛半柔。猝然臨敵。隨機而動。變化萬方。指似柔也。遇之則剛。有若金錐。身似呆也。變之則捷。有若猿兔。敵之遇此。其受傷也。不知其何以傷。其傾跌也。不知其何以跌。神龍天矯。莫識端倪。此技之神者。但柔而成剛一段功夫。非旦夕所能奏效。此上乘中技擊也。

## 體育教學法

(續)

許小魯

### 第二章 教學體育應以訓育為目的

普通教科教學的目的。不外乎授與智識與技能和自動的研究這三種。可是教學的精神。有訓育的和非訓育的區別。就體育教學來說。他直接的目的。雖是在授與運動技能。可是授與精神。專在訓育生徒的一方面去作。換句話來說。就是教育的目的。不專在叫被教育者明瞭運動的方法。精於技術算好。並且是使被教育者的身體和精神。全都受良好的影響。這才是教育的目的。所以作體育教師的。應當以訓育作目的才對。訓育的目的有二種。(一)生理的順序。(二)心理

的順序。既在把他分述在下面。

#### (一)生理的順序

運動直接影響於生理的活動。人人是知道的。現在專就生理活動的目的的一方面來說

勻異常狀態的矯正 體育教師在教授生徒的時候。應當注意生徒身體的好壞。有沒有骨體彎曲和不自然的狀態。如果是。必須極力的去矯正。使他恢復自然的發育。

文正常狀態的保護 我們人每因為練習一種運動。在技術沒有練成的時候。自己的體格容易發生一種壞毛病。在行動態度上。往往發現強悍的惡習。如腆胸、疾視、行步蹣跚、和昂首健步等毛病。作體育教師的應當隨時訓戒。保護他的正常體格。矯正他不良好的態度。去保持他正常的發育

一增進健康 教授生徒。不可使他運動過度。以免身體受害。那麼身體的健康。一定可以增進。

二補助發育 運動合宜。生徒的身體原有機能。(良知良能)自然而然便就活潑無滯。在身體發達期中的兒童。運動合宜。更能補助身體的發育

三動作敏捷 我們運動日久。肢體一定活動。在發育期間內動作一定敏捷。絕沒有手足持据的毛病。使他去應付各種藝術沒有不相宜的。

勿強壯身體 在以上各種目的達到的時候。不獨以身體機能活潑



中節。保持生徒的健康。優美狀態為滿足。更應當養成生徒堅忍耐勞的習慣。使身體強壯。又應當考察生徒年齡的大小和身體的強弱。在他身體能勝任的界限內。稍課以激烈的運動也。是教學體育的所必要。

## 李氏劍術

易水景蘇集

(未完)

槍為長兵之祖。劍為短兵之王。故練劍最不易。必須勤加精練。方進退合法。是古人佩劍。為文人儀式。鄉黨較射。為君子所爭。惜乎中古而降。或精訓詁。或工詞章。駝背隆腰為雅士。方步圓揖為達人。徽欽北狩。而莫敢誰何。良可歎也。總理民族主義內云。欲恢復民族之能力。先恢復民族之信心。斯言洵濟世之真諦也。當現時代宜提倡劍術。養成民族之能力。恢復固有精神。或可救於一時。因集李君劍術說而佈之。練劍者宜與手相應。氣貫中鋒。然後始發無失。如庖丁割牛。迎刃而解。善運劍者。力在筋骨。骨軟筋硬。周身氣脈相連。力全在劍上。雖不用力於劍。而力自在劍中焉。如水銀之在竹筒中。運之則至首。收之則在尾。此可為知者言。難與不知者道也。今吾之多從後發者。何處。欲其氣力從周身而至劍。則出劍神速。敵人難料。又使猛打不著。力貫於劍。其力自大。以電掣星馳。傷敵而回。不惟敵者不知。即運刃者亦有所不解。若有心存意。即非天然矣。

### 劍形說

劍身要長。把要粗圓。蓋長者。逢敵對手刺扎。被器未臨。我鋒先到。把粗而圓。運轉合手。其歌訣曰。

(完)

劍貴長兮體貴沉。劍長一指一分金。力吃吞把分堅軟。劍蕪鋒芒別淺深。脊厚頭尖方可把。身輕尾細不堪侵。欲工其事先利器。那鐵福鋼火內尋。

### 造劍說

上好邪鉄三十六斤。如無斯項物品。用做針廣條六斤。爐內錘鍊多次至二斤為度。再用福建狗頭鉄鋼十八兩。錢鉄二斤。成劍三十六兩。連鋼合六六之數。劍成。須泉潭梅寒水淬之。此即吹毛利劍。何必虛費多金。悞購世之無用假寶劍也。

### 劍法解(用原口訣)

禦侮摧鋒決勝強。習時須細審周詳。淺開深入留心記。敵者逢之刃下亡。劍起身長運訣用。取人又在此中傷。劍支勢緊縮身待。劍起身高進步忙。膽欲大兮心欲小。筋須舒兮臂須長。欲得他勢先隱我。引敵展轉變鋒芒。彼高我矮堪長用。敵偶低時我即揚。伸臂伸身留意記。低來高取要相當。敵鋒未見須遲近。虛刺偽扎運誘騙。引彼不來須賣破。執劍待敵莫倉皇。敵人一任兇如虎。敵手頻觀是主張。眼欲明時手欲快。因他疾慢始為良。淺深老嫩皆磕打。進退飛騰即躲藏。彼後我先能取勝。我遲彼快要提防。工夫不閒緩云熟。巧自妙生名自香。比較論曰。劍分主客。勝者為主。輸者為客。客先主。主先客。主犯客。客犯主。犯者為主。先取客。客識法不入。或借勢來傷主。主為換勢應之。而勝者為犯。種種變化不一。或身法不如。用刃不穩。或怯敵心忙此皆未至精熟境地。已精之後。逢人切勿開口。遇會休輕動手。恐傷人貽禍。慎之。

### 劍之十三法

自上斜對下曰劈。橫擊敵器曰打。及尖向上以背開器曰磕。劍以輪用曰扎。偏斜下用曰砍。向下砍曰搨。以刃向上自下而上曰撩。敵器刺我下部以劍直垂向外欄擋為提。敵向我上中砍扎以及向上迎敵肘腕曰托。開器敵器向裏深磕曰老。在尖稱曰嫩。敵器已到我膝托稍慢曰遲。敵器未到我器先迎曰急。俟其有急吾即得之曰等。

### 劍之六法

以劍鉤槍棍隨其轉用纏繞不離曰纏。以及口虛迎敵器溜至托盤就勢推曰滑。以劍隨其來器急纏滑出曰絞。以劍及靠敵槍棍而進曰擦。就勢退拉曰抽。彼器到近以迎之曰截。

寬窄不可不知。寬則伸臂大步。進退旁行運轉。窄則屈身小步。看守不使他物碰撞我器。

### 劍之二十一忌

不讓敵意。輕敵。怯敵。酒後。自持。矜誇。怕受小傷而失取敵之機。不擇器來遠近寬窄。運劍歪斜。劍着落處不狠。不徵劍之遠近好歹。不擇落劍亂砍得手反受人傷。不顧何等兵器。得手傷要處。使敵負痛反擊。不慮身傷人使敵器飄飛誤中己身。得人不看餘敵。劍不合手。不善強弱。素不練習輕易比試。

### 劍之五要

劍要沉長鋒利。工要精習勤練。身要移化如式。步要進退得法。手要轉變疾快。眼要明察各般兵器。如是用法備矣。

(完)

## 教 材

### 劍術基本教練法 (續)

### 劍隨

(釋名) 推劍者。為劍術中之一種名詞。即橫劍前推。或左右傍推也。

(動作) 有二。(一)左推劍 (二)右推劍

(口令) 左右推劍數。一一。二。

(說明) 由預備式(一)左腿向左前方進一步坡直。右腿深屈。身向下坐。作右半步叉式。劍斜行右膝前。同時左腿向左屈膝。右腿伸直。兩足尖均向左轉。成左弓箭步。上體亦隨之左轉。此時右手持劍。隨左腿屈。向左方平推。右臂伸直。腕肩成水平。手心向上。劍身扁平。劍尖向右。與劍鏃成水平。左臂伸直。左手撫劍鏃上。眼視劍尖。(二)左腿深屈。身向下坐。上體轉回。右腿伸直。作左半步叉式。右臂下垂至左膝前。同時右腿屈膝。左腿伸直。兩足尖均向右轉。成右弓箭步。上體隨之右轉。此時劍隨右腿屈膝向右方平推。右臂伸至腕肩水平。右手手心向下。劍身扁平。劍尖與劍鏃成水平。左臂伸直。左手仍撫右腕。腿視劍尖。(注意) 劍向左右推出時。劍身宜扁平。高低宜與肩齊。臂宜伸直。兩腿宜隨劍左右推。作弓箭步。上體亦隨之左右轉。

(應用) 設敵用器械橫擊吾肋部。或肩部時。吾即以劍橫推抵禦其器械。而以劍尖刺其腕部。

(三) 後跨前劈式

(釋名) 此式由跨左式及跨右式。兩式組成。跨者。劍順跨而後也。劍橫腰際曰跨。俗稱佩刀曰跨。劈者。立劍刃自上而下也。

(動作) 有四。(一)左跨劍。(二)進右步前劈。(三)右跨劍。(四)進左步前劈。

(口令) 後跨前劈數一二三四。

(說明) 由預備式(一)左腿前進一步。屈膝作左弓箭步。上體向左轉。同時右手運劍。劍尖下垂。順左腿傍向後跨。劍身平橫左肩傍。劍尖向後。劍身直立。右臂平屈。右手心向內。左臂向後伸直與肩平。左手作劍指。頭後轉。眼視劍尖。(二)右腿前進一步。屈膝作右弓箭步。左腿伸直。翻右手運劍。伸右臂由上向前下方劈。至劍尖手腕肩平為止。右臂伸直。右手虎口向上。同時左臂向上高舉於頭上。臂微屈。上體轉正。頭轉回。眼平視。(三)兩腿仍作右弓箭步。上體向右轉。右手翻腕運劍由前下方。劍尖下垂。順右腿傍向右後方跨。至劍身右臂與肩平為止。劍身直立。右臂伸直。右手虎口向上。左臂屈回胸前。左手撫於右肩傍。眼後視劍尖。(四)左腿前進一步屈膝。右腿伸直。作左弓箭步。同時上體轉正。右手運劍上升。由後向前下方劈。右臂伸直與肩平。左臂仍上舉。屈於頭上。頭亦轉回眼平視。如此反復行之。

(注意) 練習前劈時。劍尖不可過低。約對鼻準。兩腿作弓箭步時。屈膝之腿宜儘力前屈。但不可過足尖線之外。一腿在後伸直。足踵不可離地。足尖均宜向同一方向。

(應用) 設敵人用槍或刀刺吾腿部或左右肋時。吾即以劍向左右跨其槍刀。急進步以劍劈敵頭面。或臂腕即解矣。

(四) 左右提劍式

(釋名) 提者。向上提起之意。提劍即以劍由下向上提。以抵禦敵人之器械也。

(動作) 有二。(一)左提劍。(二)右提劍。

(口令) 左右提劍數。一二二。

(說明) 由預備式(一)右手運劍。由左前上方。順左肩傍。向左後下方劈。下垂沿左腿傍。反腕向前上方高提于頭上。右臂伸直。劍身豎立。劍尖向下垂。約對鼻準。同時左腿屈膝向前舉。膝膀水平。小腿直向下垂。足面棚直。右腿在下伸直。左臂隨劍上提時。向前伸直與肩平。左手作劍指。指尖向上。眼平視。(二)左腿伸直。前進一步落地。右手運劍。由上向後右下方劈劍。劍沿右腿傍下垂。反腕向前上方。提於頭左上方。右臂高舉微屈。劍尖斜向下垂。同時右腿屈膝向前舉。膝膀水平。小腿直向下垂。足面棚直。左腿在下伸直。左臂隨劍上提。向上高舉伸直。眼平視。

(注意) 劍右上提時。右臂宜伸直。劍左上提時。右臂宜微屈。劍微向下垂。劍刃上下立。腿左右舉起。膝膀宜水平。小腿直向下垂。足面棚直。上體勿前傾後仰左右搖動。一腿向上提起。在下之腿。宜挺直勿屈。否則易於傾倒。

(應用) 設敵人以器械劈吾頭部。或刺吾胸部時。吾即以劍向上提。以抵禦之。



# 岳氏連拳(續)

許絳曾

## 第二路 進退連探槌式。亦名撥扣探槌式

此式四拳動作開合。連續不絕。使敵接應不暇。故有此名。分爲五動如後。

(動作) 有五 (一)順步探手。(二)上步迎面掌。(三)撥扣。(四)探打。(五)開步冲拳。

(口令) 撥扣探槌式數——一，二，三，四，五，二，二，三，四，五，

(說明) (一)由上式回身面向北。左手向前伸掌。作探手式。(二)上體向左轉。右足前進一步。作騎馬式。同時右手自後向前。

橫掌前推與肩平。掌心向前。作撲面掌式。左手屈於胸前。眼平視右掌。左手不動。(三)右掌五指撮合下撥。屈肘置於右膝上。(四)

右臂屈回。肘尖近肋。腕骨下轉。虎口向下。右腿收回。足尖點地。作右丁虛步式。同時左臂自頭上向前打出。作探槌式。上體半面向

右轉。眼平視前方。(五)右拳向前打出與肩平。左臂不動。屈肘於頭上。右足前進半步。仍作騎馬式。(二)右手向前伸掌。作探手

式。(三)左手撮合下撥。(四)左臂屈回。肘尖近肋。左足收回。同時右拳向前探出。(五)左拳向前打出。同時右足前進半步作開步

挑打式。

## 第三路 回身靠打式

此路一名警身鎗。其妙處全在回身動作上。往復折疊。輕靈活轉。爲腰部運動。共分四動如後。

(動作) 有四。(一)栽鎗。(二)回身雙探。(三)開步挑打。(四)進步冲打。

(口令) 回身靠打數——一，二，三，四，二，二，三，四，

(說明) (一)由預備式右足側出一步屈膝。左足攏直。作右弓箭步。上體向右轉。同時右臂上舉。屈肘置於頭上。右手握拳。虎口向下。同時左拳向前下方打出。虎口向上作栽鎗式。(二)上體向左後轉

身。左腿收回半步。兩膝屈作左丁虛步。同時兩手自上向下雙探至左膝傍爲止。右手在上作回身雙探式。(三)右手上挑。右臂屈肘置於頭上。左手在下。上體微向前轉。眼向前視。全身重點寄於右腿上

。左拳向前打出於肩平。虎口向上。同時左足前進一步。兩膝屈仍作騎馬式。眼平視左拳。作開步挑打式。(四)左拳上挑。左臂屈肘

橫置於頭上。右拳向前打出與肩平。同時右足前進一步。兩膝屈作騎馬式。眼平視右拳。作進步冲打式。(二)上體向左轉。左膝屈。

作左弓箭步格。左臂仍橫置頭上不動。右拳向斜下方打出。作左栽鎗式。(二)上體向右後轉身。右腿收回。作右丁虛步。同時兩手下

探至右膝傍爲止。左手在右手下。作回身雙探式。(三)開右足作騎馬式。左手上挑。右拳向前打出。作開步挑打式。(四)再進右足一

步。右手上挑。左拳向前打出。作進步冲打式。

# 傳記

## 拳師紀德傳

楊季子

師名紀德字子修。姓吳札拉氏。滿洲正白旗人也。性質直而嗜武技。少從回教徒王某受潭腿及花拳。繼擡冠其曹。弱冠入護軍營。又從旗縣劉士俊學技。技名岳家散手。相傳宋岳武穆得之於麗泉山僧。其初僅九手法。分爲上盤三。上盤四。下盤二。其後每手各變爲二十手。更分左右。衍爲三百六十手。其站椿用

川字地盆。身法用半馬式。步法即以足尖由外向內鈎盤。練時。每進一步。輒成半圓形。謂即達摩祖師所創之鈎腿盤旋法。爲技簡老精到。樸而不華。習之九年。技乃大成。更能虎縱及過車諸術。虎縱者跳躍如虎。過車者臂能承車。一日師在北新倉。有米車過市。師臥地



故拳師紀子修像

以臂當輪。輪過而臂不傷。衆大驚咤曰此鐵臂也。由是以鐵臂名。同治六年。以技擢護軍校。又從永年楊露蟬受太極十三式。習之既久。豁然會通。乃以散手之剛。太極之柔。合而爲一。故推手發勁。堅實緝密。當之者或如箭之離絃。或如魚之脫網。被擗尋丈以外。如觸電然。既不能抗。亦不能避。蓋熟極而化神乎其技者也。其使器械亦然。而尤神於槍術。每場弄舞。神字蕭閒。了不矜持。而圓轉如意。見者若忘其持械然。及與敵遇。則制勝於幾微之間。因敵之暇。以爲己

利。槍柄略旋。敵械已落。竟莫測其勁所自發。識者謂得水張槍法之髓。水張者道光時山東人張氏。賣水北京。槍法無敵。郡中習槍者皆其門下故云。師繼入神機營。爲技藝隊教習。光緒十七年舉徵爲科布多屬之瑪尼圖各圖拉幹卡倫侍衛。地邊俄疆。廣漠荒寒。膠幕以居。巡徼之餘。輒縱士卒游獵。習槍馬。時兩國戍幕相望。將校亦間相款接。以材武相矜傲。俄人以華人短小無力。常意輕之。俄校有以技勇稱者。能隔衣數襲。以指傷人。一日造謁請角。師固辭不獲。乃迎以披肩式。敵立仆地上。仍揉進。師復迎以雙衝式。兩臂下壓。乘其抵抗時擊之。敵立飛起。作拋物線墮榻上。頭腦皮幕有聲。於是服師。乞師常持槍爲紀念。往還日密。人多服其謬略焉。五年任滿回京。宣統元年。賞戴花翎。民國六年。升任參領。年七十矣。然師性謙抑好學。見有勝己。即欲從學。有宋書銘

者。年與師相若。而師願爲弟子。宋與師約秘不傳人。師曰余習技即以傳人。若秘之寧勿習耳。其坦白類如此。先是與師同習散手。技成者約二十人。皆先師歿。惟師與兄紀緒老壽。兄爲正陽門門領。性孤介不樂授技。師不娶無室家累。乃以傳世自任。自進政後。旗營事簡。時同人等組設體育研究社於京師。以提倡國技。延師担任教席。社中友人獲益匪鮮。尋各學校多增設拳術一科。師任高等師範學校。醫學專門學校。京師第一中學校。北京體育學校等教授。善誘不倦。諸



生樂之，士大夫亦多與游，惟都中風氣，以太極拳。以散手無拳路不美觀。習者似其艱苦。鮮卒業者。師以民國十一年春二月歿，年七十有七。湘潭楊啟從師習拳法數年。見其待人接物。和而有禮。聞其終身未嘗一與人爭。蓋平時靜坐養氣所得者深。技也一而進於道矣。世之習學術者。烏可不以為法哉。

## 軼聞

### 大鎗劉師德寬軼事四則

楊啟

劉德寬學鎗於金鎗徐六，俗呼為大鎗劉，於武術博而能精，嘗從旌縣劉公（劉仕俊）處問手，公拍其胸略重，後久不至，劉公問曰，何劉大個子久不來耶，劉遂復常至問難，每見不能破解之手，即設法激劉公曰，某人某手真不可及，劉公性素亢直，即曰，汝試比與我看，究竟有何奇處，一角而劉已明其意，毋庸再問矣，蓋劉天性聰穎，洵有過人處也。



故拳師劉德寬像

劉嘗授技關東某軍，一日營中獲一馬賊，營官命劉率人監守，夜深劉謂他人曰，汝輩可去，留吾一人可也，他人去接，賊謂劉曰，同是江湖上人，何必相苦過甚，能釋吾釋消愆否，劉從之，賊語劉曰，虛生半世，而末技勿傳，殊為憾事，今與子有一夕緣，願出以相示。言次摸索腰間出鏢三隻，隨手上擲。皆植立屋梁上。其距離與入木深淺咸相若。劉初不料其藏有暗器。忽睹摸索腰間時。急取彈弓彎滿待發。

賊見狀曰。子毋慮。吾暗器止此耳。劉應聲曰。吾為子取此三鏢可乎。彈丸三發三鏢落地。取視則三尖六刃。與尋常鏢式迥殊。賊因語曰。此名月牙鏢。敢以贈子。因從膝暢談。至天明時。賊語劉曰。吾輩丈夫決不相累。盡縛吾。遂處死刑。劉得鏢携歸。其弟子至今猶習之。劉在湖北。常單騎四出訪友。一日在宜昌一旅店打尖。（途中午餐謂之打尖）倚槍於門。忽見一十餘歲小兒携書自外入。取槍舞弄。身手嫻熟。劉因呼與共語。且約持竿一較。兒竿連著劉身數處。劉思學技

半生。乃為小兒所侮。略然若喪。牽馬徐行。且行且思。忽悟此行本為訪友。此兒有此身手。盡不一究原委。欣然返店。詢諸店夥。知兒姓上官。為店東之子。店東因以教授武技為業者。劉乃居店中。伺兒下學。即以果餌招兒。詢其所學。始知其父長於方天畫戟。其路凡六。其訣四十有八。劉居日久。盡得其法。益設法結驩其父。其父聞劉善槍。欲觀其舞弄。劉以從兒所習之戟法獻。其父驚訝。詢悉其故。遂以心傳相授。劉乃盡得其秘。計居店四閱月。費去五百餘金云。劉嘗護院於北京黑芝廡胡同某宅。一夕出院巡視。入己臥房。見有一賊。劉急持械阻其去路。賊曰勿爾。我來借路耳。劉款坐與談。漸及拳技。賊曰子藝固佳。惜一手只有一手。尙不能盡隨機應變。因應裕如之妙用耳。因授以十八魁手法。談論款洽。自是每夕必相過從焉。

（未完）



案劉師敬遠先生。諱德寬。原籍河北滄縣。自古燕趙多慷慨悲歌之士。而滄（原名滄州後廢州改縣）南（南皮縣）鹽（鹽山縣）青（青縣）四縣。為古之東海郡。素產技擊名家。昔標局設立時代。此四縣巍然為國術家地理上聯合的一大宗派。劉師產生其間。耳濡目染。因之自幼即精習北派各家拳術。旋應即受親王（內蒙都）之聘。供養於其府邸。現（武王侯胡同中間路北空地。院落為其府之舊花園。師即食宿其中。）時京師王公貴胄頗提倡拳術。而最為盛興之門派為八卦太極形意岳氏散手各門。王公貴胄各因其所好。或聘拳師入府邸親從學習。或就所管衙門聘授士卒。於是肅王邸則有董先師海川公創八卦拳。端王邸楊老先師露禪公率其二子班侯健侯二先師教授太極拳。毓公府則為陳殿形意拳之試驗場。郭永琛先生常駐焉。東西兩營。東營則有劉仕俊教授岳氏散手。西營則由楊氏以太極拳術。時相水火焉。劉敬遠師志在集各家之長。既精大六合門之槍術。即由六合門徐先師介紹訪劉。以習岳氏散手。編為連拳八路。復拜董師肆習八卦拳。於行步穿換各法頗得其益。因張某之介以識楊老先生露禪公。而研究太極拳。健侯先生在口。與楊君孟詳常稱道之。其於形意拳則向未涉獵。曾在毓公府禮郭永琛先生。嗣拜廷華師叔。與李存義師叔結盟擬聯八卦形意為友門。因多與之友善云。余識劉師於甲午年。師正多病。余亦正從事文學。未能專精斯業。庚子後師寓居舍下。治潛心從學。及民國紀元。師已作古。不得親見國術中興之盛。後人倘能師先生無偏無蕩。不拘門派之武德。使國術得躋於大同。亦足慰先師。俾瞑目於地下矣。吾儕共勉之。古燕許禹生謹跋。

### 鐵棋子

### 強雲門

嘗輪船未興。鐵道未設之時。凡入都或至燕趙。必陸行過齊魯。其地多盜。故行旅往往雇驛師以自衛。其人輒挾鐵鏢為武器。間亦有用旁器者。某鏢師善用鐵棋子。發不中。獲行旅往來有年。負盛名。羣盜莫敢犯。因是獲酬金頗豐。老而無子。有一女年及笄矣。頗娟秀。一

日其父謂之曰。吾老矣。又無子以保鏢久。綠林賊者衆。汝雖弱女子。亦不可不習技。俾吾死後得弗為人欺。乃舉生平技授之。二年而精。亦善用鐵棋子。父死漸貧。女不得已出為人保鏢。用其父職綠林稱其名未敢犯也。當為巨賈。金數萬至晉。途宿於店。夜聞屋瓦作響。知有異。審視已失五千金。急歸登屋脊。見短影閃爍。狀如小兒。而背負隆然。念其為盜也。逐之。前行者甚疾。逐里許。始漸近。詎為小兒。視其背負者。完然銀囊也。呼之止不應。因擊以鐵棋子。五發。悉中其顛。若不覺。心賊之。然不肯即捨。遂益疾。頃之。抵一巨廬。牆高數仞。而無門可入。童子躍登垣上。入焉。女亦躍入。視童子趨室中。縱之而未敢遽入也。自牖窺之。見二十許麗人臥胡床上。童子語之曰。頃見一女子走鏢。欲姊與之較。因盜其五千金。而返。彼已來。且以鐵棋子擊我。因出五棋子示之。麗人取視之。見其刻字。則女父姓名也。乃曰。斯人頗負盛名。其女亦未可欺也。女聞言逕入。乞其還金。麗人曰。吾非盜者。金當自還。弱弟相犯。幸勿介意。時女心憐童之技。念麗人必更勝焉。乃遞謝不遑。逕欲取金。麗人曰。妹能用鐵棋子。決非驚者。曷留一紀念去。女謝不能。麗人因導之入別室。地系布梅花格。請女試技。深獲取棋子一握。撒之。一一着格上。無旁落。麗人曰可矣。取金界女。女負金欲躍垣出。金重。女力不勝。麗人微笑。因命其弟負金送女出。至店門外置金於地。致辭珍重。倏忽不見。女自此後。不敢復走鏢。後嫁一士人。以賢名。而究不知麗人技何如。且為何許人也。

### 浦東老人

### 強雲門

浦東與滬。地隔一江。頗稱殷富。而居民多傑悍好鬥。嘗咸同時。有武舉陳某。浦東人。戲弄疆域。其師某。老矣。忘其姓氏。遂稱為浦東老人。精技擊。善點穴法。而優儀劇曲。狀若病廢。間至滬。市布。負之而歸。行經十六浦。欲買渡。偶誤踐小船幫人足。小船幫者。操小舟舟子之稱也。其人多魁碩恬氣力。老人既踐其足。因急謝過。小船幫嘗而欲毆之。其黨羣躁和之。老人曰。余衰老若是。難助何足



以當其拳。怒我陣子昏。小船幫人不聽。其益甚。而其黨聚益衆。老人念是輩殆不可以理喻。老夫一世英名。垂老母敗於儒子手。欲擊之。繼念手無寸鉄。又負重。不若先入茶肆飲。若輩能休。亦何必與人爭。設有變亦可得武器也。因笑謂衆曰。老夫誠知罪贖與飲以謝。且前導入一茶肆。小船幫人思此人誠至送死。入茶肆後。唯我所欲矣。蓋是茶肆爲小船幫人會萃所也。一呼而衆響應。群欲死老人。老人見事急。知不可免。即取烟槍二。持其斗作拐。當時茶肆固多設烟榻也。衆猛扑之。老人徐徐舞煙槍。頃之。坐者。臥者。立者。跪者。伏地而哀號者。奔避者。小船幫人也。衆蓋已爲老人所敗矣。其未受老人制者。長跪乞恕。並乞老人治創者。老人曰。若輩聚數十百人而困一老者。不武其矣。是自作孽。余焉能爲力者。辭不肯。其人求益急。老人曰。無已須請陸某來。論曲直。小船幫人素敬陸某聞是言。情急足促陸。陸至。謂小船幫曰。是吾師也。若輩胡得虐弄若是。幸師慈。不然若輩豈尙有命耶。因代小船幫人哀老人。老人數之曰。若輩以區區舟子。橫行若是。行旅何以堪。余與世無爭。有何宿怨。而竟欲死我。此等害羣之馬。本宜除却。今姑從陸君請爲治之。然亦不可不稍懲之以儆其後也。今與爾約。三日內。凡來飲是茶肆者。若資悉由若輩給。且須奉麪一盤爲敬焉。衆難之復叩請損之。哀之再四。始損二日。老人乃治愈創者。從容而去。

喉軒曰。盛氣凌人之爲害甚多矣。彼小船幫人恃大力且衆。行旅之受其侮者必多。彼方以爲雄。殊不知老人一舉手間。已不能禦。天下恃力自雄者。可不戒哉。

## 通 訊

答南京訓練總監部譚君夢賢擬太極拳術函 許禹生  
一、研究太極拳術之順序聞說分爲五步，一盤架

子2推手3架子姿勢應用法4太極棒(刀劍)是否如此研究之。

研究太極之順序來書擬分五步。大致如此。惟專盤架子。不練單式。其進步不惟甚慢。且於每式各個之獨立精神不易領略。此其一。推手須練單式推搭各法。及熟習四正四隅後。更應習各種換步步法及各勢推手練習之法。此其二。應用法僅就架子內練習。恐難得妙應。鄙人編有內家散手若干。或堪以貢獻同人研究也。此其三。太極拳門。器械原傳祇有四桿。後人標竊他門刀劍姿勢。編有十三刀。太極劍。乾坤劍等。人異其勢。不過聊以塞責。於太極拳之意義。毫未加入。習者不可不知。此其四。

二、太極拳以呼吸爲至要工夫但書上未說明作法敢問？

太極拳運動時固尙行氣。鄙人嘗分拳術階段有五。力，着，勁，氣，神，是也。力者本來之力。然亦可設法增加之。如易筋經練神力各法是。然以拳術家術字言之。似不專尙力。故列爲初級。若則依勢應敵。講求解法破法。何勢用何勢對待。何手用何着解破而已。至着熟應敵之際。則不煩再多用着。偶一動作。悉中肯綮。是誠無形之勁也。其路線作用頗與科學中之重力學。及幾何中而體等理相合。苟非深於功夫者。固不曉運已之勁。更不能體對方運動之方向路線及其輕重虛實也。攪勁後始能扼制敵人。或利用敵勁以制敵。次則假呼吸以練氣。行氣以應敵。是又在攪勁之後也。呼吸在太極拳內頗爲簡要。但初習者不可亂用。致傷內臟。所謂呼吸開合聽自由是也。倘內外不能相合。體息尙有滯碍時。勉強演練呼吸。恐傷內臟。頗爲危險。所謂入門引路須口授。功夫無息法自修是也。至用神則眼光一至。勁即隨之。不煩運用呼吸。是更上一層工夫矣。

三、太極拳於練習神經暨修養精神上是否有效

太極拳以用意主靜爲基礎。與他拳之務形於外者不同。他種拳運用勞

力。結果筋肉發達。太極拳性喜輕靈。習之者於精神方面裨益匪鮮。蓋人之精神原棲於腦。發於二目。神經大部主於腦。達於脊背（十二神經）分佈於全身。及各內臟。或似達心意之命令。或覺反應動作觸於溫涼壓迫。或受喜怒哀，憂，哀，悲，驚，恐之刺激。則情感表現之種種現象不聞。太極拳以心行氣。務令順遂。以恬靜為體。懸頭頂以振起精神。由二人搭手相推。以揣知彼此運動之虛實進退。由皮膚磨擦之感覺。以察知敵勁之去來。練時牽動往來。令氣貼於背。可練脊背十二神經。神經因之愈練愈敏捷。精神愈練愈鎮靜活潑。且練此拳者。意有專注。能解脫一切煩惱。調和一切情感。故精神鮮有不健全者。

#### 四，點穴法他家拳有述之者太極拳書上未述之是

否另有此書秘而不傳抑匿而不宣布乎？

點穴法黃百家記內家拳法中。列有各穴名稱。而未有取之之法。恐久已失傳。點穴之法雖常涉獵其用藥醫治各法。及其穴名穴處。因未受名師指點。不敢妄議是非。惟知太極拳之抓，拿，截，閉，四者。分為分筋，挫骨，閉血，點穴四法。不可僅以點穴概括而言之也。分筋者。移動其處之筋絡，離出原來位置。則其人必疼痛不能屈伸。挫骨者。將骨之關節脫離汗白。非接揉之不能運動。閉血者。將血管流通處緊塞封閉之。則血脈不能流通。其人一時假死。必恢復之始能動轉。點穴則視其生，死，咳，麻等穴按點之。皆足致病。非仁人之術。後之不甚流傳者。或即因此。

#### 五，太極拳練時鬆五指是否練為點穴之用？

太極拳練時鬆五指。意在力透指端。欲學點穴恐尚有他法練習指力。此法尚嫌不夠也。

#### 六，另家拳術有用頭打擊敵人太極拳有無此法

用頭擊人曰頭錘。北平俗語曰擗羊頭。太極拳不用此法。

#### 七，黃庭經先生有無研究過是否與太極拳理相符

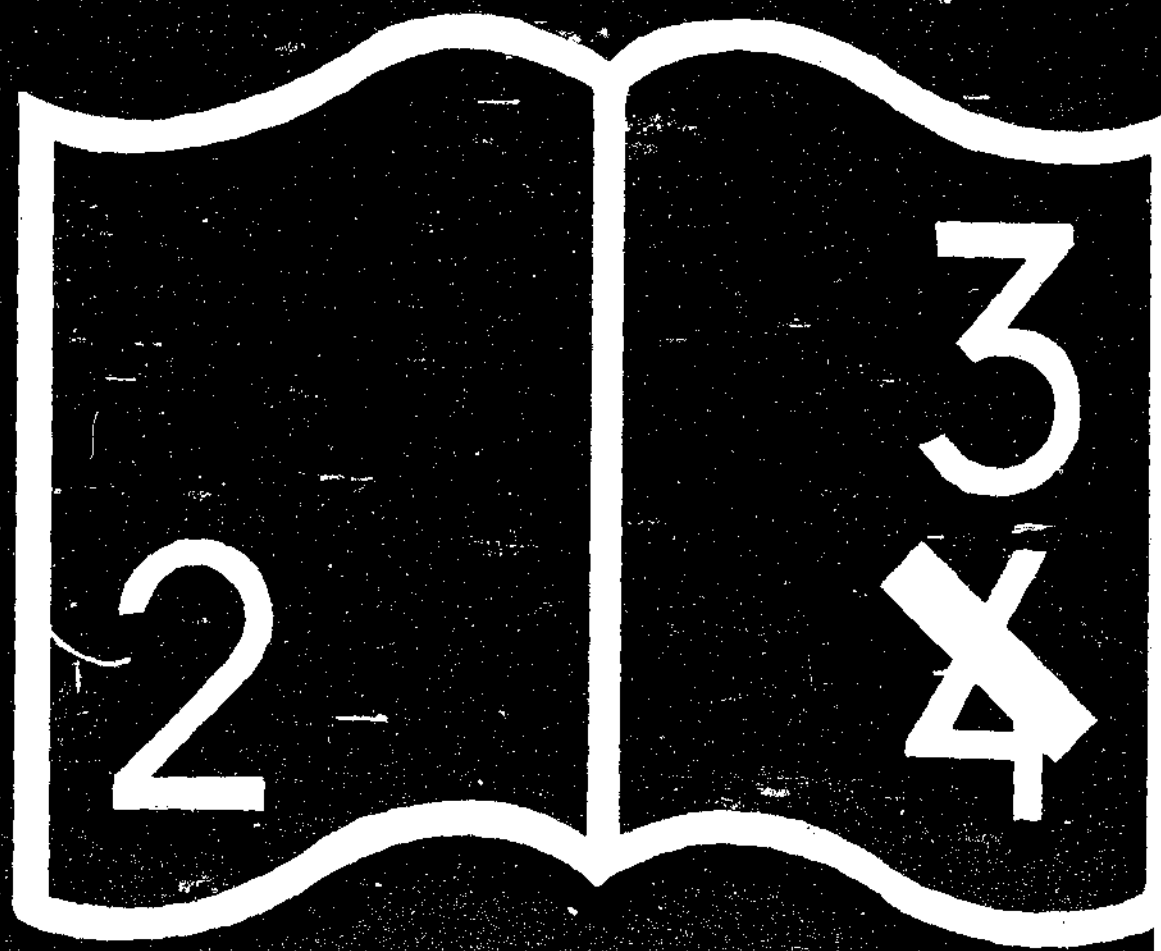
黃庭經有內景外景二種。皆古人曠津納氣之法。如子欲不死修崑崙。謂頭部呼吸爐外入丹田。（橫膈膜升降）等。皆與太極拳暗合。凡古之修養書籍及易經道書或言易之舊哲理者。其言剛柔動靜之處。大抵與太極拳理相合。此類書鄙人曾略為搜集。借書抄本。間嘗整理。以廣流傳也。

#### 八，太極拳盤架子究竟要盤多少次為基本之練習

又時間需要若干，

太極拳盤架子。或主時間延慢。或主多盤次數。愚皆以為不然。初練時不可不勉強以求精熟。緩慢以求勻靜。及較有程度時。則惟求其功力到達恰好處而已。不在運動快慢及次數多寡也。每晨練二刻鐘，至多一小時。晚間亦如之即可。惟每盤架子一次。其用意須略變換。不必盡相同。全取呆板的鍛鍊也。平時意之所到。學之所至。即可練習一節。與盡則止。至剛柔快慢。悉憑志願所在。不必勉強。但架子中各姿勢。必須名家矯正確實。運動之路線。必按照軌道。始能進功耳。

譚君夢賢。貴州貴陽名士也。幼遊於閩。對於軍事學抱有專長。後入北京陸軍大學任教授。民八年得請君於北京。此君議論風生。對於軍事侃侃而談。因之獲益匪淺。景蘇平時頗欲研究軍事地理學。然未有如譚君瞭如指掌者。是時正譚君從許副館長研究拳術。造詣精深。後充黃浦軍官教官。民十八冬。景蘇參觀南省教育事。又陪於南洋旅舍。始知譚君對於拳術未嘗稍憩。而提倡拳術更力。此君熱心慷慨。衝動國術。具有燕趙風。此次譚君所問諸要點。經許副館長一一答復。景蘇認爲此稿頗有價值。是以公諸同好。深望譚兄再加猛力。國術前途更見竿頭進尺矣。譚兄以爲然乎否乎。易水張景蘇謹識。



编码错误

**啓事**  
近聞各處出版國術書籍。頗有將鄙人舊作。割裂原文。希加修改。變名印成。或逕抄原文。割作爲已著者。事關著作權。碍難緘默。倘再發生此項事實。必謀正當解決。此啟。許禹生啟

**北平國術館出版物**  
體育月刊 每冊一元二角  
體育叢刊 每冊一元二角  
太極拳運動圖解 每冊定價八角  
太極拳運動順序圖 每冊定價四角

**招生廣告**

北平市國術館  
體育研究社  
普通研究班編級生三十名  
民衆練習班編級生三十名  
太極拳專修班編級生二十名  
八卦拳專修班二十名  
隨時可報名  
地址 西單連北西斜街五號

**定價**  
零售郵照  
售年費加  
每十一郵  
冊二元票  
一期歐通  
角達美用

**廣告刊例**

每洋起彩特  
期六碼色廉  
每角封另  
方六面議  
寸方加長  
大寸倍登

**本刊投稿簡章**

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。不須辭藻。務求清楚。並加標點。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。務來稿得有選擇來稿權。但不失作者原意。凡稿件已在他處發表者。本刊概不代登。本刊只代發表。言責自負。來稿勿論登否概不寄還。來稿請寄交北平西斜街五號北平國術館編輯部。

**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、本刊認爲有價值者請得出賣收買。  
一、凡欲出售者須先送本刊編輯處審核。不合者得發還之。

**本刊啓事**

本刊歡迎譯者。無論本埠各地學校或個人均可將舊有國術書籍。照價上折。寄費由本刊担任。本刊歡迎交換廣告。凡以刊物廣告底稿寄到。以資交換。同時將本刊廣告寄贈照登。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。凡對於國術有心得。願供獻國人。函託本刊披瀝者。稿爲歡迎。若有疑問函託本刊披瀝。以求討論者。亦甚歡迎。  
**本刊出版書籍預告**  
本館職事有編輯一科。年來會同體育研究社同人從事工作。一面編輯我國固有之技擊諸學。說。一面譯述東西體育書籍。意在闡揚武化。

口進康。因之連篇累牘。積稿甚多。惟苦於經濟。難於即時刊印。倘海內熱心體育諸君子。慨助巨款。使體育書籍陸續刊出。得廣流傳。則裨益社會當非淺渺。茲將預行出版各書籍列下。

女子體育法 法賀培爾原著許禹生譯述  
女子健康法附圖說 英巴奈特原著許禹生譯述  
運動生理學 日吉田章信原著許禹生譯述  
少林十二式教練法 許禹生編  
羅漢行功法 同  
宋氏十三劍圖說 同

**體育救國——工業救國**

其道則一也

北平市 第一習藝工廠 爲

本市教養平民工業之唯一印刷機關  
成組優良價格低廉  
本廠在該廠印刷代介紹  
廠址西單皮庫胡同電西一七三一

岳氏連拳教練法 同  
少林拳圖解 同  
技擊手槍圖解 同  
形意連環拳圖勢 李存義原著許禹生校訂  
形意五行拳圖解 李存義原著許禹生校訂  
峨嵋槍法 許禹生編訂  
太極拳單式練習法 同  
太極拳散手應用法 同  
太極拳中和集 同  
神禹劍術圖解 同  
純陽劍勢圖解 同  
內功經 同  
八卦刀術 同