

育體

袁館長文欽肖像



送

第 三 卷 第 二 期

北平市國術館出版

館址北平西單西斜街五號電話西局六六四號

目次

社論

敬告此後運動員.....記者

專著

手臂錄(一續).....古吳吳父修齡氏著

太極拳學(十五續).....沈家楨

弓論要訣.....於天白下氏
郭金湯原著

教材

通臂拆拳(續).....張秀林著

翻譯

避生法(續).....記者

成績

提倡國術之途徑.....小學教員國術楊觀瀾

練習國術應注意之事項.....講習班學員

提倡國術之途徑.....小學教員國術張資平

練習國術應注意之事項.....講習班學員

廿四年元旦新年茶話會紀事.....記者

轉載

少林寺及其僧徒志略(續).....顧承周

少林十二式

拳術基本 現已出版

定價大洋五角

本館館長許禹生先生。取達摩祖師少林十二式。參加羅漢手中運動之意。兼採拳術之各種棒步。本體操教練之法。每式編作法數節由淺入深。由簡而繁。並注明運動部分。主要骨骼筋肉。以明運動生理。就原有歌訣。闡明其義。以起學者之注意。復本其姿勢動作。以求應用之所在。用作習拳術者之初步。教授中小學體操或國術者。均可採為教材。

啓事

逕啓者：本月刊屈指出版時日，已有二年多了；其間因了種種原因，致不能如期發行，真是抱歉萬分，有悞讀者雅興，本年度因出的第二卷第七期，為整理學術起見，改為第三卷第一期，藉資自新，所有訂閱全年者，一准按十二期補足，此啓。

社論

敬告此後運動員

記者

時代與潮流遞演而並進。學術與技術愈研而愈精，此乃天演之定理，萬世不刊之金針也。時代邁進，不暇晷刻，潮流趨勢，所向披靡，迎合潮流，追隨時代，夫人而然矣。何獨於冷腦清神能研究討論而後有進步之學術，與夫兼練并習始有進境之技術，非然者何也。

溯自歐美體育潮流，遠播中華，於是各學校始有體育一課之設立，有各縣省之運動會，而後選手之制出，此種制度是否合於體育原則，姑不具論，儘就選手本身以往事實約略言之。追維吾國二十餘年前，因效鑿外國，捨吾國固有之國術，棄置不顧，以爲非效法外人不爲功，彼時因諸事初創，學業不足，一切難期，吾人平心設想，每以天賦機能與夫種種關係，強自解說。以驥將來，乃事與願違，所望難期，且鑒於運動員失敗之原因，及希望其改善之衷曲，有動於中，爲我此後運動員一陳之。

(一) 急來抱佛脚 運動員從事某運動，一方果爲顯名爭勝，一方却爲健強本身體質，所謂強國先強種者非歟，乃今之運動員，平時漫不經心，從無探討習練，一至某種運動會將屆

始行發奮，晨夕練習，廢寢廢食，銳意邁進，志固可嘉，識則遠矣。古人一事一業之成功，決非成於一朝一夕，良有以也。或曰，今且有雇用運動員以爭名者矣何也。是則每况愈下，國事之所以日非歟。

(二)一舉成名 運動員既參與某種運動會，而得某項(超過記錄)首選時，報章之宣傳，師友之喧譽，固屬應有之文章，而本人意識之自詡，與夫驕傲之意態，當遠過之，其世界一人，舍我其誰，想非懸度。

(三)忙於受人歡迎 運動員僥倖成名以後，每至一處，必受勝大歡迎，忙於開會演說，或與記者携手，述其練習之經過，及其特有之姿勢，演繹其御用拿手好戲，以示來者，用暴已長，從此便與練習研究無緣，做一超特人物，豈不猗歟。

(四)好爲人患 運動員既享大名，其出身較高者，則有被聘爲助教或講師，或初高中體育主任，此請彼聘，大有分身乏術之感，此後惟有高唱其走南闖北，征東擊西之高調，與乎據坐虎帳，或吟嘯號笛而已。

以上四則，我運動員之能事約略止此，吾人眇目，所鑒匪遙，姑以東鄰之柔道劍道言，(柔道即吾國躡躑劍道即吾國劍術)彼對於某道，設有各段，運動員日夕從事，終身繫之，每一比試，自無段而一段二段，循次上升，決無止境，年有二次，時有升降，(例如二段勝

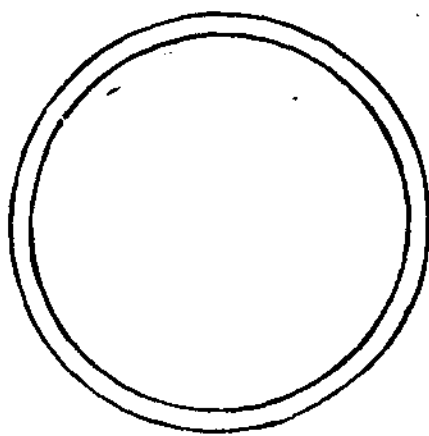
三段則二段升為三段，二段敗于二段，則三段者降為二段，其體育方面，則以年為準，進展不已，（例如一九三二年跳遠第一，其令名儘止於一九三三年，明年復須參加以決高次，如不幸落為第二，則為一九三四年第二，將一九三三年第一字樣不談），故其學與術二方面，急流湧進，無有已時，且其國外觀光，一方培養實力，一方不輕視敵人，及其勇往直前，靡精靡研，試問我國運動員有乎否乎，此彼之所以輕視吾人，亦即吾人發憤之良機歟，願我運動員三思之。

專 著

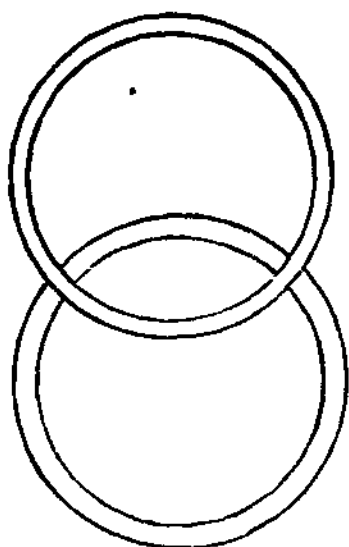
手臂錄（二續）

古吳吳父修齡氏著
古燕許禹生校

望月形也凡
封小封閉圈
摩旗葉底藏
花旋雷霹靂
月下梨花等
槍尖作此形



重輪形也凡
纏月藏星串
等槍尖作此
形枯藤繞樹
刀痕在槍上
亦此形



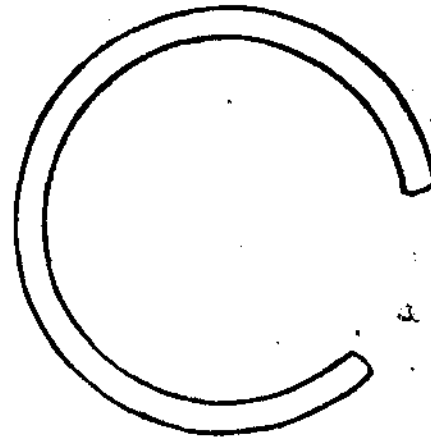
幾望形也

凡裏月兒

側白牛轉

角等槍作

此形

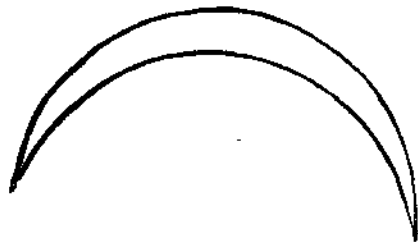


覆月形也

凡擎拖大

反捲作此

形



仰月形也

凡穿指穿

袖雙頭槍

作此形



右偃月形

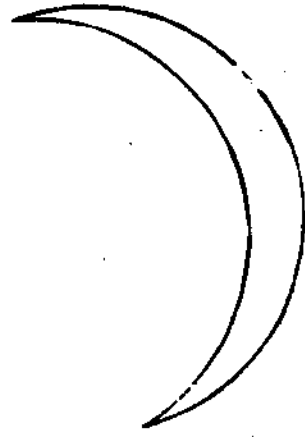
也凡迎研

跌落金錢

作此形



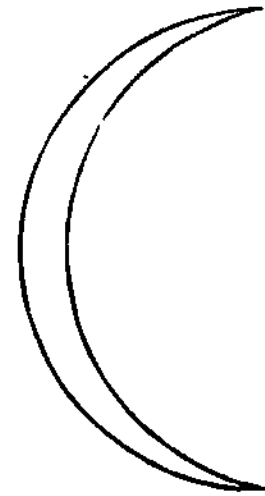
革圈 裏扎 頭半 摩旗



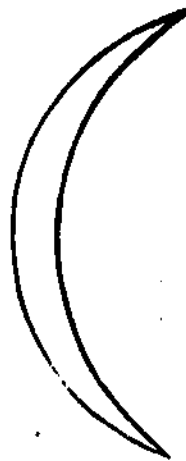
擄手腰擺
時槍尖有
此形



左優月形
也凡提擄
海馬奔潮
作此形



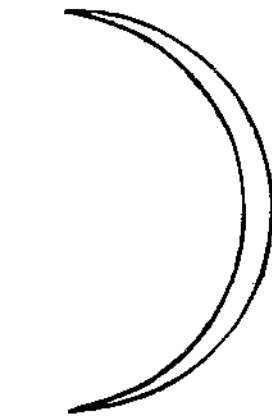
革圈 外扎 頭半 摩旗



擠此形左
少此形左
形也近身
處關係重
不關用巧
法也可只
左優月用

織月形也
有六此則
梨花三排
頭搶作
此形

下矜向
向散上
皆形有
此形有
左此形
亦左缺



敬巖自少時受雙刀法于本縣令君耿橘，少不如教，爲靴尖所蹙者，不可數記，已後出塞征苗，只以雙刀臨陣，槍棍得之少林僧洪記，自謂有得矣，年三十七與洪記見劉德長于真定，巡撫韓公晶字署中，洪記與德長校技，而手中兵器爲德長撥去，乃心折，百拜請受教，劉師曰，二子根本無工，枝幹皆虛也，當息心泯志，不學破法，不與人角技，下死工夫於根本者二年，則可受我法，自今日請辭，至期相見，乃如斯言，與記用根本工夫，足二載，復往見劉師，而實喜曰，吾教二子槍法已竟，無多求也，二子所學博極諸家，惟不知有根本，不曾加工，故遇吾而敗，今根既實，則舊法皆吾法也，復何教爲，又命與昔舊平手者校，其仗皆可撥而去也，我離劉師二十年，杆子未嘗一日去手，今則刀牌皆入槍法，何況于棍，爰是以棍槍之介，不留心別白者二年，洪記以崇禎將兵擊流賊大破之，追遠遇生賊，援兵不至，終不肯退，賊益衆，奮鬥以死，不負所學云，劉德長初亦出于少林，自嫌技未至精，又遍遊天下，而後有得，爰謂劉師遍遊天下，則必受學法于峨嵋矣，不然，何以與普師之傳如水入水也，石師偃月刀開槍用刀尖彎處以槍法封閉開之，又問牌之去槍遠，何以可入槍法，石師曰，我身前三尺槍圈子中，蠅蚊不能入，非團牌而何。

世人但知用槍頭，而於槍根殊不留意，技藝所以虛浮也，根腰胸頭四者，猶樹之有根幹枝葉，舍本而逐末可乎，敬巖之法，用我之槍根，以制我之槍頭，乃用我之槍頭，以制彼之槍根，千變萬化，盡於此矣，所謂以我槍根制我槍頭者何也，槍頭遠而在外，苟不有以制之，則如跋扈之將，不爲我用，故必思所以制之，制之有二道，一者器制，一者勢制，器制者根重大而頭輕細，其身鐵硬，故運用如彈丸之脫手，勢制者，如頭在上，則根在下，頭在左則根在右，其易知者也，惟頭在中而根在下，其理元微何也，來槍中平，變態繁多，我革之也，必使槍根略低，令槍脅着彼槍脅，而下槍頭直壓其前手，則彼無能變換，此敬巖真如心血也，楊家槍長，沙家槍長而又軟，不能壓其頭，器制之道先失則勢制之道無所托以行之，是以粗浮不足觀也，所謂用我槍頭，制彼槍根者何也，用我之槍，理如種植，以根爲本，以葉爲末，破彼之槍，理如伐樹，芟其枝葉，勞而罔功，一斫根柢，則立僵矣，蓋世人之槍，戳則用直力，革則用橫力，橫直之力分而不合，故槍法破碎，沾滯不能圓通，敬巖真如不然，戳中有革，革中有戳，力之直也，能兼橫，力之橫也能兼直，其用槍尖，如有鈎者然，能在彼掌中挖而去之，藝技至此，驚猶鬼神矣。

石，沙，楊，馬，少林，冲斗六家槍法說

敬巖木槍，長九尺七寸，根大盈把，尖徑半寸，腰勁如鐵，重須十斤，沙家竹竿子長丈

八至二丈四尺，楊家木槍，丈四爲正加至丈六，夫槍腰長者軟，短者勁，用法由此而分也，石家槍之用，在兩腕，臂以助腕，身以助臂，足以助身，乃合而爲一，沙家槍之用，在兩足，身隨其足，臂隨其身，腕隨其臂，乃合而爲一，楊家槍從短槍而變之，加長四尺，其法亦兼取短槍竿子之法，以自成一家之學耳，石家之用，在腕者何也，兩腕封閉，陰陽互轉，百法藏於其中，神妙莫測，爲槍之元神也，臂以助腕者，以臂之高下伸縮，助腕之陰陽互換也，身以助臂者，以身之蹲立前後，助臂之高下伸縮也，足以助身者，前後左右稍稍移動，以脫彼槍尖，非剪步十字步也，此峨嵋大意也，沙家之用，在足者何也，竿子長軟，兩腕雖陰陽互換，但可以助順臂力，使無倔強，實不能以根制頭，故擊斃盡處，槍尖正換，截卽斜去，搖定而截，彼已走出，苟非十字步追之，截何能及，其時槍之勝負，全在足之遲速，硬槍妙在進，進則殺，軟槍妙在退，退則活，足不如風，不能進退，是竿子之用，在足也，身以足者，探前以助進勢，倒後以助退勢也，臂以助身，腕以助臂者，身足既熟，則腕臂不過用峨嵋封閉之緒餘而已足也，此沙家大意也，楊家兼用沙家之足與勢者何也，楊家陰陽互轉，與峨嵋同，但長則利于傷人，而亦苦于外重，根不能制其尖，運用不能如峨嵋之靈，此乃器之本來，雖大力者不能強也，于是鋪張展布，以靈其運用，不能不借徑于脚步，倚局于立勢，不覺不知，濫竿子之陳設，失峨嵋之精義，然猶純乎其槍，未嘗兼棍帶打也，其名所以特著者，

長則易於得勝，學之者必多，其封閉工夫，不須如峨嵋之移山填海，學之者又易，得峨嵋法者何人，而能察其所失之精義哉，所以楊家槍之名驚天動地，人人振而矜之也，其於峨嵋，尙有二帝之變，而三王所離無幾者也，而夏禹傳子，商湯慙德，武王非聖人，有言之者焉，此三家槍法之大端也，比而論之，學峨嵋者練習之功，至于十分，則沙家望而却走，功虧一簣，猶爲沙楊得半者所困，此至人絕業，不爲世用，不可遺之人人者也，楊法學之易而用之利，大有益於行陣，又何間然，沙法學者工力與楊正等，而更長則更利，尤行陣所宜也，又前三家皆槍，皆不雜棍，峨嵋賤棍不屑雜，沙家體長不可雜，楊家旁溢于沙，不旁溢于棍，法夠足用不須雜，至於馬家與少林則不然，王降而伯矣，少林之八母，魚龍平列，已失槍家正眼，其橫布諸勢，全落棍法，馬家之諸六合槍及二十四勢，名目甚繁，少槍多棍，馬家與少林，品類正同，而所以致此者則異，馬法本出於楊，而加之擊打，槍爲神骨，而棍爲皮肉，以離亂之少林，自擅棍家絕業，意不能已於槍，而又自矜其名，不肯外學，乃移其棍法中之似槍者，益擴充之以爲槍，終爲朱紫之相亂，所不足處，又純用棍法，蓋棍爲神骨與肉，而槍爲之皮，其混雜視馬尤甚矣，少林雖以棍爲槍，而如洪轉者，猶知以柔制剛，以弱制強之意，冲斗學于少林，惟取其剛強者，又自立一門，又非少林之法也。

太極拳學 十五續

沈家植

以上兩種途徑，爲蓄發之經過路線，因此應知走架子時，務須造成此項捲放，而生蓄發之勁，一舉一動，必須有此種活動意義，蘊藏其中，方能得收太極之功，知能注意及此，則爲有意義之走架子，身手中須內藏有物，否則空空而動，其功夫，安能望有進步乎，能如斯注意，個人之練法，并可以自行改正架子內受滯之點，不得機不得勢之處，因若有不順遂，則無法捲亦無法放也。

按照拳經歸納蓄發之種類，有十二字訣以代之，足以代表一切，蓄發之勁，可稱之爲蓄發之總綱也，學習者，應明瞭蓄之法則，并非祇限手部微蓄，即稱盡蓄之能事也，蓋用手蓄容易生丟，予人以滑走之機會，不如身蓄之隱微見效，由手蓄而進於身蓄，爲太極拳進步之徵，若以一動無有不動，一靜無有不靜言之，如一蓄則全身關節均須蓄之，關節雖然全蓄，內中有先後之別，決不同一時間而能蓄也，蓋氣之運行，有先後之分也，故在何種形勢之下，以何節作領導，以收斂各節，不可不知，用發之意，亦復相同，即將此節爲先動之樞機，而後以領導各節，歸之於蓄，歸之於發也，茲按照拳經所載十二字訣分別說明如下。

(1) 拿字 凡沾實對方滑走亂舞之手，而後捲之者，謂之拿，蓄乃用勁轉着之蓄也，此以

腕作領導。

(2) 搗字 凡對方有空隙可入，即以指掌捶擊之者，謂之搗擊，乃由勁轉着之擊也。

(3) 搓字 凡沾實對方任何部份，搓磨而捲之者，謂之搓蓄，此係以肘作領導也。

(5) 倒字 凡手臂垂前沉下，以臂反彈兜住對方之勁，而回發如倒物形者，謂之倒發，此下轉而前發也。

(5) 滾字 凡雙手相繫左重右轉，以捲之者，或右重左轉，以捲之者，謂之滾蓄，此均以腰作領導也。

(6) 縮字 凡能迎而接之，以聯貫對方之勁，投筈而回發之者謂之縮發，此直接而脊發，其用圓勁微小在寸分之間，乃太極拳至上之發也。

(7) 挪字 凡己身上部被閉迫挪轉足掌以化其勁者，謂之挪蓄，此係以跨作領導也。

(8) 坐字 凡黏而後轉，弓後膝而橫放者，謂之坐發，此黏住對方之勁，引空而側發也。

(9) 牽字 凡能深沉其勁，以牽動對方，使之根斷而浮虛者，謂之牽發，此係以後膝作領導也。

(10) 跪字 凡沾住對方之勁，足尖不落，弓前膝領勁前行，而放之者謂之跪發，此外圈而

前發也。

(11)換字 凡對方勁來，自身此節，不能走化，易以他節任之，爲節節貫串之精神，謂之換著，此以肩爲領導。

(12)脫字 凡被對方緊迫，不必走化，而以內勁震而抖之者，謂之脫發，此乃以氣功斂之，而以氣功發之，亦太極拳最上之發也。

以上十二字，乃太極拳蓄發之總綱，內中六種蓄法，五種發法，一種擊法，雖然各種有各種啟發之機，惟主宰仍在腰脊之中，如能將架子內各式，一一以此十二字適應之，加以揣摩，默識融會，則自得捲發蓄放之妙，有功夫進步，事半功倍矣。

弓論要訣 續

於天白下民
郭金湯原著

一、撒放齊，前三後一是天機，前三緊持後一撒，撒放齊分自中的。撒放者，後手爲撒，前手爲放，要同時爲之，前手之指持弓，放時掌根一托，則放法得矣。後手大指往外一撒，二指盡力分開，而後手與肘，在撒時萬不可動，肘手不動，而兩指一分，則撒法得矣。若同時一撒一放，中的之妙可期也。

一、眼隨拳，雙睛覷定妙難言，照定紅心還照矢，穿楊貫虱在其間。此眼法也，開弓時

不可視的，必目隨拳走，至發時，再以目視的視矢，矢全矢也，而桿而鏃而的，大大小小東西了然，則眼法得矣。是謂之審。

一、以上工夫若鍊熟，五要還宜謹佩服，審、發、勻、輕、注細參，千古能名惟我獨。

五要

一審。（原著不如戚將軍之明顯，故將戚將軍所說審字，一字不易原樣鈔來。）

一、審者，今人皆以為審的而已。殊不知審的，第審中之一事耳。蓋弓滿之際，精神已竭，手足已虛。若卒然而發，則矢直不直，中不中皆非由我心使之也。必加審之，使精神和易，手足安固，然後發矢，其不直不中何。

一、射法中審字，與大學慮而後能得慮字同。君子於至善既知所止，而定而靜而安也。又必能慮焉，而後能得所止。君子於射箭引滿之餘，發矢之際。又必加審焉，而後中的可決。欲知審字工夫，合於慮字工夫，玩味之乃得。

二發。（引弓持滿為發，后羿教人射必志於發，又孟子曰羿不為拙射變發率。）

發之法，全在前肩下捲，前肩現下，後肩亦捲，當必前手起，前肩方下。後肘起，後肩方下，一齊舉起前後平直如一，筋骨堅持不動，箭弦兩要緊遵，方可言發。一發率者，盈滿之謂也，蓋與把齊為滿，半弛之間謂之貫盈。明乎貫盈之旨，不以目而以指，是故拽弦扣矢之

節，屈押撒放之方，古人秘妙，可以意授矣。

三勻

勻之法，貴妙其用於肩，而勿於臂，蓋臂之力小，而肩之力厚也。射及毬，筋力已竭，欲使兩肩勻勻而開，前肩極力下捲，後肩堅持瀉開，則箭弦從弓把下徐徐而進，方可言勻。

四輕

輕之法既於勻之後，箭弦已至弓把中間，後拳必將筋力緊收，與前拳應。前後肩臂彈力堅凝，輕輕運開，後拳勻勻平脫，直衝至的，是謂之輕。

五注

注之法，目力凝注一處，精神聚而不分之謂，與前審字相應。夫人一生，其身之精神，皆萃於目，目所注神必注焉，至而四體百骸，精氣筋力俱赴矣。故發矢時，目力必凝一塊，目注則心到手到意到，手到則發矢無虛矣。此注的之法也。

(完)

教材

通臂拆拳 續

張秀林著

(廿六)迎門掌 動作有一

(1)承上式，雙足一碾，回身向後，雙手收至腹前，左手自下起至額下，伸掌向前拍擊，手心向下，同時左足前進一步，作左虛步，右手曲肘胸前，手心向上。

(廿七)裂門掌 動作有一

(1)承上式，右手自左臂下穿出，至兩手交叉時，雙腕一擰，左臂抽回，右臂探出，手心均向上，同時右足前進一步，作右虛步。

(廿八)抹眉橫 動作有一

(1)承上式，左手自右臂上橫抹出，右手收回，曲肘與肩平，手在右頰旁，拇指疊掌心內，手心向上，同時左足前進一步，作一虛步，兩腿俱曲，足尖及上體轉向右，頭側，腰向後坐，如拉弓式。

(廿九)拴馬式 動作有二

(1)承上式，左手下落，隨右足向右後方畫一半圓形，向前一步，作弓箭式。

(2)承上式，右手上提，左手下按，手心均向下，兩手在胸前同時如纏絲狀，畫兩橢圓圈，右臂曲肘，橫掌額前，離額約半尺許，指尖向左，手心向前，左手垂臂身前，伸掌下按，指尖向右，手心向下。

(三十)裹身砲 動作有三

(1) 承上式，左手向身後一擡，轉身作左弓箭步，右手向額前下落，向前擦作引手。

(2) 承上式，左手自右臂下穿出，作一橫掌，左臂曲肘身前，離身約一尺許，右臂下垂握拳，同時右足前進一步，作騎馬式，轉身向左，右拳在右腿旁，手心向內。

(3) 承上式，右拳向右下方橫擊，作貫耳拳，左手收回，曲肘胸前，左手補於右臂內面肘灣處，同時左足後，作右弓箭步。

(三十一) 門圈法 動作有三

(1) 承上式，右臂由左向右畫一半圓，垂於右腿旁握拳，同時右足尖轉向右。

(2) 承上式，左手作一搭摟手，曲肘胸前，左手握拳，手心向上，同時左足前進一步。

(3) 承上式，右拳自右下方貼身由左臂上向左上方衝擊，目向左視，手心對鼻端，同時右足向左足後透一步。

(三十二) 纏腰橫 動作有二

(1) 承上式，左手握拳，向左上方橫肘作格架式，左足向左橫進一步，同時右手抽回，握拳於右耳前，手心向前。

(2) 承上式，右拳自右耳前斜向左下方擗擊，手背向前，手心斜向內，同時右足向左足後透一步。

(三十三) 如封似閉 動作有一

(1) 承上式，左足後撤一步，轉身向後，作右虛步，右手經身前上起，伸臂與肩平，左手下落，曲肘胸前，肩肘腕俱水平，左手在右肘下，手心向下曲肘處，須成九十度角。

(三十四) 收 式 動作有二

(1) 承上式，兩手上落。

(2) 兩手上舉至額前，手心向內，分左右下落，同時右足收回，還原立正。 (完)

翻 譯

甦生法 (續)

記者

水活吐水法

(解說) 此法為施於溺死者，使之甦生之法也，施於溺水而假死者，其法雖有多種，今所示者，為最安全之法，施術者，先將假死者之溼衣脫去，並拭去其口鼻間之泥污，扯出其舌後，使假死者之體，正面仰臥，用坐褥之類，(或毛布，稻草，衣服等類均可) 折疊置於其背下，使其胸腹部，為適當之高度，施術者一人，持假死者之頭部，使其面向右上方，保持其

位置，其他一人，騎於假死者之上股部，右膝著地，左膝直立，以兩手掌，置於其腹部（臍與肋骨之間），用兩掌自假死者之腹部，緩緩向上推按，並作輕壓，行之數回，使其吐水，然後兩掌，置於其兩乳部，用肺活法，急速按其胸部，四五次後，即可甦生，如尙未甦生，必須更用其他活法。

（附言）前所述者，爲二人施術之法，若不將假死者之面部，使其向右上方，亦不扯出其舌，亦無庸保持其頭部，一人亦可施術，然最宜注意之事項，即壓其腹部，按之不可過速，約二秒間壓之，然後徐徐輕按，此爲不可忽視者也。

其他活法，與前所述者，其方法適相反，乃將假死者之體，使其俯臥，用坐禪等，置於其胸腹下，使其背高起，施術者坐於其側，用兩掌於背部，如前法壓之，使其吐水，然後再施以其他活法，今更示一法，不用坐禪等，施術者兩足相並正坐，將假死者之體，伏俯橫擔於施術者之兩股上，以一手抱持其體，使其不得轉落，以一手按其背，使之吐水。

或施術者，左膝著地，右膝直立，將假死者之體，伏俯橫擔於施術者之右膝上，以兩手保持其體，而顛動其右膝，使其吐水，此爲別法。

或施術者，將假死者之體，倒垂而背負之，兩手持其下股，使其膝裏處，掛於肩上，背與背合，負之而行，亦爲吐水之一法，然此法施術者必須有非常大力，非未熟練者所能也。

(注意)秘傳之水活法，由胃底之壓迫，而通其橫膈膜，按其肺底，扯出其舌，使之吐水，並因彈撥肋骨肺臟，以喚起其呼吸，因而遂能恢復其體溫及精神，使其吐水，同時並須用徐徐回復體溫之法，此活法用於溺水假死者，雖總可成功，然假死者之體，其肛門若開時，施術頗難收效云。

成績

提倡國術之途徑

小學教員國術講習班 楊觀瀾

人類之生存於天地間者，賴有充足之精神耳，而健康之精神，寓於健康之身體，值此競爭時代，體力強武者勝而存，非然者，惟有敗亡而已，夫人體之強弱，雖多由先天而定，然鍛鍊之力，亦能反弱為強，至於鍛鍊之法，國術其一也，況國術為身體之教育，又為德智美群諸育之基礎，國人尤應保存國粹，竭力闡揚，提倡者固不乏人，但因提倡之途徑，研究之方法，以致半途而廢者，有之，此非國人之不欲研究國術，是在提倡之不得法耳，凡欲提倡

國術者，應使一般人民，洞悉國術之真諦，或函請各機關及講演所，代為演講，或利用無線電，廣為宣傳，此為講演式之提倡者，呈請教育當局，令學校以國術而代課間操，設法引起學生興趣，此為課程式之提倡也，擇相當地址，添設平民化之國術練習場，便於參觀，以資鼓吹，此為誘引式之提倡也，刊諸報端，闡揚國術創造特刊，編輯書籍，此為文字式之提倡也，各區各地，時相觀摩，隨時指導，略備獎品，此為獎勵式之提倡也，總之，提倡之途徑

不一，要皆適應環境，循序漸進，引起其自動能力，居於輔導地位，是在提倡者具有百折不回之精神，積極進行，勿以事倍功半，而終止也。

練習國術應注意之事項

中國國術，相傳已久，溯其發明之始，不外衛生而已，昔時傳授之法，聞之令人悚然，即父子相承，師徒相繼，亦罕有窮囊而贈者，且也僅視技術之進退，竟忽略其本旨，於是國術之淵源，幾至無稽可考矣，況其練習，不重生理之發達，不顧衛生之方法，無間晝夜，不分寒暑，經數年之久，得有進境，即以此爲業，常此以往，實堪浩歎。

提倡國術之途徑

當茲國家危殆，民氣消沉之秋，不有強健之國民體格及民族之尚武精神，曷可以言生存，是國術之提倡，誠有積極之必要矣，夫提倡之途徑，要不外乎普遍化與合群化，普遍化者即將國術由學校而團體而農村使一般國民對之均有相賞之認識，及習練之機會，以免除選手競技之畸形

，迨至西洋武術東漸，國人始提倡國術，重視國術之本旨，改良練習之方法，國術前途，頓放曙光，但練習國術，應注意事項，不勝縷述，惟人體各部，均應平均發展，某種武術之內容，是否普及，練習員之性別及年齡，應選擇某種武術，某種武術，或偏重於某部練習，應否採用混合制，某種武術之順序是否相合，某式是否不利於衛生，此皆練習國術者，所應探討者，至於運動場所之設備，練習時間之規定，運動衣履之取裁，運動前後之審慎，及運動時，先舒後急，先易後難，先有種種預備動作，而後漸漸循序練習，此亦練習國術者所應注意者也。

小學教員國術講習班 張資平

國術發展，合群化者即消除派別是也查我國國術界派別素繁昔之所謂少林武當南北各派，互相仇視，往往相爭不下，即今之國術界仍不免有彼此歧視之心理，似此國術前途豈堪設想，要知人類原爲合群動物，離群索居，事實上不能生存，且人類社會生活之發展，由民族進而爲部落，再

進而爲民族國家其合群性甚爲明顯况一國之強弱，全視乎國民之團結，提倡國術，故爲復興民族之道，倘派別林立，則國民勢同散沙，如此則國術又何貴乎提倡哉，故吾謂提倡合群化之國術，亦爲必要之途徑也，余本不諳國術，惟對於提倡國術則積極主張之，是以略進蕩蕩之見焉，

練習國術應注意的事項

夫一般國民之身體是否健康，影響於國家之強弱者甚

大是以近之提倡國術實爲復興民族之唯一要務也雖然吾人之練習國術者，將何所注意以企進於完善乎要不外專心致志以攻其所學，不矜奇，不務高，對於諸門之動作姿式，步法運動精神等，以絕大之耐久及研究性寔事求是，日日攻究自必臻于上乘矣，至虛心降已弗矜弗伐尤爲練習國術應深注意者也

紀事

廿四年元旦新年茶話會紀事

記者

許副館長代表袁館長致詞

今日開會適天雨雪，交通不便，諸君冒雪參加，情實可感，但以言雪之利益，疫癘可免，麥苗以蘇，實於天地人三界，足相慶也，是亦吾（館社）前途發展之朕兆也，新年更始，當有慶祝之詞，茲分爲四點言之。

（一）體育社成立於民國元年，與民國同歲，國術館稍晚，但均能蒸蒸日上，有如今日之發

達，此可慶賀者一。

(二)體育社初發起時，僅爲數人，今則全國各省各市皆知，聲名遠被，皆同人數年中，在內在外，努力之效，此可慶賀者二。

(三)同人練習國術，得到自體康健，雖係獨善其身，倘以此精神體魄，能爲國效力，有功於國家社會匪尠，此可慶賀者三。

(四)去歲華北雖有恐怖，而終能維持安全之局，使吾同人，今日尙能，歡聚一堂，此可慶賀者四。

報告一年來工作

四月民衆班畢業生四十二人

十月由本館同人領導，出席天津十八屆華運會。

六月成立高級國術訓練班一班。

八月開會歡迎太原國術促進會會長邱淪川先生。

六月成立國術俱樂部，分射箭，彈丸，及躡蹠三組

十月開會慰勞出席華運會選手及各職員。

六月成立小學教員國術講習班一班至十二月畢業生廿

畢業會。

四人

本館體育月刊出至第二卷第六期

七月招民衆國術訓練班兩班，至十二月畢業，星期日

最近計畫

民衆早午訓練班兩班於十二月畢業

一、擬于民衆班高級班而外，設立專修班，以養成表演及

九月會同社會局選拔十八屆華運會國術選手。

比賽人才。

- 二、發展國術促進會，犧牲向日不贊成比賽之意見。
 - 三、建議社會局體委會，於田徑賽運動會外，另辦國術運動會，以資策進。
 - 四、社會局體委會，擬請本館代擬國術比賽詳細規則，至今尚未接到此項通知。
 - 五、本年擬發起北平中小學校國術表演觀摩大會。敬祝諸君前途順利。
 - 六、本年春季或秋季，擬請市政府舉行國術市考。馬立伯同志來自太原，藉新年茶話，特為歡迎，希先生有以賜教。
- 以上雖係鄙人之見，亦同人之意見也。

轉載

少林寺及其僧徒志略(續)轉載北平晨報

顧承周

自少林建立以來，曾兩次被政府廢棄，初次在周建德中，因其時滅佛政策所致，大象(西紀五七九——五八〇)中興復之，尋改名陟岵。隋高祖受禪，特令寺名仍舊，開皇中詔賜柏谷屯田一百頃，以贍衆僧。大業末寺為盜焚，獨塔未燬。王世充僭號洛邑，少林在其治下，(註一〇)及唐軍削平世充，(唐)武德五年(西紀六二二)通令偽主寺觀，盡行廢除，少林徒衆命各還俗，柏谷寺產收歸國有，此

二次被廢，嗣後寺僧善護以其徒衆有功朝廷，詣闕申訴(武德)七年七月始勅少林寺依舊置立，八年二月勅還柏谷地四十頃，水碾磑一具。(註一一)。此後寺內建築逐漸恢復。太宗高宗朝屢被恩寵，則天皇后尤為敬重。大周如意元年，迎少林寺「神玉」入內，紕以金裝，久視兩年敕還，(註一二)，長安甲辰四月，網羅寺主義獎，上座知寶等延請大師，(中國東漢後，唯置寺主，使知一寺之事。秦魏

以後，始有「上座」之補勒，而置于寺主都維那之上，由此而三綱之稱起。（寺主，都維那上座名三綱，）（聚於少林，重結戒壇，除舊布新，一時高僧雲集，洵稱盛會，義淨序其事曰：

「……以少林山寺，重結戒壇，欲令受戒懺儀，共遵其處，遂乃遠之郡下，屈諸大德，殷勤致口，延就山門，是時我老必鶴義淨及護律，遊禪師，思禪師，恂禪師，暉律師；恪律師，威律師等既至寺所；解舊結新，僉議此邊，口爲小戒，標相永定，冀無疑惑。於是護鷲珍之口士，無招自來，口草結之英賢，不期而會，數逾一百，行道三旬，共繫頸珠，俱修口足，誠五濁之希有，慕四依之佳持，慮往實歸，紹隆無替，庶乎口田屢改，長存立石之基，妙界時遷，無爽布金之地……」（註十三）

註一〇：少林寺碑（裴漸）

考唐高祖武德四年，太史令傅奕上書十一條，論寺塔僧尼之多，爲國家害，請減省之，武德五年之通令廢除爲主寺觀，大概受其條陳一影響。

註一一：裴漸少林寺碑。亦見於少林寺柏谷塢庄碑（

金石萃編七十四，唐三十四）

註一二：勅還少林寺神王師子記。

註一三：唐少林寺戒壇銘序（金薤琳瑯），南嶺學生張傑所書碑文，（此外有李憲所書碑文，文字完全無闕，而張傑碑文則闕九字，由是可知李碑乃後世所重立。故編者以張碑爲根據。）

唐開元時，勅天下寺觀田莊一切括賣，獨於少林寺產，不入官收，（註一四）常日尊崇優越，依此可見。而其時寺主慧覺，亦將內部大加整理，開元三年刻戒壇銘，十一年刻賜田勅，十六年刻裴漸少林寺碑。天寶末寺內有同光禪師者，大弘法教，聲名遠揚，觀其塔銘序云：

「……禪師法諱同光普人也……歸心大照，屢蒙授記，及大照遷神，敬終恒禮。乃遺林野，（不？）敢爲人師，雖情發於衷，而聲聞於外，辭不獲己，乃演大法義，開大法門，廿餘年振動中外，從師授業，不可勝言，三十餘禪僧盡了心地，隨身化度，不離几杖，或往來嵩少，棲息荆蠻，……春秋七十有一，僧臘四十有五，以大曆五年六月廿七日於少林寺禪院，精跏趺坐，怡然即暇……」（註一五）

少林寺自建立至唐初年，雖兩遭摧殘，俱不日寺內則

顯靈，道宣高僧傳記載之！（道宣唐丹徒人，隨大業中，從智首法師受具戒，唐武德中，充西明寺上座，貞觀中嘗隱沁洲靈寶山，乾封三十年十月三日寂，）（見佛學大辭典）

「……由是造者彌山，而僧廬豐溢，沿彼至今二百載雖荒蕪頻繁，而寺業充實……」註一六

唐末五代時期，中原紛擾，少林狀況因文獻不足，難得其詳，揆諸其時情形，必甚式微，迨北宋亡於金人，少林僧與金廷貴族往來頻繁，（註一七）約在天眷皇統時，住持法和重建殿宇，僧徒又衆，其塔銘序云：「……師姓李氏諱法和……乃許州，順軍韓城人也，俗壽七十九，僧臘五十七，……洛京留守關帥知師隱迹，懇慕宗風，屢遣專使，書疏敦請，師憐誠篤，遂別林泉，……佗（他）之行少林，祖刹大建，……羈客盈席，衲僧競至……住持兩載，天下知聞，權侯請疏交馳，貴曷賤文競至，敦命再三，迎歸京府，住持普照，……」註一八

當金承安泰和時，住持興崇修葺內部，少林亦稱完整

，觀其塔銘序曰，「……師之住持也，棟宇頽弊，完補於內，檀越財施，鑄化於外，或數月不歸，或經歲忘返，胷涉寒暑，戮力忘倦，十有餘年，山門內外，稍稍就緒，泰和四年五月日，南京統軍鎮國徒軍……具疏請師開堂，復未素饑未備，鳩僧士，命工匠，卜吉日，一舉而成，朝擊慈壇，警諸迷時，利益非細……」（註一九）

及至蒙古與金相攻戰，黃河流域，再見兵禍，其間名利多陷危運；而當蒙古憲宗時期，道家更趁火打劫，謀佔佛寺，幸其時少林福裕詣關抗爭，道家始被排斥，佛教得以重興，至元世祖踐祚，命福裕住持少林，賜號「光宗正法禪師」裕會乃興仆起廢，訓徒說法，少林及其他諸刹，皆賴其力金碧一新。

註一四：裴淮少林寺碑

註一五：金石補正，卷六十三，唐少林寺同光禪師塔銘序。序內所稱大照，法名普寂，賜號大照禪師，爲神秀弟子。

註一六：續高僧傳第十六，天竺僧佛元傳四。

註一七：金石補正，卷一二十七，少林寺興崇塔云銘 是，「亦可證明寺僧與貴族往返甚多。

……繡素門資，日見炫耀。……足證貴族多往拜其 註一八：金石補正，卷一二四，少林寺西堂法和塔銘

序。

又該銘堂序跋云：「案金史世戚傳贊，金之徒單…… 註一九：前書，卷一二七，大金嵩山少林寺故崇公碑

私石烈，僕放皆貴族也，天子娶合必於是，公主下嫁必於 師塔銘序。

啟事

答求是季刊

許禹生

(1) 山東省國術館半月刊之停刊，其原因不詳，或因記載失實，受各方指摘，或材料一時乏缺，待徵集而再付印，或館費不充，暫時停刊，均為理之所有，非局外人所能推測者，近求是季刊對於魯省館之月刊停印，竟謗為敵人所要求者，豈非可笑已極，平方與魯方，同為國術館，敵人有何權力，令他館刊物停刊耶？

(2) 前在二屆國政演說，本席原就鈕院長演說時所陳述之事項而答復之，並非另有意見表示，而田某竟加以指摘案語，殊屬無謂，原無須聲辯，惟個人發言自由，他人無權箝制，苟不以為然，何不即席指正耶？

(3) 至個人是否授徒傳人，他人更無權過問，近拙著常為人抄襲出版，無異於傳統授徒，承繼有人，于願已足，以下公耳與專道其得之說也。