

育體

袁館長文欽肖像



第三卷 第三期

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

冰上運動與越野競賽感言……………編者

專著

太極拳學……………沈家楨

手臂錄(三續)……………古吳吳父修齡著

張三峰先師紀略……………古燕許馮生校
范聖撰

文件

呈中央國術館……………

中央國術館函准教育部函體育師範學校學生

畢業會考科目已列入國術一項轉令知照函……………

致華北國術促進會函……………

國術名家鮑仲瀾先生致許館長函(其一其二)……………

紀事

本館國術俱樂部射箭組射鵠比賽紀事……………

本館二十四年度工作大綱……………

本市首屆越野賽跑始末紀……………

轉載

少林寺及其僧徒志略(三續)……………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。兼採拳術之各種樁步。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

冰上運動與越野競賽感言

編者

入春以來，平市提倡盛大運動有二：一日冰上運動。（華北冰上運動會，及冰上化粧運動會）。一日越野競賽。全市喧傳，甚囂塵上，其冰上運動參加者，多王謝公子，摩登女士，體態輕盈，服飾時髦，一肩冰鞋，招搖過市，可稱時代化，而能追上潮流者矣。參加越野競賽者，除少數在社會服務者外，多軍人與學生，然與賽員九十一名之中，無一女性，可見越野競賽需用實力，遠非冰上之時髦運動可比矣。

冰上運動，本為我國固有近年興盛則倡自西洋，在寒溫兩帶地方，每于秋冬之季，內河溪流，為冰所阻，不能渡越，土人製木排，或冰撬以渡；有用人力者，有用犬拉之者，以之便利交通，固不失為上智，轉而為冬季戶外運動，亦無不可，至越野競賽，濫觴於歐洲古時，當人民觸犯刑章時，先使其跑若干里，在途有吏監視之，不使少有停留，雖精瘁力疲，非達到目的地，決不令止；然後拘入暗室，受諸鍍禁。如不幸在跑路時，遽而死去，只可諉為天命，國家對之，無若何代價也。

提倡體育，本無中外之分，新舊之別，只要能達到強身強種，即算盡體育之能事。苟能合乎經濟原則，體育原理，普遍民衆，不違背生理。均可提倡而實行之，反之；雖具備一二條件，而缺乏三四條件，或是備其條件之三，而缺其一，亦不取也。

今夫冰上運動，雖合乎體育原理，生理原則，而其冰鞋之購置，一具之代價，當在十元左右，試問人各一具，每年消耗之數，何可勝計，而參加者多屬上流社會一部份人士，或有閑與資產階級，至商賈工人與乎普通民衆則無力參與其間，是爲缺點。

越野競賽！違背體育原理，衆所共知。譬如某人雖經醫生檢查，無心臟與肺癆等症，准許入場與試；但此種檢查，不過保證其不致當場出彩耳。至因加入越野之後，所遺未來之患，非所計矣。此次參加之人，除去少數軍人外、常時有練習長距離跑步之機會，可以由近距離而至遠距離，雖然有此練習、但一經比賽，當須要多日之靜養，方能平復；至於以求學爲目的之學生，決無此時間以荒廢功課，練此廢時廢力之運動，平時既少長途跑步經驗，一旦爲美言引誘，加入參與此種激烈運動，途中氣喘力疲，心臟跳躍加速，而一時名譽心切，不肯中途而廢，貽笑於人，勢必勉力掙扎，面青唇白，支忍前進，觀面部之表情，即可證明身心之痛苦；無怪歐洲以之施諸犯罪者，作爲一種刑罰也。觀前次滬上運動會，萬米競賽員賽後數日，病于醫院，可爲殷鑑，深望提倡越野者，徒步陪同前進，一領此種滋味，而後再判

別在體育上有無價值也可。

專 著

太極拳學十六續

沈家植著

第九章

舉凡世界一切之事，凡對待於人，而欲使對方就範者，無不用剛柔相濟攻守兼施之法，蓋能柔方可化人之勁，能剛方可正人之勁，能攻而後能守，不能攻即不能守，攻出於主動，而守出於被動，攻係勁現於外爲剛，守係勁隱於內爲柔，忽隱急現，能攻能守，而後靜如處女，動如脫兔，無論政治軍事，均可作如斯觀也。警之軍隊，第一級運動論，係軍隊在操場上動作，練習散開集合之道，起伏轉變之法，程程節制，求其進退有方，靈敏圓活，若第二級發勁論，係軍隊持各種鎗械，實彈向各種地形練習打靶之道也，苟此項軍隊訓練之精，動作之敏，種種俱臻上乘，倘無軍器在握，無壓迫敵人之力量，不善施用軍器，何能有突破敵人之能，無斥堠云轟炸，無主力之射擊，即孫吳重生，亦不能指揮此項不能損人之徒手兵以臨敵也，雖然將在謀而不在勇，兵在精而不在多，何時應加以攻擊，何處應加以防守，何處用

騎兵，何處用步兵，在何形勢用炮戰，在何形勢用手榴彈戰。此種謀略之規畫，仍視敵情而後定，此屬於第三級知己知彼之懂勁功也。若謀略雖好，器械全無，即善防守，亦不足善其後也。即藏之於九地之下，亦鮮有不失敗者，觀中俄中日之戰，其陣地佈置之堅固，兵士活潑勇敢無比，其終歸失敗者，因能守不能攻也，蓋不能攻守相濟，無能如何善守，終歸無效。此太極拳運動，無論如何精巧，而不明發勁，終非技擊之道也。既名為技擊，若不明擊破之法，不悟摧堅之道，即使對方為謀略所限，為我所引進而落空，走入自己最便利之地帶，而不能加以創擊，終不能使之潰滅也，故無論退而攻之，進而攻之，其用擊發之道，不可不知也。

如有一人習太極拳多年，其天資聰慧，靈活圓轉，功夫深沉，所習者第一步，乃太極拳柔運慢走之架子，第二步習定步四正推手，以求粘黏二勁，第三步習活步四正推手，以求粘黏連隨四勁，按照所習之四步，以敏銳目光分析觀之，均係太極式之體育功，可保證經過此四步練習，其體格未有不健全者也，但與技擊之擊，并未發生若何關係，既未練擊發，而忽欲用擊發以臨人，其不能得心應手，自屬意中也，有如未帶武裝之徒手兵，驅之於戰場，何能稱之對敵，至決戰之後，勝負與否，尙在其次也，在他種拳術惟一主要點，在擊而不在化，在用着而不在用勁，故稍為練習，即可將其擊以應用，一擊不中，而再擊之，能予擊到人

身，即算得其用矣，且因其用擊着之關係，求擊出之量，重而且大，準而且確，并能抵抗外來壓迫，故練皮使其蒼老，練骨使其堅硬，練筋使其加重韌性，練樁步使其沉重，不爲人所動，所有希求點，均向堅硬處求之，如軍事上之要塞者，能抵抗而不畏人打處練之。此練筋力骨爲主，其他爲附，所以稱之爲外功也，若他種上乘拳術如少林者，仍係外內兼練，不過先外而後內，先剛而後柔，此手續之不同也，在太極拳，以練精氣神強健五臟六腑爲主，其他爲附，此所以稱爲內功也，因人之強健主要點在內，且內之脆嫩，較外尤甚，如內有傷損，較外傷尤重也，故先內而後外，先柔而後剛，正防備內臟，不爲外部所牽制也，待內壯成功，再求其外，此所以稱爲有利無害之拳術也，文武並進，內外兼修，及其成功，固無分軒輊，此與少林異曲同工異途同歸之處也，惟太極之剛，乃忽隱忽現之剛，現後隱於內，使人無從捉摸，而仍歸於柔也，蓋能柔方能有知覺，能知覺方能走入懂勁之途，其忽然之剛，爲不及防禦而富有彈性之剛，非呆形濡滯於外之剛也，若隱於內，則呼之爲棚矣，棚者有彈性內剛之弓也，在第一級運動功中，乃造成此種韌彈性弓料之法，倘弓料雖具，仍須弓能上絃，方爲有用之弓，此運動後繼之以蓄勁也，弓雖能蓄，并須能放手以射出，方可盡弓之能事，此發勁不可不習之理由也，發由蓄生，蓄因發蓄，有蓄方有發，因發而先蓄，此太極拳所得之剛，須從蓄發之間而生也，因其由蓄發之內所生之剛，乃靈活有彈性之剛也。

所謂蓄者，乃縮小圈形之撮，有如開弓，以吸行之，爲內剛之柔也。

所謂發者，乃放大圈形之彈，有如放箭，以呼行之，爲內活之剛也。

以上蓄發名稱爲二，但姿勢有種種不同，以太極拳彈出之主宰，雖由脊發，然內部之運用，以及扶助脊發及蓄勁之法，各自不同，因是發之方法，當然自異，遭遇何種形勢，應以何種方法而發之，雖無若何規定，然總須在順便利導中行之，不可舍近以求遠也明矣，若學習太極拳者，未曾練習各種內部蓄發方法，自不能隨時隨機應變，勢必將各項對待於人之異樣形勢，變換引導，歸納於自己常時練習能發之勢，而後方可發之，有如人不能以履就足，則不得不削足以就履焉，此初學太極拳者易犯之病也，按照拳經規定，在各種單式複式發勁法，均已練過後，即須有向各方發出之經驗，而後由博歸約，須牢記蓄發十二字訣，如第八章者，以別蓄發之種類，預備應用，務使各字有相當之經驗，然後以從人爲主，以視對方勁之線路方向，臨時而定之，所謂先以心使身，身能隨意而活動，而後以身合人，不是合己，由己仍是從人，由己則滯，從人則活，倘能從人，則手上便有分寸，秤彼勁之大小，權彼來之長短，前進後退，處處能恰合於人，則工彌久而技彌精矣。

世間一切事物，無剛不破，鋼鐵雖堅，尙有鋸鋼之器，無柔不破，棉絲雖柔，尙有彈棉之械，世界上所不能破者，即在含有剛柔兩性之物，能剛能柔，忽剛忽柔，遇虛則柔，臨實

則剛，此爲世界不易破之物也，物尙如此，何況於人，故練太極拳者，不向剛處續練，有如練少林拳者，不向柔處續練，同一失也，倘柔能柔至極點，忽然剛能剛至極點，此上乘技擊也，少林覺遠上人云，剛柔變化之深淺，爲拳術上中下三乘所由判焉。

手臂錄

三續

古吳吳安修齡氏著
古燕許禹生校

閃賺顛提說

槍之實際，守則見肉分槍，攻則杆深入，見肉貼杆，四字心傳也。失此卽爲僞學，然此正法也。正而無變，其用不神；故閃賺顛提貫焉。變而貼杆者，閃賺圈手騰蛇等是也。變而不貼者，顛提滴水認針等是也。更有大遠于杆者，則爲拖刀騎龍等，蓋圈手騰蛇緊小銳進，見肉之革，但能開之，不能勝之，而開之又甚危，故以滴水認針拖刀騎龍，步法關大者，脫其槍尖，而仍以圈手騰蛇貼杆之，閃賺從旁直進，然後得勝，正變互用，小大相資，缺一不可，夫以大破小，須于彼此皆小時，忽然用大乃勝，若執大爲門牆，恃爲長技，卽冲斗矣。然此亦楊馬之法也。峨嵋意不在此，折衝樽俎，不戰而屈人之兵，真如親愛之普恩，而敬嚴與之暗合。

脫化說

體育月刊

東坡論文曰，少時須五色絢爛，漸老漸熟，乃造平淡，言脫化也，惟槍亦然，初時截革，務使重實闊大，三四年後，漸漸收爲輕虛緊小，則體用皆備，初時不重實闊大爲無體，無以臨陣，後來不輕虛緊小爲無用，技不造極，遊場受侮於人，然脫化實有門也，初時鋒影圓者，其闊大重實，可以漸收爲輕虛緊小，鋒影若作人形，則愈精熟愈闊大，愈重實，雖欲脫化不可得也，敬嚴貴輕虛，具如貴緊小，皆以圈爲脫化之門，冲斗不圓，是以老死于重實闊大，雖於秣陵見敬嚴而慙然自失，亦終無以改其故轍也。

短降長說

世人輕言以短降長，余不敢言，又不敢不言，不敢言，爲其無萬全必勝之道，不敢不言，爲其有不得已而用之之時，夫我槍九尺七寸，彼槍二丈四尺，若彼單殺手來，我可一革竟入，若彼半虛半實而來，我欲擊攔，則煩動自搖，欲竟進，則彼槍正活，豈有萬全必勝之道，至如兩陣相遇，事不容已，則亦有降長之法也，此無他，拼命得活而已，蓋長之所以制短者，用其虛也，然遠則可以用虛，近則不得不實，我直進迫近彼槍，使彼不得不實發，實發則不過單殺手，我可以一革竟入矣，迫近彼槍，乃田州土司瓦氏女將雙刀降槍之法，而余移之于槍者也，雖然此時彼實進，則我幸矣，若彼能虛退，何有萬全，但兩陣相對，必無虛退之槍耳。

針度篇

予受敬巖截革之法，便習二年，手臂粗得柔熟，乃許授槍法，敬巖不嫻文字，法法口授，且傳一法練未熟，不教第二，第二法未熟，不教第三，半載所傳不多，而敬巖遽死王事，雖脫化之微意，余已領會，終不知槍有若干法也，廣而求之于程冲斗之書，得棍法，于洪轉之書得少林槍法，于鄭華子，得馬家槍法，于倪近樓，得楊家沙家槍法，在聊城得敬巖所自出之淄川韓氏槍法，而昔所未聞者，備聞之矣，最後得程真如峨嵋槍法，上有倒手十二，札法十八，知其技藝之精妙，與敬巖可爲比肩，猶未悟其槍法僅有三十之意也，悉心所得，遂有五百餘法，亦覺其中多空疎不切于用者，而以爲皆出于名家，不敢轉動，其後自有省發，乃知槍法不多，雜棍故多，以槍對別器，理應用槍法，以槍對槍，何以用棍法乎，知棍而借棍，已非不知槍，而以棍冒槍，其謬何所終極，法愈多而槍愈晦，至于少林冲斗而極矣，止存短槍之法，真如三十足矣，以沙楊二家之法，體制與短槍少殊，故亦自有其法、非雜棍也，不能不收，今得一百十法，亦云溢矣，白大傳詩云，鴛鴦繡出從君看，不把金針度與人，此中不然，故名之曰針度篇。

張三峯先師紀略

范聖揆

小引

先生生于元代去今六百餘年矣，言內家拳者，世多尊之，而學人傳之者，何啻數百，予何人斯、敢執筆以傳先生，予生雖晚，而景慕之忱，何獨後人，戴以籍所紀，典賁昭垂，心欽之餘，拉雜記之，藉表敬景慕之意，至于貽笑大方，在所不計耳。

(一)先師家世

(二)名號一束

(三)得名之由來

(四)出家因果

(五)從政悟道

(六)武當勝跡

(七)先師與武當拳

(八)先師與修道

(九)先師與文章

(十)遺事軼聞

(一)先師家世

先師先世爲江西龍虎山人，祖父裕賢公，精星算哲理，南宋終祚，知王氣將從北起，遂携同本支眷屬，徙遼陽(注一)懿州(注二)，遼陽卽今關外瀋陽以東百里而遙之地，自清未入關以前，始更今名。因地居遼河之陽，而得名也。父子安公一字仲安名居仁，亦諱昌，號白山，壯負奇器，曾赴太宗策論科試，高登賢榜，然素志恬淡，無意仕宦，遂終其身於林下，定宗丁未夏四月初九日，先生母林太夫人夢元鶴自海天飛來，而誕先生。

(二)名號一束

先生名通一名全一，又名君寶，字曰君實，一字鉞一，又字京京，別號京京子，自號保和容忍三峯子，又號張邈邈，一號昆陽，嘗自稱曰大元逸民，大元遺老封號通微顯化真人。

(二)得名之由來

邈邈 先師龜形鶴骨，大耳圓目，鬚髯如戟，頂作一髻，或戴偃月冠，手持竹杖，一笠一襖，寒暑禦之，不修邊幅，人以其呼爲邈邈。

三峯 先師至寶鷄山，愛其色澤幽邃，而三峯挺秀，蒼潤可喜，乃結廬就居且因以爲號也。

(四)出家因果

當先生五歲時，目染異疾，久而昏暗不明，以至不辨月日，雖醫藥雜投，迄未少效，時有方外人張雲菴者，住持碧落宮，自號白雲禪老，見先生奇之曰：此子風度清曠，非同凡器，但目遭魔障，須拜貧道爲弟子，了脫塵翳，慧珠再朗，卽送還，太夫人許之遂師事雲庵，半載後，目漸明，遂讀道經，兼習儒釋之書，如斯者七年，始歸。

(五)從政悟道

先生自方外歸來，年已十二，遂專究儒業，于中統元年，舉茂才異等，二年稱文學才識，列名上聞，以備擢用，至元甲子秋，先生游京師，時方定鼎于燕，詔徵普列文學才識者，

經平章政事廉公希憲荐，遂補中山博陵令，既之官，從政之暇，訪葛洪山以自遣，葛洪山者，相傳爲葛稚川修練處，因念一官繼繫，萬事羈身，予豈不能似稚川之清靜自在乎，適逢丁憂丁艱，遂絕意仕進，營窆既畢，將田產悉付族人，遂束裝雲遊。

元武當遺跡

武當山，在今湖北均縣境南百二十里，高山峻峭，若博山香爐，據水經污水注：「武當山山形特秀，異于衆嶽，峰首狀博山香爐，亭亭遠出，曾水發源于山麓」，武當山記：「山周圍四五百里，中有一峯，名曰參領，高二十餘里，望之秀絕，垂于雲表，清朗之日，然後見峯，一月之間，不見四五，輕雲蓋于上，白雲帶其前，且必西行，夕則東返，嘗謂之日朝山，蓋以衆山朝揮之主也」。武當山，一名太和山，輿地紀云：「太和山初名太嶽，又名仙室」，太和山志：武當山一名太和，一名大嶽，一名仙室，明史方便傳記云：「永樂中，成祖遣給事中胡濙偕內侍朱祥齎香幣往訪，遍歷荒繳，數年不遇，乃命工部侍郎郭璉隆平僕張信等，督丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，費以百萬計，既成，賜名太和太岳山」

文件

函中央國術館

敬啟者，查國術爲我國固有之技能，養成自衛能力，洵賴乎此，況當國家情勢險危，國民體格羸弱之秋，猶應提倡國術，以謀立夫術國衛民之具，溯自中央以及各省市國術館成立以來，銳意振興，不遺餘力，因之國術一項，列入正課，爲各學校必修科目，且國術師資，須由體育師範科養成，亦由教部頒行，載在方策；乃近查教部公布體育師範科會考科目標準，竟未將國術列入，殊爲扼腕，竊思提倡國術，實在政府，所謂登高一呼，衆山響應，前此教育部頒行之中小學課程標準，體育一門內，定有「畢業時，至少須練會國術一節」之文。今次體育師範科會考科目內，竟將國術遺漏，是否對於國術輕忽蔑視，竊以爲國術之在今日，勢須恃政府提倡，方足以策推行，不容有所軒輊，果如教部所定會考科目，不將國術列入，則流衍所及，弊害滋大敢請

鈞館速向教育部抗議，或由

張館長在教部體委會，提出修改議案，務將國術列入各級學校畢業會考課程之中，俾國術日形發展，則國術前途

實深利賴，如何進行之處，尙希覆示，至緝公誼，此致中央國術館。

中央國術館函准教育部函復體育師範學校學生畢業會考科目，已列入國術一項，轉令知照由。中央國術館訓令

令北平市國術館

案查前據該館函請向教育部建議，或在教部委會提出修改議案，務將國術列入各級學校畢業會考之中，俾國術日形發達等情。當經函轉在案。茲准教育部第六七五號公函內開：查國術一項，在小學體育課程內已規定，「於相當時地，可選用爲高年級教材。」在中學課程內，亦將國術列入體育教材大綱。中小學課程內，國術一項，既已列入，體育材中，在目前似無需作爲畢業會考科目之一。至體育師範學校學生畢業會考科目增添國術一節，茲已准函列入。除由司分函各省市教育所局轉飭遵行外，相應檢同體育師範學校學生畢業會考科目全份函復查照爲荷。等由，附體育師範學校學生畢業會考科目全份准此。合行

抄發前項科目，令仰該館知照。此令。

體育師範學校學生畢業會攷科目

一普通科目

公民 國文 史地 解剖 生理 教育概論

二體育科目

甲、學科 體育原理 體育行政

乙、術科 田徑賽 器械 球類 柔軟操 墊上運動

國術 男生

1. 徒手一套

2. 器械一套

女生

1. 徒手一套

2. 器械一套

國術名家鮑仲瀾先生致許館長函 其一

禹生館長大人閣下，久因疏懶，致稀鑒候，知我如公，來者之傑作也。鄙人讀時為之廢食，足見入沅之腦筋深矣，當不見罪、貴校畢業開學，均承簡招，只以郵差遲誤日期，惜道遠不能時聆精論，實為苦悶，唯刊中尚有沅不明瞭，未能躬逢 盛舉，親受 教言，實為遺憾，近者屢承 賜示體育月刊，大言炎炎，直挾內家之隱微，遠紹少林之 義諦，播羣盲之聾說，標一己之獨見，奉讀再三，擊節逾 百，而維周先生，又以生花之筆，寫校花之拳，使學人得 以循其迹，摹其神，而躍然超乎近世太極家之上，不為言 道術者所惑，不為論門戶者所愚，真可謂前無古人，後無 道安不備

城，現住東城北新橋王大人胡同大康里二十四號，他日有 暇，當進謁 台端，藉傾積愫合先函謝 賜報之惠，以後務乞 源源賜 示，幸勿漏略，專此敬頌

世小兒 瑞沅謹上言 一月十七日

其二

禹生館長大人閣下，前奉 賜書，敬諸一是，柴門拱迎，未荷光臨，知爲 館校事忙，弗克一傾積懷，藉承 教益，殊爲恨仄，遲遲自當趨謁，冀得聞所未聞，昨日接到第三卷第一期 貴刊體育，翻復讀誦，不啻面聆 指導，吾弟所著字字珠璣，全從經驗得來，兄隨讀隨悟，狂喜竟

日，至沈先生攤放之解，弓箭之喻，真能道出第二盪太極拳之奧竅，二位 先覺，所覺我者博矣，遠矣，敬佩，深感，兄年齒日增，肢體日頹，關於此道，不可談矣，唯曩日所聞，時往來於胸中，然大半忘却矣，足見人老無用，並非志之不立也，謹書小東，敬頌
道安
世小兄 瑞沅謹上 一月十七日

致華北國術促進會函

逕啟者，前閱報載教育部公佈體育師範科會考科目標準內，所列各項課程，並未將國術列入，查自二十一年全國體育會議議決：國術爲體育課程之一；嗣經教育部頒行之中小學課程標準，體育一門，內定有「畢業時至少須練會國術一趙」之規定，是教育部業經明定國術爲體育必修之教材；其傳習當然在體育師範科課程中，列爲正課，始能造就完全體育師資，以使將來對於中小學逐漸普及，此次敎部規定之體育師範科會考科目，對於田徑賽球類，盡皆備列完備，獨於國術一項，竟付闕如，使全國主持傳授

體育之團體學校，對國術起輕視之心；而各體育團體學校之學員，對於國術課程，亦易生怠惰之志，實與敎部推行國術之宗旨有違。竊以爲事關法令，若不建議修正，於推行國術前途，影響甚鉅。除由北平市術國館函請中央國術館轉向敎部正式提議，修正會考科目外；茲特敘述緣由，提請主持，逕用本會名義，呈請敎育部，將國術列入體育師範科會考科目內，以宏造就，而便推行，因時不可失，遲恐遺悞，故敢迫切陳請，一俟召集大會時，再行請求追認，是否有當，謹函請

力予施行，此致

華北國術促進會

本館國術俱樂部射箭組射鵠比賽紀事

本館國術俱樂部射箭組，自成立以來，已經一載，各會員每于星期一至五上午到館練習，極具熱誠，茲本館為提高各會員興趣起見，略備獎品五種，以助會員雅興，計

計開

第一名銀盾一座，第二名花瓶一對，第三名木人一尊，第四名掛屏一具，第五名列石一座，定一月五日，假北平市立體育專科學校國術練習場，舉行射鵠比賽，是日計到會員卅餘人，事先聘請許禹生李劍華郎晉池金錫五許小魯諸先生為評判員，自上午十時開始比賽，每一會員計各射五

第一名 甯海亭

第二名 岳超

第三名 金德順

第四名 蘇紹眉

第五名 高子仁

紀事

北平市國術館二十四年工作大綱

甲 舉辦事項

一、續招小學教員國術講習班第二期新生一班。

二、續招民衆國術訓練班第三期新生一班。

三、續立高級國術訓練班一班。

四、成立國術專修班分甲，乙，丙三組，以期養成實用人才：

甲 蹟較組

乙 國術比賽組

丙 國術表演組

五、召集小學國術講習班畢業生組設研究班；以增進教學技能。

六、舉行本市各級學校國術觀摩會。

七、組織本市各級學校國術聯合會。

八、繼續舉行本市國術團體專家登記。

九、組織本館職教員國術參觀團。

十、徵集國術教材。

十一、調查國術器械。

十二、建議 社會局劃一本市小學國術教材。

十三、催促本市中小學校改進及添授國術課程。

十四、舉行本市國術市考。

十五、舉行本市出席全運會國術隊選拔事宜。

十六、繼續發行體育月刊；並編輯國術專書。

體育研究社二十四年工作大綱

一、繼續辦理太極拳專修班。

二、繼續辦理社員研究班。

三、請撥款編譯各國術體育書籍，及編訂國術教材。

四、補助本市國術館進行國術事宜。

平市首屆越野賽跑始末記

平市社會局體育委員會，發起越野競賽；數度權商，

多次開會，始決定於二月十一十四日上午十時舉行。

茲將評判員及路程，參與組數及號數，結果各單列右

(一)第一次越野賽跑評判員工作分配一覽

甲、高級

南池子南口 袁志仁 北池子北口 劉銓

景山東街南口 王瑞生 地安門 馬驥德

定府大街東口 耿麒生 護國寺西口 趙久諧

新街口 修復然 西直門外柵欄東 王馨吾

西直門外柵欄西 李仲三 北大關北 馬永春

海甸街 趙逢珠 燕大北頭紅頭 夏翔

乙、中級

南長街南口 孫友龍 北長街北口 羅鴻唐

丁字街西口 關延煦 新街口 張守義

西直門外柵欄東口 金復慶 西直門外柵欄西口 吳逸民

(一)高級路線

(甲)由天安門起。東進南池子，經北池子景山東街，出

地安門經皇城根，進李廣橋，定府大街，護國寺，新

街口，出西直門，沿馬路經海淀，過燕京校門，經虹

橋，向東進清華大學西門，在運動場繞一週後，至體

育館前為終點(路長一萬八千六百九十五公分合—

八、六九五公里，為三七，三九市里)

(乙)由天安門起。西進南長街，經北長街沿金鑿玉煉橋

，西四牌樓，往北經新街口，西出西直門，抵農事試

驗場門前為止。(路長八千五百四十八公分，合八五

四八公里，為一七、九六市里)。

(三)參予組數及號數

(甲)高級個人組 號數1——11

(乙)高級團體組

高射砲學隊 號數12——18 清華大學 號數19——

24 市立體專隊 號數25——32

師範大學隊 號數33——38 三十二軍隊 號數39——

58

(丙)中級個人組 號數1——11

(丁)中等團體組

育英中學隊 號數12——19 崇德中學 號數20——

86

以上共計九十四人

與賽詳情

是日上午十時，準時齊集天安門前，原參加者九十四人；因經醫生檢查有心肺病者三人，故只剩九十一人，社會局長蔡元，第三科科长李靜澄。市立體育專科學校校長許禹生均到場參觀。首先開始競賽者，為中級組，計與賽員三十三人，個個精神煥發，雄糾糾氣昂昂，當槍聲響處，但見三十三位英雄，六十六條飛毛大腿向前飛跑，勇往邁進，而一部觀衆，鼓舞喧嘩相應合，真是好一翻光景也。沿途警車隊開道，繼之以童子軍。由天安門，西長安街，折入南長街北口；其次序爲：何純渤，白鳳樞，馬劭激，費景天，姚貽權，吳希良，安占元，周肇鏞，直至護國寺時，何純渤仍領前，而姚貽權，已越過數人，爭得第二位，費景天隨之，遺第三位，三十二號之梁紹會，異軍突起，遽而越至前列。行抵西直門時，火車適至，柵門已閉，第一之何純渤，不顧一切，攀欄而過，勇往直前，餘人隨之，觀衆無不爲之咋舌，而健兒之爲健兒，毫不介意也，移時，第一何純渤已到達農事試驗場終點，奪獲冠軍，距第二名可百公分矣。

體育月刊

高級組繼中級組舉行，計與賽員五十八名槍聲既響，衆家英雄如排山倒海，奮勇前進，牛羣志當先，董學廣在後，越南北池子行到地安門時，陣勢延長，蜿蜒前進，好不有趣，而觀衆雲集，拍掌助興，加油之聲不絕，至定王府道上，董學廣已落後，李恒田超越向前，出護國寺北行，牛羣志仍居前列，出西直門，經北大關，轉入海甸道上，全軍成一字長蛇，綿延五六里，海甸在望，牛羣志依然前列，劉慶齡進躋二三位之間，越燕京大學後門，牛劉二人速度驟增，入清華操場，牛前而劉後，又五十餘分點，全隊始到云。

中級團體總分

第一名育英——二十八分 第二名崇德——二十七分

中級組成績表

一何純渤(滙文)，成績三十二分十二秒。二費景天(育英)，三姚貽權(育英)，四吳希良，(育華)，五白鳳樞(弘達)，六張佩坤(崇德)，七梁紹會(崇德)，八馬劭激(育英)，九安占元(育華)，十周啟鏞(崇德)，十一黃偉章

(崇德)，十二汪景岳(崇德)，十三韓樹山(崇德)，十四劉增壽(育英)，十五曹穆淵(崇德)，十六蘇應元(崇德)，十七張榮濂(弘達)，十八馮秀岩(崇德)，十九王變堯(弘達)，二十吳景彬(滙文)，二十一姚永祥(精業)，二十二李世權(崇德)，二十三陳紹明(崇德)，二十四彭玉光(蒙藏)，三十五閻曾元(崇德)，二十七常相輝(育英)，二十八魏文泉(崇德)，二十九張作澄(崇德)，三十董宗湘(崇德)，三十一余木敷(育英)，三十二汪連翠，(求知)，三十三馬騶(蒙藏)

高級團體總分

- 第一名三十二軍——二十五分
- 第二名高射砲營——五十八分
- 第三名清華大學——六十四分
- 第四名師範大學——八十六分
- 第五名市立體育——九十二分

高級組成績表

一牛羣志(三十二軍)，成績一點十分。二劉慶隆(清華)，

三趙清海(三十二軍)，四張林(高射砲營)，五柴森林(師大)，六趙新得(三十二軍)，張存堂(三十二軍)，八趙福先(三十二軍)，九白慶祥(高射砲營)，十劉凱明(三十二軍)十一孫國徽(三十二軍)，十二李金福(三十二軍)，十三王萬蒼(三十二軍)，十四石福亨(三十二軍)，十五郭朝松(三十二軍)十六李錫春(三十二軍)十七沈月波(高射砲營)十八李恒田(輔仁)，十九羅慶隆(清華)，二十南水昌(三十二軍)。二十一馬志剛(三十二軍)，二十二聶正元(三十二軍)，二十三裴義領(三十二軍)，二十四裴明亮(嵩靈)，二十五袁正陽(三十二軍)二十六孫直元(師大)，二十七曹文郁(市體)，二十八王新奎(三十二軍)，二十九王玉三(高射砲)，三十紀人偉(農院)，三十一孫以偉(清華)，三十二李華(清華)，三十三錢偉長(清華)，三十四穆殿芳(市體)，三十五王慶祥(高射砲營)，三十六劉煥章(三十二軍)，三十七張玉林(個人)，三十八龐德林(電車公司)，三十九史祖培(個人)，四十周維琢(師大)，四十一雷增天(師大)，四十二張樂善(市體)，四十二韓國儀

(市職)，四十四段維貞(市體)，四十五高福怡(市體)，四十六朱芳泰(市體)，四十七李遠謀(朝院)，四十八霍志清(輔大)，四十九曹一儀(市體)，五十陶志貴(仁立)，五十一董學廣(三十二軍)，五十二蘇景全(清華)，五十三曹融民(個人)

附記

此次越野競賽結果，高級組三十二軍獲團體冠軍，牛群志(三十二軍)獲個人首席。中級組育英德團體第一，潘文何純渤得個人冠軍。體委會規定高中兩級個人前十名有獎，團體冠軍亦有，以資鼓勵，想不日當能發表。與賽員中，最可惜者，決為市立體專韓國儒差其與賽高級組，誤至中組終點，至一往還間，多走五六里，廢時十餘分，不能不能位居二三，亦能四五，決不能屈居二十名以外，為可惜耳，往者不追，後來有期，努力努力，下次定有厚望也。

轉載

少林寺及其僧徒志略 一續

顧承周

元至正十一年(西紀一三五一年)潁州紅巾賊起，突至少林，欲行劫掠，寺僧一人持棍遇之，賊退遁走時稱此為「緊那羅王」顯示所致。明洪武初，重修少林時，更增建一殿，名「緊那羅殿」(註二〇)(緊那羅藤象擦齒猱棒，翹股裸胸，若持杖前探者，推之閃閃動，如將攪人，傳為金時行脚僧。見說嵩，卷之八)內置藤像，威嚴若生，旁有

銅鐵二像，儀容稍遜。(註二一)傳說少林棍術乃其所傳寺內武僧奉爲祖師。(註二二)。

明萬曆朝，寺內復大興土木，巡撫都御史蔡汝楠建廓然堂，慈聖太后撤伊王府殿材，鑿山爲基，於戊子年建藏經閣(即昆盧閣，亦名千佛閣)(註二三)。由是少林殿宇稱一方冠。(註二四)至崇禎時期，中州盜賊流行，瘡痍滿目，少林禪寺因被波及，(白醉藥言云)少林寺當黃巾之亂……老僧運三尺棍，徑入黃巾隊中，遭者辟易，遂散去，「按「黃巾」乃紅巾之誤。」當清代初年，寺內觸目淒涼，僧徒寥如晨星矣。(註二五)

清中葉時少林建築又復舊觀，因順治時住持海寬修葺於前，(註二六)康熙己未後，僧普潤鼎新於後，(註二七)，雍正乙卯再奉勅重修。惟據最近報告，稱其正殿及鼓樓均爲火燬，達磨而壁石亦付焚如，(註二八)不知此次祝融發生於何時，所可知者，必在嘉慶元年之後耳。(註二九)

寺內可考之主要僧侶按時代先後列表於下

北魏太和跋陀北魏稠禪師(住持)北齊武平思正(都維

那)唐武德志操(寺主)太周長安義彞(寺主)唐開元慧覺(寺主)唐大曆惟濟(寺主)後梁末後唐初法華(寺主)金天眷皇統法和(住持)金正隆祖端(住持)金承安泰和興崇(住持)金大安教亨(住持)金興定志隆(住持)元正統福裕(住持)元延祐普就(住持)明洪武己酉秋子嚴(住持)洪武庚午至永樂初了改(住持)明宣德圓宗(住持)景泰初年時契斌(住持)正德元年至十六年文載(住持)萬曆壬辰年常潤(住持)二十二代自萬曆壬辰至庚戌正道二十六代(住持)清順治海寬二十八代(住持)

(附註)：

- 一，忠正(見北齊少林寺碑，說嵩，)
- 二，志隆(見金重修面壁庵記，金石補正卷一二八)
- 三，常潤(河南府志)
- 四，子嚴，了改，契斌(繼燈錄)
- 五，法華(少林寺主法葉鈞大德塔銘，後唐同光四年二月立)表內其他僧名散見於本文所根據之材料中。
- 六，住持：僧寺之主曰住持，謂居住寺中，總持事務

也，亦稱主僧。

註二〇：洪亮吉登封縣志，卷九，伽藍記，後魏少林寺。

註二一：黃易嵩洛訪碑日記（見粵雅堂叢書）

註二二：程冲斗少林棍法闡宗，上卷，紀路，潘來遊

中嶽記。白醉璣言。

註二三：洪亮吉登志，卷九。

註二四：明萬曆時袁宏道嵩遊記第一云：「……越

轅關西南折入山坳，則少林寺也……京洛之間，古蹟

廢盡，獨此寺猶存典型」由是可知其建築稱勝一方。

註二五：根據顧亭林少林寺詩，該詩引入本文附錄中見後。

註二六：見順治九年登封具志。欽定圖書集成，方輿彙編，職方典，第四三四卷，河南府部彙考八，河南府祠廟者下，寺觀附，少林寺。以上兩書所記，完全相同。集成是抄錄順治登志者。（集成爲雍正三年蔣廷錫等所完成）

註二七：見潘遊中嶽記。

註二八：河南博物館動物研究部主任傅桐生，率領採集員，赴嵩山採獸動植物標本，宿少林寺中，將近一月，回汴報告如是。（見二十二年五月三十一日天津大公報）

註二九：黃易於清嘉慶元年秋至少林訪碑，拜「達摩血影石」——即面壁影石——毫未提及寺中被焚事。（可參看其嵩洛訪碑日記）

寺內名僧事略北魏

跋陀——（事跡見前）

稠禪師——姓孫元出昌黎，末居鉅鹿之趨陶焉，性度純懿，孝信知名，而勤學世典，備通經史，徵爲太博士，講解墳索，聲蓋朝廷，而遺機潛扣，歛厭世煩，一覺佛經，渙然神解，時年二十有八，投鉅鹿景明寺僧實法師而出家，後詣少林寺祖師三藏，呈己所證，跋陀（跋陀）曰自慈嶺以東，禪學之最，汝其人矣，乃更授深要，即住嵩嶽寺。此後屢易住所，齊天保三年爲之構精舍

於縣城西南龍山之陽，名雲龍寺以居之，兼爲石窟大寺主，兩任綱位，齊乾明元年四月十三日辰時，卒於山寺，春秋八十有一……

(續高僧傳)

(附註)太平廣記九十引紀聞及朝野僉載云：北齊稠禪師拳捷驍武，……諸僧從禪者，常數千人，齊文宣帝怒其聚衆，因領驍勇數萬騎，躬自往討。

續高僧傳亦稱稠禪師「威稜羣賊，勢偪山嶠……或議柵於宣帝以倨傲無敬容，帝大怒自來加害……」

達磨——兩天竺人，北魏正光元年時寓少林，(說嵩，卷之八)終日面壁而坐，九年逝焉，葬熊耳，(魏書釋老志)

隋

洪遵——姓相氏，住少林，依資雲公，齊主授爲斷事沙門，隋時被選，仍住嵩嶽，開皇七年詔詣闕，數與天竺僧共譯梵文，(洪亮吉登志，卷廿四高僧傳)

流支——梵僧，居少林翻經台，譯梵王經伽藍記，號

羅漢，曉華語及隸書，翻十地楞伽及諸經論，(前志，高僧傳)

唐

慧安——姓衛氏，荊州支江人，……中宗神龍二年九月敕令中官賜紫袈裟并絹，度弟子二十七人，復詔安並靜禪師入禁中供施，三年賜摩訶一副，便辭歸少林寺，至景龍三年三月八日，閉戶偃身而寂，春秋一百三十歲，(宋替寧高僧傳，卷第十八)

靈運——梁武帝皇嗣，出家少林，今寺西其石塔存焉，(靈運師塔銘，唐開元十七年正月立)

彥暉——姓孫氏，陽武人，於少林受大戒，洞達內典，不畜門徒，所著書盛行當世。(洪亮吉登志，卷廿四，高僧傳)

惟寬——姓祝氏，衢州人，出家止少林寺，元和初被召與白樂天談論禪理，(洪亮吉登志，卷廿四，高僧傳)元

福裕——字好問以雪庭自號，太原文水張氏子，九齡

入學，日了千言，鄉間曰聖小兒……其住少林也，嵩陽諸刹金碧一新，洛陽白馬，經筵不輟，皆師力也，……世以興復嵩寺，功比開山，謂之祖師，皇慶元年贈大司徒追封晉國公。（元程鉅夫裕公之碑，見寫本金石遺文鈔）

緊那羅——至正（元順帝年號）初，忽一僧至少林，蓬頭裸背跣足，止著單棍，在厨中作務數年殷勤，莫曉姓名，至十一年颶州紅巾賊率衆突至少林，欲行劫掠，僧乃持一火棍出，變形數十丈，獨立高峰，叫曰我緊那羅王也，言訖遂沒，賊驚遁去，後塑像爲寺林護法伽藍神。（張朝瑞登志，卷六人物十五，名釋）

明

子嚴——樊姓，河南之古緱氏縣人，幼多疾病，父母憐之，許以從釋，禮齊雲於少林十八受具師聽敏過人，博通內外典，凡詩文之類，不學而能，援筆立就，碩師鉅儒，無不以法器期之，參淳拙禪師，拙以寶鏡三昧反覆徵辯，大豁疑礙。拙曰荷担大法，盡在子躬，遂付以

衣法，有「五乳峰頭獅子子，光前耀後目超群」之句時南陽舊安虛席，延師主之。明洪武二年己酉主少林力田，給衆偈曰？亂後歸來自耨耘，生涯辛苦與誰論。畫拈塊石驅山鳥，夜坐巢庵逐野豚。腸斷秋風蘋擊柝，目窺夜光暗銷魂。近來始識農夫苦，一飯仍思施主恩。（繼燈錄，南府萬安寺松庭子嚴禪師）

區區——號無空，姓陳氏，禹州人，出家少林寺，禮梵僧爲師，周流宇內，復返少林，再至巖帽。（說嵩）

徹空——洛陽人，少時祝髮，晝習禪典，夜讀儒書，天順（明英宗年號）中，令僧未度者還俗。空歸家，父母議婚，辭之，後誰度，參從公，得曹洞真宗。從公遂將僧伽黎印證法語手卷付，住少林以高僧兼工詞賦，請詩千文者，戶外履常滿，歿葬少林寺西。（少林寺志洪亮吉登志所引錄）

文載——號月舟，北畿通州人，九歲入鄉校，讀儒書輒了了，十三落髮受戒……遂參叩少林，三周寒暑，朗然大悟。明正德（武宗年號）改元，少林諸徒以久無主

舉載，召請於祠部，住持少林十六載，門人以千計。

(河南府志)

常潤——字幻休，江西進賢人，少以弘法爲己任，遍歷諸講師之門，博探經典，洞悉奧義，乃至少林，遇大章和尚，究宗乘上事，針芥相投，遂爲入室弟子，及其住提唱，稱二十五代云。(前府志)

正道——字無言，俗姓胡氏，新建人。至少林得法於幻休。萬曆壬辰署公住持少林，(第廿六代，禪師)領衆十有九年，戒行冰潔，機辨泉流，升堂普說，入室小

參，莫不摧被疑城，登之覺岸，典型卓爾，清規肅然。遠近皈依者不下千計，明周藩爲造溪南隱居云。(明董其昌道公碑，萬曆卅九年正月立石)

清

海寬——字涵宇，直隸邢台人，署少林第廿八代住持，纂續五燈會元錄，進呈世祖章皇帝，召見賜紫還山。(張朝瑞登志，卷六，人物，名釋，張聖誥登志，卷之八，縉流)