

中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

第

六

第

四

卷

期

奔奔奔奔



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

國立北平圖書館藏

體育月刊第六卷第四期目錄

言論

吾人研究國術應本王陽明先生知行合一之說……許禹生

專著

下臂錄(十七續)……

清華子吳餘齡遺著
古燕許禹生譯註

內家拳經(五續)……

山左瑯琊王爾演註解
古燕許禹生譯註

研究

國術教學之研究……

聽 曉

譯述

中學第一學年六七月月份的體操指導……

中內辰熊著
陸俊升譯

紀事

第十二期初級訓練班開學紀事

許副館長參加席報座談會

預告

戚將軍繼光為明一代名將，精通武事，採當時各家術家妙手兼而習之，活動手足，勤體說，堪為初學入門之捷徑，原館長禹生，重加校正，就原說明書，詳為校訂，並依原序，另編入，以期動明，誠實附行，並依原序，脫稿，學路，不易，即可出書，特此預告。

廣告

太極拳術為太極拳，分三路，長拳，稱，茲由本館將第五路，普通，路，說明，本館第一路，另有第五路，加，以，明，本館第一路，初版無多，願觀者，請向本館，購買，定價，每本三角，初版無多，願觀者，請向本館。

本刊啟事

啟者，日前鄙人赴南京時，有人稱于姓充館中職員，且假託本館門徒，向四民社及劉中先師家，取器，幸均當時發覺，未敢，取，正，式，手續，本館亦從不，取，我，同人，各加注意，免致，白，副館長許禹生啟。

言 論

吾人研究國術應本王陽明先生知行合一之說

許禹生

求學之道有五：（一）博學，以求國術常識；（二）審問，審查所學不明者，就問於先知先覺者；（三）慎思，以理智思攷之；（四）明辨，辨明其是非優劣，即判斷了解明瞭其理於心也；（五）篤行，以上四者，非經驗學習鍛鍊實行試驗之經過，不能得之，是亦行也，而復加以篤行者，蓋注重在篤字，因於前四者雖係求知，然非實驗行之不足以赴，惟前半之行於理解上，尚懷疑，既經過四者之階段，乃更無疑義始得專心練習，而誠篤實行之，但學問有可生知者，有必待學至一個程度始能明達此階段中之知識，則所謂學而知也，故必待學而後真知，即學即知，即知即學，全由經驗得來，初則區分知之為知之，不知為不知，不論全知其理與否，必實行練習於尚未了解部分，亦當迷信先覺者之指導，所示之規矩，照而行之，功夫一到，必豁然貫通矣，故一步有一步之知，全體有全體之知，倘知而不行，鵠待一旦豁然貫通，則自欺欺人，非惟功夫技術不能增進若干，而思求多一步之知識，亦不可得，徒事道聽塗說，夜郎自大，於理智及技術方面，諒無一得，全屬空談，於個人身心上毫無進益也，故王陽明知行合一之說，吾儕盍尊師其意而勵行之歟。

專 著

手臂錄 (十七續)

推山塞海勢

古訣云：乃護膝槍法，高來搖旗挨捉，低來鐵箒顛捉，中來如箭有虛實，可用鐵牛耕地。

紀效解此勢云：彼長我短，蹲坐，槍頭起高，慢慢通進，彼扎來，一提粘住，用蒼龍擺尾步趕進，萬無一失。

滄塵子曰：此言只可用于單殺手耳，若彼用降槍勢，大難大難。

禹註云：推山塞海式，以槍身喻山，斜立前推，閉住敵槍，即利用敵槍杆，推倒敵人，使仰身而倒也，立此式所以護膝腿，敵槍高來，則以搖旗法上提之



滄塵子吳修齡遺著
古燕許禹生釋註

，低來，我落槍首顛步，以鐵帚攔撥，中來，則視其虛實以鐵牛耕地法下禦控近也。紀效，則以上扶，下撥，（蒼龍擺尾）伴輪詐敗，誘敵趕進，回身急上因而勝之也。

內家拳經（五續）

山左鄒那王南溪註解
古燕許禹生釋著

巽三三三 兌三三三

若夫肩，背宜於鬆活，是乃巽順之意。膈，跨要宜靠緊，須玩兌澤之情。

原註：塌肩井穴，須將肩頂骨，正直落下，與比肩骨相合。曲池穴比肩頂骨略低半寸手腕宜與肩齊，背骨遂極力貼住，此是豎勁，不是橫勁，以豎則實，以橫則虛，下肩井穴，自背底骨直至足底，故謂豎。右背則將左背之勁，自背底以意透於右背，直透二扇門穴，故謂橫。兩勁並用不亂，元氣方能升降如意，而巽順之意得矣。膈跨要圓而豎。氣正直上行，不可節出，不可後撤，兩跨分前後，前跨用力向前，後跨用力向下。足底湧泉穴勁，頗易向上。兩跨極力抽之。椿步方能穩固，總以骨縫相兌，外陰內陽為

主。

補註：案太極拳，形意拳，八卦拳，諸長拳之各基本委式，如琵琶式，三體式，出爪，亮翅式，七星式等，均應沉肩墜肘，坐腕，開膈，足心踏地，尾闕中正，在下肢則自脚之足心，腿髁膝蓋，一曰膝肘，雙膊均各為三節，亦曰三關，全軀幹之上自頭頂，中而夾脊，下而腰隙尾闕，虛領頂勁，氣沉丹田，涵胸拔背，良背行庭，無非言此體幹四肢之橫豎勁也，至行氣之法，經任督二脈，周天，則有大小輪迴，纏後，則分十二，無非言行氣運動之線路也，修士得之，依法近功，未有不登峯造極者也，倘官修瞎練，不依規則，不按道路，則不惟無功，且有氣血凝滯走火入邪之憂，可不慎哉。

研究

國術教學之研究

聽 駝

國術藝人皆知爲吾國國粹，得適當之鍛鍊，可使軀體敏健，手足靈活，對於防禦之功用，更爲他種運動所不及，蓋其他種體育，多爲局部之鍛鍊，而國術則周身之運動也。練習日久，身體既健則種族可強，東亞病夫之恥可洗，現極力提倡國術者，良有以也。

近數年來，國術之提倡，異常熱烈，政府之嘉勉，社會之褒獎，爲從來所未有，但其結果，並無迅速普及之進步，而民衆亦未深得國術之功效，此又何故？一言以蔽之，國術未就正軌。國術究應如何錯施，並如何始發展其效益，關於此點，尙未有深刻之規劃，故國術新途徑，不容有所忽視，茲略陳數點，俾供研究，藉以拋磚引玉，使國術前途，發展無量，深所慶幸。

國術教育化

昔日之學習國術者，全賴私人授受，其對於教授方法，僅憑示範，而學習者，亦全賴模倣而已，在學習過程中，偶然發現錯誤地方，施教者只知示範，並不說明其中之理由，學習者只知其然，而不知其所以然。此等學習之結果，只知打拳及玩耍而已，對於肌肉之發展，及機體內部各部組織，效益如何，完全莫明其妙，此等授受之方法，實屬可憐，我國國術之不進步，實由於此。

吾人自初生以來，對於各種之學習，固然賦有一種遺傳的天資，但此種天資，對於任何事務之學習，都非完全的，無缺陷的，所以常靠此種些微天資，恒給吾人不滿意感覺，倘不賴指導與各種之幫助，不但學習經驗無從增進，即個人本身粗淺能力，亦將難以保持，學習國術又何莫不然，如果全靠自己天資，固然可以得少許皮毛，但此種

皮毛，總爲吾人所不滿意，所以國術教學上，亦須引用教育的方式來誘導，此其一。

再人類本亦有自然學習的可能，但此種不受指導的學習，常常是不經濟的，不但要費長久之時間，而且要消耗多量之精力，所得的結果，不是進步遲慢，便是誤入歧途，所以國術必須引用教育方式來學習，此其二。

國術中之門類，非一成不變的，往往因環境之更易時代之變遷，有的略爲進步，有的乃受淘汰，更或因各種門類經長期之陶冶，而生一種新穎的東西，便適應新的時代與環境，設吾人想適應國術新潮流，亦必須加速學習，並且繼續不斷學習，始不致被落人後，故國術必須引用教育方式，此其三。

國術賴以流傳數千年之久，當中經若許之變革，非一人精力所能及，設全恃一人之精力，則早經絕滅，必經歷歷代人士經驗之傳遞，此種世代傳遞之過程，亦利賴教育之功能，故數千年來國術之所以未竟淪滅，與日後之發展滋長，皆非利賴教育不可。此其四。

以上四則，均爲國術有賴教育最顯著，但四者之中，前三者爲目前的，大半屬於國術教學方面，教者如何教授，方期達到教育之目的，學者如何學習，方期達到學習之結果，後者則爲國術之世代傳遞方面，如何可以使國術有迅速之發展及進步，茲爲序述上之清晰起見，特陳述如下。

甲、關於教育方面

1. 教育方法 舉凡一切學科的教學，在未施教之前，必先確立目的及目標，使學者成爲何種人材，及達到何種程度，以符教育者之期望，有了目的，規定了目標，其次的問題，當然爲教學方法，良好的教學方法，如用最經濟的手腕，達到圓滿的結果，在教學的方法上，其種類實屬繁多，有自教學的形式觀察者，有重教學方法精神者，現在姑無論其形式或精神，僅就國術一門而言，如何施教，其程序如何，茲特擬一簡明教學順序，披露如下：

一、啓發 在未施教之前，先用啓發式暗示學生之興趣，或發問，或暗示，或簡要的解釋，如謂何種方法可以

強健身體，自衛方法如何，有敵人侵犯應以何術為抵禦之方法，學生當謂為國術可以自衛，施教者，再乘此機會，講以國術之效用，學生無不側耳靜聽，興趣油然而生，均欲學習也。

二、講演 引起學生學習動機之後，教授者利用講演式，將所授之器械，按照預定之組織及次序，逐一詳細加以解釋，使學生明瞭，每種器械之性質及功能，至對於各種之練法及應用上，得一概念，以減少學習之困難。

三、示範 國術為一種術科，非若學科之屬於一種純理的東西，全靠抽象之講述，則可盡其全效，教授者，必須示範四肢及軀幹如何動作，教授者事前作一模範，使學生得模倣之機會，一方腦筋竭力記憶，稍具概念，一方手足加以模倣，俾得個中奧妙，教授者如發見學生有錯誤之處，並當隨時更正，以免學生將錯誤之觀念，深印腦海。

四、練習 學生經過教師之示範，及個人之模倣，腦筋中得到相當之反應，但此等反應力，因腦筋受一種新刺激之結果，如學習之刺激不再發現，則此等反應，立即消

失，吾人設若求技術之精熟，必須獲得此種反應之最高效率，但此種最高效率，非一時一日所能成功，必須經過長時間之練習，在練習過程中，教師要注意學生動作之錯誤，慎加改正，以免誤入歧途，此種練習之階段，不但在國術上為不可缺者，即在體育各門類亦為學習最要之階段，但在練習中，往往因時間之限制，及其他課程之紛忙，不容許有多量練習之機會，是故不得不求其練習之最低限度，此種最低限度，即所謂新習慣也。無論任何一種新學習，如欲免生遺忘，則必須養成習慣，蓋既成習慣，則腦筋之印象，已達相當之深度，而難以忘記也。

五、研究 在練習之階段內，學生雖對新科目漸漸精熟，此種勉強之練習，總屬機械的，呆板的，被動的，在此期間，從未經自己之切磋琢磨與內心之理解，為求得學生對於新科目的深刻瞭解及透澈起見，師生之間應用研究之方式，對於所授之科目，加以研究，窮其至理，學生在此期間，遇有何種疑問，或模糊之處，亦可提起發問，以便教授之解釋，總之學習之結果，不但技術精熟，且可明

其至理。

以上五者，爲關於教學方法之次序，無論何種教材，對於教學上之大致情形，概如上述，但此種先後之次序，不應太爲固執，非一成不變的，按照教材之情形，應該因應變化，隨機應變，次序之應爲錯綜者，可盡爲錯綜，總而言之，無論如何，最後之目的，在於學習上能得到圓滿之結果。

2. 教材選擇 對於國術教育方法上，既如上述，但方法對於教材有直接的關係，究竟用什麼去教，教什麼材料對於學生才有利益，還是一個重要問題，所以對於國術教材上，吾人萬不可忽視。

在吾人未選擇教材之前，應當先訂定選擇教材之標準，此等標準可分數條如下：

一、對於強體魄之功效較爲顯注者——往昔國術中，往往專賴花樣之新奇，而不顧及體魄之鍛鍊者，此等訓練之結果，不但不能強健體魄；反而對於吾人之身體，減少工作效力。

二、對於自衛效力較大者——吾人鍛鍊國術之目的，不但只爲強健身體，自衛之功效，更爲重要問題，故選擇

教材，不但只注重強身，關於各種防禦之方法，進攻之妙術較多者，更爲吾人所應宜採取者。

三、不違生理原則者——國術在往昔是一種不科學東西，其中動作往往屬難有許多不合生理原則者，往往傷及骨節及關節，故以後選擇教材，對於此點，不可不加注意。

四、動作自然者——人類自然活動，均不外走，跑，擲，拉，攀，登，跳，越，等等，此等自然活動，均爲吾人生活中之基本動作，處於現代文明之世，雖不能用於直接方面，但各種技能之訓練，均須賴以作爲不可少之活動，故體育上對於此種活動，均須訓練之發達之，在國術亦何莫不然，況一種運動所含興趣之多寡，恒賴自然活動之多少而定，一般人對於體育興味濃厚，而對於國術之興味索然，亦由於此。故以後關於國術教材之選擇上，要採用自然活動較多者，其板滯而不活潑動作，應盡量裁減。

以上四者爲選擇教材標準中提綱挈領，關於綱目各小節，當不免有所缺欠，尚請國術先進有以增補，是爲至幸。再邇來教授國術者，教學方法已有改進，謹爲竿頭進天之謀，聊作蕩蕩之獻。

體 操

中學第一學年六七月份的體操指導

熊辰俊
中內辰熊
陸俊升

類別	第一週	第二週	第三週	備考
秩序集合	運動行進間的排列	正步走	同上	<p>1. 用一點鐘，做成績的考查，在一學期之中旬，或學期末任何一點鐘均可。</p> <p>2. 在炎熱的天氣時，要利用被蔭之處，做體操，遊戲，訓練等事。</p> <p>3. 把游泳列入課程的時候，本教是有點省略了。</p>
下肢	舉踵半屈膝 足前出舉踵	臂側上舉側下臂側 上舉、舉踵半屈膝	同上	
頭	頭側旋 頭側轉	頭前、後屈、側屈	同上	
上肢	臂前上舉側下 臂前振、上振	臂側上、下伸 臂前側、下伸	同上	
胸	掌外反胸後屈 臂側舉開脚	臂支持胸後屈 (助木)	同上	
第一懸垂	屈膝兩側懸垂 屈膝開脚兩側懸垂	半屈膝兩側懸垂	同上	
平均	直立在椅上 直立在凳上	徐步(獨木橋)	同上	
體側	一腿屈膝側出體側 一腿支持一腿置助木上	體側倒(手扶脚) 體側倒(手扶脚)	同上	
腹	臂立伏臥 (雙足置助木上)	臂立伏臥 (雙足在凳、平均台上)	同上	
背	體前倒 (平按胸開脚)	體前倒 (屈臂開脚)	同上	
第二懸垂	腿懸上，放下	同上	同上	
跳躍	臂立跳越	同上	同上	
倒立	脚支持腿倒立 (前方幫助)	後方迴轉	倒立	
遊戲	籃球 三級跳遠	團體團風球 投球(要正確)	同上	
皮尺	同上	同上	同上	

指導上的注意

在六七月間，正是梅雨連天，炎暑的季節，在體育指導上，倘無大碍，然而有幾點是應當特別注意的。此期間內，正是第一學年的修業終了，而且是將要開始，長期暑假的時候，自然在一學年之末，當有一番整理的工做，以及在暑假中，在體育和教育上，也是有許多應當注意之點，述於下。

(1) 教材的處理

在炎熱的暑天中，對於教材的選擇分配，是要加以注意的，至於教材的分量，運動的回數，練習的方法，以適應學生各性及團體的性質情況，為增減的緊要目標，當着炎熱晴天的時候，操場的所在，以利用室內，樹蔭，及其他被蔭之處為最妙。

(2) 考查成績

在一學年之末，對於過去一學年中，努力修練的結果，應當有所反省，指導方面，也要有所回顧，此種行為在教育上，是有着最大效果的。單純的說，由其技術中，可

以判別其對於體育技術的巧拙，和對於體育及運動的興趣如何，是否有過相當的努力，身心是否強健，衣服穿的是否適宜，以上各點，均有參照判定的必要。

(3) 暑假中應注意的事。

自然是要說，關於體育上應注意的事，正如自習，飲食、睡眠、休息、修養等，所有一切的生活，全得要紀律衛生化的，游泳、登山、旅行、溫泉浴、野遊、林間生活等，在體育上均有何價值，有何效果，是應當使學生們必須知道的，出此之外，如利用無線體操，青年人在家庭的體操等，也都是應當訓練的切實問題，再者游泳，登山，旅行等，對於危險奇禍的防止，和等等傳染病的預防警告，同有指示的必要。

(4) 教材的分析

秩序運動

1. 集合

因為陰雨，或者須要在其他場所集合時，應當先示明集合的隊形，整列後，或者要到其他場所集合時，也當預

先有所明示，至於迅速靜肅，是不可間違的，總要訓練成，衆心一致的行動，使着全體學生的精神，完全集中在指導者的，一手指揮之下。

2. 行進間的排列

在四列縱隊行進間。如果聽到「四路向右看齊」的口令時，最頭右面第一人基準生，停止前進，而就地踏步走，其他各生由右順序排列，然後等待「全體立正」的口令呼出時，則停止踏步而立正之。

3. 小腿行進和舉腿行進

小腿行進，是比較普通走路的步法稍快些，也可以說是齊步走，舉腿行進，是比普通走路的步法稍慢點，但是腿要高抬，步要大，也可以說是正步走，在行進間，時時刻刻中應當注意，學生步法的整齊。

胸運動——用臂支持身體，胸向後屈，在肋木上爲之。

胸運動的姿勢，是使筋骨極力向上伸張，也就是說胸

要向後灣屈，這是此項運動中的，最重要之點，例如只是頸向後屈，腰幾乎不動一點。腹也挺得很高，這是不濟於

胸運動的，必須是頭要保持着，正直姿勢，腰要盡力向後灣屈，則胸運動成矣。

在臂支持胸後屈的時候，足的位置及兩手的把握處，都要固定不動，頸腰要緩慢作起，還有一點，就是關於此運動的方法很多，這裏所舉的例子，是單就肋木，使脊骨直立的動作，例如用臂去扶持胸向後屈等。

1. 兩手從前面舉起，伸直在頭的後上方，握住肋木的橫木。

2. 使左足向前踏出，同時胸向後屈，兩手向後按於後上方的橫木上。

3. 使右腿前出，與左足分開，兩手仍按於橫木上。還原動作亦有之。

1. 左足收回。

2. 右足抬起，同時臂屈，胸正直挺起。

3. 兩手收回，直立還原。

此運動的調節運動是，身體向前下方屈，如利用肋木做時，手次第握着肋木的橫木，順序向下方屈下，或者是

離開肋木，開脚，身體下屈，此法也好。

平均運動

平均運動是將全身的重量，放在一個重心上，姿勢的變化很多，任憑高低，前後，左右的轉動，體重總要在重心上，保持着一定的姿勢，常久努力的做下去，可以使全身的每個肌肉，得以鍛鍊調整。

1. 從橙上直立，直立於橙上。

從橙上直立的姿勢，是立於橙上，使左足彎下，接近右股下方，站立之，然後移換右腿，手，間或可以扶於橙上，在站立時，動做要遲緩，待左右交換練習之後，便要捨去手扶之力。

直立於橙上的姿勢，是直立在橙外，先以左足前出抬起，右足支持體重，同時右腿漸漸彎曲，以坐在其上為止，然後以臀部支持體重，左右腿同時抬起，與橙成平行線，這一個動做的經過，也是以緩慢為主。

2. 徐步（利用獨木橋為之）

此動做和在平均台上的動做是一樣的，不過獨木橋較

高，兩者兼用時，是要一平的，在做此運動的時候，最應當注意起落的防碍。

復運動（腿伸直，手按地以四肢支持身體伏臥，用橙子，肋木，及平均台等為之）。

在地上將伏臥做得熟練之後，便可在肋木，橙子，或平均台上為之，動做是距離器械一步遠，用兩臂扶立地上，一脚在器械上，以兩足尖相互交換支持，腰伸腿平，然後伏臥。

做此運動的用意，在使頸，腰，足尖等的調節伸展，為最重要，

第二懸垂運動（腿懸於上與俯於下，利用單槓為之）。

按，在教程中，已經說過的實行，熟練以後，由一次做至三次，或五次均可，每次的終了，都當下到地上，然後再起始第二次。

此運動是很有益於力量鍛鍊的。至於運動的時間，在三十秒或一分間，以其做的次數多少，為計算時間的目標，用競爭的練習方法也好，此法不過是引導學生的十分用

力，實際說來，是不合乎體育意義的，此點的認識，自不必深討。

倒立與轉迴

1. 支持腿的倒立，是要前方有所幫助的，和利用肋木支持的倒立一樣，但是不能像利用肋木一樣的重，可是在訓練上是相同的，正如蹴上和兩臂的支持，在要領上同樣須要穩重確固的，運動者如用人力幫助時，兩者間的精神須要一致，幫助者應當撤手時，則撤手，須再幫扶時便要再去扶助，以穩爲止，但是每次用力不可過猛，運動者，立着的時候，要利用兩腿來支配重心，否則很容易發生反還的情形。

2. 後方迴轉。

身體及脚要彎屈，兩手半屈，從頸的兩側着地，兩腿接近兩臂，同時向後上方抬起，找着重心而直立之。

3. 倒立。

兩手分開較寬於兩肩而着地，一腿彎屈，其一腿向後上方引起，準備好之後，開始倒立，在後方之足，先向上方扳起，在前之足，要與腰及腿，成一一致動做，然後挺起，同時要將兩臂向前稍稍移出，精神也要集中前方，否則兩足不易抬起，全身難以一致，因而也不容易找到重心，然而，是必須找到重心，方能倒立。

在停止時，要向後方落下，重心也不要放在前面，免得前跌，但是在平日的練習還原時，脚由前後落下均可，不過落下的動作，總要緩慢，例如蹴上時，因爲用力過猛，身體便要向前倒，臂與肩的動作也要緩慢，不然也有向後倒的可能性，況且在緩慢中，可以使身體轉向側面落下，這樣一手可以先離地，同時他一手和一脚，能支持體重落地，而立起之，這也是要指導的。

記事

本館第十二期初級國術訓練班開學紀事

本館初級國術訓練班畢業學生，已達十一期，第十二期於五月中招生，舉行入學試驗，六月七日爲開學日期，

是日四時振鈴開會，行禮如儀，首由許副館長訓詞，次教務主任吳彥清報告注意事項，五時閉會，茲將許副館長訓

話紀錄於後。

許副館長訓詞

今天是本館初級國術訓練班第十二屆開學的日期，余館長因公未到，本副館長代表說幾句話，查本館初級訓練班，業已舉辦十一期，原以傳授國術，健全市民體魄為宗旨，期限雖短，但希望能得到最大的效果，可是希望得到最大的效果，必須諸位具有下列二點（一）有恒心，所謂人而無恒不可以作巫醫，巫醫雖小道，尚須有恒心，何況求學識練技術，尤應有恒心，蓋練習國術，若稍覺苦痛，

則停止，始勤終怠，不耐鍛鍊，無恒心，無堅志，實為練國術者之大病，幸勿蹈之，此希望諸君者一也。（二）重武德，吾人練習國術，一方面係益壽延年，一方面自衛衛人，諸君練習國術，應注意第一目標，切勿趨重第二目標，以免好勇鬥狠，小不忍則亂大謀，此外，並宜遵守規章，尊敬教員，同學互相友愛，將來技術精良，武德高尚，為社會上有用之人才，此希望於諸君者二也。尤希望諸君，將所學國術，推而及之於家庭社會國家，不可獨善其身，應當兼善天下，實本館最大之希望也。

許副館長參加庸報體育座談會

六月三十日天津庸報假中央公園水榭舉行華北體育名流座談會本館許副館長禹生被聘出席討論中國武德精神與

日本武道精神之比較一問題茲將該論文摘錄於後

中國武德精神與日本武道精神之比較

許禹生

鄙人本日承 貴報函約參加貴報所發起體育座談會，不勝榮幸之至，在坐均係名流，鄙人濫竽其間，深為慚悚

！復 命就武德立說與日本武道相題並論。鄙人雖略解中國武術，而於日本武道，係門外漢，何能比較，既承 雅

命，只好本管窺所及，略說一點，勉強塞責而已。中國談人。

起武德來，多以「俠義」二字代之。太史公對游俠傳之朱家，郭解之流，雖深贊其尚義氣，然究以「俠以武犯禁」斥之，可見國家常政治上軌道時，人民自得法律上保障，更用不着俠義們路見不平，拔刀相助，除暴安良，推衣與食，互相結納也。孫武子十三篇中，以智、信、仁、勇、嚴為將之五德；張三丰內家拳論，以敬、踏、揮、勁、切為五字心印，內家戒約有五不可傳：1. 心險者，2. 好鬥者，

3. 狂酒者，4. 輕露者，5. 骨柔質鈍者。達摩易筋經注重涵養、靜悟、養氣、修心、參貫禪機，超脫於生死恐怖之域。少林派兩次所立之戒約均各十條，節錄大意於左。

第一次戒約：1. 健身有恆，2. 慈悲渡世，3. 自衛術

人，戒逞血氣，好勇鬥狠。3. 尊師敬長，順從戒傲，

4. 友愛，5. 忍辱，6. 同派互助，7. 戒擊酒，8. 戒

色慾，9. 禁傳俗家及妄傳匪人 10. 禁輕露選技，恃驕凌

除上述外，而歷朝社會間，可流傳之尚武美德，代有傳人，不及一一贅叙；要之其尊正義，戒驕奢，富忍耐力，遇事處之有恆，勇猛精進，勇敢有為，見利思義，感覺敏銳，富判斷性，不惜以身殉道，則中日兩國相同也。

韓文公云：「道」有君子小人，而「德」有凶有吉，吾謂武道與武德亦然。故提倡武道，武德，當取正義者，而矯正其邪說僻論，不使貽害於國家社會，一洗舊日之糾糾武夫，椎魯無文陋習，緣此輩徒知重技術，逞血勇，不足以入大雅之堂，而有益於社會人心也。即練習者，亦當注重心（精神）理的方面：智慧，感情，意識，而勿專注重生理（肉體）的方面：肌肉健康，形態美麗為已足。故藝術也，大之可進於道；其於尊師重道，人倫秩序上，尤應重視，庶可學成致用，品端學優，堪負家國重任歟！勸勉之首，是否有當，尚請酌擇焉。

庸報社致許副館長函

敬啓者敝社頃爲謀華北體育事業之復興藉以促進國民體位
向上起見特定于本月三十日(星期日)午後三時至六時假中
央公園水榭內舉行華北體育名流座談會素仰
先生爲體育界耆宿對於體育事業之推進向極熱心故此敦聘
台端屆時撥冗 蒞臨不吝發表宏論則敝社殊感光榮也專此

奉懇敬候

台光順請

夏安此致

許禹生先生

庸報北京支社

六月二十五日

座談會討論之問題

- 一、如何實施青年身心訓練
 - 二、參加東亞大會之全而觀感
 - 三、東亞大會失敗之原由及將來之改正方針
 - 四、中國武德精神與日本武道之比較 ⊗
 - 五、中國體育過去之錯誤與將來之改善
 - 六、學校體育如何改進
 - 七、怎樣養成良好師資
 - 八、參加東亞大會田徑競技之感想
 - 九、參加東亞大會籃球比賽感想
 - 十、參加東亞大會足球比賽感想
- 註：凡有⊗者爲希望台端賜教之問題

體育月刊

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九時至下午一時(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一元
- 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

(良) (介)
(醫) (紹)

趙香九先生醫學精湛

淹通中外於男婦老幼各科
皆有縝密之研究一經診治
立見奇效凡抱採薪者請往
一試先生廬阜內白塔寺東
廊下甲十四號電話西局二
一一五八號

本館出版書籍

太極拳勢圖解	每冊一元八角
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

▲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，願評本刊披覽者。極爲歡迎。若有疑問函託本刊披覽以徵求討論者。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，務詳註釋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。

直接訂閱本刊辦法

一、舊訂戶繼續訂閱全年者按九折優待

二、新訂戶按原價訂閱

三、訂閱本刊者凡本館之各種紀念特刊皆不另加價

四、凡本館出版各種國術書籍價值在兩角以下者一律附贈

五、訂戶購本館出版書籍者無論預約期滿與否均照預約價計算每一訂戶只限購一部凡不直購本館訂閱者不在此例

北京特別市國術館體育月刊

第六卷第四期

中華民國二十九年八月一日出版

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	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		