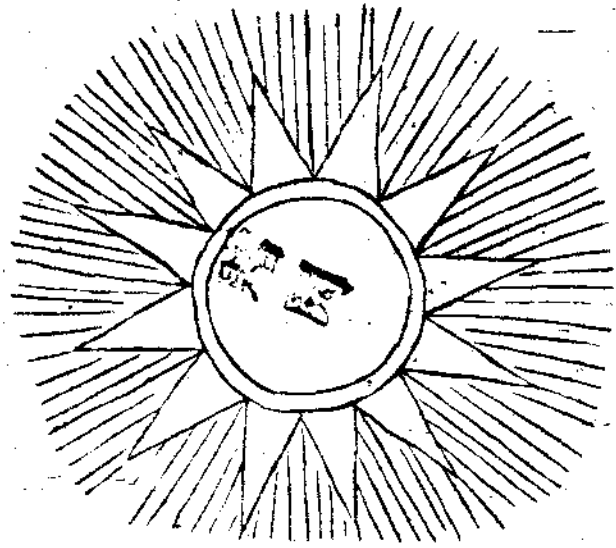


類紙聞新為認號掛准特政郵華中

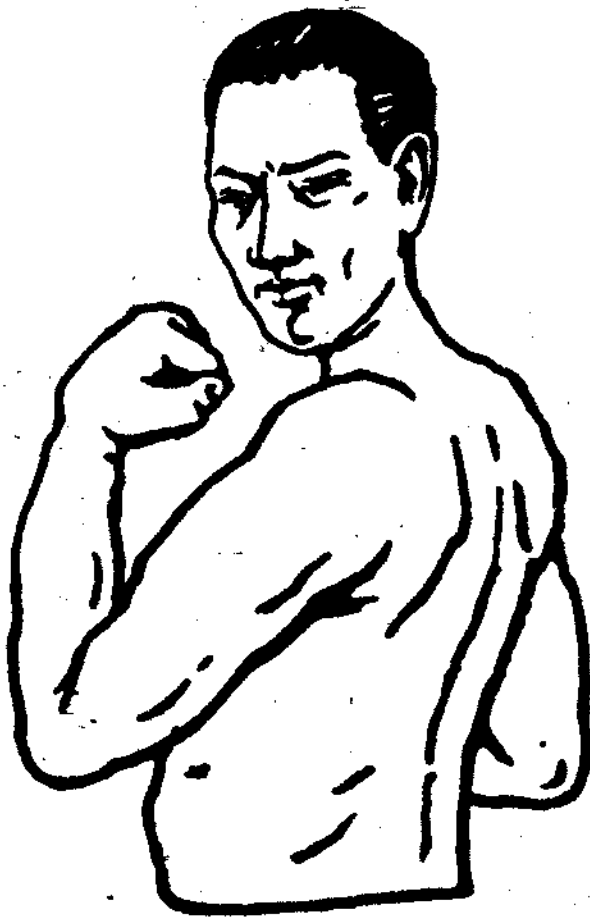
版出(日期星)日三月三年四十二國民華中

# 國術週刊

第二期



強種強國



自衛禦侮

金剛鐘

天津道武學社出版  
天津國術週刊社發行

中華民國二十四年一月二十三日  
違章聲明  
內政部登記

# 總理遺教

## 總理遺教

一、奮鬥這一件事，自有人類以來，天天是不息的，政治修明，武力強盛，纔可和別人競爭，

二、無論是個人或團體或國家，要有自衛的能力纔能够生存，

三、中國人失去自信力，完全信仰外國，中國的舊東西都不



## 民族精神

要，這實在是大錯，

四、現在要恢復中國固有的地位，便要先把我們固有的能力一齊恢復起來，

五、要振起民族精神纔能抵抗外國，

六、對於民族精神不但要保存，並且要發揚光大，我們不要受外國的壓迫，根本上要從修身做起，

七、我們要濟弱扶傾，纔是盡我們民族的天職，

## 本刊宗旨

一、發揚固有的國粹

二、提起尙武的精神

三、喚起全民均國術化共謀強身自衛以期種強國興

四、融洽國術同志感情以期互相競進

五、介紹專著研究以期集思廣益

六、用科學方法來整理沉淪於江湖中的各種技藝

七、用楮筆墨來打破國術界舊有的荒謬

八、言論和惡習

九、開揚國術的真精神

十、便利有志國術者之研習

# 國術週刊第二期目錄

## 題辭

北平軍分會劉委員  
河南國術館陳館長  
活上名士孟先生  
大公報國術班曹先生  
大公報國術班李先生  
平津報律師

## 編首

國術週刊創刊序  
國術週刊的使命  
本刊董事長顧問合影

## 論壇

國術漫談  
編餘雜語

## 著述

國術十講  
江湖見聞錄  
泗水雜

## 小品

國術漫話  
拳家自述習武經過  
醫學與武術

## 研究

太極拳精義

## 心得

拳術箴言

## 電台

十八屆華北運動會國術場紀實  
十八屆華北運動會表演項目之一

## 雜俎

宋代楊家奇槍真傳片  
國術十講片

## 拳術

性功拳解

## 器械

八卦遊身拳  
宋代楊家奇槍真傳  
孫錫章

## 功夫

大元一氣功  
先天遊術  
先天道功  
孫錫章

## 暗器

袖箭

金鐘子  
海角密人  
玄禪子  
孫錫章

## 國術名人錄

姜容樵 金一明  
林泉居士

## 國術小說

新正劍俠傳  
俠義秘史  
李義情天  
武林三友合著  
破點劍樓主

## 專載

江蘇三大奇俠傳記  
武林情話

## 特載

國術考試細則  
孫錫章

## 編尼

龍門李先先生孫錫章先生記實 森先生  
孫錫章

## 國影

國術家楊劍堂演武圖影  
河北省會公安局消防隊七俠表演圖影  
河北省會公安局保安隊中拳術表演圖影  
河北省會公安局保安隊大刀術表演圖影  
宋振坤女士五佛冠表演圖影

## 附錄

贊助同志題名  
本刊宗旨  
本刊啓事  
本刊啓事  
本刊啓事  
本刊啓事  
本刊啓事  
本刊啓事  
本刊啓事  
本刊啓事

徵求全國男女同志一致教誨練習固有國術以期強種興國

不 求 津 貼      不 募 捐 款

# 本刊啓事

## 請本刊讀者注意

- 一、本刊本願強國興之義，提倡固有國粹，發揚民族精神，聯絡同志感情，介紹同志智識，互相研討，以期集思廣益，而謀普及民間。
- 二、凡本刊讀者，有與本社共負宣傳提倡改良國術之責任，故於定稿後倘能介紹五位親友為本刊讀者，以期擴大提倡國術運動，更所歡迎。
- 三、凡介紹讀者滿足五人之後，本社即承認為贊助同志，由社寄贈青天白日提倡國術精美徽章一枚，以資佩帶，而示提倡，此外並將姓名列入本刊首頁贊助同志題名內，以資表揚，此後即永稱為本刊贊助同志。
- 四、凡本刊贊助同志，對於提倡國術運動宣傳推廣有特別成績者，本刊當於首頁宣布之，並登載其像片小傳以資表揚。
- 五、本刊完全由創辦人堅苦經營，並未向任何方面募捐及求助津貼且既不推銷，亦不強派，倘有發現以上情事，請即將該人逕交官廳依法懲辦。
- 六、如蒙讀者熱心介紹親友加入本刊，增進親友健康之福，請向本社函索介紹定章，更多貴同志響應口頭宣傳之勞。

熱心推廣本刊之贊助同志題名

特別贊助同志(介紹在十人以上者)

張君運然(漢口)李君念慈(唐山)吳君煥傑(汕頭)程君

宗進(上海)李君金華(本市)李君九中(本市)

贊助同志(介紹在五人以上者)

羅君雲漢(本市)張君玉田(本市)李君增樹(本市)

張君玉峯(本市)吳君健俊(北平)



敬請全體 讀者加入本社為贊助同志共負強種強國責任

# 編者

編者

二月十七日是本刊的降生日子，我們為求通俗，決定創刊號，不當做第一期，但是因為曾次發行年月日的急迫，所以出個創刊號第一期合刊，已經刊行了，實感於大家的眼前，材料的好壞，我們自己不敢說，我們在打算完成本刊使命的過程中，是要檢討過去，把握現在，創造將來，這是我們今後工作的標準，假使讀者們親愛的國術同志們，肯賜指導和批評，我們更是不勝歡迎的，在艱難嚴重的今日，搖筆吶喊！是有關於病榻呻吟，竟做肉彈般可憐犧牲的宣傳，是等於閉門造車，盲目自恃，誠然，避其難而趨其易，病夫遍地，產品暢銷，我們總要在病榻上這樣呻吟，我們總要強身強種，變成鐵漢，團結肉彈，如今若是四海騰騰，磨其平而盛世，當然我們亦同聲為「佳兵不祥」，談談「醉酒美人」的浪漫主義好了，但是事實不許我們再胡調，不容我們再萎靡不振，其實我們也不願意，人們到炸彈線上去聽話，所以我們要站在時代的前驅，用筆桿指示槍尖刀刃下手的目標，我們這刊物沒有風涼話，更不願說沒氣的話，我們是要貢獻些「大刀丸」，給大家壯壯力，主張大家咬定牙關忍痛一時，運足了氣，握緊了拳頭，磨快了刀，磨快了射技，準備着將來為國家為民族作光榮的奮鬥，同時振起我們大好的精神，研討現時應用的學術，將來好貢獻給國家，所謂體力強，魄力必雄，魄力雄，意志必堅，天下事不足為也，天下事不足為，那麼一切科學技術，我們都能够相同着進步，這一點，也是練習國術的好處。

## 國術週刊創刊序

夫立國於列強角逐之域，非有尚武精神之民族，不足以弭內憂而禦外侮，我國自黃帝造甲兵，燧人，底定神州，秦漢唐宋以降，武功煥發，

國術週刊 第二期

開辟奇字，文武兼資，而國術一道，曾在歷史上建不世之奇勳，留燦爛之異彩，迨及清代，重文輕武，士大夫習久晏安，終身致力於詞章之學，以科學為進身之階，染成萎靡文弱之風，致不能轉弓跨馬，間有一二武者，略習拳棒，則察視為江湖賣藥者流，為士林所不齒，無怪民族日弱，疆土日蹙，而病夫之謂：屢笑歐西也，晚近自九一八以後，國難重矣，外寇深矣，我中華民族非發奮自強，提倡國術，不足以存於列強競爭之世，非有尚武之精神，不能練健全之身體，非有健全之身體，不能禦外侮之激凌，此不易之論也，金君幹錫，躬習國術多年，有鑒於此，乃糾合同志，創立國術週刊，藉以提倡國術，力挽頹風，爰值該刊創刊伊始，爰序於余，爰誌數語，以資提倡，金陵郭啓仲識，時民國二十四年二月二十二日。

## 國術週刊的使命

李金榮

國術週刊，已出版了，這很值得我們慶賀！歡迎！自古來武術傳統，皆懷一種野心，從來不肯把真寶本領授人，相沿既久，已不容落落，遺漏無遺了，這是多麼可惜，可惜，當此科學倡導的時代，認武術為廢物，漸漸地被淘淘以而廢了。殊不知武術乃中國之國粹，古時用以禦外安內，鍛鍊體魄，功效之大，莫甚於此，即現在之戰爭上，均兵交手，亦以武術為先，況對於身體鍛鍊，亦較各種運動之功效為大，近年來國府鑒於民族懦弱乃對武術又重加興起

英雄手  
勇冠三軍  
把乾坤整  
到星天飛



# 本刊董事事長顧問合影

中華民國先師先生淨業庵國技研社聯合會



國術週刊 第二期



後排

一 方離清

二 郭鑄山

三 趙先生

五 曲禮和

前排

一 蔣馨山

四 褚民誼

五 章啓東

七 王霄雲

，各地之國術館亦羣起響應，成爲了一時之盛，金師警鐘，鑒於武術非文字宣傳不足以喚起普及，乃創國術週刊。這是我們十一分的贊助，因爲牠能把武術的秘術揭露，發揚技術一切的要訣，使同胞們皆得有國術之知識，使人民感覺國術乃愛國之運動，既可以強種族，又可以健身體，推倒東亞病夫的謬論，建成了剛強的民族，以上種種皆賴國術，牠既有這樣的責任和這樣重大的使命，那麼必要努力提倡，方不負金師警鐘創辦國術週刊的一片熱心！

## 論壇

### 國術漫談

編者

#### 六 國術是易於普及之體育

國術是體育之精華，殺人有術，可以強身強種，可以禦人殺人，練習後，自兵格鬥之手段自精，不論平時戰時，皆有功效，國術更爲一種優美鍛鍊平民化之體育，稍得門徑，便有可觀，果能造詣深遠，得其精奧，手即身手，俱有風虎雲龍之活動，神出鬼沒之變化，足以增加體育上之美感，技術上之自信，有美感而競進，有自信而養力生，是故國術乃完美最精，殺人有術之最普通平民化之體育，況國術不受經濟之束縛，不拘貧富，不拘忙閒，隨時隨地，皆可練習，「窮文富武」似以貧人不能習武，殊不知習武所費，祇以食量增加而已，然人之強健者，食量必較常人量大，故有能吃不飽，無病無災之謬，苟不爾，其人食量減少，而其體力弱，不信也，其次則鞋襪稍費，然非若西式拳術，須穿膠牛乳之保護，及四五十元之手套者可比，故練習國術，不必另製衣服，即可施行，此易於普及之良技也，（余每飯食數牛肉一碗，餅斤半，日以爲常，故自覺精神暢旺，雖值三伏，從未嘗間睡眠，此則體力之關係也）。

（未完）

### 編餘醉語

編者

現在科學進步，火器發達，不容我們再談陳腐的軟硬功夫各種暗器，和長短兵器，但是牠即是我們中華固有的國粹，就應當檢舉出來，宜布在大家的眼前，有志者練習更好，否則也供大家知道有這麼一種罷了。

射箭打彈弓，似乎有點過度，但是看一看人家歐西各國，對於射箭，就是女子也大多從事練習，我們百步穿楊名震世界的國家，又怎能不拿出來呢。

朋友某君新從德國軍事學校學成歸來，他向我說，德國大學生，准許學生每週互歐一次，雖不頭破血流不止，我聽了很以爲奇，他說掛圖完了，還是和和氣氣的好朋友，因爲男子即達成年，身上頭上，沒有幾處傷痕，不能算是他意志的好勇兒，是女性也不歡迎沒有流過血的懦弱男子，他們的用意，是養成勇敢猛烈的精神，好武剛毅的雄風，仍不外俾斯麥所倡的鐵血主義，他說到這裏，不禁打咳嗽，接着說道，可惜我們中國人。好練武術的人，從來不能公開比武，如果比武手法，誰要打了誰，誰能記恨一輩子，這種小見，是不能够好的，我聽了這篇話，真是感慨叢生，希望親愛的國術同志們，今後打破了舊習，約安幾位同志，終日作不客氣的比武，誰打了誰，千萬不要記恨在心，但是挨一次打，長一次經驗，接着挨着挨不上，不但拳術進步，而且自信力也增加，國術前途，也能同昇發達起來，我說的直爽，希望同志們原諒！

我因爲不怕羞，更不怕打，時常與知己的同志比武手法，有時被對方打的暈頭轉向，刀砍傷了我的頭皮，槍刺破了我的掌心，打對手忘了結果，吃了苦頭，對方雖很替我吃驚，但我自己却不以爲意，雖然皮肉受苦，總算有點經驗了！

孔夫子說「有文事必有武備」那麼有武備一定要有文事了，況且武術非文字不能夠儘量宣傳，我不是文學家，也不是時代的聖人，不過喝過幾天露水，又有武術迷，所以纔不顧大雅方家們貽笑，不住的呻吟，又因爲

國術家的奮鬥，愈是高手，愈是名家，愈隱不見人，愈不肯出頭，因為怕招風受忌，裁勛！但是人人抱定這種思想，國術是不容易發達的，我本來的確確是個後學，也不是高手，也不是名家，不怕遭忌不怕招風，更不怕丟人晒臉裁勛，抱定死不害羞主義，來儘我的力量宣傳，高呼，至於有沒有同情的人，我是不顧及的，我抱定這兩個思想，轉發行這小小的刊物，希望明公們多笑話我纔好。

沽名釣譽，很多人犯這個毛病，尤在是國術家，但是你的名譽愈大，你的拳術未必能高，因為你持名譽起見，所以不長與人拼鬥（演練之意，並非真拼，一笑）就拿我個人說罷，很多友好，都說我的風頭很大，我自己也知道我也太害羞，又因同志們為看我，名譽似乎迎風臭出八里地去，但是未見面的人，一定以為我是項長三頭，身長六臂，其實我也是一個平平庸庸的人兒，來一位不聽虎音的同志，跟我比試，我挨打裁勛，更受不了，我的意見，名譽不名譽沒關係，根本就應當裁勛，常常去挨打，日久拳術自然能够進步，人家說我們配合而成裝飾動作的輕視話兒，自然就能打消了。但是我說的是醉話罷？



### 國術十講

#### 第一講

張蔭梧

今日為諸君作第一次之拳術講話，首先略述本人研究拳術的經過：余研究拳術，乃係民國二年開始，及到五六年，在保定軍校求學，同學人數達兩千名，中國二十二行省及特別區，都送學生來校。南方一帶同學的思想，得風氣之先，求知慾最富，對於北方的人格性情，都實地考查，對於古稱多慷慨悲歌之士的燕趙——河北，尤其注意；同時余對各省區的人格性情，亦懷有熱烈考查的同情。但人類社交，必有一種聯絡之工具，如

下流以冶遊賭博抽大烟；中流無聊，以酒會徵逐圍棋，上流以詩文藝術之高尚娛樂等，均係彼此結合的一種媒介。余等當時聯絡之具，即為拳術，常在暇前一小時地練習，每當星期日竟地共同研究，都感覺極濃烈的興趣，視正式功課，尤加一等。余在當時，幾成爲一般考察北方人民性格者之唯一目標，對於拳術之研究，尤具最大之熱心，這可謂第一期。

保定軍校畢業後，在山西國民師範學校教授五年，其中二年，課外教授拳術，但教授法最初一月，祇教站勢，因學校係求知之地，學生求知慾最盛，欲得其信仰，須先灌輸相當學理，故當時曾編成拳術講義一部，此外更有隨時的口授，對於學理之研究，較爲深刻。按中國拳術，向來沒有專書，即有亦係片段偏頗之說，爲利爲害，往往相移，余純由大拳師的動作形態上自己習練經驗中，探索而得，頗習齋先生所謂「學問當於事物中求之」，余之拳術，確與此語，符合無間，這是第二期。【未完】

### 江湖見聞錄

瘋頭客

相傳者有三人，同拜一師，學習武藝，藝成之後，其一人則欲爲盜，其一人則不以爲然，且告之曰，汝爲盜，必爲行旅商賈之害，我等則一爲經師，以衛行旅，一爲護院，以保居家，但以同門之誼，不相殘害，故作一口語，如有能如此講朋友者，皆係一家人，不可衝突，以後此二人所傳之弟子，皆奉爲法，故如能講行話者，盜賊即不相犯，凡到外碼頭宿者，必先至當地五大爺處投帖，經彼允許後始可開場，否則必生糾紛。其至臨場時，投帖時再有一套成語，曰「我愚下從某處來，到何處幹何事，走到這裏路過貴金龍碼頭，備張草紙，親候貴龍頭上下幾重，回漢兩教，僧道兩門，水旱兩面，南北英雄，四海豪傑，實沾五大爺，替我弟親安，沖虎，望祈打個好字旗號，」言至此交片行禮，曰「上頭走起浪滔滔，萍水相逢稱故交，念我弟才學淺未把書炮，不知道周公勳兒要量高，少時刻進茶館才把茶泡，少時刻進烟館才把烟燒，諸凡世事，仰沾五大爺，統統打個好字旗號」如其答詞曰「好說了」或「不敢當」者，則已慨允我幫忙



，開場獻技，決不至發生意外事故矣，否則彼不應允，必更盤涉底，盤海底，則事極麻煩，或竟相殺害，但一味低頭服小，彼亦無可如何，至多不令居其碼頭上已耳，故江湖一字，言之故易，行之難，蓋孤身一人，漫遊四海，苟非知禮之輩，則前途決難樂觀也。作者深恨此種惡習，故將其黑幕揭穿，然作者，從軍南北，週遊十餘省，深知其中困難，【未完】

### 泗水術

警鐘

露身水足上功

斜肩打水破浪行

提氣踩水手足動

金鯉浮水快如風

水底潛行排身進

足踏沉水手上撐

沉氣坐水千斤重

應敵躍水似蛟龍

於千鈞一髮之際，楊師始含笑撥余腋窩而承之。吾片休息，驚魂甫定，楊師謂余曰：「汝再下水時，勿慮勿恐，須沉著耐之。有師在側，隨時可以救護，（舊法不知利用救命圈）。吾人內藏渾元一氣，手足稍有作用，決不下沉，汝須仰面斜立，以兩手兩足，自然排水划水，決能如願以償。不過有靈巧與鈍拙之分而已，日久自能運用如意也。余生性魯笨，但凡事向不畏難，於是勇氣百倍，而下水焉。柔師訓如法習之，雖身體傾側浮蕩，然不至滅頂矣。由是隨師練習，三載有餘，技雖未成，然稍有可觀矣。後復隨師了橫練水性（飽了橫練號也，失其名，該人向寓舊京西城東教場護軍衙門旁之小屋一間，精通水性及拳技。有消之季，充西城看街（地方）。庚子亂，曾仗義維護地方，不過以其出身低微，不為人所注目。余喜其豪爽，故曾出鉅金以奉，惜其到手不數日即罄，蓋有所求者，無不有以應之故也。是亦奇人歟！今聞已物故矣。）飽充足貴者，則為坐水法與沉水法。記得民七時，舊京德勝門外吊橋東，有某姓幼童落水，被沖至橋東水井中，（橋東河中，有井深約五六丈，據聞係命遠時之水井，曾經官廳試驗而知。）飽身著藍布褲，游至河中，坐水而沒，約二十分鐘，已從

井中將戶携出，于是名聞九城。恨余未得飽師之分毫，蓋亦因家人以技師練藝為恥力，阻故也。【未完】

### 小品

#### 國術漫談

龍劍堂

四一歲以後，始能得內功，前所習，明勁，暗勁，始中部，仍是外操也，古人所謂，以先天換後天，又以後天換先天，又以真換假，以假換真，順天者自然之度而為變，非我想變即能變，我設變即能變，此不過欺人欺己之語，雖然拳經華譜，誦之甚熟，如耶麻之聖經，和尙之韻口然，取其內功無補，此種事，之虛難，聽之亦甚悶悶，不如作種種比喻，或可一通便通也，內功，外操，在歐美早已自操練之法，內功雖好練，不合者即傷，有甚於外操也，內功者，精神也，外操仍近於物質也，手嘴軒以心為手，所刻之身，是內家功夫也，劉寶全唱與身合，與臉合，週身無不合，發之於心，現之於臉，於身，於手，於步，此內家功夫也，大濰子朱牛個等人，蓋無不具精神，若以形表索之，無一對處，皆糊塗而得者，若以工筆求之，又不能得之萬一也，吾人書，若以形象仿之，元趙子昂頗得幾分似處，然仔細考精神之付，皆不如一蘭亭序也，賞識家早有定評，以皮黃一小道，言之，學門，課生時至今，學者若千人，幾人肯似，幾人神似，神似內功也，肯似者外操也。【未完】

#### 拳家自述習武經過

勉學齋主

民九年，余到天津，到武士會與李存義李在階韓子衡經日在一處，余為李先生畫人物，連日不下公國之大樓，只演習用法而已，民十八年，余往順德府長老會安電燈。遇店家老厲，介紹一重某，初以試手為名，及為

朋友後，有人問余曰，汝識此畫某由何而始，伊乃任縣北街人也，蓋此地有上盤功夫的人最多，編者按：上盤功夫，即飛簫走壁之功夫，下盤即地輪地轉類也。後余知此人隨軍隊來往，向不住店，余疑其甚也，又得識張英華，王伯龍，每日在中學練八卦，形意，張乃秋翰善之弟子，王乃張兆東弟子也，有華原池，其家中世武，留余在伊家，民十一年及民十三年，前後兩年，余教華太極，勤全，華贈以太極拳譜和家本，謂和維真在此，伊子孫現在中學讀書，太極樣式與衆不同也，民十三後，往上海，此時二門之秘，已見大興，得緣秋靈光，高振東，錢復堂，吳得波，周作宇，杭州得識李小和，陳善德，葉伯靈，鄭猷詩，周承德，廖子祥等，余住吳得波寓中，與鄭佐坪黃同武等共研究，民十四到津，至今未回平，得識居慶元字熙亭，李劍齋，梁振普，周玉祥，李子揚，高雁忱，薛顯，郭銘，李子廉，李靈久，張荊山，榮少雲，張振奎，白濟川，蘇衛民，馬其昌，馬敬一，孫錫華，郭壽臣，及舊識金警鐘，在平時，民八年識雷師墨，噴亮，吳心毅，陳慎先，即微明，田兆林，楊爽溪，張玉峯，民八年，余拜佛尼普布為師，師字荷汀，行六，現改名葉潤，字荷夫，葉先生，乃重海川之弟子，前在東廠胡同住時，尹福，居鳳亭，馬世卿，馬維其（即探馬），畫家黃益如等，皆仰仗余佛老師，佛先生給馮馬開煤舖，給居先生開放印子局，現佛老師尚健在，常常與余來函，本欲將所見者，加以評論，惜無功夫，只得修筆，以上所記，半稍含拳術，後來只成題名，噫，提筆不易，落筆惟艱，先師禱堂公計京來津，故疎於提筆也。

醫學與武術

李九中

余嘗學醫於張壽甫夫子之門，夫子曰，醫者意也，不可執一藥以治百病，又不可集百藥以治一病，當察其表裏，相其虛實，明乎六經之榮氣，細心胆大，則臨證無遺情矣，迨與孫師錫鑿習武，授以太極八卦及點穴應敵之術，則知醫與武術，其法雖有別，而其理與道，則無異也，夫醫之虛實，所以定其汗和補下，六經榮氣，所以查其寒熱及針灸之孔穴，而武之虛實，所以斷其當攻當守，點穴如針灸之救急，况點穴所指之處，即針灸榮

氣之所，武之虛心實腹，即醫之細心胆大乎，先賢曰，為人子者不可以不知醫，上可以療君親之疾，下可以拯百姓之苦，余則曰，為國民者，不可以不知武，進可以衛疆土，退可以保身家，况醫與武尚有不能相離者乎，病有藥不能奏效者，可以武術徐徐運其四肢，和其臟腑，然有急疾亦非藥石不能奏效也，余願醫與武當兼顧而行，則民之疾苦，國之強弱，俱有賴焉。



太極拳精義

吳橋孫錫華講述  
燕京金警鐘筆記

以靜待動，以逸待勞，以敵待懈，以柔克剛，以守為主，以攻為從，是其優點也，練太極拳時，手法，眼法，身法，步法，同時均要聯絡一線，故練時舉動，週身活軟，全體俱要鬆靈，尤須貫串，氣宜鼓盪，神宜內斂，無使有缺陷，無使有凸凹，無使有斷續處，其根在足，著於腿，主宰於腰，形於手指，由足而腿，而腰，總須完整一氣，向前退後，乃得機得勢，有不得機得勢處，身便散亂，其病必於腰腿求之，上下前後左右皆後，凡此皆是意，不在外面，有上即有下，有前即有後，有左即有右，如重要向上，即寓意向下，若將物掀起，加以挫之之意，斯其根自斷，乃壞之速而無疑，虛實宜分清楚，一處自有一處虛實，週身節節貫串，毋令絲毫間斷也。

(未完)

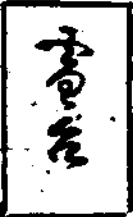


拳術箴言

滄州郭壽臣講述  
燕京金警鐘筆記

▲散手  
無論演習何手，必先平心靜氣，如吾弟釋錄所謂無我無他之意，細思此手用意與用力之處，及敵人如何攻之手段，嚴然動靜在前，不如是不足以克之者，一出手，必如雷動電發，同時怒目發威，抖丹田大喊一聲，奪敵心胆，（此乃劉師所傳性功之秘訣，亦鑿鑿所謂性靈應用之術也），使敵不得盡其守禦之方，然後於進退左右足時，足須落實，重點前移，訣曰：無瑕方可敵人，若步法一亂，下盤不穩，敵且隨而人，亦何克敵之與有，訣曰：動如閃電，靜如泰山，須知臨敵之手，即平日所演拳術中之散手也，散手者何，即拳勢中之手法也，此道不可理想，不可與友師戲試，平日須下苦功，能得心應手，再約同志實地較手者，一旦應敵，不亂即勝矣，

（未完）



### 十八屆華北運動會國術紀略

編者

故而失敗，第八組青選手張孝才對青選手馬清河，張勝，第九組青選手懷錦章對平選手金寶生，懷勝，此一組，則平平之味，揮較預賽完了後閉會，第三日（十月十二日）上午單拳表演，第一次豫選手劉玉華姑娘之春拳，陽打利落，腰腿靈活，且目力最佳，行拳過步之時，一雙朗目，光閃閃，奪人魂魄，其氣勢之充實，於此可知矣，第二次青選手姜信修之信義拳，亦甚可觀，第三次青選手劉玉華之醉拳，功夫極佳，蓋醉拳又名醉翁式，又名醉行，與醉八仙相彷彿，第四次豫選手劉恩毅之黑虎拳，則甚平平，第五次平選手李華山之無極拳，則殺和行勢，與太極拳略相彷彿，蓋無極生兩儀，兩儀生太極，淵源所繫，亦不出陰陽魚之範圍也，第六次豫選手荆清林之春拳，與劉玉華姑娘之手法，同出一門，亦見功夫，第七次青選手林秉國之猴形拳，則與第二日之對猴拳手法同，不過進退反側，左右盤旋，身手亦極靈活，第九次青選手孫子建黑虎拳黃公科之春拳行拳，功夫亦

甚可觀，第十，十一，十二，十三次平選手張慶康之羅漢拳，青選手馬鴻志之埋伏拳，青選手蕭鴻義之砲拳，平選手高鳳祥之十二連，無甚精彩，單拳表演完了，對拳開始，第一次，黑選手崔英勳郭憲亞之百單八手，甚為熟練，且與少林中之迎面手相彷彿，第二次青選手許季雲馬守義之八卦對接，極見功夫，進退閃側，實難繞躍，且能歷經一舉，已將對方舉至頂門，其氣勢之充實可知矣，蓋許係冀國術館長許蘭洲之第四公子，自幼家傳少林拳法，稍長隨滄州已故名家神槍李書文習八極拳六合槍，所謂將門出虎子，誠非妄也，而十六斤之鐵劍，則舞動生風，更為可貴矣，馬保賢

### 國術週刊發行紀念

# 我武維揚

陳津嶺敬題



國術館員，故而棋逢對手，使觀衆贊不絕，第三次平選手韓俊義王敬之梅花拳對接，功夫亦極老到，不愧燕趙健兒，第四次青選手李慶祥金寶貴之對梅花拳未到場表演，殊可惜也，對拳表演完了閉會，下午單械開始表演，第一次豫選手劉玉華姑娘之子母棍，甚為利落，且站獨立勢，棍頭棍橫担，作有佛勢，極其沉穩，第二次青選手李寶現之雙刀，青選手郭鼎新之九洲棍，亦甚可觀，第四次青選手魏秀雲之六合刀，極見精彩，且揮，砍，劈，削，削，構，掛，按，扎，行勢，倒垂，均可一目了然，而態度安祥，毫無慌張，尤為主貴，第五六兩次，平選手吳占標之春秋刀，黑選手孔廣坤之八卦連環槍，未見精彩，第七次青選手朱正心之行者棒，極見



，疎於練習，故無甚成績，祇王仲一，其餘或伸或落地，而韓則一無未  
種，第三次胡煥彬之貫頂，

(未完)

### 十八屆華北運動會表演項目之一

編者

第十八屆華北運動會，開會之日，河北省公安局保安隊官警參加表  
演中華刺槍術及大刀術，刺槍術，係余教練，前已刊布，而大刀術則為余  
友任君德季教練，任君晉之鄉人，自幼習武，為安晉元先生門下，為人  
和藹，待人接物，綉綉可親，大刀術係任君照開公四門刀化悟無來，凡三  
變，每變三十六式，茲將名稱動作並大會表演時之順序錄之，

連縱隊向兩，

第一次 第一變 敬禮禮畢

抱刀 開始

一立刀二擦盤三中擦四下擦刀五順擦刀六掛面刀七片馬刀八抱盤九四  
平十順連十一抹回十二驚敵十三刺喉十四回抽十五順擦十六片馬十七絞陰  
十八掃平十九秋腿二十回轉二十一背背二十二變化二十三掛面十四舉片  
二十五立抱二十六進掛二十七回馬二十八撥馬二十九刺扎三十擦回三十一  
絞腿三十二旋風三十三快手 十四獨立 十五採手 十六劈面 十七駝背

停

第二次 第二變

抱刀 開始

一橫腰二上擦 回勢四掃腿五刺進六反腕七上步八順腕九刺腿十回掃  
十一藏手十二投頭十三刺鋒十四剪手十五鎖馬十六偷探十七順擦十八坎手  
十九掛身二十坎腕 二十一抹頭二十二上擦二十三雙手二十四抱馬二十五鎖  
馬二十六刺頭二十七偷探二十八立馬二十九橫探三十擦身三十一擦陽三十  
二飛削三十三擦腕 十四回馬 十五後擱三十六立正

停

第三次 第三變

國術週刊 第二期

抱刀 開始

一護身二抱法三斬敵四探頭五掃腿六護頭七藏決八劈胸九擦探十抹解  
十一片手十二快手十三回轉十四順擦十五分身十八反掌十七退身十八擦腕  
十九剪手二十回勢二十一抱勢二十二正陽二十三甩手二十四推陰二十五獨  
立二十六坎身二十七片馬二十八蓋頂二十九橫勢 上剪腕 十一擊手三十一  
二坎頭二十 總身 十四舉陽 十九連環 十六後擦二十七分花 十八巧  
手二十九立正

停

敬禮 禮畢 退場

此外尚有總歌訣，各變歌訣，容續刊錄也



### 宋代楊家奇槍真傳序

溯自有名將楊再興，並使梨花奇槍，雖能於萬馬軍中，斬將擄首，  
如探囊取物，同時有岳鄂王貴輩亦當代豪傑，澤泉鈞鑄者，槍名驚命也，  
雖酣戰至數十百合，而不克取勝者，非槍法不奇，實如楊家善使槍術，  
楊業扶宋，大梁定鼎，舉凡斬關奪寨之借重於梨花槍，何可勝數，其功績  
豈小補哉，十五傳至楊再興，其開益精，精妙生巧，其妙有非楮墨所可  
盡宣，再十五世至明高曆，有大將楊鎮，為楊業之嫡裔也，偏冠王澎，余  
友王龍翼之三十一世祖，與楊鎮至善，故得盡領之道，澎亦明家建功名將  
，至余友王子龍翼將雲，其為人雅好經史，尤精於河洛易數等學，梨花奇  
槍則更為祖傳特長也，每見其對演時，能使觀者目花神迷，其精妙處，實  
有所謂生龍活虎，水火莫入，蚊虻頭說，是真奇槍也，余竊嚮往之，由是



樂爲之序，以重我國尙武之士，廣爲傳播，使其發揚光大，則國粹公開，不讓王氏而有，應斯時代需要，王子無以余言爲公乎爲私乎，況我國頻年多事，列強虎視鯨鱓，我卽萬萬同胞，果能以國家爲觀念，提倡尙武精神，軍政一體，羣策羣力，則數十萬梨花奇槍，必能直搗東瀛，直區三島及岷，富士惶惶，方不負余友數十世寶藏之奇蹟也。

民國辛未年仲夏月申子日楚北答世鈞序於首都爽齋

### 國術十講序

張君蔭梧。後進中之可畏者也，予自識蔭梧後，即作爲長友，蔭梧固軍事專家，而兼崇拜其魁賢顧李之學，故自少至壯，堅苦卓絕，類似二先生，前在山西國民師範學校，教授軍事學五年，其中三年課外教授拳術，今春，師範學生，持其所授國術十講，求序於予，予瀏覽數遍，不禁欣然曰：此真吾幸備釋道一家言，集古今之拳術，體驗有得，而獨標其實諦也，聞昔明拳術家所著書，及在戰場親以拳勇家之姿勢，橫言之，有前有後，有左右右，有進有退，堅言之，有高有低，有曲有伸，再就變化上觀之，有捷有緩，有奇有正，有分合有虛實，全盡於其講義中得之，其前人之所以言，而未能詳盡者，以前人所未言，而自出心裁者，無不折中盡善盡美，而使人怡悅，亦快矣哉！昔者墨磨法師物不遷論，有云旋風偃草而常靜，江河鼓注而不流，野馬飄鼓而不動，夫偃草鼓注飄鼓，流動極矣；而曰常靜，曰不流，曰不動，豈非釋家故作此欺人之語耶！及觀蔭梧所講授之拳術，其中所說之往來，進退，屈伸，顧盼等姿勢，變極矣，動極矣，而湖冰底蘊，皆至至不動者，而爲至動者作樞紐！至不變者，而爲至變者作主宰也，然則四象風馳，靈機自發，得靈靈微，雖速而不轉，是以古今聖賢功流萬世而常存，道通百劫而無固，成山假就於始，修途託於初步，果以功業不可朽故也，功業不可朽，故雖在昔而不化，不化故不動，不動則湛然矣，意！彼來者，讀蔭梧講義，如能於至變動處，認識其精神之動，即整個之動，並認識其整個之動，仍歸於不動，法華經云，是

法住法位，世間相常住，人以爲極深之理者，就蔭梧拳術中，即可悟得，至庸亦至奇矣，是爲序！

五臺趙載文序於太原清涼山房



### 世功拳解

錄

其爲拳勇開發之完備，精神運動之捷徑，經先哲之證明，均無疑義者也，且不云乎，精神所注，金石爲開，有志者事竟成，其所謂志者，精神一貫之謂也，譬如 木之橋，橫坐深谷，吾人渡橋，有不目擊足踏者乎，然試取置地上，則則 尺童子，履之如平地，同是 木，而相若若者，蓋精神之變態耳，前者一步之談，有樵成肉泥之感，後者雖千百步，亦無何等危險難，使其渡地上橋木之心，而渡深谷，其知其必無害者也，則所謂飛渡時之術易結矣，他如 人因故爭毆，其人持刀相向，則驚慌失措，無不立避，然於理髮淨面之際，則刀外怡然，無慮無恐，同是一刀，何相若若身，亦精神之變態耳，前者一刀到處，即有性命之憂，後者係出相，代價，而應學之義務，決無理髮匠敢殺人之自信，使埋髮之心，更起以剛即沉着之心，而應爭毆，古知其必無害也，則臨機應變，得其所宜，空手入白刃之術成矣，由此以推，事業成否如何，視其人之志爲比例，故欲改良如是之心，則精神學，余認爲必要矣，不獨武術爲然，蓋精神上之感應，使精神發揮作用，則習拳練功，可得速效，如吾人習跳躍法，設文餘深潛，吾心自信，能猛力一躍，可以超距而過，則精神之作用，使精神立時發動，可以一躍而過，蓋精神變態，氣勢亦隨之轉移也，設吾心自持，必跳躍中，唯深潛中，則精神之作用，使精神立時起變化，即能跳躍亦必中，若一，蓋精神之變態，氣勢亦隨之轉移也，俗所謂精神不決

，事無可成，即此意也，凡欲領會此性功拳術者，即入於性靈之妙道也，夫吾人生物，各保有其性靈，此性靈（即佛家悟性得道之謂）為肉體各部活動之主宰，吾人生物，雖經一度之消失，而肉體廢敗，其性靈上物，斷非生異象，實遊離於宇宙之方面者也，

### 八卦遊身掌

孫錫堃

（未完）

外脚扣釘字步。裏脚橫擺。兩膝緊閉。兩肘外頂要圓。身往下坐。緊

第一圖



此式  
乃左轉法  
○右脚先  
扣步。左  
脚隨往裏  
擺步。兩  
肘外頂。  
如第一圖

第二圖



同時  
右脚扣步  
○右肩往  
左肩裏鑽  
○右手貼  
肩上穿。  
緊背空胸  
○莫散勁  
○如第二  
圖

（未完）

## 器械

### 宋代楊家奇槍真傳

王霄雲

### 原叙

自結繩易以書契而文明肇筮變為弧矢而武備由啓虞夏揖讓商周征誅

背空胸。氣自下降。兩手圓滿。再後脚邁扣步。橫擺之脚。提起虛着。外毛從肩下上穿。過頭往上指，小指裏扣。裏手隨轉。坐腰。掌落腋下。小指外轉。裏手隨下落。故名再反手掌。手心朝外由膝外下指。小指外轉。身要直。倒手上下如同轉繩一般。此名為指天打地之勢。再虛脚邁落正圈。兩手左右分開。緊背空胸，手心朝外場勁。別散勁。外手前伸場平。回裏。裏手同時貼肋。從腋下穿過。鬆肩。一如順式。仍歸單換掌法。

雙換掌各式圖解

觀光與楊烈並傳寧曰武可偏廢乎漢唐以來固皆以文德長世教其始實先以武功定寰宇逮乎我、朝 聖德繼作 御纂書字典垂後造士南宮校藝北城揆文教而奮武術未有如今日者也余生此時幼習詩書壯好武略泊從戎邊疆附大纛楊鎮有年常見其臨陣氣浩視敵如枯其槍法實有神鬼莫測之妙必勝雖不敢操怯敵畏陣則未之有也竊異之願北面請教幸楊將軍賜槍盡訣余雖在軍旅旁午之際惟奇槍是肆辛勞不辭寒暑夜以繼日幸而得之余之得而揚眉青雲者惟奇槍之力居多焉願我子孫毋以赤墜為貴則惟奇槍是寶緒可備禦侮而圖進取者也云爾

（未完）



### 實用大刀術十二式

武夫

處口向前。左手虎口向後。刀身垂直。距胸約二十生的。目視前方。

▲功用▼ 敵從正面順我刀之右側。刺我中部時。我沉刀頭下壓敵槍



右上面。隨即向後掛。已掛敵槍左面。向後一掛。已將敵槍掛於我之右前。即乘勢劈敵胸部。或持槍前手。持刀親敵動靜。刀壓敵槍右上面。轉掛

敵槍即下面。係用刀背向後掛。即繳纏之作用。(圖五)

(未完)

### 六合槍

張玉峯

六合槍全解

第一合 圈槍爲母 分劈捉拿 圈攔護膝 翻槍進扎 縮手退步 哄

進白傘

解首句。六合槍。用圈爲最多。然法亦不一。有用如輪之圓圈。有用如梭之尖圈。有用豆瓣圈。有用兩半圓圈。又有如仰月覆盂之上下半圓圈者。又有如鈎垂掛之斜半圓圈者。有如張弓新月之小半圓者。有用形如雞蛋之橢圓圈者。此俱分列於六合槍中。學者先演圈槍。悉心練之。自得其妙。

(未完)

### 太極玄門劍

閻德華

恨蝸來遲式

### 第四圖 海底針



子母鴛鴦鉞



再上右步，劍

由胸前拿提左腿，

劍亦同時向上開，

如第七圖 (未完)

孫玉朋

此變式。左脚

扣步。右腳往下順

步。右手之鉞。隨

腿下指。尖朝外。

如海底尋物。如第

四圖

(未完)

截返身回 圖三第



回身隨上左  
脚。錯擁而走。  
月牙向左外。如  
第三圖

(未完)

功夫

渾元一氣功

腑臟解

人之一身，內而五臟六腑，五臟者，心，肝，脾，肺，腎是也，六腑者，胆，胃，大腸，小腸，三焦，膀胱，是也，外而五官四肢，五官者，

金禪子

風聽旗挑 圖三第



由前  
式刀貼左  
腿回身。  
刀往上抬  
。隨撤右  
腿返身。  
刀由下上  
舉。左腿  
抬起。如  
第三圖。  
(未完)

目肝竅，耳腎竅，鼻肺竅，口脾竅，舌心竅，是也，四肢者，兩手，兩足，是也，皆以筋爲脈絡，筋始於爪甲，聚於肘膝，裏纏於頭面，其動而活潑者氣也，所以練筋必須練氣，氣行脈外，血行脈中，血猶水也，百脈猶百川也，血循氣行，發源於心，(自子時始)日夜十二時，周流於十二經，瞬息固間，潮血來迴，百脈震動，肝主筋而藏血，臟腑經絡之血，皆肝之所升連，溫升者肝之性，升則流暢陷於凝滯，久而失其華，鮮紅變而紫，紫變而黑，木鬱風動，疏泄不斂而泄矣，是故血氣之性，不可逞血氣之身，練功習技者，尤當保矣，渾元一氣功練習時，以虛心靜氣，凝精固神，排除一切雜念爲主，使外魔不侵，內邪遠避，始克有成，於是治臟之法尙



矣，治臟者即調和內臟，使有病者愈其痛，無病者固其元，澄心靜氣，無我無他，至靜至寂，無念無想，專意一心，然後練功，可收奇效，治靜之法，每日午後午前，靜坐叩齒嚥津，可去腑臟之病，蓋腑臟為氣力之府，若不健全，練習氣功，焉能收效，故每日練功之前，先行此法，以祛內邪，而逐外魔，使神完氣沛，則收效奇速，人身最重要之機關既為腑臟，能深解解乎腑臟，其於求仙却病之道，已得之矣，今將腑臟形象，暨受病之因，免和之訣，分類錄之，俾練功者之注意也，（未完）

淨日先生大著

# 拳能扛鼎

定生五廣慧靈

壁虎遊牆術

海魚寄人

壁虎遊牆術，為軟功內壯，又名爬壁功，又名掛畫，擅此術者，能以背貼牆，用肘踵之力，在牆面行動，上下左右，悉隨意旨，狀似守宮（虫名）之遊行牆上，守宮俗稱壁虎，又稱蝎虎，壁虎遊牆之名，蓋以此也，練習此種功夫，頗為不易，白人之中，能完全大成者，止一人而已，初練習時，須先將全身仰臥，用兩肘兩踵之力，抵住所臥之處，猛力向前一撐，全身即向頭部所對處移動，與蜈蚣蛇蛇行功相似，惟此仰身耳，如是按法練習之，約年餘或待一年，以能仰面扭動，如蛇行，純熟靈活為度，然後更用磚砌一壁，壁面之磚凹凸不等，有凹入尺許者，有凸出數寸者，如犬齒之錯落，然後將肘與踵緊按凸出之磚上，以背貼牆，縮胸緊背，漸次移動，初時不須一一轉側，即脫然而下，但幸勿畏難思退，日必數行

之，習之既久，必有效驗，歷時久也，不可懈怠數年之後，已能於凹凸不平之牆壁上升降矣，外復更習左右橫行，既能此，則身上逐漸東鐵砂行之，鐵砂須以豬血浸沁者為佳，遞加如飛箭走壁功，至東鐵砂數斤而能升降自如後，則功已七分成交矣，然後將牆上凸出之磚，逐漸敲平，使壁面凹凸減少，依法習之，直至壁平為度，至此而去砂，則其身竟如壁虎，而能牆上遊行自如，雖平滑之牆，凡蛇蝎爬其上者，亦無不能進行矣，然非苦練十數年，不能達此境地也，至於一久服者，可以輕身，久吸黃精，可以飲氣，此則道家之，非所論於真實功夫者，練功者但能持久勤習而已，作者幼年，性好嬉戲，嘗同兒童輩，有爬牆戲，有都城牆，尚可數丈，或為斜波形，故爬行較易，初無傳授，祇知直上，以兩手兩足久登磚牆上，升至中途易跌落，則鼻齒酸腫，危險萬狀，後經善師解以此術，如獲至寶，每日晨起，即按法習之，雖能緣至極頂，但體斜波形，一箇半滑



劍身

牆上，則寸步難移，然技僅及此，已數十苦功矣，某晨，作者正做練功，忽覺牆頂一人，肘掛豬屎泡十餘，內儲酒公料，以背貼牆念念而下，則驚敏異常，作者詢之，彼笑曰，余實販私酒者，以生活所迫，故精習此功，亦無他耳，已去，暗，其人胸前負乾酒四十五斤，而能以背貼行牆上，急急如壁虎之遊行，設除酒而行，則平滑之牆，亦可遊行矣，實大好身手，用之邪徑。

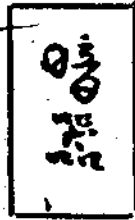


# 先天道功

玄禮子

夫大道包羅天地。統理萬物之造化。發育眾生之根核。周流不息。四時往來。無處不在。無物不有。人能修之。可奪造化之機。小則延年益壽。大則超凡成仙。故修道為天下第一件大事。又為天下第一件難事。人生在世。為般皆做。惟性命最真。但修道須步步腳踏實地。處處返樸歸真。不知必修至和。不信必修至信。不善必修至善。意念不定。必修至大定。氣質偏必修至偏。凡一切貪嗔痴愛。明欺暗昧等。盡皆除去。歸於無識無知。本來天真之性。方可修道。蓋大道自古以來。願人聞之。惟神人之有無德耳。世人不知色身乃天地之至物。暫時之放。為三寸氣斷。真靈則不返矣。只有一團膿血肉落於冥空。隨風化刺骨餘。勸世人速為猛醒回頭。修真登岸。聰明伶俐不可不用，視聽。

(未完)



袖箭

林泉居士

袖箭之為物。與別種兵器不同。發射既不用指掌之力。其取準之方。注。亦自與金錢鏢不同。以余觀之。實較易也。其攜帶之方法。則於衣袖之內。近小臂處做一段扣帶。扣帶箭筒，其蝴蝶翅則向內。筒之前端近腕。發射時但將手縮入袖內。握住箭筒之頭。以中食二指前出。大指被蝴蝶翅。俗謂卡實。中食二指指向何處。

# 惠我後人

楊德元



則箭亦必射向何處。必不旁出。練習袖箭。先須練習裝箭。初時右手執筒。則左手裝箭。左手執筒則右手裝箭。兩手交互行之。然此等裝箭法。在暇裕時固無不可。若在匆促之時。既感不便。又易為敵人所窺破。殊非所宜。故必訓練一手裝箭法。尤以練左手為佳。蓋右手儘可一面與人交兵。而左手之袖箭。可同時發出。襲人之不備也。一手裝箭用腕力。箭插懸左腰間。箭頭向上。以便拔出後即可裝入箭筒。不必倒頭也。插入時。宜以臂壓住箭筒。然後用大中食三指拈住箭筒前部。用力插入。雖較費力。然習之既久。習慣成自然。亦頗便利也。單手插箭精熟之後。即可打靶。其法之由大而小。固無異於打靶手標。惟取準之點。則在中食二指。先以無名指小指攏住箭筒之外旁。使上旁與掌心相貼。大指則指其內旁。緊按蝴蝶翅。中食二指。並列前出。指定目標之所在，扳機發箭，必能射中。惟在扳機之時。手切不可搖動。若微微一震。在手搖動極極。其箭發出。去的必遠。蓋所謂失之毫釐。謬以千里也。射法亦可分為正射側射等。正射。舉手向前。箭從前而出者為之正射。側射。則掌上刺或折臂向後發箭者。為之側射。用左手向左右兩旁發箭者。為之側射。此物用力既微。取準亦易。故有一年純功。其技已大有可觀。非若練脫手標之煩難。至各種射法。但須練到功深之後。熟極自神。自生奇巧。穿楊貫柳之技。非筆墨所能傳其玄妙。要學者之心領神會矣。袖箭分為單筒三星梅花七煞四種。單筒之外。即為銅或鐵所鑄。長七寸。圓周約八分。筒頂有蓋。此蓋連接於筒。身不能啓閉。蓋之中央。有一小孔。即裝箭之處。筒蓋旁一寸處。有活活之蝴蝶翅一片。亦銅製。如弩上之牙。用以司放箭。插箭筒中。蝴蝶翅即將箭尖下之桿頭卡住。但一啓之箭即射出。其內部則為銅製。長與筒相等。對徑較筒略小。頂上一圓鐵帽。與筒之內緣吻合。末端亦有一蓋。較筒身略大。與筒之末端。內外有螺紋。可以相接。至其彈簧之每一週旋處。二鋼絲相連約一分。故有彈力。其箭桿則用竹製。長七寸。中間不可有節。上面箭尖。長約一寸。成三稜形。箭桿上部。纏以銅箍。以備蝴蝶翅之卡住。此外另備一箭筒。每插共箭十二枝或三十六枝。余幼時曾習之。

都德勝門內西水關路南之弓箭房(失其號)。至今仍能製造。余意今日火器雖暢興。但防盜自衛仍不失其價值。居家常備。倘於危急之際。亦可出奇制勝。刺於匪盜面部。亦能使之性遁也。且無妄遭人命之虞。然非精熟不為功也。

# 續國術名人錄

編者

## 姜容樵

姜容樵，滄縣人，別署久強室主，幼習技擊，兼攻翰墨，初拜大槍陳玉山門下，習狼狽勢，(師為長勝在陳著大師之孫，卸骨匠陳巨擘之子，精八卦門術，即大奇槍，及視狼狽，即秘分拳，或迷踪拳。)又承存大師授以少林六合，及少林棍法，後拜李其林將軍門下，習太極拳，武當劍，技藝漸次精絕，中年從戎，馳騁南北，凡直隸，山東，河南，廣東，江蘇，安徽，浙江，湖北，湖南，足跡遍大江南北，所遇奇人亦多，後恥自相殘殺之不武，毅然解職，赴滬創術武進德會，編纂國術叢書，如秘宗拳，形意拳，太師鞭，虎尾鞭，水磨鞭，鞭進和，少林棍，青萍劍等篇，風聞說，出版於世界大舉，古局，並著大小八俠等說部，均已不脛而走，以上各書蒙姜君贈閱，披讀之餘，內容豐富異常，日圖解(而像)說明，尤為翔實易解，按圖索象，確可無師自通，姜君往來，與名家如孫祿堂，黃柏年，韓慕俠，姚馥春等，時相過從，遇有同道較技者，必謙讓至再，非至萬不得已時，不肯輕易傷人，去歲被聘為中央國術館編審處處長職，對於國術之建設，多所關劃，與致功處長吳峻山，互相研討，力事提倡，去歲姜君提議全國國術統一會，亦打破門戶私見之運動也，余蒙姜君示以武當劍解一冊，係抄本，為李芳辰將軍秘本，其名稱順序，極為明瞭，共計一百一十劍，其中不相同者有六十劍，劍訣如抽，帶，提，格，擊，刺

，點，擲，攪，攪，擊，截，洗，十三勢，九五套，一套日，出劍式，對平刺，對反棚，點腕，抽腕，刺，對提腕，對走，反格帶腕，反格帶腕，壓劍貫耳，帶腕，對提，對劈，刺喉，帶劍刺喉，陽劍圈，橫攪，擊頭，擊腿，截腿，抽腕，上步截腕，帶腕刺胸，截腕，抽腕，反格，抽腕，抽腕，收勢等，其名稱簡而易解，且多截手剪腕手法，頗合實用，故李將軍有神劍之名，非過譽也，曾聆傅君振嵩(現任廣東國術館長，係八卦大家賈鳳鳴得意弟子，第一屆國術國考最優者，與余談及李將軍武當劍術，確具應用之能，今日省國術館許蘭洲館長之第四公子季雲，即精斯術，亦李將軍之道傳也本列聘姜君為名譽顧問，近聞姜君已辭去編審處處長職，赴滬從事著作云。

## 金一明

金一明，揚州人，自幼好武，尤嗜文學，故有文武兼備之稱，初隨廉摩師習六通短打，(廉師係廣東鶴山入室弟子)後隨林小圃習太祖長拳，何鳳鳴習少林刀，傳傳精習六合大槍，為人和藹可親，彬彬儒雅，毫無武夫氣，對於提倡國術，頗具熱心，且技藝超羣，一鳴驚人，曾與技擊名手郭粹亞合著石頭拳，及三刃刀，六合槍，六通短打等書，出版於海上各書局，近更著中國技擊精華一書，包羅衆長，嘉惠後學，金君嘗論六合槍曰，槍在精而不在力，花宜小而不宜大，荆川唐公，十年功夫槍花不過一尺，而常人槍花均四五尺大，若與之較手，多有棄甲曳兵而走者何也，蓋人身側形只有七八寸只須槍圈拿開他槍於一尺以外，即可不及我身，槍圈如大，被槍拿開，與我無益，而我之力盡，且於接連時，轉轉擊近敵，反不若圈密花小之為愈也，余以其言，確為槍法指南，較習練刀術實不可同日語矣，六合槍訣曰，「六合槍法最稱難，扎來如箭絞如龍，步下花槍十八路，馬上槍法加倍功，(今日馬上槍法，大多失傳，殊可惜也)傳人傳法不傳訣，得其秘訣妙無窮，八句歌訣須切記，走盡天涯占上風，既時使槍日在東，佔住東方好建功，午時使槍日在南，休叫太陽迎雙座，酉時

使權日在西，佔住西方見高低，六月使權須避日，臘月使權要順風」是也。現任職中央國術館編譯主任，仍從事國術著作，且多主普及公開主義，毫無故步自封之習，余故感佩其人也，茲聘為本刊名譽顧問，已蒙慨允。

# 國術小說

## 雍正劍俠軼聞

武林三友合著

滿清中葉，劍俠輩出，尤以清世宗朝為甚，蓋上有好者，下必興起者也，當世宗謀奪嫡時，私養劍俠之士以自衛，故一時人才獨盛，有劍武者，禮個中健將也，早賦離鸞，有子女各一，女字杏兒，子名繼武，皆年幼，隨父居京師，先是雍邸開山東響馬首領王金標者，精於武藝，欲羅致之，時觸劍往，招之來，不即即殺之，免為人用，劍與王夙有刎頸交，既受命，不得已，即至山東訪王，告以雍邸誠意，勸之入京，王諾之，自是一人向事一主，同居一邸，相得益歡矣，然王生性剛直，不善逢迎，其投雍邸，徒以從劍之說耳，至是頗不直喇嘛所為，且與諸武士，感情甚薄，雍邸每有命，輒故違其旨，故雍邸不樂，且忌之甚，陰遣武士伺之，一夕，王飲微醉，勸劍捨此他圖，且言雍邸猜忌太深，謂不去，久必受禍，今所以厚愛我輩者，圖功狗耳，一日兔死，狗且烹矣，劍急掩其口，已微為朋儕所聞，越數日，忽傳雍邸召王入內，議機密事，劍陰為王危，顧無如何也，至夜不見王出，劍驚疑參半，明晨深之宮衛，皆笑而不答，劍遂入見雍邸。

(未完)

# 俠義秘史

武林三友合著

國術週刊 第二期

不好，於是都拜在著名的武師西陵易州活羅漢洛忠門下，學得一身驚人本領，在北京城方圓百餘里內，並無敵手，但他們雖然有一身硬功夫，却謙恭自晦，從不在人前賣弄，有時路見不平，也會拔刀相助，雖窮苦無告的人們，極意周卹，從未與那遊手好閒黃帶子官親等，以及吃香託庫，開寶局，要布人兒的人們聯絡，因此大家都自為俠義，聲名漸漸的遠震，四方技士，不到北京城便罷，若到北京城，必定前赴拜訪，也有因為缺少了盤費，請求資助的，舒金兩人都極誠款待，從來不作與得匪人的，如此不消多時，結交的朋友也多，經大家到處傳揚，差不多取三省熱衷，綏綏院魯晉豫湘各地方習拳練功的人，提起了北京城的王將軍雲雲使的名號，無人不知，這也

(未完)

# 孝子我情

警鐘

說我今年十五歲。到十八歲還有三年。這三年我如何能等待呢。於是終日計算這三年的月日。可見鐵樹尋父的念頭是非常的深切。但是人在無希望的時候。自然是終日嬉遊。忽忽間數年如向一刻。而有希望的呢。却瞪着眼睛看日影。而日影的挪移。竟似常常的遲緩。令人等的不耐。那知距他們痛哭那天的半年後。此母子二人所住的屋子。以前融洩有天倫之樂。今竟一變為慘苦了。其母臥病在破炕上。面色青紫。眼睛緊閉。鐵樹雙膝跪在炕前。聽他慈母最後的訓言。他母親的聲音。斷斷續續的，喉嚨已為痰梗。說話也不甚清楚。只能聞其彷彿。就聽他說道。傻兒。去將死矣。將要棄兒而去。兒問爾父何在。汝父早已死了。爾父不但無墳墓。且屍骸亦不知何在。吾兒其其。我的靈魂尚可隨風往尋爾父。將來或可告我。知道。其母說至此。眼目不能再說。鐵樹乃以茶水注其母口中。好久而母又計曰。村西山角下不是有很大的宅子麼。宅中的主人不是日振標麼。他不但很有勢力。且有勢力。他本是勳員勳府的皇親莊頭。村中人誰不怕他

如虎狼。咳！虎狼是害人的。倏見。不想爾父就被這萬惡的虎狼日振標所害。當十一年之前。你方在襁褓。咱家是以農為業。祖遺的田產有六畝多地。即現在吾母子恃以過活者。適值那年荒旱。田水全乾。稻不成熟。束手無策。只可看他餓死。我家田西有一水池。水池之西。為白振標地界。池中之水村民可公用。汝父駕牛車取水灌地。而白振標仗恃勢力。強謂池水為他家獨有。竟把你父親的車給軋碎。並用拳打千額。其所以如此者。蓋以力眩人也。汝父因生性固直。毫不畏懼。雖經辱罵。屢勸不改。於是大聲說道。汝以勢力欺人無涯無天。真是禽獸不如。振標大怒。趨前拳打爾父。正中爾父之胸。可憐汝父當時竟吐血而亡。時吾正在田中。目擊慘狀。痛不欲生。乃急奔振標處。用頭觸之。向其拚命。因痛極而暈。及醒。則已身臥家中。急奔尋汝父的屍骸。彼時爾父的屍體尚橫陳在池畔之上。血跡淋漓。狀極慘慘。於是由吾與鄰居王老好將其抱入室中。咳！吾本是一個好人。濟此大故。奔走哭拜於戚友之門。請他們同我赴縣告官。而一些戚友們。全都怕振標的權威。沒有敢幫助我的。吾於痛憤之下。乃抱爾至州署鳴冤。那一群仗勢欺人的差役。全受振標的賄買。故不能達於州官。因俯伏州署大門之外。約一日夜。無州官出。爾與訴冤。兩州官竟畏振標的勢力。不但不理。且逐斥吾。乃披星戴月到順天府上訴於府尹。幸府尹賢明。憐母節烈。尤派員調查。以為冤可得白。豈知母同調查員到家之後。汝父之尸已不知何往。池畔亦無絲毫血跡。調查員大怒。詢之於地甲。地甲誓天。無言。

(未完)

# 江南三大奇俠傳記

警鐘

蔣公少時，嘗於元宵節入邑廟觀燈，即俗所謂燈節也，銀花火樹，萬盞齊明，戲樓上更招樂工演唱昆曲，時有染匠十餘輩，首列前行，公乘輿排衆入，染匠報以惡聲，公若不聞，傾軋如故，當者輒避，染匠獨不稍讓，且故相傾撞，公見狀，略一側肩，跌者無數，染匠怒，羣毆之，公於稠人，左冲右突，驚上取下，莫能及其身，衆舍之均退，公乃揚長去，然染

# 提倡武術 強我民族

曹公武題

匠輩盛氣自負，復呼之曰，汝明晚敢於廟中再角力否，公諾，染匠輩更邀黨羽百數十人，集廟前，磨拳擦掌以待，公隻身自後門入，乘其不備，從衆人後作餓虎吞羊勢，猛撲之，所向披靡，門有勇者，不稍退，公怒甚，立擒二人，握其足，揮之若獨脚銅人，當其衝者，咸抱頭奔走，不敢對壘，始釋二人返，而二人已頭眩幾絕矣，一日，蔣君遊金剛，品茗某茶店，店踞橋旁瀾河，河中舟楫，往來如織，擁擠異常，蓋交通孔道也，時有大沙船一，遲遲其行。

(未完)

# 武林坊話舊

破書鈍劍樓主

便是星期日的默然相對了。我到她家去。也不用僕人通報。祇須我在她家的一間小書房裏一坐。她在裏面。心電上一受着感觸。心電學罷。最多不過十分鐘。便聽得衣裙悉索的聲音。從過屏道的後轉出來了。每見一次面。她總換一件鮮艷的衣履。她的髻樣兒也善於變換。有時一個髻兒低低的垂在頭的後邊。有時梳着兩個髻兒。並頭並頭的。分在兩邊。(那時

# 鍛我體魄 發揚國光

李鴻鈞題

(向不講剪髮燙髮呢)我呢。最愛看她梳兩髻兒。可是。這句話我却沒有對她說知。但她在我的眼光裏看得出來。也是梳兩個髻兒的時候多。

我到她家去。是沒有一定時候的。她的心電上隨時受着感觸。也隨時可以出來見我。這是一件神秘而不可思議的事。當時連她自己也莫明其妙。到如今連我依舊是參不透這個不可思議的神秘。我們整日的相對。究竟

做此什麼呢。她書房裏儲多的圖書。我們便我幾本我們愛看的書。並肩兒講着。在這時候。我偷眼看她的面兒。手兒。肩兒。腰兒。脚兒。這是我對她最大的猛浪。最大的無禮。說一句可笑可憐的話吧。我和她相愛了一年多了的光景。所謂無禮的行動。即此而止了。(未完)

## 志裁

### 國術考試細則

錄

禮，並相向行一鞠躬禮。二，試行停止後，一人同時向裁判席行一鞠躬禮，並相向行一鞠躬禮，依次退下。

### 第二章 職員及職權 第一節 職員

一，總裁判一人掌理國術國考一切裁判事宜。副總裁判二人，襄助總裁判辦理國術國考一切裁判事宜。二，拳術，槍術，刀術，劍術，棍術，摔跤，搏擊，劈劍，刺槍，考試，各設評判員五人，以其中一人為評判長。三，搏擊試合時，設計時員一人，助手四人至八人，四，拳術，槍術，刀術，劍術，棍術，摔跤，搏擊，劈劍，刺槍，試合，各設紀錄員一人。五，會場設醫生一人，醫務員若干，六，報告員一人至三人，七，總紀錄一人，八，糾察員一人至五人，九，檢察員一人至十人，十，考場記事員二人至六人，十一，除搏擊一項外，遇有必要時，得酌派助理員一人或數人襄助之。

(未完)



# 特載

記程海亭先生

編者

練習武國  
技術強國  
衛身強種

編者

程師有龍。字海亭。河  
北深縣程村人氏。其父  
廷華。在平事眼鏡業。  
為董先師海川之高徒。  
精於八卦拳法。人咸以  
眼鏡稱之。有龍公隨  
父多年。對於文學寫畫  
甚佳。秉性直爽古怪。  
研究內家各拳。八卦太  
極五行等。無不精細。  
門徒甚夥。民國十七年  
十一月故於天津大胡同  
東淨業菴內。移葬於北  
京。家傳藝業。信乎與  
衆不同也。



程海亭先生肖像

## 記孫錫堃先生

孫錫堃，字玉朋，河北吳橋縣人，自幼好好，少時在家習長拳，十六歲來津爲商，又習形意數年，後拜八卦拳專家，眼鏡程後人有程有龍（海亭）爲師，精習八卦，又兼太極形意者十數年，頗得拳術之奧妙，近數年來



性好玄門，對於道學先天性命衛生延年之工夫，深有研究，門弟子甚多，曾著述八卦拳真傳一書，已不脛而走，然八卦掌兼剛柔之勁，此拳無招無式，以掌法爲目的，奧妙皆在換式之中，重走穿擰翻之工夫也，孫君論內外功夫云，「武道兩功，不得良師指導，煉不到極妙處，人非有大志，訪求名師指點不爲功，吾國拳術宗派繁雜，門路不一，好武之人，聰明伶俐者，則進步易，愚者心遲，難得

## 孫錫堃先生肖像

大成，有人工夫甚大，外表雄壯，力量過人，但並不能延年，蓋知其外而不知其內，無良師指教，容易生疾無益而有害也，武者乃煉心意氣道也，先調順五臟六腑之氣，血脈流通，身體靈活，捷如猿猴，身如鑽軸，乃圈中套圈之訣也，練武者，大多以中線在前手，三尖相對，其實非也，全在脊椎骨督脈之中，尾闕脊玉枕至泥丸，乃一條直線，或練習，或比較，週身無不動，惟中

拳術名家訪孫者二十餘人，孫無不勝之，民二十一年孫在金鐘橋成立道德武學社，就學者八九十人之衆，有病者無不轉弱爲強，頗得教授之法，孫

線隨轉，不能歪斜，如中線搖動，必然失敗，武道兩功，以心爲主，以神爲師，無不出於自然，初步先剛而柔，先長而短，爲筋骨皮去病延年，武



功成後，無靜功，即童子功金剛之體，亦不為功，三萬六千口，總須有道功，練精化氣之法，陰陽靜動之理，清濁分明之功，吾人在世不過一點神光耳，人如無靜養之法，七情六慾諸魔侵入，豈不哀哉，聖人有云，君子憂道不憂貧，道不遠人人自遠，然神非精不能生，而精非靜不能養，欲至

記寶森先生

能免去煩惱，無思無慮，甚於採藥煉丹，丹經云，身中夫婦配陰陽，紫氣靈丹入黃房，聖胎一成頂門現，永久不壞一散仙，奉勸好武者，訪求名師務修先天性靈衛生延年之正道功夫，武道並行，極易煉到奧妙之地步也。



### 寶森先生肖像

寶森，字善林，又名寶三，別號寶傻子，以其天性醇厚故名，寶身體魁梧，有膂力，初習鐘幡，為北平獨一之絕技，幡為大竹竿，粗約飯碗大小，高約四丈，上佩三角旗，銅鈴，大小幡等，重約六十斤，用手足之力，上下左右搖擲之，由頭而足，由足而手，手而腹，腹而背，其最難練習者，為斷樑，即將中幡下端，猛力用足上踢，使幡下端，超

極虛極靈地位，須煉此能生能養之功夫，修煉第一者心也，心如不動，萬象不生，心動則神必散，愚者云，神人終然神人做，那有凡人做神仙，此無識之言耳，道外之人，將金銀財寶看重，將自己性命看輕，不如真寶全在本身，家有萬貫，原氣一散，死後空手而行妄費心力，如大夢一場，若

過頭頂，待其落下時，展其兩手，以鼻樑承之，此種功夫，非熟於童子功者，決難行之，蓋鼻樑為中空之軟骨，幡由上而下，因一折十之關係，重可數百斤，確難乎其難矣，寶不但精此，且能以齒，指，人中等部承之，人中即鼻下唇上之部份，後拜名摔跤家小瓣王為師，練習摔跤術，體力

既充實，成功亦易，遂已名滿京都，如北京摔跤第一之沈友一，亦退避三舍矣，蓋沈友一者，在天橋設會友堂，發售大力丸，所入甚豐，因是沈迷酒色，實近難落，然係家境所迫，且守身如玉，故技藝日益進，近來齊都之論技者，當推沈為第一，作者客齋時，充遼防軍武術總教練，因與沈為故交，不忍令其落地賣技，約其東下，為之介紹，期充摔跤教官，彼因老母在堂，不忍遠離，致令英雄無用武之地，惜哉，記得，練鋪時，於轎上大書天下第一之語，齊都之習技者，雖不滿其傲態，然畏其力，又敬其孝，復憐其貧，竟無往訪者，作者曾與較力，方交臂，已被其用得喝架，將余跌出，乃乘勢翻盤而起，於是不敢輕敵，祇用擊東擊西之法，利用羅漢拳，醉行步，與彼週旋，然終不敢接近其身，因環久之，彼稍露懈怠之態，余乃順勢乘隙，下用穿接腿，上用蛇天信擊之，雖未及跌，彼即笑曰，吾弟休矣，吾認為精細武術者，苟能不令摔跤之人接近其身，乘隙破之，定能取勝，然技藝不精者，亦恐被其抓住任何一部份，即無能為力而仆也，吾弟以為然否，余笑領之，去夏參與青島十七屆華北運動會，國術摔跤，名列第一，平津各報，爭載其事云，

## 編尾

編者

創刊號第一期合刊幸草草的出版了，我們很抱愧材料不大豐富，幸蒙幾位國術名家臨時賜稿，給我們幾篇很好的東西，不僅給編者解了搜腸

刮肚之困，當然滿臉春風的向他們幾位鳴謝，更替讀者們向其深深致謝，因為從他們東西裏面，指示給人們好多的必要認識，

本刊自第一期起，無論取材和製版印刷方面，盡我們的力量，努力想改革，同時工友，都是好習國術的同志，一定能在可能的範圍裏，幫我們的忙，所以此後希望讀者們親愛的同志們，認真些指導，批評我們，在下期我們備好有一篇正式的啓事，徵求大家的意見，請不吝金玉以不吝氣的糾正，希望他成爲國術同志的園地，我們的刊物，因爲立基不同一般出版物的關係，所以沒有什麼幽默或浪漫的作品，因此好像太古板，乾燥，沒有興趣，我們今後在不悖本刊宗旨範圍內，也要添些稍有興趣的東西，這並非爲生意而設意的，因爲我們知道，天好的山珍海味，沒有油鹽醬醋等等材料，是不成其美味，也難以下嚥的，

此後還要添些名貴的作品，已經有幾位名家答應給他們幫忙特地裏報告一下，

張先生蔭梧乃軍政界要人，於軍實榜伍，戎馬餘生之下，對於固有國術，而能特別致力，且於內外功夫，更能徹底了悟，實爲吾人所當欽佩者，茲承張先生俯賜經驗傑作『國術十講』刊諸本報，更爲吾人欽感無已者，想快觀者，當不僅我個人了，

馳名華北的神槍王雲雲君，肯把家傳的宋代楊家奇槍，賜予本刊，便利有志於大槍術者之練習，王君係明高麗間人將楊源（楊業嫡孫）偏將王雲之孫，其槍法名貴可知矣，



一向隱不見客的老胖龔劍堂君，也肯把珍貴的彈弓譜見賜，老胖學通中外，現任海京洋行機械工程師，他能寫能畫能拉能唱，是有名的票友，更蒙北寧國術會會長本刊副社長郭君壽臣，將咸豐三年九月珍本跌打抓拿法賜刊，也是輕易不見的東西，道德武學社社長本刊副社長孫錫堃君將董海川老先生墓誌多幀，賜刊本篇，以示追念先哲之意，敝刊已製版，從第三期起，繼續付刊，以饜讀者，

蒙他們五位這樣熱心幫忙，也是編者應當鳴謝的呀，倘有其他作品，容編者繼續的介紹出來，

再者創刊號，因為原計劃十六篇，後改二十七篇，又是新五號字，校對稍欠週詳，錯字很多，實在抱歉，而末頁下列兩圖影，更將程海亭先生轉掌遺像，及本刊編者照像字樣遺忘，尤屬不當，祇有向讀者們道歉了，

# 圖影

國術家龔劍堂畫蘭圖影

編者



河北省會公安局消防隊七俠表演圖影



宋振坤女士五佛冠表演圖影







影圖演表槍刺華中隊安保局安公會省北河



影圖演表術刀大隊安保局安公會省北河

國術週刊

附報

本刊法律顧問

律師 趙松亭 事務所英租界三十九號路

秋清芳 事務所北馬路公益棧內

楊德元 事務所北平東城中剪子巷

本刊衛生顧問

大夫 田鶴齡 事務所河北通義店內

本刊武器顧問

技師 王俊傑 北馬路汪萬豐

本社名譽顧問

- |       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| 王君雲   | 王君子平 | 田君鎮峯 | 石君仲義 |
| 石士女秀蘭 | 向君愷然 | 朱君霞天 | 任君德奎 |
| 向君宗鼎  | 杜君心五 | 吳君峻山 | 何君金文 |
| 李君劍華  | 吳君國南 | 修君忠義 | 李君東園 |
| 李士女孝賢 | 李君俠豐 | 李君念慈 | 金君個盒 |

- |      |       |      |       |
|------|-------|------|-------|
| 金君一明 | 姜君容樵  | 柳君森殿 | 姜女士愛蘭 |
| 郎君玉崑 | 孫君芝芳  | 馬君德川 | 孫君博華  |
| 孫君存周 | 孫女士貴男 | 陳君汗嶺 | 許君禹生  |
| 章君啓東 | 郭君澤溥  | 張君鴻慶 | 張君鳳鳴  |
| 張君雁方 | 張君鶴歐  | 許君季雲 | 張君玉峯  |
| 崔君玉岑 | 張君遲然  | 萬君穎聲 | 賈君芳德  |
| 楊君德山 | 楊君靜清  | 靳君雲亭 | 楊君玄微  |
| 楊君爽溪 | 楊君墨莊  | 賈君竹桓 | 趙君避塵  |
| 趙君玉亭 | 趙君治斌  | 潘君雪峯 | 劉君振東  |
| 蔣君馨山 | 劉女士玉華 | 劉君不顯 | 閔君德華  |
| 薛君鴻賓 | 賈君森   | 賈君來庚 | 龔女士秀雲 |
| 龔君劍堂 |       |      |       |

本刊顧問，或為全國知名之國術專家，或係各省市國術館重要職員，著述既甚豐富，拳械亦極精絕，茲承俯允為本刊幫忙，以增篇幅之光，同人等無任感荷，惟不分虛前王後，以筆畫多寡為序，尚希鑒諒是幸。

# 本社董事

董事長

王以哲 褚民誼 劉翼飛

董事 吳仲宣 李承儒 邢書平 宮彭齡 苗作新  
郭啓仲 張閔卿 許錫伯 張占魁 富伯平  
鄒濟人 劉紹忱 魏明初 魏宜之 藍錫光

本刊董事長暨董事，或為社會名流，或為國術先進，贊助本刊，鼎力宣傳，使本刊生色，同人等感戴良深，惟不分虛前王後，以盡畫多寡為序，尙希 垂鑒幸焉

## 本社職員

社長 金警鐘  
副社長 郭壽臣

編輯 孫錫堃  
發行 金警鐘  
攝影 周筱齋  
會計 葉潤坪  
庶務 楊祖杉  
交際 葉柳溪  
外勤 任連山  
助編 楊蔭田  
校對 李世森  
劉寶田

中華民國二十四年三月三日(星期日)出版

# 國術週刊 第二期

主編者

王以哲

出版者

天津法租界小馬路七十八號  
武學社

發行者

天津法租界小馬路七十八號  
國術週刊社

攝影者

天津北馬路路北  
紫羅蘭照像館

印刷者

天津法租界三十號路  
大公報印刷部

## 刊費

每逢星期日出版

每冊洋六分 半年廿五冊洋一元五角 全年五十冊洋三元，郵費均

在內，郵費代洋九五扣，但以五分以下者為限，並請用備紙包好，以免黏損為荷。

## 本刊投稿簡章

- 一、本刊絕對公開，歡迎外間投稿，並各同志充分幫忙，不是客氣話，實在本社同人也是能做謙薄，有待於大家來捧場幫湊。
- 二、國術論文，總要有新見地，且須言之有物，有實在要說的話，若連篇累牘，人云亦云，請勿見惠。
- 三、來稿文言語體皆可，惟須繕寫清楚，草書亦希普通為要。至於新式標點，有無均可。
- 四、來稿揭載後，酌致薄酬如下，甲，每千字二元影片圖式每幀一圓，乙，每千字一元影片圖式每幀五角，丙，每千字五角影片圖式每幀二角，丁，每千字二角影片圖式每幀一角。
- 五、來稿不登時，隨時寄還。
- 六、揭載之稿，除印合同本外，雖經致酬，版權仍歸作者。至於社製圖式鋅版銅版，亦隨原稿贈送。
- 六、來稿有修改權，但及於詞意字意之處，至於練法註解則不在例，如不願修改者，須預先聲明。
- 八、本刊門類約分編首，論壇，著述，小品，研究，心得，電台，問答，拳術，器械，功夫，暗器，國術名人錄，國術小說，徵文，啟事，通告，專載，特載，郵筒，雜俎，遊記，附錄，編尾，等項，除徵文啟事通告編首編尾外，其餘各稿，均所歡迎。
- 九、以上門類，不過舉其大略，總之只要不悖本刊宗旨，所有材料臨時闕欄，無所不採，無所不容。
- 十、來稿如在他處發表者，恕不致酬，來稿請寄天津侯家后金鐘橋小馬路七十八號國術週刊社編輯股。

## 本刊訂戶

- 一、凡來函索閱樣本者，須附寄郵票六分，當即將創刊號一巨冊寄上，空函恕不奉寄。讀者認為滿意時，即請填寫介紹定書券，連同書費，用掛號信寄交本社，本社當即寄上正式收據。
- 二、凡定戶匯寄書費無論郵票或匯票，務祈用掛號信封固寄遞，信內勿裝寄鈔票，否則遺失，本社不負責任。
- 三、本社既不推銷，亦不强派，自願定閱者聽之，倘有假借本社名義，赴各處強派兜售者，即係冒充，請就近抓送官廳懲辦。
- 四、本社與讀者往來手續，永久依定書收據號碼辦理一切，來信之封面，亦請書明收據之號碼，以免戶多延誤。
- 五、定戶願習何種拳械，請逕函本社，當必竭誠指導，此則本社特予定戶之權利也。
- 六、讀者關於國術有何質問，請逕函本社，當必竭誠奉答。