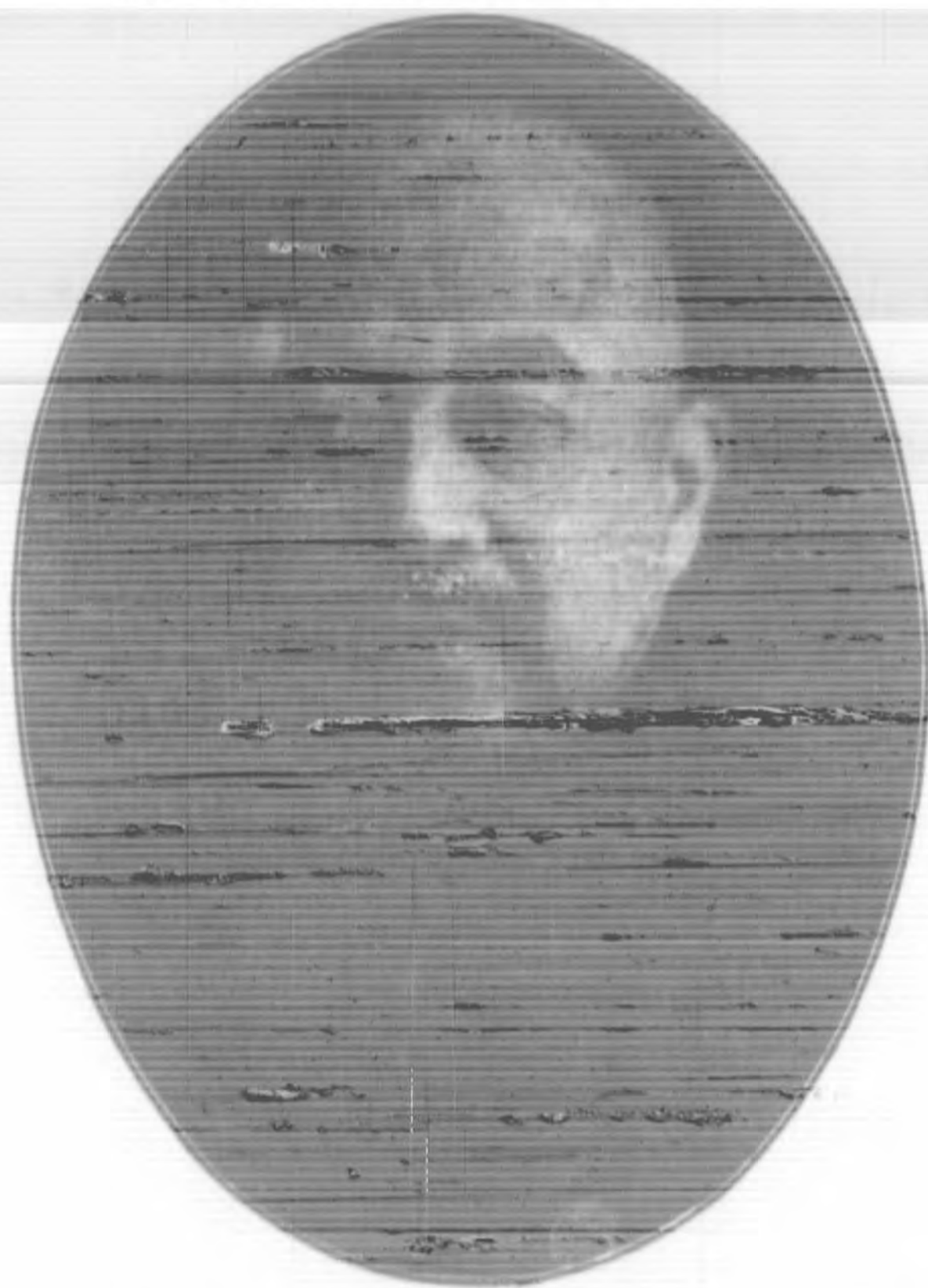


中華郵局特准掛號認爲新聞紙類

育體

許副館長禹生肖像



第三卷 第十一期

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

國立北平國術館

目次

言論

我國體育不發達之原因……………章凌信

專著

手臂錄(十續)……………滄摩子吳修翰遺著

射法指歸(七續)……………古燕許禹生校

教材

岳氏散手講義(六續)……………吳彥清編

譯述

現代體育之施設及管理(續第十期)……………日本文部省編

紀事

北平市國術館第四期民衆國術訓練班開學記……………無我譯

轉載

少林寺及其僧徒志略……………顧承周

附錄

何爲太極拳(目錄)……………沈家桢

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。均可採爲教材。

安徽大學月刊

第二卷 第四期

地址：

要目

學術集解……………李大防
離騷本義……………徐英
愛琴文明：克里地文明與邁錫尼文明……………周介藩
古生物學概論……………王進展
讀左隨筆(卷下)……………陳朝爵
文苑

詩錄……………李大防
詞錄……………陳家慶
李大防 徐英
陳家慶 李大防

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

每月十五日出版
二、七、八、九
四個月不出版

言 論

我國體育不發達之原因

章凌信

書曰，民爲邦本，本固邦寧，故有強健之國民，然後有鞏固之國家，欲謀國民之強健，非特別注意體育不爲功，不然，皮之不存，毛將安附。西諺有云：健康之精神，恒寓於健康之身體，旨哉言乎？當今世界各國，對於國民之體育，皆各有其特別鍛鍊之術，以強健之，如瑞典則有瑞典式體操，日本則有柔道及近日之日本式。美國則有美國式。其他各國，或於本國原有鍛鍊之外，更採用他國之鍛鍊術以爲助者，然亦當準其國中風俗民情，及其國民體魄之強弱等爲衡，否則勢成張冠李戴削足納履之弊，非所宜也。至若我國體育，日來賴以維持一線者，厥爲國術而已！故我國體育之發達與否，則又視國術之能否普及而定。考我國國術，衰頹原因，非常複雜，茲就其重要者：（一）由于政府雖事提倡，而一般社會，仍有崇外抑中之積習，（二）鍛鍊術之動作複雜，初學不易，教者不能因材施教，順勢利導，不問其學者程度年齡性質如何，竟以前人如何教我者教人，于學者身體有益有害，則未嘗計及，（三）不注意訓育，故每善國術者，身體固極強健，然其品性多暴戾粗野，使國人誤會講求體育者

，爲武夫爲野蠻，相戒勿與，致使國術不克振興，良可惜也。迄前清末年，知體育重要，廢科舉，興學校，注重體操，然教師乏人，類多以軍士充之，若輩字不多識，體育原理，與夫生理心理等更無論矣！及至民國，雖極力提倡國術，以謀普及，然能注重訓育，因材施教，使其動作由淺入深，引起學者興味，而又不悖生理與禮育原理者，有幾人哉？且當此之時黨派紛歧，各是所學，既不準國中民情風俗習慣，及國民體魄強弱爲衡，以謀進行，又不能共同一致，有此種種原因，此我國體育之所以不振也。願海內熱心有志之士，羣策羣力，共謀體育統一，一致進行，則又我國體育前途之幸也夫！

專 著

手臂錄 (十續)

十面埋伏勢

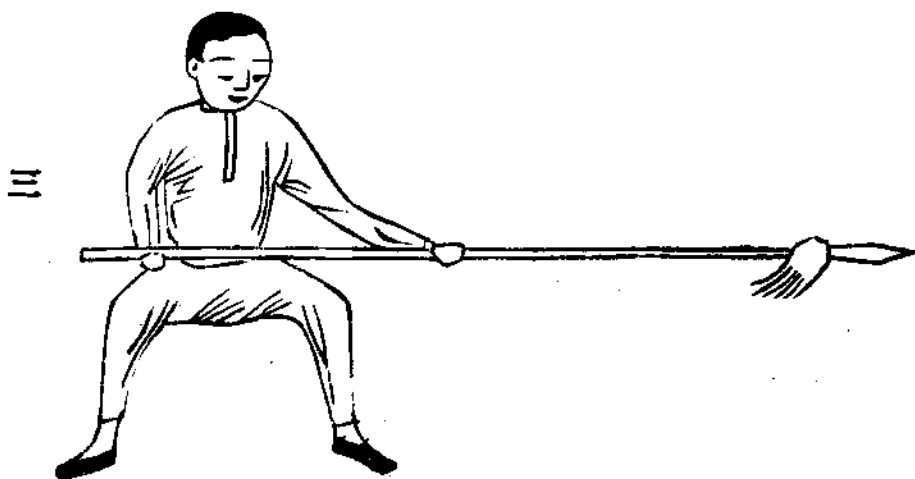
古訣云：此勢乃下平槍法，門戶繁于上平，機巧不亞中式，精于此者，諸勢可降。

冲斗云：彼立中平，我即立此勢以槍戈入彼槍下，可擊即擊，可攔即攔，革開發截，彼不能守待矣。此語爲得法。

此勢本以驚中平，彼若蜻蜓點水，我不得不變滴水，綉針，皆下平之勢，下平滴水，後手以次而高，槍以次而下。

槍勢二十有四，有立下即是者，此三勢是也。有用而後成者，獻爪。擺尾。騎龍。綉針是也。有擺出以誘人者，拖

體育月刊



滄塵子吳修齡遺著
古燕許禹生校

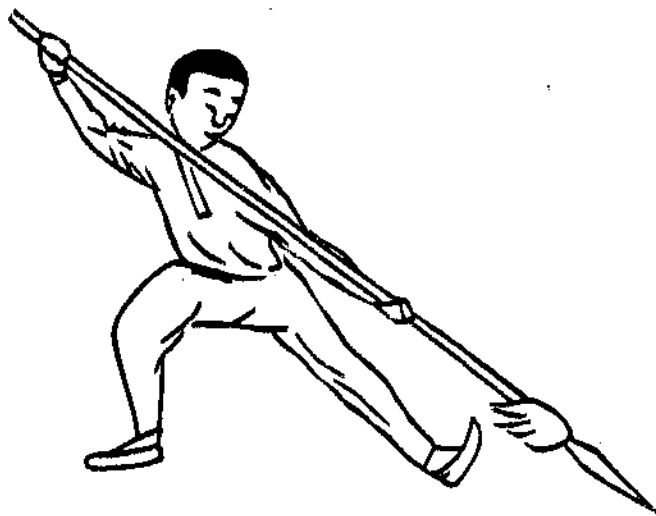
刀之類是也。立下即是者，槍豈能離之，用而後成者，槍雖無意于事，勢自隨槍而成，擺以誘人棍也。槍無是事，以此三條，斷盡天下古今槍諸家槍法。

此種勢在我本無用處，而敵有用之者，故不可不知。

蒼龍擺尾勢

古訣云：乃挪退救護之法，雷轉風迴，驚破梨花閃賺。

此勢有二用，身不大倒後者，後踏步進敵者也，身大倒後，胸著右膝者，脫騰蛇，梨花等凶槍，及救圈外敗槍者也。無故作此勢，彼若單殺手來，我挪起即勝，若後踏步進右足，釘我之前足，便立不起，敗矣，速退猶可，換法亦在此勢中，救截脚，即吃槍還槍也。



射法指歸（七續）

曲沃王國翰著

步射剩義

射之有法也，所以去其弊也。然人生之初，亦何弊之可言，而待于去乎？知誘物化而後，或殉于貨利，或溺於酒色，終日營營，未有止息，由是頭歪·項扭·背壅·腰彎·種種弊端，漸次以生，而持弓挾矢之下，欲以不失其馳，一發五靶也，不亦難乎？昔者聖人之立教也，不過因人物之所當行者而品節之，而君子之治人，亦祇以人治人，而他無求也。故嘗妄謂射者諸法，昔人所以諄諄誥誡者，無他妙巧，惟欲復其本然之初而已矣！而欲復其本然之初，一在優游涵泳，不可躐等而進，一在日就月將，不可半途而廢，束于規矩之中，而後可神於規矩之外，故射雖一藝，古人亦僅肄業及之，而斷不可以粗略苟且者與之也。然當射之時，自踵至頂，固欲其節節貫通，處處合拍，而尤宜致力者，則又惟腰爲最要，蓋腰者；一身之樞紐也。自腰而上，若胸·若背·若肩·若肘與臂肘·若項與頂·而欲其上行，自腰而下，若腹·若膝·若腿與足·而欲其下濟，腰一不硬，則上下之間不能融合如一，而諸病因之以見，不知其源，而但於腹背諸處求之，則去一弊，復生一弊，用功愈難，見效愈遲，將有茫然莫知者適從者，惟于腰得其道，則周身之內，一氣貫注，手足肩臂之間，骨堅力勁，

不層層以合法，自有舍矢如破之能矣！然腰之所以硬者，其要又在吸肛，蓋肛一吸，則臀不現，而腰以一收而愈固，所謂直如矢，堅如鐵，不動如山者，亦不期而自至，吾數年來，從事於此，究未領其要，一日與友人論內養之法，於所謂吸肛者，恍然有悟，乃知其要之果不出乎此也。學者由吸肛而求之，則於所謂腰者，可參其微，由腰而求之，則於所謂自踵及頂者，可得其概，由是持循於法，熟而習之，以至於無法可言，則所謂復其本然之初者，即所謂進於神奇而難名者也。而又何去弊之亟亟也哉。

教材

岳氏散手講義(六續)

吳彥清編

卅三 烏龍抱柱

動作 有三 (一) 捋手搭 (二) 抱腰 (三) 推胸

應用 (一) 對方若以右拳來擊，即以右手捋其腕，轉步以左臂搭其右臂，(二) 彼奪，即順勢內向伸我左臂抱彼後腰，(三) 以右掌擊其胸。

卅四 烏龍捲尾

動作 有三 (一) 捋手搭 (二) 抱肩 (三) 折腰

應用 對方若以右拳來擊，即以右手捋住轉步，以左臂搭其右臂，(二) 彼奪而未綫，即順勢伸我左臂，內向由彼後身抱其左後肩，(三) 以右掌合抱折其腰。

卅五 迎風擊幹

動作 有二 (一) 捋手 (二) 擊肩

應用 (一) 對方以左手來擊，即以右手捋之，(二) 即轉步以左掌擊其左肩縫，若換手捋之，

換手由外方擊之亦可。

卅六 倒步雙掌

動作 有二 (一)倒步捋 (二)雙推

應用 (一)對方若以右手來擊，即以左手捋其腕，倒步進彼身後，隨以右手從己臂下伸出捋其右肩，騰出左手捋彼左肩，(二)雙手推之。

卅七 倒步折腰

動作 有二 (一)倒步捋 (二)搬折

應用 (一)對方若以右手來擊，即以左手捋其腕，倒步進彼身後，隨以右手從己臂下伸出捋其右肩，騰出左手捋彼左肩，(二)以兩手搬其肩，右腿抬起以膝蓋頂其腰而折之。

卅八 倒步搯膝

動作 有二 (一)倒步捋 (二)搯膝

應用 (一)如前，(二)以騰出左手由彼左方伸入其額下而搯其膝。

譯述

現代體育之施設及管理（續第十期）

日本文部省編
無我譯

古代的 Olympic

然則近代之 Olympic，其前身即古代 Olympic。者究爲何物歟？古代 Olympic 者，爲希臘四大祭典之一，殆即所謂 Olympic 大祭者是也，有所謂神靈者，其名曰 Zeus，爲安慰彼神，而舉行競技會，古代 Olympic，各於四年期間分之，即每四年，舉行大會一次，如前文所述者，近代 Olympic，亦僅即此點承繼之而已，其時期定爲夏季之末，此亦與今日之大會，開會日期一致相同者，當時希臘，在於各小國分立之狀況下，常起戰端，爭鬪不絕，惟開大會之一月中，由於神佑，得保持和平，於是參加祭典者，可以放心，自四方來此集會，而舉行盛大典禮，考其用意，古代的 Olympic，一方爲民族鍛鍊體力之集會，一方在當時，亦可謂之爲世界和平之機關，今日之 Olympic，有世界和平之精神，亦與古代一致，在希臘時代，希臘全國，亦即全世界，以平等之機會爲條件，而舉行競技，此點正顯示今日「夫耶阿布列」之精神云。

Olympic 大祭，在早初僅爲一日，其後延長爲五日，其比賽項目，爲賽跑（二百五十碼直線），五種競技（跳遠，競走，鐵餅，標槍，「列斯凌」），掌術，「邦克拉基幽木」，等項，其後至於後世，更增加賽馬，以及戰車比賽，以爲大會之餘興。

紀事

北平市國術館第四期民衆國術訓練班開學記

本館自開始成立民衆國術訓練班以來，業經畢業三期，人數約在壹百七十餘人之譜，一則本館極力提倡，欲以全市民衆國術化爲目標，二則民衆深願一洗羸弱之風，而以體育爲重，樂於從事學習之所致也。本年九月十日起，開始招收第四期民衆國術訓練班至本月下旬廿五日止計報名人數五十八名，二十八日上午九時舉行試驗。十月一日評定甲乙發榜。計考取學生林庚等二十五名十月三日下午四時舉行開學典禮，其館長因事不克親臨訓話，派市政府觀察主任許幼芝先生代表到館致訓詞。繼由副館長許禹生致訓詞畢，即攝影以誌紀念。並於卽日下午五時開始授課云。茲將取錄學生名單。館長代表，及副館長訓詞詳誌於後：

錄取學生名單

林 庚	閔禮年	許言仲	劉鴻祿	朱興仁	吳惟誠	傅彥祥	汪林英	于萬江
孫傑夫	張慶忠	劉秉銳	金汝能	王澄宗	沈毓文	方汝騰	李曾彥	趙景明
丁毓洲	趙石甫	曾棟昌	姜 武	張 兆	胡尙義	劉玉良		

袁館長代表許幼芝先生訓詞

今天是北平市國術館第四期民衆訓練班開學日期。袁館長因事不克到館，特由鄙人代表。本館設立民衆訓練班的意義，就是傳習國術，使一般民衆個個人都會國術，因爲中國國術發源最早，幾千年相傳至今，可以強健身體，抵禦外侮，所以本館設立民衆訓練班，原爲傳習國術，使民衆國術化。希望諸位來館學習，要抱定堅強的意志，養成耐勞的習慣，以從事練習，雖時間甚短，想成效一定很大，將來國術的發揚，有賴于諸君者甚多云。

許副館長訓詞

今日爲民衆訓練班開學第一日，適才由許幼芝先生代表袁館長訓詞，已將設立的目的說過，至於課程方面，所規定者均爲初學國術一種基本動作，如少林十二式，岳氏散手等，爲習少林派拳術之基本拳術。內家散手等爲習武當派拳術之基本姿勢。時間只有四個月，而所學功課甚多，希望諸位在此短時間內，努力學習，然後再入本館高級訓練班，以求深造；並且希望諸位，將所學國術，傳習到家庭中，推廣至于社會，使我們一般民衆均養成國術化；則不特民衆身體日強，且可使中國轉弱爲強，而雪國恥，此則爲余所厚望焉。

轉載

少林寺及其僧徒志略

顧承周

土賊既如是猖獗，登封境內自難倖免，觀順治治登志云：

「劉禮……崇禎十四年任，大河以南，盜賊蜂起，邑渠魁若李若申，莠布四境……禮設法拊循，練敢死士六十人，一以當百，翼耕者出入，其耕不二里許，二里外豺虎穴矣……」（註一四）

耿介（登封人）部如城傳亦云：

「邦屏字如城……會明主流土交訐，遂決然輟絃誦，習拳棒於少林寺僧……登四圍皆峻山，少室尤號天險，土寇李際遇盤據其上。」（註一五）

李際遇爲明登封著寇，清兵入豫以後，始被執至京師而死。（見二申野錄）關於土寇佔據山寨情形，有記錄如左：

「……李際遇登封人……時禹州有任辰者，有衆二萬人，尊爲官軍所殺。際遇復其衆，與于大忠，申靖邦周如立，姬之英等各結山寨，李踞登封之上（玉）寨，于踞嵩之屏風寨，放火殺人并隣寨以自益，于大忠破宜陽新安二城，永寧大宋各寨極凶慘，而際遇差有善意，人歸之，李自成陷宛洛汝蔡，際遇請降……」（註一六）

由以上記載，可知土寇既佔踞山寨，復互相兼并焚掠，附近建築，必受摧殘，若少林僧舍遂在此時焚燬。再次諸其他情形，僧舍亦似燬於是時，絕不在清軍入豫以後，蓋清兵南征，豫地望風迎降，登封境內並無任何戰事發生，觀豫通親王事實冊云：

「命王爲定國大將軍，率諸將統兵南征，十二月至河

南孟津，遣護軍統領圖賴先率精兵渡黃河，流賊僞都司黃士欣，果毅將軍張有聲皆遁去，沿河十五寨堡，望風歸附，睢州僞總兵許定國，玉寨首領李際遇各擁衆四五萬，亦遣人來降。」（註一七）

可知清初河南所有兵燹，乃明末流賊土寇所賜與，因先期流賊往來劫掠，官軍尾隨追剿，次則土寇互相兼併，恣意焚殺，中原禍亂，於是爲極至于破敗情形，現以登封境內爲例以表示之：

順治六年冊報：

無主荒地五千二百二十一頃三十七畝八分。

有主荒地七百六十四頃三十四畝。

成熟地六百七十二頃一十五畝一分。

原額上上等金地係各鄉廬舍地址，兵燹之後，廢村落

爲堡壘，一望榛莽，無力苦蓋，何由科徵。（註一八）

登封經此空前浩劫，少林禪寺因受影響，僧徒死亡逃

竄，使前日盛大寺院，頓歸蕭條，至康熙十八年時，尙未

恢復，由顧亭林著詩一首，（註一九）便可想見：

三月十九日行嵩山少林寺

峨峨五乳峰，奕奕少林寺，海內昔橫流，立功自隋季

。宏構巖宸居，天衣照金織，清梵切雲霄，禪燈晃蒼翠

。頗聞經律餘，亦多儲武藝，疆場有艱虞，遣之扞王事

。今者何寂寥，闐然成蕪穢，壞壁出游蜂，空庭唯荒雉

。答言新命嚴，括出任污吏，增科及寺莊，不問前朝賜

。山僧關殫粥，住守無一二，百物有盛衰，回旋儻天意

。豈無材傑人，發憤起頽廢，寄語惠瑒流，勉待秦王至

。

壞壁游蜂，空庭荒雉，足見寺內景象悽涼。山僧關殫

粥，住守無一二，又可表示僧徒之希少。以此種情形與昔

日相較，奚啻天淵。觀明文翔鳳崗高遊記云：

「……西北行，再折至少林寺……歸觀六十僧以

韋搏者，劍者，鞭者，戟者……」（註二〇）

明武宗時，文獻住持少林，門人以千計，（註二一）萬

曆時正道說法其中，遠近皈依者，亦不下千計，（註二二）

按前人此種記錄，雖屬誇大辭藻，吾人不可盡信，但當時

僧徒衆多，則甚明顯。他如明史稱：「嘉靖中癩倭，少林僧應募者四十餘人。」亦可爲僧數夥多之旁證。以如是繁盛寺院，至清代初年忽冷落不堪者，考諸歷史背景，不外明季兵燹所致。

六：史料旬刊(故宮博物館出版)。第九期。

七：前刊，第一期，江南總督趙弘恩，安慶巡撫趙爾巽奏，禁止邪教摺。

八：前刊，第七期，湖北荆門孫大有何佩玉等謀爲不軌案，定長鄂實摺。

九：郭著中國體育史，第四編，第十章。

十：方志考稿，第四編河南。

一一：見聞實錄，卷四。

一二：遺事瑣談，卷之五，寇禍本末。

一三：三怡堂遺書，豫變紀略，卷六，崇正十六年。

亭林文集，卷五，汝州知州錢君行狀亦云：「汝爲流

賊出入孔道，又有土賊聚至萬人，依山爲巢，百姓苦之。」

明呂維祺請免河南糧疏(見于洪亮吉登封縣志)亦云：

「……流賊之所焚殺，土寇之所劫掠……設假而盤踞嵩永等處之深山，則巢穴老而剿滅無期……」

一四：順治登封縣志，卷五，職員。

一五：康熙登封縣志，卷之十，中，藝文。

一六：二申野錄，卷八。

一七：羅振玉輯，史料叢刊，初編。

一八：順治九年張朝瑞登封縣志，卷三，田賦。

一九：亭林先生年譜。亭林詩集，卷五。

二〇：康熙登封縣志，卷之十，藝文。

二一：順治登志，卷六，人物，名釋。

二二：康熙登志，卷之八，編流。

附錄

何為太極拳 (目錄)

沈家楨著

- 第一章 太極拳創造之原意
 - 第一步 審查身形腰頂脊步六字
 - 第二步 審查運接蓄發四勁
 - 第三步 審查順沈輕靈四字(附走架子審查表)
- 第二章 審查推手之方法
 - 第四步 審查推手者有無求懂勁之資格
 - 第五步 審查推手者沾黏連隨之姿勢與精神
 - 第六步 審查推手者求懂勁之方法(附推手審查表)
- 第三章 太極拳八門五步之定義 (附十三勢勁別表) (附五步名稱表)
- 第四章 太極拳練習之程序
 - 第一段 架子之學習(適用第一步審查法)
 - 第二段 抽絲之學習(適用第二步審查法)
 - 第三段 勁力之學習(適用八門五步之定義)
 - 第四段 氣功之學習(適用第三步審查法)
 - 第五段 精神之練習(適用第三步審查法)
 - 第六段 內外聯合之練習(適用第一二三步審查法)
- 第七段 巧機得勢之推求(適用第四步審查法)
- 第八段 舍己從人之詳求(適用第五步審查法)
- 第九段 知己知彼之要求 (附練習程序審查表) (適用第六步審查法)
- 第五章 南派武當拳譜與北派太極拳譜之合一 (附太極拳字訣線路圖)
 - 第六章 武當拳練手歌訣註解
 - 第七章 練手時己身應持之姿勢
 - 第八章 武當拳應敵打法歌訣註解
 - 第九章 武當拳走架子及打法應審查之二十則
 - 第十章 武當拳之禁犯病與太極拳禁犯病之合一
 - 第十一章 武當拳十八字訣註解
 - 第十二章 武當拳十二字訣與五字訣註解
 - 第十三章 武當拳譜與太極拳譜之比較 (附太極拳與武當拳字訣對照表)
 - 第十四章 武當拳六路與十段錦之探討
 - 第十五章 結論 太極拳之原則與拳譜之造成