

# 育體

許副館長禹生肖像



國立北平圖書館藏

第 三 卷      第 八 期

北平市國術館出版

館址北平西單西斜街五號電話四局六六四號

# 目次

## 社論

為體育討論會之國術體育問題敬告張伯苓校長……沈維周  
對於本市春運觀摩會的批評……白肇杰

## 專著

手臂錄(七續)……滄摩子吳文修編遺著  
射法指歸(四續)……古燕許馮生校  
曲沃王國翰著

## 教材

岳氏散手講義(四續)……吳彥清編

## 譯述

現代體育之施設及管理(二續)……日本文部省編  
無我譯

## 紀事

參觀青島體育討論會之情形……記者  
本館許館長出席青島市國術館歡迎會紀事

## 專載

少林寺及其僧徒志略……顧承周

# 少林十二式

## 拳術基本 少林嫡傳

### 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。兼採拳術之各種椿步。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。

### 安徽大學月刊

要目	
學術	李大明
經學	徐英
文學	周介藩
史學	王進
地理	陳朝爵
生物	李大明
物理	徐英
化學	周介藩
醫學	王進
教育	陳朝爵
社會	李大明
政治	徐英
法律	周介藩
經濟	王進
藝術	陳朝爵
體育	李大明
音樂	徐英
美術	周介藩
其他	王進

訂價：  
每月一冊 二角四分  
半年四冊 八角  
全年八冊 一元五角  
地址：安徽大學出版課

## 社論

### 爲體育討論會之國術體育問題敬告張伯苓校長

沈淮周

青島於七月二十九日召集各地體育專家討論中國體育問題，張伯苓君對國術認爲門戶紛歧，不合科學化，教育化爲憾。該會係討論性質，凡研究體育者，儘可各就所見，互爲討論，以期真理之發現，合於中國現時之所需，因是作者不揣冒昧，甚願本一得之愚，爲張君告。以張君海內重望，虛懷若谷，非拾歐美皮毛者比，或者不以爲忤，而能欣然讀之！

敬隨張君熱心社會，提倡體育有年，對於中國千餘年遺留之國術，諒必亦曾提倡於先，惟國術種類繁多，無有統計之法，以致欲提倡者，問津無門，若向非智識階級之國術家，加以探討，往往各執一是，有使人無所適從之苦，或者因此而絕乏深刻研究之機會；而不免有此不合科學化，教育化之印象；但事有終始，物有本末，不能因未得其中真諦而漠視一切，如果國術本質無體育之價值，不合中國社會環境，不適中國國民性，而且費錢費力又費時，則雖教授有程序，傳習有方法，想國家亦不願提倡此種本質不善之體育，以虛耗光陰也。換言之：如果國術在體育上有極大之價值，超過歐美體育之本質，亦不能因末之不善，而暴棄

優善本質於不顧。蓋學術無國界，不能因國之強弱，而對其學術存炎涼之心，何況此種國術運動，早已深入民間，有千餘年之歷史，幾家喻而戶曉，毋待宣傳以費時功，無須廣大之體育場，無需物質之補助，單人運動可，成排運動亦可，無雨雪之阻，無寒暑之障，山居可練，舟居亦可練，家中室內可練，旅行途中亦可練，內含田徑賽之擲跑跳，花樣翻新，不使單調乏味，中藏導引術之精氣神，鼓盪內歛，不使動靜缺一，有舞蹈之美術化，含醫藥之治療功，於天時地勢人數，不生關係，其功效決非歐美式之體育所能望其項背，惜古時爲堅人信仰故，不免傳以種種神話令人精進有恒，時代不同，雖日事改革，尙有若干遺留於民間，此爲末病之一。古時教授有口授之密訣，而不肯公開，因是多數國術尙未有科學化之程序，使人逐漸進步，此爲末病之二。多數國術家注意國術內技擊之功用，而忽略體育上之價值，以遂其讀演義小說之理想，此爲末病之三。國術種類過多，不免有標新立異之處，因是門戶紛歧，此爲末病之四。統此四種，乃練習者之不善改革，非國術本質之不善也。但在古時，若門戶紛歧，授者可以專其利，享其名，故不願普遍化。二則火器未興時，技擊精良，足以捍衛國家，爲立身揚名，以遂光耀門庭之榮，故不願體育化。三則古時之環境，盡是五行八卦之說，陰歸兩儀之傳，若以神話授之，可以引人興味，爲迎合時髦故，不願科學化。四則古時授者，對於國術意在居奇，以免爲人所竊取，故不願公開以教育化。查古時以爲利者，在

今時往往已爲病矣！

因火器進步之關係，技擊一項，已失去功用；惟體育上不可磨之價值，仍然存在。古時居奇之點，已失其據，正可將此優美之體育法，公之於世，在今日我國經濟狀況下提倡之，尤爲對症下藥，惜乎提倡此道者，昧於世界大勢，對於國術內人人不可少之體育法，少加注意，而注重於比賽遊藝性質之技擊，以致進步遲遲，殊爲可惜耳？統此種種，乃提倡之不善，非國術本質之過也。若因末舍本，豈謀國之忠者所爲乎？況此種末之不善，儘可加以改革，其中未見若何困難，祇在當局者，有無決心爲斷耳？茲假定改革之法如下：

古時以陰陽五行八卦作代數，所有學術，莫不根據其作用，附會其說，以提高價值，堅人信仰，覺其中有不可言傳之妙，非至其境，不能領略其趣，故有導人人精益求精之功，現時爲研究學理時代，生理等學，已較前進步，祇須將已往神話除去，由知其然進一步知其所以然，編到教授程序，由淺入深，則科學化，并非難事，此末病之一可去矣。

古時習得國術，可以捍衛社稷，人之功名富貴，均可取之於是，故授者寶貴其藝術，不肯公開於人，所以不願有教材之編訂，以免他人學去，而已反不足制之之苦，所以諱莫如深，現時國術作用既變，在體育而不在技擊，則公開研究，編訂教材，是在當局者肯作與否耳？此末病之二自去矣。

古時因無火器之利，學得國術，足以執干戈以衛社稷，現時槍彈進步，刀槍用於戰爭上其少，故以技擊為能者，除遊藝外，已失去功效，若規定某一種國術教材為體育之教材，則學習自可注重國術內體育而不在技擊矣，則末病之三可去矣。

先就國術內挑選一種與體育目標相合者，且在現時社會上對於練習後體育上確有成效者，先行審查，如能與中國體育之目標相合，即採用之。他種國術如有異議，即請他種國術家舉出體育上之證據，如亦能合之，雖方法相異，亦可准於加入，或合併之，則門戶紛歧之病自去矣。

總之門戶紛歧，不科學化及不教育化，為現時各種學術界多數之現象可無庸諱言。考之今日體育界亦不能免。如國外留學歸來者，有歐美與日本之分派，國內者又有南北之分，即同一北方者，又有畢業學校之別，種種門戶紛歧，無怪張君在會中以統一體育界人員為請也。按照科學化原則，凡學體育者，應考察學習者之體格，施以合宜之體育，使之由弱轉強，加以限制不使過度，免為因從事體育而致傷害其體，觀運動家之夭亡，會場內十字會之準備，球隊之倒地抽筋，跑步終了之需人扶持慢行，其內心之痛苦，足令觀眾欲習體育者望而却步，其去科學化尚遠，此應改革之點也。再者按照教育化原則，是使不知者教育而知之，無體育修養者，教會以行之，以現時造成之運動家，多為天才所成功，而非由體育方法所訓練

，徒注重少數之選手，聽全部文弱而不問，專訓練體強者以技術，使爲團體爭顏面，內中何教育化之可言，未免失去提倡體育以強身之用矣。吾人舉此種種，非爲反唇計，實因此種事實，非體育本身之罪，乃體育當局者設施之過也。亦不能因末之不善，而疑及外國體育法無促進體育之功也。惟與國術比較，何者效力大而收功速，何者便利而經濟省，何者合於我國之國民性及社會環境，此應詳加研究之處也。然考一種學術，能遺留千餘年而不衰他人破壞而不滅，自必有一種價值在焉。深願

張君本熱心提倡體育之初衷，資助他人出洋考察體育之壯舉。加入本國遺留之教育，實地鍛練加以洋紙探討，公正批判優劣，不使發生重外輕內之嫌，崇人棄己之心，擇其善者而從之，其不善者而改之，融會貫通，呼之爲中華民國之體育法此乃作者所慶祝而引爲慶幸者也。

## 對於本市春運觀摩會的批評

白肇杰

這次北平市春運觀會已經很圓滿的舉行終了，在時間上講，當然是一件不小的事蹟，然而事實上也不過是一羣人強有力的大活動的總表現。雖然在成績方面是稱述的，但是牠的影響和作用是很顯然的存在着的。我們爲了使其絕對價值充分的表現出來的緣故，所以不能不

對這次大會的經過予以客觀的批評。

這次的觀摩會是北平市中小學體育觀摩會的第六次舉行，所參加的學校有九十五處，而學生數目則超出於三千名以上，用了大會三分之一的日程，很忙迫而且很順利的舉行完畢，總算體育界一件極不尋常的舉動，在成績方面，的確是比以前的幾次大會，進步的多多了；這正是證明了北平市的體育，已經有着相當的發展。至于那一羣生氣勃勃，精神活躍的青年學生，大家都肯認真的努力來參與這個大會，他們神聖的活力，飽滿的魄力是足夠人羨慕的了我們對他們有着極大的滿意，和極大的熱望。以上這些是讓我們可以慶幸的事。

當然的，據我們理想的結果，還遠得很；那末這正是大家應該要努力的機會，這裏舉出幾個不合適不妥善的地方，好來改進他：

1. 據我們調查的結果，感覺到師資方面是極不充實的，固然有的是比較好一點的，然而終究是少數的，大部份的都不健全，無論在教授方面，教材方面都很幼稚，粗淺，呆板，錯誤，不知道照顧到他對象的情況，而妄自自作，簡直是難堪的很——這種事實，無可諱言的是目前體育界一件頂要緊的問題……因為打算謀社會體育的進步，這種先進的領導者是極關重要。一種地位。

2. 在教材方面，是極不統一的，就按教師的口令講，他就紊亂的很，甚至於有好多已經失



掉時性的東西，毫不變用拿來表演，這當然是不合適的。有的是太空虛了；有的是一點都沒有原理的根據的，按心理，生理來判斷，都不合於學生需要——這些似乎是教育行政，和教師雙方的責任。

3. 學生們大多數是很整齊，很紀律的，然而都失去了活潑的精神，大家只知道很呆板的聽教師的指揮，好像他們並沒有一些兒個性似的，面孔板板的設有一些兒表情，似乎他們都沒有情感一般，當然就失去了教育的真義。這或者也許是場合緊張的緣故，但是我們總希望平日的訓練不會有這種現象。

4. 這次的觀摩會原來規定沒有獎品和名次的，這好像是一點欠缺的地方，只是單純的表演，而沒有優劣的評定，在意義上就缺少了相當的成績的比較；和優勝劣敗淘汰的機會，那末大家依起來不特在興趣方面減低了，或者還有敷衍了事的情事。

5. 其餘像若演次序排列的不甚妥當，學生服裝的不合適等等，都比較的不甚重要的問題，我們也不多討論他。

其次說到運動會；

運動會一共佔了兩天的光景，參加的運動員有兩千五百名之多，打破了以前人數的紀錄。雖然大會是受了天氣的影響而延長了半天，然而大家都有始有終的作了下來，在成績方面雖

然沒有特好的紀錄出現，然而一般的成績都有極顯著的進步，並且在大會中並沒有發生一些兒爭執的情形。觀眾非常的多，（據大會的報告，幾天的門票賣到兩萬張），看台上下滿是人，而會場秩序維持得很好，是件不容易的事。綜而言之，這次的運動會是極美滿的舉行過去，或者我們沒有什麼缺點可指摘出來，北平市體育界事業的進步，以及一般民衆對於體育的認識的進展，是無可諱言的事實。

最後，我們再把這次整個大會的主持和設施方面的不完善和不妥當的地方，簡單的提出幾點，希望主辦者注意一下，並且注意一下，努力改進，以期達到極美滿的地步：

1. 大會行開幕禮時，秩序弄的不好，這是前計劃不週到的緣故。
2. 看台太少，很多的觀眾，都很擁擠的站着，似乎不大合適。而且看台不堅固，時有破壞折落情形，幸尙無發生任何危險。
3. 場地土質鬆硬極不合度，影響動作和成績不少。

4. 男女運動員休息棚佈置得不大週到，如遇颶風，下雨，運動員受極大的苦處，于健康極關要緊。

5. 大會門票索價太昂一般較窮苦民衆失去了參觀的機會。

6. 大會獎品少，不敷分配，或者竟完全廢去了獎品這種東西，因為牠沒有多大意義，間或

反而因牠能發生出許多不良的結果。

7. 遺有一項；第二天津運動會的幾個成績，經競賽委員會事後議決廢除了，是因為順風的緣故。可是這種情形應該在事前規定聲明，或者當時因風停止或延期舉行，一切按正當手續，規則施行，才算合適希望，以後再沒有這種遺憾事。

## 專 著

### 手臂錄 (七續)

滄廬子吳文修勳遺著  
古燕許萬生校

拍位早不得，遲不得，能見肉分槍，自知拍位矣！

決不可一發便要傷人，徒使自己身勢發盡，爲人所乘。

須知他力出何處，我不於此鬥力，姑且忍之，俟其奮力略過，新力未發，然後乘之，此語甚妙。

轉陰陽不宜太早，此深知甘苦之言，卽翁慧生所謂開槍宜先輕後重也。駕馭槍不出此。一打一切，步步向前，徧身着力，卽少林棍之五虎攔也。

剪打急起磕。起磕復剪打。相連而進，彼不能發戳，此即槍家入室語。

打在他手前一尺，余謂此拍拉注解也。練戳革二三年自知之。

用彼敗槍之法，連步趕上，且勿殺他，只管住他槍，此語甚妙，即連擊也。

持棍後手宜留三四寸，以便換手，持槍必須盡根。余謂槍根當在掌心中，與臂骨直對，則靈活而長。

三家法辨不清，即是邪說，不須更有邪說也。

又鏟頭重一被打即沉下，連打而進，勝之必矣。槍若輕易發戳必敗。

鐵十字馬家隱微處也。

力大者，得技藝三分，便可降人，故不能深入。自用則可，教人則疏矣！

刀劍降長，必須拚命，撲身槍尖上去，過之不得不發，乃能降之，稍鬆即敗，此死中求生之法也。短槍于長槍亦然。

戳革是正，行著是變，工夫缺一不可。

正當前握手處，是槍之心，于此秤之兩頭正平，方用得靈活。楊家槍長，其心必在前手外二三尺，雖大力者持之終不能用，馬家法，壓手故也。

淺可破深，深又可以破淺。輕可破重，重又可以破輕。緊可破疎，疎又可破緊。實可破

虛，虛又可破實。直可破核，核又可以破直。正可破斜，斜又可以破正。下可破上，上又可以破下，中可破上下，上下又可以破中。右可破左，左又可以破右。長又可破短，短又可以破長。真可破假，假又可破真。進可以破退，退又可以破進；而進又可以破退。有師承，有工夫，有悟門者，自能明之，孫子曰：兵無常勢。水無常形。能應敵之變而取勝者，謂之神。

余初學時，敬巖問曰：君之學武爲意氣名高耳。我有二三捷法，只一月之功，可以眩俗。余曰：本以天下多事，故欲爲此，若此眩俗，不能殺中原流賊者，吾不學也。敬巖曰：若爾非千日苦功不辦，須二年練戳革。一年學行著。方到小成，若要大成，必如我一世習練方得，癸酉甲戌練戳革無間時在二三年。

行著甚多，豈能盡練，得其精要者數法，可以通微矣。多而生，不若少而熟也。數著既熟，旋旋加之，以迄神化。

長對短勿竟進，竟進必敗，進而忽退，又進則必勝矣！短當長，若長竟進者易破也。於其忽退時，能迫入粘住，不令脫去則勝，不然必敗，難哉！難哉！

## 射法指歸（四續）

曲沃王國翰著

搭箭

體育月刊

二

兩手宜出懷，平胸舉頭，執弓宜橫臥裏扣，宜雙開認扣。宜兩就扣位。宜平直。不宜或上或下。

### 矢發

右手發箭，左手不知，當鄭重，不當輕忽，矢出，自不宜慌張，頭不宜探望，前手宜速回弓，後手宜速出箭，持定以待，神色不動，胸中方有主見。

### 矢落

看矢落處，意在驗法，不在幸中，所以着亦不必喜。不着亦不必怒。着則宜思其妙，不可忘。不着宜思其病須速改，再以次矢驗之，自有進益，若意在倖中，則不足觀矣？

### 出射病原

脚跟宜堅實，不堅實，其病在腿曲。臂現。腰軟。

兩腿宜自然，不自然，其病在臂現腰彎。

臂宜坐，不坐。其病在肛不吸。

丹田宜填實，不實。其病在氣上提，而腹不墜。

腹宜下墜，不墜。其病在氣上昇，而丹田不實。

腰宜直，不直。其病在臂現。背壅，腹鼓。胸凸。

肋宜展，不展。其病在胸陷。腰軟。

胸宜吸，不吸。其病在腹鼓。臂現。腰彎。

背宜緊，不緊。其病在肩聳。胸陷。腰軟。

兩肩宜藏擠，不藏擠。其病在胸陷背壅。腰軟。臂現。

前肘宜轉，不轉。其病在肩脅。與弓不側。

後肘宜夾，不夾。其病在貪滿，與腕開弓。

前腕宜直，不直，其病在肩不藏。與手著力。

後腕宜平，不平。其病在肩不擠，與腕開弓。

左手宜側，不側。其病在肘不轉。

右手宜盤，不盤。其病在腕開弓。肘不着力。

左大指宜平起壓中指，不壓。其病在虎口過鬆。

左食指宜平起，不平。其病在虎口過緊。

右大指宜挑，不挑。其病在食指直而不曲。

右食指尖宜向下，不向下。其病在指尖扣指機。

項宜伸，不伸。其病在肩脅，背壅。胸陷。

頰宜對肩，不對。其病在頭歪。肩脅。背壅。胸陷。

口宜合，不合。其病在閉氣，與不努。

目宜端凝，不端凝。其病在神昏。氣亂。與心放。

臍宜略向後，不向後。其病在頭太俯。

項宜有力，無力。其病在肩脅。項縮。

自勢宜活潑，不活潑。其病在板實，與輕浮。

站立宜大方，不大方。其病在不自然。

兩手宜平衡，不平衡。其病在兩肩脅聳，與兩手着力。

弓宜少側，不側。其病在身勢太直，與手背太豎。

弓滿宜靜，與穩。不靜穩。其病在手着強力，與氣不順。

放箭宜速，不速。其病在兩手沾滯。

既放，前手宜速回。後手宜速出箭。不速，其病在貪把。

## 教 材

### 岳氏散手講義（三續）



十五、雙持單冲

動作 有二 (一) 雙手持 (二) 單手冲

應用 (一) 對方以拳來擊，即以前手持其肘以後手持其腕，硬往前攙之。(二) 彼必往回奪，即順勢以後手進而擊其胸。

十六、舉鼎開山

動作 有二 (一) 雙手持 (二) 上舉下擊

應用 (一) 對方以拳來擊，即以雙手持其肘腕，往前攙之。(二) 彼方若往上奪逃，即順勢以前手舉其臂，以後手下擊其腹。

十七、黃鷹拍膝

動作 有二 (一) 雙手持 (二) 進步拍膝

應用 (一) 對方以拳來擊，即以雙手持其肘腕往前攙之。(二) 彼方若往回退奪其臂，即順勢進步以後手持食兩指分開冲其吭。

十八、抑項推臂

動作 有三 (一) 雙手持 (二) 抑項 (三) 推臂

應用 (一) 對方以拳來擊，即以雙手將其肘腕硬攙之。(二) 對方已被持前撲，即以後手撤其

腕抑其項，以前手推其臂，順勢大擺之。彼必撲倒。

十九、捋手下打

動作 有二 (一) 捋手 (二) 下打

應用 (一) 對方若以左手來擊，即以左手捋其腕，即轉步拐住其左腿，以右手搭住其臂。(

(二) 以掌繫其襟。

二十、白猿獻桃

動作 有三 (一) 捋手 (二) 下打 (三) 折腕

應用 (一) 對方若以右手來擊，即以右手捋其腕，即轉步拐其右腿。(二) 以左手搭住其臂作

下擊勢。(三) 彼以左手來搪，即以左手拿住上翻，以右手合抱折其腕。

譯述

現代體育之施設及管理 (續第七期)

日本文部省編  
無我譯

試就各地方觀之，所有體育運動團體，為數甚多，且各團體之構成，亦各個不同，因此對於此等團體，先以府縣之體育運動團體為單位而組織之，使其能相互聯絡，當為最便利之

舉，自是府縣單位之體育運動團體，於府縣內，有振興體育運動之力，而其第一業務，即統轄府縣管理下之體育運動團體，更於全國之綜合團體，以及各種項目之全國各團體，而使之連絡，由此等團體，發出通告，以傳達於該府縣內，所有各團體學校，又於必要時，召集預選會，對於其他各事，亦可充分盡力，如此則全國的團體，其於業務之實行上，某處為最善，自可查考，然如前所述，於其進行之活動，在府縣協會之將來，亦須努力工作，實為重要之事也，次所述者，則為體育運動團體，與青年團之關係，此實為極重要之問題，必須能有組織的青年團體，若言不與一般團體，不充分聯絡，則雙方不便之處甚多，是故必須密切聯絡，根據以上理由，體育行政機關，對於體育運動團體，希望其系統聯絡之實現，且此項企圖，就前所述之理想計畫，使其現時即為設置，並與目下計畫中之事，共同加入配列云，

附錄體育運動之合理的振興方策（見第七期第十三頁第七行）

體育運動者，振作國民之精神，並可增進體育位置之處亦甚多，於國民生活進展上，有極重要之意義，是以官民，互相協力，根據下列之方針，及各要項，鑑於現代之實際，則希望體育運動，為合理的振興，誠最重要之事。

### 方針

一、期國民能力圓滿之發達，祛除偏重智育之弊，以圖體育之普及。

一、我日本原來之武士道，其運動項目，自古即廣傳於各處，今採取其所長，而去其所短，於運動精神之修養，特為注意。

一、以科學的研究為基礎，特為注重，體育合理的指導，以謀國民體育位置之增進。

一、增進女子之健康，且為使國民體育位置，逐漸優良起見，特謀振興女子體育。

一、關於體育運動之實行，防其易蹈之弊，於此點使其效果顯著。

#### 要項

關於體育運動，其行政機關，整理設備事項，

一、於文部省，設立體育局，於地方廳學務部，設體育課，於大都市，因其系統之關係，分別設立體育局等，以執行其同一之任務。

一、於文部省，置體育官，於地方廳，置體育運動主事，（依據地方待遇職員令）

#### 關於體育運動之研究事項

一、關於體育之研究機關，欲謀其擴張充實，對於國民之各種事項，例如習慣，年齡，體質，職業等事，使其適合於運動之規定，而為合理的指導，為研究中之重要

事項。

一、於大學，專門學校等，對於運動醫學，運動心理學，以及關於運動之科學，而獎勵其研究，於必要時，得使政府援助。

一、關於體育運動，設置衛生問事處（原名保健相談所）

關於養成體育運動指導員之機關事項

一、設置體育大學，及內容充實之體育專門學校，且須有完備之聯合運動場，而保持其密切之聯絡，研究運動科學，以養成優良體育指導員。

一、整理現有之指導員養成機關，以謀指導員學業之增進。

關於學校及青年團體之體育運動事項，

一、學校當局，對於學校生徒之體育運動，應以理解同情之意義，而為真誠之指導。

一、於大學中，宜以公款，謀體育運動設備之完善，且設適當之指導員。

一、大學，高等，專門各學校，設置專司體育之主事。

一、高等專門學校及中學校，於其屬於智育方面各科目，整理其教授時間，以謀增加各種體育運動之時數。

一、於各學校，認為相當之體育費，宜增加其款額。

## 紀事

### 參觀青島體育討論會之情形

記者

此次全國體育協進會，在青島所開辦之會，體育工作有三：(一)太平洋國際少年夏令營(以下簡稱夏令營)(二)暑期講習會。(三)全國體育討論會。

#### (1)夏令營

(原因) 因本年阿蘭匹亞 Olympic 在美舉行。我國亦擬派遣選手參加；故擬暑期，將各省優秀選手加以訓練，俾能出席世運會。

(辦法) 聘請德人蘭德威克 Luderwig 担任田徑賽教授，並由各省體育名家，幫同教授。

(訓練情形) 總計各省派送受訓學生，不過五十餘人。費用萬餘元。每晨均有早操。餘則各以所長，分項專事練習。近聞能合世運會最低紀錄者，不過三人而已？如王士林等，將來成績如何，尙不可

知。

#### (2)暑期講習會

(原因) 前歲教育部，因推行體育起見，擬由補習入手，於是由教育部招集現任中等以上體育教員，在京從事講習。去歲在滬舉行(係由首期各畢業生)擬照教育部規定，繼續舉行，今歲復由體協會主辦。

(辦法) 該會所列課目，與教育部所願課程，頗有出入，例如國術未經列入。

(訓練情形) 參加講習會者，頗不踴躍(一)地處邊隅(二)因各指導多有未出席授課，講習者多中途退出。(3)體育討論會

(原因) 因我國體育，方在萌芽，自前歲教育部全國體育

會議後，所有興革推行之事，全賴私家進行，該會有鑒于此，乃通函各地名家，集青協議，用意頗佳。

### （辦法）

假山東大學大禮堂為會址，所提問題無多（專因討論會而來者不過數人，加以講習會各指導，及夏令管教員，總不過十餘人，後以人數過少，繼由講習會會員及夏令管學生加入，亦不過百餘人）初擬開會六日，嗣因各省派員參加者寥寥，乃改為四日。中因褚秘書長來會演說，故延長半日。

### （會中情形）

會中無人主持，對於招待會員及開會秩序等，概事從略，于開會儀式，會議規則，均未舉行，僅組織主席團數人，為張伯苓，郝更生，袁敦禮，沈嗣良等輪流出席耳。但會期間各主席或事務紛忙，或身體多病，不能按期出席，以致會中精神，稍覺煥散。其討論方法，先由提議人登台發表提議之宗旨，旋即由第二人依次登台，因時

間上關係，均不及討論提議之事件如何？旋即演說，演說畢，已至畢會時間，於是一日終了。次日如之，三日復如之。四日午後褚秘書長乘飛機由申至青，到會演說。原擬提出兩個問題，故特延期半日，到五日午刻畢會。於畢會前由主席團，將各議案縮為八條。作為會中決議案。時提議者，多因所提議案未經容納其中，乃多表示不滿，甚有在會場將原議案聲明取銷，或要求保留者，此該會開議四日之情形也。

勤奮月刊主筆阮蔚村於四日晚到會。會中勸其次日出席（因五日有延長半日之故）惟阮君因開會情形簡單，且恐即有提案，亦不致有何結果，因將擬提議案撤回，並于次早返申云。

此次暑期講習會，原無國術。曾經華北國術促進會致函質問，該會亦未答復。一日午沈市長演說時曾提及此事，時張伯苓主席復以本會係屬歐美體育協進會。原章程中，並無國術一項。查國術為中國國粹，原當提倡，惟門派

紛歧，不合科學化。及教育化。因未及之云云。嗣討論推行鄉間民衆體育案時，會衆多以爲鄉間體育，於經濟支絀，非用國術爲教材，不易推行。褚秘書長演說亦以爲體育

中當列入國術一項。與沈市長竟相吻合。會衆對此問題，多表示同情云

## 本館許館長出席青島市國術館歡迎會紀事

民國二十四年七月。全國體育協會。在青島招集各省體育專家開全國體育討論會。本館許副館長代表北平市國術館出席該會。青島市國術館各館員，在歷史上多與許君有舊，於辦理歷屆華運會。全運會等，均曾攜手，互助進行，引爲同志，尤以胡副館長與許君同在教育部供職爲數十年舊同寅。交稱莫逆。當許君抵青島車站時，即由胡副館長到站歡迎，擬接往青館居住。許君因討論會會場遠在山東大學。往返多有不便，遂止於該會也。八月一日（星期四）晚，青館同人在青島市國術館開歡迎會；並招集各館員，各訓練所所長，表演各種拳術，首由胡副館長致歡迎詞：

今天本館開歡迎會，是來歡迎許禹生先生；許先生與

兄弟在北平同事多年，是北平體育研究社社長。北平市國術館館長。北平市立體育專科學校校長。許先生對於國術，極爲精通，對於外國體育，素有研究，當民國元年。許先生在北平創立體育研究社。集合同志專研究傳習中國固有之拳術。旋得教育部補助經費，飭令附設體育講習所。召集各中小學校教員，來所講習國術暨各項教育，後以專門體育人材缺乏，乃將體育講習所年限延長，程度提高，飭改名爲北京體育學校。以造就中等以上體育教員爲宗旨，并由部咨行各省學子，來就學焉。後建議政府，將國術列入各學校爲必修科。中國國術，得有今日之發達者，皆許先生之力也。北伐成功，各省市多設立國術館。許先生被推爲北平市國術館館長。



尋中央提倡體育，聘許君入行政院，對於政府體育上之設施，多所贊襄，去秋北平袁市長。籌設市立體育專科學校，乃聘請先生為校長，至今創辦一年，成績極屬優良。先生著有國術書籍多種，刊行於世。

## 許館長演說詞

此次蒞青，蒙 貴館開會歡迎，本不敢當，惟胡副館長本來是多年友好，教育部同事，在座諸同志，俱屬舊友，或係曾在各運動會同事，至少均有一面之雅，今得歡聚一堂，深覺榮幸。

鄙人提倡國術，雖曾努力多年，然胡副館長之稱贊，實不敢領受。因凡提倡一種事業，總要看此事業在社會上，是否有真正之價值，譬如金類不一，有金、銀、銅、鐵、錫等礦，如金銀各礦，原可寶貴，經人開採，鑄成器皿，當然在社會上獲有重價，若錫鐵等則不足論矣！

國術原俱有真正的價值，價值重光，故經鄙人首先發難，而各省同志，奮然興起，扶助進行，共同提倡，因之

先生於各種拳術，靡不精通，尤於太極拳術，研究有年，為國術界不可多得之人才。今出席體育討論會之便，本館特開會歡迎，希 許先生不吝賜教是盼！

風行海內，得有今日也。設使國術原係無價值之物，則無論如何努力，亦不獲有效果，因之連想到，對於有價值之物，雖經反對者，如何排斥，亦仍得自行發展也。近新體育家對於我國國術，排斥藉口之點，大約有四：

(一)門類分歧 所別繁多。不易擇取提倡。殊不知凡有價值之學問，類多意義複雜，愈複雜愈顯其高深，全賴仁者見仁，智者見智，任人選擇耳，我國地大物博，有數千年之歷史，與歐美迥乎不同！

國術因地域·情況，民族性情，年齡老少，身體強弱，各有所宜，故發展亦異；苟不深明其精義，僅就表面觀察，認為繁雜，是皮相也。明眼人，自能因其性質，善為

區別，取精用宏，由博反約，擇其基本姿勢而練習之，是為扼要之圖，新體育家毫無國術上知識，誠妄加批評也。

(二)國術未經科學化 不好採用。此亦新體育家，阻

礙國術推行新藉口，國術上凡一種運動，無不俱有科學，如國術之表面動作，均合力學與幾何學。其用意用神處，可以精神命令隨意筋，依法運動與生理學解剖之筋肉內臟神經，無不一一均有關係，苟有科學知識者之人，當施教時，類能解說詳明。

(三)無教育化 國術在教育上，德·與智·體·美·羣諸育，無不發生關係，而心理學之智·情·意三者，尤

有輔助，近世體育原理，多主身心合一，平均發育之說，練習國術能令德·智·美·羣諸育，俱有發展，何謂尙得教育化也。

總之某教育家，曾言擬將體育打成一片，無分中外新舊，固所樂從，維我國國術，實的良好體育材料，在各級社會，均能推行，誠不必專賴在教育界推行，亦能發展，教育界苟欲取材，應速自行研究國術，擇取學校中可用的教材，以教學子，我國術家則當奮發有為，自動的精神推行國術，於全國各界萬勿依賴教育家。致蹈徒仰他人鼻息之譏也。

## 轉載

### 少林寺及其僧徒志略

顧承周

明中葉以後，兵力衰微，抵禦外患，剿平盜賊，莫不有僧兵參加其間，觀明人記錄，即可想見，如鄭若會籌海

圖編云：

「今之武藝，天下胥推少林，其次為伏牛……其次為五臺……之三者，其利數百，其僧億萬，內而盜賊，外而夷狄，朝廷下徵調之命，蔑不取勝，誠精兵之源藪也

。「此三寺之僧徒，皆素習武事，故對於戰事均踴躍參加，明代僧兵多爲三寺僧人。但考僧兵之招募，正德六年業已開始，（註六六）而是年十一月武平衛指揮石堅曾率兵千人，僧兵三百人，邀擊盜賊，（註六七）可爲例證。

至明代末年，盜賊四起，各地官吏多聘少林僧，以訓練士卒，如明史所載：

「崇禎末，史記言遷知陝州，陝當賊衝，記言出私財募士，聘少室僧訓練之。（少林寺位於少室山麓，故其寺僧名少室僧。）八年冬十一月流賊犯陝，記言禦之，斬數十級，生禽二十餘人，老嫗獨憤率數萬人攻城，不克；乘雪來襲，而所練士方調他郡，遂陷。記言縱火自焚，兩僧掖之出曰；死何以自明，乃越墻而下，賊追獲之，遂被戕殺。」（註六八）

明代遺民陸桴亭亦有記錄：

「崇禎癸酉平湖沈公萃禎備兵吾臺，時江以北海氛日甚，沈公留心武事，聘東南技勇練兵教士，（石）敬巖應聘而來。同時來者曹亭趙英，及少林僧洪記洪信之屬。」（註

六九）

善技擊之少林僧，前時應募担任戰爭，嗣後被聘訓練士卒，後者地位與僧兵相比，自然較勝一籌，未久少林僧漸有統率軍隊者，如手臂錄云：

「崇禎某年少林僧洪記，將兵擊流賊於某處，大破之；追遠過生賊，援兵不至，終不肯退，賊益衆，奮鬥以死，不負所學。」（註七〇）

七、結束

本文根據以金石地志爲主，正史遊記爲副。其他少林故事傳說，多過事鋪張，迹近妄誕，一概不取，周草此短篇，既無可依傍之系統記錄，復感覺材料之缺乏片斷，用力大而收效微，至於補充完成，則必須待諸異日矣。

註六六：續文獻通考兵考。

註六七：明史紀事本末，卷四五，平河北盜，正德六年。

註六八：明史卷二九二，列傳一八〇，史記言。

註六九：陸桴亭先生文鈔，卷之六，石敬巖傳。

註七〇：吳父手臂錄(抄本)石家槍法源流述。

手臂錄，附卷下，夢綠堂槍法序云：「少林僧洪轉，彼家堂頭也。所著夢綠堂槍法，有八母六妙五要三奇之法，洪轉真屬洪記爲昆弟。……」

關於洪轉與洪記，明程冲斗亦有記錄云：「……元至正間，紅軍作難，苦爲敵害，適繼下一人出獻曰：惟衆安穩，我自禦之，乃奮神棍，投身灶場從突而出，跨立嵩山御寨之上，紅軍自相辟易而退，寺僧異之，一僧謂衆曰：若知退紅軍者耶，乃觀晉大士化身緊那羅王是也。因爲編藤羅像，故演其技不絕，嗣有哈嘛師者，……曾以經旨授淨堂，以拳棍授區區……余自幼有志疆場，凡聞名師，不憚遠訪，乃挾貲遊少林者，前後閱十餘載，始事洪紀

師，滿迹徒衆，棍槩粗聞，未殫厥技，時洪轉師年逾八十，老矣，棍法神異，寺衆推尊，嗣復師之，日得聞所未聞，宗憲宗岱二師又稱同好，……後有廣按師者，乃法門高足，得轉師之技而神之，耳提面命，開示神奇，後從出寺同遊，積有年歲……」(少林棍法闡宗，上卷，紀略)

吳父字修齡，江蘇太倉人，生於明萬曆三十九年(辛亥)崇禎六年(癸酉)從石敬峽習槍術。順治十八年(辛丑)著石敬峽槍法記，其文云：「今則五十之年，悠然已過。」考自癸酉至辛丑爲廿七年，自辛亥至辛丑恰爲五十年。手臂錄序作於康熙十七年(戊午)，時已六十六歲。(以上見手臂錄)吳父稱石敬峽之師，爲劉德長，德長初本少林僧。(見手臂錄附卷上，峨嵋槍法原序)