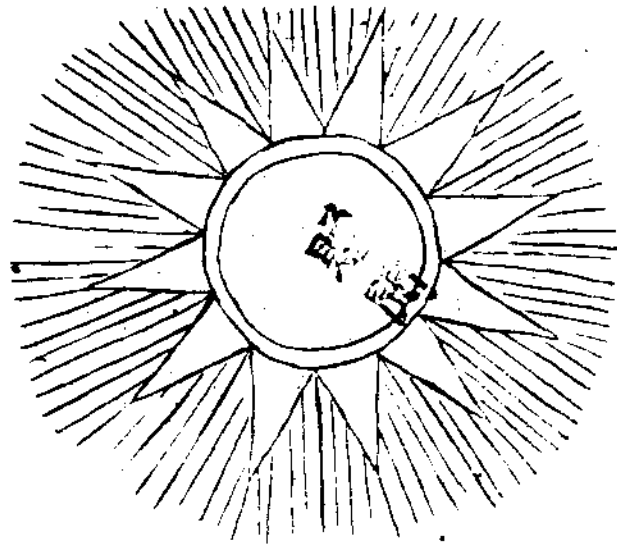


類紙聞新爲認號掛准特政郵華中

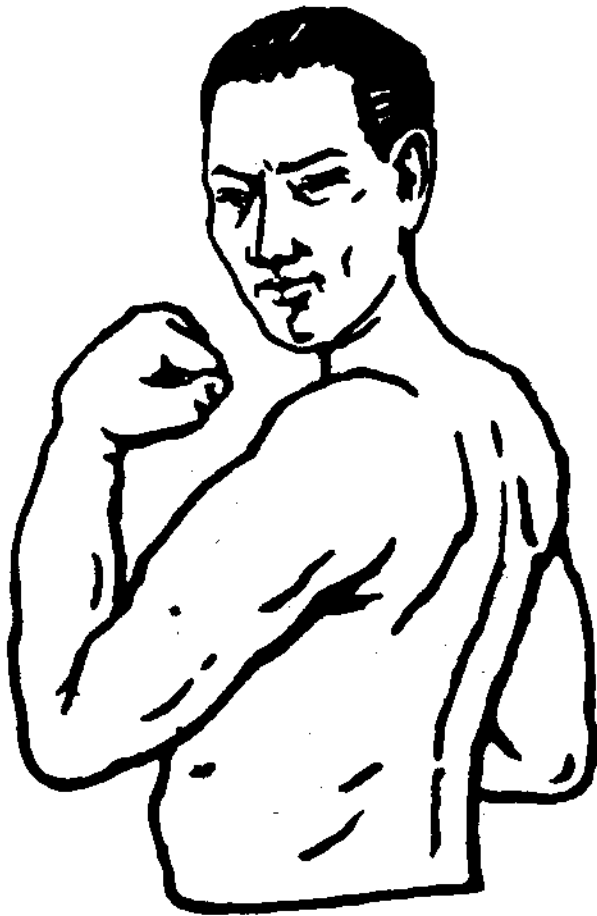
版出(日期星)日四十二月三年四十二國民華中

# 國術週刊

第五期



強種強國



自衛禦侮

聖功神效

中華民國二十四年一月二十三日違章聲請  
內政部登記

天津道武學社出版  
天津國術週刊社發行

# 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，中國的舊東西都不要，這實在是太錯



- 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、提起尚武的精神
- 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言論和惡習
- 八、闡揚國術的真精神
- 九、便利有志國術者之研習

徵求全國男女同志一致致力練習固有國術以期強種與國

# 本刊啓事

## 請本刊讀者注意

- 一、本刊本種強國興之義，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，故於定期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，亦不圖派，倘有發現以上情事，請即將該人送交官廳依法懲辦。
- 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費券，免多費同志筆墨口頭宣傳之勞。

### 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)

- 張君近然(漢口) 李君念慈(唐山) 吳君煥傑(汕頭)
- 程君宗進(上海) 李君金英(本市) 李君允中(本市)
- 趙君書丹(化) 孫君芳(鄭州) 呂君珍庭(青島)
- 張君心華(濰縣) 任君香英(本市) 林君於(濟本市)
- 潘女士競雄(本市) 宋女士振坤(本市)
- 孫女士書英(北平) 劉女士玉華(開封)
- 樂女士秀雲(青島) 姜女士愛蘭(青島)
- 石女士秀蘭(青島) 師君(和) (開封)

#### 贊助同志(介紹在五人以上者)

- 羅君雲清(本市) 張君玉田(本市) 李君增樹(本市)
- 張君玉安(本市) 吳君鐵樵(北平) 石君玉山(本市)



敬請全體 讀者加入本社為贊助同

志共負強種強國責任

# 國術週刊第五期目錄

|        |                 |    |
|--------|-----------------|----|
| 編首     | 編餘醉語            | 編者 |
| 論壇     | 國術漫談            | 編者 |
| 著述     | 國術十講            | 編者 |
|        | 岳武穆形意拳要論        | 編者 |
|        | 江湖見聞錄           | 編者 |
|        | 泗水術             | 編者 |
|        | 武道雙修釋義          | 編者 |
| 小品     | 國術漫話            | 編者 |
|        | 我所知的杜心者         | 編者 |
| 研究     | 太極拳精義           | 編者 |
| 心得     | 拳術箴言            | 編者 |
| 電台     | 將委員長電令公務員注意體育文  | 編者 |
|        | 我國參加加世運會拳門      | 編者 |
| 雜俎     | 大刀術序            | 編者 |
| 拳術     | 性功拳解            | 編者 |
|        | 八卦遊身掌           | 編者 |
|        | 形意三味意拳解         | 編者 |
|        | 羅漢拳解            | 編者 |
| 器械     | 宋代楊家奇槍真傳        | 編者 |
|        | 大刀術             | 編者 |
| 六合槍    | 太極玄門劍           | 編者 |
| 子母八卦劍  | 六路戰             | 編者 |
| 春秋刀    | 八卦刀             | 編者 |
| 功夫     | 渾元一氣功           | 編者 |
|        | 先天道功            | 編者 |
|        | 跌打推拿法           | 編者 |
| 暗器     | 彈弓譜             | 編者 |
|        | 射箭              | 編者 |
| 續國術名人錄 | 任向榮 金恩詩         | 編者 |
| 問答     | 衛輝溫秀翁問          | 編者 |
|        | 張魁李真君問          | 編者 |
| 國術小說   | 雍正劍俠快聞          | 編者 |
|        | 俠義秘史            | 編者 |
|        | 孝義情天            | 編者 |
|        | 江州三大奇俠傳記        | 編者 |
|        | 武林情場話術          | 編者 |
| 郵筒     | 附贊助同志熱心提倡國術徽章號碼 | 編者 |
| 專載     | 國術考試細則          | 編者 |
| 特載     | 記周祥先生           | 編者 |
|        | 記孫祿堂先生          | 編者 |
| 圖影     | 華海川先生拳法圖影       | 編者 |
|        | 姜愛蘭女士練拳後圖影      | 編者 |
|        | 石秀蘭女士射箭後圖影      | 編者 |
|        | 河北警官學校國術表演圖影    | 編者 |
| 附錄     | 本刊價目表           | 編者 |
|        | 本刊廣告價目表         | 編者 |
|        | 通告              | 編者 |
|        | 本刊代售處           | 編者 |

# 編者

編者

『國術週刊』是負有提倡國術使命的東西，並不是爲各人出風頭的東西，敝刊出版以來，銷路很好，但是且遭很多人的忌視，這真可以不必，因爲我們抱着無畏的精神，與金錢的損失，來創辦這小小的刊物，爲的是給同志們建一個新的園地，開一個新的途徑，同時有什麼心得，傑作，也不願地埋沒下去，很歡迎的披露，宣傳，並不是有什麼作用，界限，無論何界何人，對於國術有研究有新見地，創作新抄等等巨著，我們都很歡迎，至於拿到其他報紙不給發表出來的國術稿件，我們也願意儘力量介紹出來，決不願使牠埋沒了，希望讀者們親愛的同志們，注意爲盼，

## 編餘醉語

編者

我記得當我在十五歲的時期，聽那一般老拳師們，拿出很莊嚴的態度，向我們一班學友說道，練把勢（八式之必）必須要看看年紀，你們這夥血氣方剛的青年人，正是練把勢的好時候，如果錯過這個時機，將來老了再想練就晚啦，我當時因爲智識淺薄，而且對於拳師們的信仰特別深，所以很恭謹的接受了，不但拳師這樣說，就是我的先父先祖父們，也是這等口調，但我練拳以來，致拳以後，所得到的經驗，我認爲這話是靠不住的，因爲國術是男女老少都能夠練習的，若果升是血氣方剛的人機能練，那麼五十歲以上的人，有志也不能如願了麼，我的經驗，男女老少都可以練習，年紀輕的（二十歲至三十歲），可以多注意練習腰肢折腿（柔骨功）的軟功夫，以求腰腿的靈活，如果家傳的武藝，在腰軀中練習（胎功），那是再好不過了，到了中年（三十歲至四十歲），可以多注意拳腳，以求身手的敏捷，到了老年（四十歲以上），可以多注意輕靈的柔身拳術，以求却病身強，而期壽命的延長，如果年紀老的，硬要練習拗腰折腿，他的骨縫已老，當然是不行的呀，

一般老拳師們，每好自弄玄虛，如果你要打算練點特別功夫，不是得斷了絕緣，就是往深山老林，在觀音院裏去求，以打破你向學的心情，我想練習道功以外，一切武技功夫，當然不外乎強身強體了，那裏要打算練武技功夫，就得斷了絕緣，人人都練習武技功夫，就得斷了，這不是違背國術的宗旨，這種愚昧的言詞，真是可笑可憐，唉，

在國術中，氣功是上乘的功夫，分養氣練氣兩種，養氣即是道家的無息行功法，練氣又分爲文武二種，文是閉口藏舌，舌歸心神，以求却病延年，武是吞吐，俗說吃氣和氣，注意軟硬功夫，兼求強身延年，但是一般深得氣功精髓的人們，總是說這種功夫你們練不了，練不好就要得癆病，如果你奉獻奮奮五六十年或數百餘年，他就很誠懇的教你了，我想人人都會武的練氣，如果你不會武的練氣，你對不能大信，試想當古人在大便時，兩手握拳，閉口藏舌，雙目橫眉，面色紅紫，不覺動怒，一笑氣氣下降，排擠大腸，使古人吃飯的精品——大糞——，沿道而出，如果你能開斷不使氣，不用意，決不能如願，由此以推，古人但能有恆心，不躁等，不急進，戒酒，絕烟，節慾，多散步，自然能够成功，

我不得不客氣的說出來，雖然不好聽，但是用意很是良苦，希望一般老拳師們，千萬不要怪罪於我，那我就念禪陀佛了，哈哈，

# 論壇

## 國術漫談

編者

一、國術是以個人之容儀

人生世間，貴有民胞我之仁德，經人緯地之志士，然又具有端正之容貌，獨立之精神，仰首伸眉之志趣，而後可以任大事，造大功，苟不爾，乃低眉縮頭，灣背曲背，被躬屈膝，以現出一切不肖不才之容儀，及醜態，則其不雅觀，而不足以成威，猶除害也，且將不能施其才，

體新此華德，而必不能為世界偉大之人物，此固細故耶，國術者乃體育之上乘也，可以訓練一切不規不正不可形容之怪狀及醜態，嗚呼，人才難得，絕無難求，玉石金鉛，在此一問而已，願今日之青年，咸當抽暇以及之。

十三、國術與社會

比近注重社會體育，社會體育，以普及為必須之要件，但西洋體育，需廣大之場所，昂貴之器具，行諸中國社會，最不易於普及，若國術者，則不分性別，不論老幼，不拘人數，隨時隨地，單簡設備，即可練習，用以普及社會體育，最為適宜也。

十四、國術與美術

學習國術之人，每至嗜好成癖，習國術者亦然，觀其槍舞梨花，劍舞瑞雲，刀顯口雲，拳動生風，別具神妙，不惟觀者賞心悅目，即學習之人，亦因之精神愉快，身體暢旺，更有不可言妙之喻，如習武之人，偶觀他人活勢，則覺技優，不期然而然竟至下場演練，非有學術性，何克臻此。

十五、國術與科學

一般談國術者，皆以為屬化不科學之運動，近人則以數學，重學，力學，生理學，心理學，估計國術之價值，則國術不僅含有科學性，而且完全科學化矣。

十六、國術與醫學

人身之衰弱與疾病，以不運動為最大原因，若練習國術，能增長神氣，調合血脈，大可強種強國，小可却病延年，為強身良藥不二法門，身強則病弱，先天足而後壯，種族強壯，則國家必強，外人目我為東亞病夫，所患何病，曰，弱病也，今日之國術，即療弱之妙術，故國術為醫學化也。

拳械芻言

金一明

即以單刀一械而論，有闊刀，有佩刀，有朴刀，有倭刀，有春秋刀，

有帶刀，有三尖兩刃刀，倭刀短柄長鋒，刀長三尺八寸，柄長一尺二寸，帶刀即刀柄長短相等，三尖兩刃刀，刀形如槍尖，其長與春秋刀相若。因其形狀不同，則其使用之法，亦因之各異。

技擊家云，後人發，先生至，知此決不可。發便要傷人，徒使自費氣，反為他人所傷云，此即剛在他力前，柔在他力後之意，所謂待其新刀機過。舊刀未生之際，我已發發先至矣，此語最為技擊家所稱許，即內家之柔外家之剛亦不出此範圍，棍法中總訣，起首句云，剛在他力前，柔乘他力後，彼忙我靜待，知拍任君門，又云陰陽要轉，兩手要直，前脚要曲，後脚要直，一打一揭，週身着力，步步前進，天下無敵，又云，觀不能如能，牛跌莫臨敵，後手須用功，週身俱着力，動時把得固，一發未入，又云，打躬急進擊，後發勝先實，步步俱要進，時時俱取直，更走陰陽訣，請君要熟識，背棍法中之秘法也，少林棍法，兩手僅握一頭，三分棍即均法，七分棍，故稱拿棍帶棍，若齊眉棍舞時，兩手虎口對虎口，兩可互用，其使用之法，則又與少林有別矣。

劍法之秘竅。則在一揭一啄。一擊一刺，陳鐵牛君，謂劍為五兵之一，武備志所載，柄短長，以雙子執之，近世多用單手，較便，大抵劍為短兵，以用單手為宜，等語，以著者之所知而言，余軍中祇有二劍，一劍三尺之長劍，一為七星之短劍，長劍則用雙手握柄以舞之，若短劍則須一右手，即能揮舞自如，習此而不能精，似覺單刀中披軟，略劍術之刺啄，爽快多多。

力不打拳，拳不打功，功不打緊，此言精於力者，不及精於拳，精於拳者，不及精於功，精於功者，不及精於緊，蓋因力為果力，拳為活動，功為硬勁，所謂緊者，似乎近於金鎖，雖有影等法，故技擊有云，一快不破，謂拳術須手捷眼快也，又云一硬不破，謂有行功硬力也，打法有等打打之分，勁路有柔勁勁之別，所謂趕打者，不抬不架，只是下下，所謂等打者， equal 招架，便是下下，乘勁之拳，多用柔勁掩護，乘勁之拳，呼吸吞吐，其韻有用，均有一氣字流行其中也。



其在人身之中，猶機械中之有蒸氣，蒸氣之力，小而言之，能頂起茶壺蓋，大而言之，能開駛火車輪船，人體猶機器也，血液猶水也。苟能練

(未完)

## 著述

### 國術十講

張格論

按拳術之完整立場，當然建築在強健身體，充沛精神之上，但農工之操勞，現在學校之各種體操——打球競走——亦為強健身體之運動，又何乎拳術？拳術與體操，究竟有何不同之點？按農工操勞，其目的在於作業，身體之運動。乃其附帶之條件，故有時為完成其作業計，縱至脫離身體，亦所不顧。如鐵工常因打鐵過勞，以致咳嗽動聲，磨夫常因負重貨物過重，以致肩部陷凹是也。至現在學校各種體操運動，其目的並非別有所在，非農工之作業可比，與拳術之目的正同，所謂有時為完成目的，不顧脫離身體之流弊，當然不致發生。不過是學校之各種運動，大都以物質為主，使吾人之身心，偏重受物質之支配，如是球網球槓子本馬等——多以物質為主體，而身心偏於被動，故有時人的身體力量，不能迫及物質，或不能與物質相稱時，亦不得不傾其全力以死物質，甚至脫離身體，亦所不顧，試觀各大學當運動競賽時，常謂大夫隨臨，以備診治；而各種驚人競賽時，往往有當場吐血受創者；而凡運動自每次完畢，必須多人左右扶持，其身體及內心之受創，亦概可想見，至於普通拳術，其目的多偏重於格鬥，而運動以肢體為主體，如單刀花術皆受肢體之支配，任手足之撥弄，較之學校各種運動，以物質為主者，固自不同，但以肢體為主，而腦髓受其支配，往往肢體之力增一分，而腦髓之元氣，即減一分。試觀向來一般大拳術家，常多筋骨跌傷，年命短促，蓋利害參半，一正一負，仍等於零也，故吾人當研究武術之始，對於各種運動之方法及功用價值，既經辨

明，則吾人所需要的原則，須如下列：(一)目的為強健身體，充實精神者；(二)以身體為主，不受外方物質支配；(三)外而肢體，內而腦髓，中而各種器官，聯繫均衡，有統一的體系，受腦力的指揮者；必須具備此三點，則無缺之原則，方能夠得上強健身體，充實精神。究竟何術足以當之？即惟有吾人現在練習之內功拳術而已；欲知內功拳之詳，當先明內功外功之區別。本目時間已過，容下次詳述。

(未完)

### 岳武穆形意拳要論

孫芳

#### 一 要論

從來散之必有其統也，分之必有其合也，以故天壤間，四面八方，紛紜者各有其屬，千頭萬緒，纏繞者自有其源，蓋一本可散為萬殊，而萬殊成歸于一本，事有必然者，曰武事之論，亦其繁矣，而要之千變萬化，無往非勢，即無往非氣，事雖不類，而氣歸於一，夫所謂一者，從上至足底，內而有髓腦筋骨，外而有肌肉皮膚，五官不離，相聯而為一貫者也，破之而不開，開之而不散，上欲動而下自隨之，下欲動而上自領之，上下動而中節攻之，中節動而上下和之，內外相連，前後相需，所謂一貫者，其斯之謂歟，而要非勉強以攻之，襲焉而為之也，當時而靜，寂然湛然，居其所以穩如山岳，當時而動，如雷如塌，出乎爾而疾如閃電，且靜無不靜，表裏上下，全無參差牽掛之意，動無不動，左右前後，並無抽扯游移之形，洵乎若水之就下，沛然而莫之能禦者火之內攻，發之而不及掩耳，不假思索，不煩擬議，誠不期然而然，莫之致而至，是豈無所自而云然乎，蓋氣以自位而有益，功以久練而始成，觀擊門一貫之傳，必俟多聞習識之後，豁然之悟，不疑格物致知之功，是知事無難易功非自盡，不可驟等，不可急進，按步就步，循次而進，夫而後官骸肢節，自有功貫，上下表裏，不難聯絡，庶乎散者統之，分者合之，四體百骸，總歸于一氣而已矣。

(未完)

### 江湖見聞錄

瘋顛客(即翻)

亦必招待，相見時則用溫和之問答，其詞句頗奇特，如云：老人既是自家人，梁山大典詩錄必熟讀，相煩背誦，則必朗聲頌曰：梁山泊上好威風，千軍萬馬逞英雄，宋江仁義高天下，才得招安立大功，又問：請問老大從那裏而來，答曰：從梁山而來，其人必又問曰：梁山有多高多寬，週圍好多少里，設立幾堂，幾門，幾閣，幾下，幾酒店，設於何處，有多少景緻，有多少仁義兄弟，如何有這要人的威風，答曰：答問梁山根本，有三十六丈高，周圍八百里，山上有四門四關四卡，山下有四酒店，前有金沙灘，後有鴨嘴灘，左右明目洞，右有沙羅樹，寨寨一百八位雄豪傑，所以威風甚大，又問曰：請問四門通都裏，關卡酒店，何人鎮守，答曰：東通廣東福建，南通河南湖北，湖南，江西，西通江西南川，北通濟南，北京，四關八將鎮守，頭關大刀關勝，雙鞭呼延豹，二關豹子頭林冲，霹靂火秦頭，三關小李廣花榮，白面郎君鄭天壽，四關金槍手徐寧，鐵叫子樂和，又有四卡，頭卡杜遷，二卡宋萬，三卡楊春，四卡陳達，山下鎮守酒店英雄，東方酒店，母夜叉孫二娘，南方酒店，一丈青扈三娘，西方酒店，雙尾蝎解珍，兩頭蛇解寶，北方酒店，旱地忽律宋江，小英雄宋貴，山頂有五堂，頭堂忠義堂，及時雨宋江，托塔天王晁蓋位，二堂公義堂，玉麒麟盧俊義，三堂仁義堂，智多星吳用先生，四堂忠孝堂，呼風喚雨公孫勝先生。

### 泗水術

露身而水足上功 斜肩拉水成浪行

提氣踩水手足動 金鯉浮水快如風

水底潛行排身進 足踏沉水手支撐

沉氣坐水千斤重 離離離水似蛟龍

練之既久，則能稍坐片時，以不久坐不動，(須三夏苦功，日須有拳)漸根基，因不動者氣力充實，丹田沉靜之功也。(惟兩手須向上划水，純

然則不動，亦能坐定，是謂之坐水法。隨即練習水度潛行，即矮着身軀，在水中行走也。惟兩手須如陸地之走正步然，兩手須由膝窩向前推，隨兩腿行進之勢，(左足右足右足左足)向後划水，此所謂一潛一水法，又稱江豬浮，須氣沉丹田，手足相應為功。以後練習一水法，即兩足踏水，而使上身露出水面，向前行進，如在平地也。此法為泗水術最難練習之功。初習時高舉一手，以其另一手及兩足划水踏水，漸次將其他一手亦高舉，使兩足踏水。初時傾斜，其不減頂，習之既久，則露首水四，漸漸兩肩兩乳，至此已可觀。有露至中膺者，非天然精此不能為也。余勤習數年結果，祇露兩肩，最後練習一躍一水法，身體矯捷，手足靈活，有拳術根基，以備水中交戰之用。(此雖古法，然今日海軍戰士，有時落水，亦有利用水戰八法之時也)。其法如欲向左躍，即以兩手向右划水，身體向左抗，兩足向右踏；向右躍則反是；向前躍則兩手向後划水，身體向前曲，兩足向後踏；向後躍則反是；向上躍兩手向下划水，兩腿曲平胸前，急向左氣分之，(如擊膝打坐然)，蓄氣踏水，頭頂上擡；向下則反是。練習純熟，即任意前後上下左右踏水往來矣。能如此，則水內之功夫已有可觀。

### 武道之修釋義

大金鯉(即翻)

#### 製金道法

神氣何物肺屬西方庚之金之性其色白能通身毛孔如大不加仔細忽然邪風入時火生寒生寒生熱熱生燥燥生火火生心火通十二重樓下帶十二重樓則一年二十四氣為皮毛之主人若傷損於肺故斧而能充金不充則肺氣生矣所以斧為製金斧也

#### 滋水道法

腎屬何物腎屬北方壬癸水之性腎為人之根本水為人之本天以生水人故有腎方為命門若為腎府中間所出相火也如人鼓動相火則志慧行房事過度腎不足則上腰膝酸軟眼花耳鳴如人損傷腎府則可專心練練才練久則相火不



以練屬金故名降金鐘也

### 降火道法

小腸通於何處小腸上通蘭門金口下通膀胱之津液小腸屬火所以於心相為表裏心中火盛而小腸必熱則小便色赤必一日積毒破腎則齒齦諸疾生焉如人得此症多扎刺小腸以可清小腸屬火所以積毒紅腫也

### 洗金道法

大腸通於何處上通於胃下至肛門以大腸屬金所以與肺相為表裏如人肺經有熱而大腸必結以風濕入肺而大腸必澀則生泄痢痢甚多生陰火而火性上行必定入胃則禁口不食如人先要練棍以棍色白色屬金而入大腸以棍氣相和能以上潤於胃下平肛此是秘要也

### 陰陽道法

以氣屬陽以血屬陰凡人陰陽相合百病不生飲食易飢為人氣血通暢週身滋潤氣能上升血能下降氣上升入肝而肝以肝生血血能養心心血充足精神光彩腎水降臨此是秘要也如人氣血虛弱則精神少秋大刀能以順即以大力可講三修而能益氣和血精神倍加此者多練

### 益氣道法

膈肚下為丹田乃是氣之總司如人丹田氣壯聲音洪亮週身有力男子以氣為根能助四肢如若丹田虛弱則聲音性軟喉聲無力四肢沉困精神少丹田之氣上升入肺以肺出聲其音入心心有七孔而能出字則言語歌唱皆由丹田心三處而恐欲養丹田而可練氣為要以極之性如蘭如梅乃為養丹田之器也

### 論骨道法

背骨者乃一身之主也如室之樑也上通於項下至尾骨兩傍連腎中有相火所謂腰者腎之府也背骨至腰一十五節來回數念一月之數也乃人身之大關也如腎虛腰骨必疼受風濕亦疼因痛措亦疼如腰骨疼痛而可演體為是是按摩節所造因此十五節也

### 論水道法

膀胱乃是尿管與小腸其性屬火故與小腸相連如膀胱滋潤則小

便清如要相火鼓動則便黃且赤甚則有結而不通者要法膀胱練則顯戰氣提包故有上述小月以氣屬火所以戰累紅腫也

### 發火道法

即者肝之味也即上藏魂故人先以肝為是肝則能運動五色莊顯而心正乃謂英雄胆不壯而心邪則亂也人常言熊心虎胆極其大也肝則能練鉤可壯鉤有雙月能入胆色助胆寬厚又能鉤掛連環助胆穩固以虎胆所以稱為虎頭鉤也

### 直下深理

叔有：父能通三身如人：集相顯有極不生情情 其有結則氣不能通矣多練則氣通矣

以流岸能與陽助腎下入腎囊壯了有力以揮而能入氣又能收藏以拐能助四肢壯筋終能以活動血液以舞能有大補之功又能生火週身津液也(完)

## 恢復固有技能發揚民族精神

編者



### 漫話

天涯遊子

日本之建國也，文武一途，文以治民，武以社敵，自茲二千五百年以降，外無敵國，內無叛民，上下和睦屹立於東洋，為一大帝國，故一日不可忘者，文武兩技也，兩技之中，武術之技難業，然而平常不可欠缺者，柔術是也，斯術能以容拳防敵護身，其為益不暇枚舉，漸趨隆盛，以迄於

今，軍人練之，警官習之，學生亦學之，以其術鋒，捕盜，練身，均有裨益也。石川右衛門氏性嗜武術，營業之暇，勤習拳法，而尤長於柔術，就諸大家講習之，即得華人刑國慶君之教，（原文支那）數年如一日，其為人溫良情實，談笑之間，和氣溢於面，絕無武人臭味，如純粹之商賈然，氏於柔術，廣求秘傳口訣，以及刑君之拳術箴言，於是集其心得，著成一書，題曰柔術秘傳，列入柔道大全中，是篇解釋柔術，綿密周到，悉當肯綮，無有流漏杜撰之弊，對於決圖致勝擒拿之法，固屬明白詳細，又於穴道之說，因得刑君之傳，亦能網羅殆盡，名之良書，不亦宜哉，據氏所云，欲著此書，十五年矣，有志若是，而勉於學，其辛苦非常人所能企及也，氏非文人學士，惟取諸大家之薪傳，刑君之秘授，而以折衷之說解之，其間雖未必盡善盡美，毫無遺漏，然而氏能竭其平生精力，探討中華技藝（原文支那）欲以斯者益世，故能詳而不繁，略而不疎，序事實而純粹，議論實而精確，加之插圖數事，明如指掌，使學者易得其妙處，其用意深矣，余視晚近之書，徒修飾文章，流麗字句，至於措詞違背，則置而不顧，故初學之徒讀之，首尾曖昧，事實模糊，如在五里霧中行，不得其要領，此著書之大弊也，能不使人喟然興乎嘆，然若此書，則能不拘時弊，主實用，不飾文章，不修字句以庸言淺說，解釋精深之學術，且能貫通華日，（原文日文）要在使初學眾讀之，一目了然，了其主旨，得施之實行，至於文章之巧拙，則非所介意也，世間雖有者柔術，說決門法者，然而多涉空論憶說，大多無能施諸實用，以是觀之，此書獨具特長，誠可謂千古不朽之良書也，余家世以柔術教授徒弟，及門諸弟子之中，雖有柔術精練者，然而諸弟子僅習其技，未有預著書以益世者，以是知石川氏熟悉斯道探討中華秘傳而篤志益世也，（原文支那）余於一誦三嘆之餘，聊記數言於篇端，亦欲使後進之士，以此為津貼之龜鑑也。

明治二十九年天長節 磯又左衛門撰

（作者附言此篇不但武術探討精華，即文詞亦多變異典故也。）

□序三

余十五歲，始入天神道陽流，柔術師家松永清方衛門先生之門，且茲以來，汲汲勉勵以迄於今，已五十歲矣，然於斯術之精微奧妙，則猶未能盡窺也，三郎義隆氏習商賈，以習練為業，然性好武，精柔術，通劍術，擅刀術，初從高木義雄氏學，數年之後，始入余門，深探古術，意猶未盡，又就諸流之師家，求此術之秘訣，可得華人趙致和君之教，（原文支那人）得劍術之八母，削刀之七法，廣搜博採，所獲頗衆，更以今世決門之法，吞吐之書，曉睡之術，證明劍術刀術之原理，於是著成劍術刀術二篇，列入柔道大全中，而乞余序之，余見其善解說詳明，又見其圖數十，使學者易於明瞭，深喜其誠意好事，而有志於益世也，故為之序。

明治二十九年天長節之第五日 吉田千春撰

（作者附言，除此二篇外，尚有數篇日文，因不關吾華之所謂發源地也，故不贅記，然就以上三篇文中，可知吾國年來稱譽之國術，日人返重觀而效之，且能力行之，其強國之邪也，而發源地之吾華，反不若彼邦之盛，是真可惜者，而文中所叙之刑國慶君，不知何許人，竟以武術傳授日人，不啻盜竊國粹，是真可恥可恨者，余為此文，希圖衛同志之注意，免遺國人之羞，則幸甚矣。）

獻給國術教員的一頁

道德武學社員徐幼

國術先進，為我國體育界之冠，有領導大家走入國術大路，以期成功之義務，我國武術已漸沉沒，實教員授受不得其法，初學者意志薄弱，如田中曹田，帥長當知其弱點，倍植有方，俟鞏固根基，在以肥料倍之，日日灌溉可結良實，若植不以法，久必枯乾矣，初學亦然，當其初進，以武學步驟，一招一勢，活動而練之，帥長隨時指正如遊戲，毫不生厭，俟得武術門徑，在講以精華，學意日隆，苦功而練之，定得鞏固成就，若以新法，練一勢練三年或二年，學未只以為苦，不以為樂，人才日稀，良足嘆也，望為帥長者戒之。

## 我所知的杜心五

銜百

金鑄君之一國術名人錄」，爲余最愛讀者，惟記杜心五一文，與萬籟天所著稱異，金君此傳，爲史的體裁，其必能行遠傳後也無疑，爰不稱冒昧，爲補充於下。

杜慈利人，幼失怙，性喜武術，九歲即從拳師嚴克遊，至十三歲，已能盡其技，開附近寶蓋山中，有于道人，武功絕倫，乃往投之，道人習一着應神功，居環以高三丈之牆，無門，非擅輕功，不能出入，曾有北方名師師往訪，道人初不欲較，繼爲所迫，乃與交手，道人手如利劍，竟將武師鼻抓落，自是乃知己手太毒，決不再與人較短長矣，杜從習三年歸，猶不自滿，會有友介紹一人來，即自然派大家徐楚夏也，徐身短貌瘦，自稱無能，性質更極躁動，多叩之切目怒欲去，杜念友素有識，意者此叟或有特材，乃留之，徐終日踞榻上，吸淡巴菰，傲視非常，請之教授，則以自然門之內圍手法，繞地成圓形行走者授之，習之三月，亦未見別有新穎手法，乃詢曰，師此等功，爲何人用乎，爲自衛用乎，抑爲擾身活動血脈用乎，曰皆可用，請試一角低昂，許之，杜狼進，左右襲擊，則徐固在其左右，惟拳足距其身不盈咫，皆不能中，因喘吁不止，而徐則吸煙自若，杜大憤，轉請一試器械，遂執砍刀一柄，徐仍以旱烟桿相禦，匪徒刀劈下，皆被躲過，復力逼之近壁，使無逃處，當頭直劈，眼見着矣，乃釋然一變，刀鋒入棹內，而徐則已竝立桌端，吸煙如故，杜極力抽刀，不得即出，繼則以烟桿擊其首曰，吾欲真擊汝者，畢顧洞穿矣，杜復請於草坪，一試棍術，蓋杜之棍法極精，恆以之勝人也，詎較時久不得隙，及得隙，棍挑徐袴襠內，極力扔之，以爲將墮地壓已，詎徐登時轉棍頭，如着膠然，俟棍落下，則滑然亦下，杜甫欲脫棍後退，而徐之棍桿，已正着杜右腕，痛澈心肺，不覺丟棍，當時雖甚憤懣，然而仍非心服，又一日徐驟階下洗面，杜携棍自後斗擊之，盆碎水濺，徐一躍登階，笑曰毋惡作劇，盆碎須重置也，杜其恨益深，必欲擊中一次以爲快，值冬季，杜方客戶外，用石臼搗

椒粉，徐則捧煨羊肉小火爐將入室，杜念此正襲擊良機，遂舉白照其後，而徐去，不圖徐於百忙中，急置火爐於室內椅上，回首以兩指捏着白照，而徐曰，爾舉將火爐擊碎，則羊肉不可食矣，後同走經川境，經危嶺，遇繩橋，徐前杜後，杜念似此險地，襲擊必無破法，乃飛足向其腰眼踢去，不圖足甫飛出，徐見轉身將其髮辮挑起，而懸其體於峭壁之下，此時有一鬚手，杜當驚粉，不由駭乎求饒，徐唾之曰，吾果無所實技術，今日決難幸免，然汝此舉，亦志歹毒，後毋如此存心，吾恐汝矣，杜唯唯聽命，然心實似不甘服也，一日共憩山麓，杜曰世有日行千里者，惜吾未之遇耳，徐曰，是何難，此特天盤功夫，身手輕快而已，我當一試，令取錢五枚，繫已髮辮之梢，謂曰，由此至山巔，爲三十里，汝在此稍坐，看吾往也，拔步飛奔，如無音響，驟至山巔，髮辮竟鬆，再轉騰已山巔山下，勢如騰風，及抵坐處，五分鐘猶不足耳，杜瞠目不能對，惟向之拜服，從習八載，徐入峨嵋修道，杜瀾瀾江湖，竟無敵者，乃感佩徐之技術高卓，而深悔昔日之無禮，復幸此生之有緣也，杜去歲僑居北平滄州會館，今在始南歸云。（編者附言年前曾由平來津，就見劍堂留列杜師門榜云。）

## 研究

### 太極拳精義

#### 太極拳五字要訣

##### 一、心靜

心不靜，則不專，一舉手，前後左右，全無定向，故要心靜，起初舉動，未能由己，要悉體認，隨人所動，隨屈就伸，不丟不頂，勿自伸縮，彼有力，我亦有功，我力要在先，彼無力，我亦無力，我意仍在先，要刺刺留心，按向何處，心要用力何處，須向不丟不頂中討消息，從此作去，

一年半載，便能使於身，此全是用意，不是用勁，久之則人爲我制，我不爲人制矣。

### 二，身靈

身滯則進退不能自如，故要身靈，舉手不可有呆象，彼之力，方挨我皮毛，我之意，已入彼骨裏，兩手支撐，一氣貫串，左重則右虛，而右已去。右重則左虛，則左已去，氣如車輪，週身俱要相隨，有不相隨處，身便散亂，便不得力，其病於腰腿求之，先以心使身，從人不從己，久之身能從心由己，仍是從人，由己則制，從人則活，能從人手上聽有分寸，料彼勁大小，分釐不錯，權後來之長短，毫髮無差，前進後退，處處恰合，工彌久而技彌精矣。

### 三，氣斂

氣勢散慢，便無含蓄，身易散亂，務使氣斂入骨，呼吸通靈，週身閃閃，蓄爲合爲吸，呼爲開爲發，蓄吸則自然，提得起亦拿得起，呼吸自然，沉得下亦放得入出，此是以意轉氣，非以力使氣也。

### 四，勁整

一身之勁，練成一家，分清虛實，發動要有根源，勁起於足跟，主於腰間，形於手指，發於脊背，又要提起全幅精神，彼勁將出未發之際，我勁已接入彼勁，恰好不後不先，如紙燃火，如泉湧出，前進後退，無毫絲散亂，屈中求直，蓄而後發，方能隨手奏效，此謂借力打人，四兩撥千斤也。

(未完)



### 拳術箴言

滄州郭壽臣講述  
燕京金齋錄事記

應用必疏，習拳者，最忌多與親愛之人較較，較較者，不出重手，久而成習，其弊爲熾，故不創人，不創人者，不足以爲名手，其技亦不進，

習拳者，必使四肢有反射作用，而後足以臨敵，臨敵時，迅如風雨，不容有遲疑之餘地，善拳者之取敵，如常人持箸取蠶，持箸之頃，齊之，張之，錯之，五指或拗，或撐，各極其能，固不待思索而能者也。

### ▲硬快

技擊者曰，自打不破，一硬不破一快不破，硬者非身手硬也，勁硬也，快者，非進退快也，轉側快也，進退固不能不快，而勝負之數，不在進退，在轉側，蓋進短一分，即不及人，退縮一分，即可避敵，遠步進退時，與人以可乘之際，故善拳者，有轉側，無進退也，有進無退，進即退也，進即退者，以攻爲守也，善拳者，須有自信力，自信力不強，不能盡己之能，鮮有不負於敵，敵強強，可以不與之較，明較則視之若常人。非驕也，即遇尋常入亦不可以驕而懈其防，此即性功所謂無我無畏之道也，勁有路，不可牽之逆之，牽之逆之，自殺其勁者也，能敵人之勁者，乘人之勁路也，較手不可用意安排，安排則有淺見，有淺見則滯，滯者取敗之道也，此言則，有以一手抱定狠勁快能破天下敵者，蓋不能復矣之矣，余近武不文，不過就余所知者概述之，拙見如斯，幸閱者諒之。(六九)



### 蔣委員長電令公務人員注意體育

錄

各機關公務人員十九致於晏安

一官長有應負提倡體育之責

每人必須選定一種運動按時練習

蔣委員長一日電令各機關應行提倡體育云云，各機關主任，各總司令，各省省黨部，各省省政府，並轉教育廳同鑒，在運動爲鍛鍊國民體魄，以建強種救國重要工作之一，實應極力提倡，普遍發展，故我國古者射御二事，列於六藝之內，爲學子及士大夫必修之科，今日世界列強，舉國

上下，以及男女老幼，尤莫不酷嗜運動，奮發逾恆，反觀我國比年以來，各省市之學校雖多，漸能注意於此，然學校則大半偏重少數選手之養成，而忽於全體學生之造就，他如黨政軍各機關之公務人員，則更十九耽於晏安，尤無運動興趣，如此情形，殊非所以改造健全民族之道，應即嚴令各中等以上之教職員，及學生，與各小學校之教員，及黨政軍機關之職員，嗣後每人必分選定一種運動，或遊戲之科目，由各機關主管長官，與各學校校長，負責組織，嚴加督促，並派定指導員，紙須於每日下午五時至六時之間，冬季則於下午四時至五時之間，一體按時練習，持續不斷，若遇風雨或冰雪之節季，戶外不便運動，亦應由各該主管長官與教育會商補救辦法，總使持之以恆，不致一暴十寒，為唯一要義，希即分別按照上述指示，由各省黨政軍學會同妥擬辦法，切實施行，所屬各地各級機關及學校並應一體遵照，仰即具報備查，以憑隨時考察，藉資評判為要，中正冬。

### 滬市國術館第七屆徵求揭曉

錄

得分三千以上 鐵澄隊第一

上海市國術館第七屆徵求會員大會，已於三月一日開始舉行，至三月三十一日截止，其組織為總隊長一人，副總隊長一人，總參謀一人，總幹事一人，並分十二隊，每隊設正副隊長，參謀幹事各一人，隊員若干人，其餘名以隊長之名為識，在徵求期中，分三次揭曉，昨為第一次揭曉之期，於下午七時半在該館禮堂舉行，到七十餘人，并有餘興表演，至十時始散。

到會職員七十餘人，昨日到會者計總幹事葉良，幹事朱文偉，錢味菊，葉民若，陳運時，朱仁航，鶴松隊隊長袁鶴松，副隊長江長風，鐵澄隊隊長楊鏡澄，副隊長劉梧齋，參謀章偉川，忠良隊參謀孫潤之，精良隊隊長陳緒良，副隊長周彥超，雲五隊參謀史久之，幹事朱慶湘，雁登隊副隊長佟忠義，參謀新雲亭，佐庭隊幹事唐堅吾，竹軒隊幹事鄭仁仁等七十餘

人，副總隊長王曉嶺，公展隊隊長潘公展等方自非歸來，行裝甫卸，公私交集，未曾到會。

揭曉總分已近四千，主席為總幹事葉良，報告開會宗旨後，即將第一次自三月一日至十日各分隊長徵得之分數作一綜合報告，揭曉成績，以鐵澄隊為最優，達一千分，精良成績次之，總分約近四千分，其詳細名單，因各分隊長尚未補齊，故不及發表，昨日僅為第一次揭曉已達目標三分之一以上，況有數分隊長因事出國，昨方歸來，當然未能担起責任，儘量介紹，倘有如此成績，則此後獲分，必可突破萬分之目的，揭曉報告畢，即舉行餘興，有經安邦君魔術，鄭體仁君口琴及揮角比賽等，散會時已鐘鳴十下。

### 健身自衛 強種救國

編者

#### 我國準備參加世界運會拳鬥

錄

如不能比賽即改表演 選拔以賽會為中心

【上海通信】明年在德舉行之世界運動會，我國自決定參加後，即準備加入拳賽，業由全國體育協進會去函德方徵詢意見，上海國術館負責人朱君語時報體育記者，吾國拳術落人之後，無可諱言，此次預備與世界拳鬥家相見，其操勝希望，殊為薄弱，因吾國國術之擊法，與西洋不同，為其重要原因，且往往時提倡之人，每多輕視，甚至視為實解一流，而技術高深者，復秘不肯傳，是以幾成絕響，年來雖竭力提倡，但尚未臻化境而普及，更以世運規則，非所素習，尤難操勝，此次全國體育協進會，以此事特致函世運會徵求同意，並詢問比賽規則，尚未得德方允准，最近當可有復函到達，倘不能參加拳賽，則決派選手前往表演，以宜揚國術，但以經費關係，至多選派四人，選拔目標將以賽會為中心，以該處不特為國術發源地，且多深造之拳師，俟本年全國運動會開幕時，由中央國術館訂定辦法

，從事選拔，再行作嚴格之訓練，以備在世運會一顯身手。

# 雜俎

## 大刀術序

風雲變態，賊寇日急，在我火器落伍，械彈不裕，工業不發達，科學返退步之軍備狀況下，健兒禦侮，精神與方法，究應如何，乃為重要問題，興念及此，五內如焚，不禁絕然若喪，竊以我軍自衛隊旅第十九師第一旅第七旅第百零七師以來，即有技術隊之組織，蓋為傳統之經營，九一八奉天事變，我軍首當其衝，馳聘東邊之瀋陽兩燕，近且駐軍湘鄂，執無胸心，胸背激刺，瀕我 蔣委員長有提倡體育，發揚國術之先聲，我軍因有技術之普及計劃，所授應用體操，中華刺槍術，國術等課，均有專習，惟大刀一術，為歷來各軍隊有教習之者，但尚乏專本，深為遺憾焉，前者本軍中華刺槍術教練班主任金君晉鐘，曾有大刀術教範一稿，已經該班學生付印，近者金君復出其經驗，輯實用大刀術一書，本軍已多採用，聊表數言，藉供同道之研習，應付科學化軍備強敵，惟恃無畏精神與內彈主義，大刀術應運而生，應敵新法，問題如是解決，故吾謂大刀術為無畏精神也，尤望吾儕青年軍人，在自覺中，努力也可，願共勉之是為序，

中華民國二十四年一月

王以哲識



## 性功拳解

身性體法

鍾重

精神與肉體，果以何者為主，何者為從乎，是為近世哲學上之問題，然二者實有相連之關係，心若起異狀時，身體必從之，身體苟有小病，精神即

為不寧，故精神與肉體，實一而一者也，換言之，吾人生活，即在物心兩界之調和，一方調和肉體，同時即調和精神，精神健全，則肉體亦為之健全，所謂無我無他，無慮無念，平日清明之境地者，即靈肉一致之現象也，萬能之性靈，非從此境地以來不可，身性體法，即達此境地之唯一簡便法門也，人為萬物之靈，能知運動之法則而為之，同時亦能知此性靈而應用之，此所以能性功拳術而應用之也，無情之物體，尚有運動之法則，況在人類，性功拳術，即依此而應用之妙技藝術也，凡欲領會此性功拳術者，不可不先由此身性體法，以入於性靈之妙道也，

### 姿勢

身性體法，分為坐立二種，初習之時，宜先練坐勢，端坐椅上，背脊正直，兩手置小腹前，掌心向上，手指向內交叉，膝略帶彎，兩腿輕閉，視線當在座前五六尺之間，與禪門之打坐，其姿勢略同，惟不盤膝，如言立勢，則其姿勢應正直如柱，自頂至兩踵之間，為一垂線，曲置兩手於小腹前，五指微接，掌心向下，膝略帶彎，勢成一三角形，兩足離開，約與兩肩相同，兩肩輕垂，頸略收，頸宜直也，

### 運氣

姿勢正矣，然後微開其口，舌上捲，微抵上顎，以從事於運氣：腹部向前方突出，從口中吸收空氣，(俗謂吸氣)入於下腹部，此時腹中，即覺腹脹而有力，吸收之後，即行閉口，兩目左右輪轉三次，約隔三五間，再從鼻中徐徐吐出，(俗謂吐氣)此時下腹部即充分收縮，壓迫其濁氣以出，則丹田氣存矣，此為動勢吞吐，其次更行靜勢練氣行功，此法與前略同，並無別種法術，唯下腹部於吸入呼出氣息之際，不必伸縮，任其自然，此種運氣術，在他人視之，幾與尋常不呼吸相等，然其效至大，足以統一精神，為運氣法中之最上乘，故於動勢吞吐充分練習後，應再練習此靜勢練氣行功法，動勢之吞吐，不過為練氣行功之入手方法也，

### 吞吐

吞吐一時，一吞一吐，約十五秒至二十秒，練習時間，最多每次十分鐘，



凡七口，逐漸增加至二十一口四十九口為限，以六十分為度，練後須散步，以舒其氣為要。

八卦遊身掌

順式掌之說明

孫錫敏(却酬)

(未完)

外脚圈外橫擺，裏手向上擲，手心裏扣，後手貼肋，往前登勁，再前扣邁

第一圖



此為左轉圈法，裏手上舉，鬆肩，手心朝外，後手貼脇，外脚邁過前脚橫擺，頭往上頂，氣沈丹田，如第一圖

形意拳解

練氣

衡水崔占斌講  
燕京金警鐘記

夫子養性練氣以致治，軒轅練神化氣以樂道，達摩參禪，東來傳道，始傳洗髓易筋之法，而創意拳及龍虎樁，故為技擊開山之宗，自古名賢大儒聖人豪傑金剛佛體未有不養性練氣及習技者，莊子云，技也而即道矣，然技雖小道，殊不知學理無窮，凡學此技者，非風神瀟灑，而無輕浮狂燥塵俗之氣堪與聖賢名儒雅樂相稱者，不足學此技也，夫練氣之學，以運使為效，以鼻息長呼短吸為功，以川流不息為主旨，以聽氣淨虛為極至，前為食氣出入之道，後為腎氣升降之途，以後天補先天之術，即週天之轉輪，蓋週天之學，初作時以鼻孔引入清氣，直入氣海，由氣海透過尾闕旋於腰間

第二圖



再裏手漫頭而過，平，裏脚隨邁過前脚扣步，心意在場上之上，如第二圖 (未完)

裏脚成了字步，裏手漫頭向前伸過去，別臂，手裏塌下，回裏時，如抱穀掖物，手心朝上，小指上反，同時後手貼脇，從腋下穿過，手摸脊梁骨，鬆肩，小指上反，手心朝外頂勁前指，後脚前邁落正圈，後手貼脇，又歸單換掌法。

順式掌各式圖解

，蓋兩腎之本位在於腰，實為先天之第一，猶為諸臟之根源，于是則腎水足矣，然後上升督脉而至丸宮，仍歸鼻間，以舌接引腎氣而下。則下體充實，漸漸結丹入田，此即週天之要義，命門秘訣，學者勿輕視之。(未完)

羅漢拳解

歌曰

郭澤溥(却酬)

斬魔劍轉環求勢，三才北斗羅漢托鉢，左挑右紫，右挑左紫，左劈掛右劈掛，鯉魚擺尾蛇天信，穿梭腿門撞腿，拘挂連環雞腿，鷲鷲獨行腿，梅花腿竹葉腿，醉行勢劈打掛，柔中隨便中回，硬打硬上恨毒急，平地翻車雀地團龍，恨佛來遲急猴上樹，鶴子入林鷓子攪天，燕子抄水再箭擊，烏龍盤柱鯉魚打挺，烏龍罩地猛虎翻身，潛龍升天白虎撲食，青龍探爪上



下齊攻，左右并進五路進兵，八方應敵神威震，前後左右盤，斜倚隨乘盤，瘋狂醉雨，呆獅睡虎，眠猛痴凶，拐胸鎖接，單展雙龍，落地伏虎騰起降龍，長臂推山開心取寶，雙龍繞尾兩手擎天；丹鳳展翅倒技遊龍，順水推舟撥雲瞻日，彌陀點經仙童獻果，獨立金剛楊枝遍洒，羅漢脫衣童子挑佛，老僧担杖摩獻劍，建摩渡江連摩面壁，連箭三盤大鵬展翅，寶象挑鼻勢兼挑，持托勢運環掌，洞腹開心，八卦轉盤快連箭步，渾元一氣仙掌推雲，三盤落地兩手擎天，拈花托葉瞻前顧後，仙猿摘果偷天換日，靈龜隨推隨轉月，飲爪藏鋒猛虎撲食，迴風險水倒海排山，雙峯插雲黑虎攢心，獨負三台寒離獨步，青龍轉身白虎越澗，翻滾騰挺縱催，(未完)



### 宋代楊家奇槍真傳

王霄雲(却酬)

#### 連續教練

初學隊形持槍姿勢註解

這手人數無論多少，站隊時用右手持槍，向下垂直，槍桿附於右足小指，分前後兩行對正，不得缺伍，缺伍則不能獨學，其站隊之姿勢，兩足根並立一條線上，兩足尖分開六十度，兩腿向下伸直，兩肩自然下垂，頭正口閉，二目向前平視，此站隊持槍之法也。

兩行轉法對手式註解

口令，報數，向右看……齊，向前……看，向右……轉。

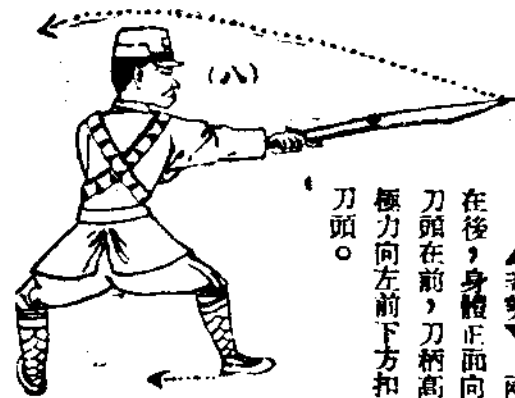
兩行凡變數者，向右上半步，成爲四路縱隊，到演場時。

口令，向……左轉，兩行凡變數者，向左上半步，變爲原排之

(未完)

### 大刀術

武夫(却酬)



▲姿勢▼ 兩腿微屈，形如騎馬式，右足在前，左足在後，身體正面向左，右肩向前，左肩向後，刀柄在後，刀頭在前，刀柄高於刀頭，成小斜波形，右臂伸直，虎口極力向左前方扣勁，左臂屈於小腹前，虎口向前，且與刀頭。

▲功用▼ 敵從左前顧我刀之左側，刺我中部時，我一面進步，同時用刀背撥敵槍左面，右手虎口向右扣勁，即將敵槍撥於我之左前，乘勢轉刀刃向右前，橫掃敵下部及持槍前手。(圖八)

(未完)

### 六合槍

張玉峯(却酬)

第二合 裏閃外扎 外閃裏扎 先扎穿指 後扎通袖 跟進跟扎

旋槍隨進

解首句，裏閃外扎，我挺槍連身帶手，並槍杆一齊同進一二寸，虛攻扎他腰裏，剛進門，見他槍照我槍裏分來，急用回身法，前手略低，槍頭作半梭尖圓圈，閃身跳出他圈他，進扎他左眼。

解二句，外閃裏扎，他槍向我圈外劈來，我身法略退，前手微低，槍頭作半梭尖圓圈過他腰裏，進扎他右眼，演習時，只閃過守住，此種閃槍法，進則虛攻，身法略進，或後手出槍僅一二寸，閃過時，身步略退，前手微低，待其槍頭劈過，則身法又進，槍頭挑起，不必身手槍杆合而爲一，不見進退高低痕跡，方爲合法，又有謂彼槍上扎，我一閃身，亦可用偷進步，進門攻扎，又虛攻切記前手緊如筒，後手亂活動，務宜後手之一高一低，與前手之姿勢相應，期爲得法矣。

解三句，先扎穿指，他如分來，我用退步法，槍頭作小半梭尖圓，閃出圈

外，順杆急進，扎他前手。

解四句，後札穿袖，他翻槍攔來，我仍用小半梭尖圈，閃進他圈裏，從他前手下挑起，札他前面，點他眉心。

解五句，跟進跟扎，他槍又由上分來，我即陰拍後手，略低前手，低下槍頭，閃他槍杆分過去，我即出槍扎他陰襠，拍後手之扎法，必連扎帶進，方為合法。

解六句，旋槍躍進，他槍攔來，我槍頭作半圓圈，旋起錯步躍進，起槍頭照他槍頭下，此勢兩手須用後推前拽，好似抖傘一般，槍頭須照他臉上使出鳳點頭之法，上不過頭，下不過鼻，只在眼睛上下，使他心花神亂，畏懼退縮，不能使槍，彼手如來槍槍，就勢下扎，又云，設他槍來蓋我槍，我亦可用蓋槍法蓋他槍杆，扎他咽喉。(未完)

### 太極玄門劍

閻德華(引酬)

天邊摘月式

由西向東取半圓形斬法，同時提右腿，探身形，此正面向東，如第十圖

(未完)



(完未)

### 立獨鷄金 圖七第

### 子母鴛鴦鉞

孫玉朋(却酬)



### 六路戟

(却酬)發



### 頭點鷄金 圖六第

同時左腿與戟裏裏，再卸步劈，戟把頭右膝下，上鳳凰三點頭。如第六圖

(未完)

前式指出後，身要縮小，雙鉞全往回吸，前脚虛，後脚實，始能護身，右手再往外開展，擰腰繫膊，如頭式再轉圈，按此器，無窮無盡，其餘另有其他單路練法，巧妙之功，筆難述盡。如第七圖

(完)



# 刀秋春

(翻印)主閣斌萃



第六圖 左轉劈頂

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 左 | 步 | 右 | 轉 | 下 | 第 |
| 腿 | ， | 腿 | ， | 劈 | 六 |
| 再 | 再 | 而 | 刀 | 如 | 圖 |
| 上 | 上 | 左 | 往 |   |   |

(未完)

## 八卦刀

余幼嗜武學，後游學天津，得遇程夫子海亭，研究八卦拳學數年，今郭壽臣孫錫堃金聲錦等，熱心提倡國術，發行國術週刊，謹將尹壽彭（即瘦尹）先生遺傳八卦刀術之歌訣，錄而出之，以供諸愛好國術者之研究，非敢眩藝也，此刀法總訣，為三字，即持，托，提，是也。

今將三式繪圖於後

錢竹坡



能變化不失各用



能提敵之臂也



能托敵之腕肘是也

以上三式能變化無窮  
八卦刀法總變化歌訣

單刀出手四停強

迎面割砍劈刺

背身刀白蛇吐信

抽身刀截手鎖腕

前後左右能守防

斜身刀翻攔兩門

長身刀上下飛騰

進退刀四開四閉

以上持托提三法所變化，綜其刀法，不外前列之訣術，後列八字訣，為三法變化中之主宰也。



### 渾元一氣功

三、氣之真義

金禪子(却酬)

一人之身，內有五臟六腑，外面四肢百骸，以及精氣神，筋骨肉，共成其一身者也。臟腑之外，有筋骨，筋骨之外，有肌肉，肌肉之外，有血脈，至於主渾身內外上下之動機者，則又氣爲之也。有氣則生，無氣則死，天地萬物，亦均莫不有氣機，(吾人之死也，俗所謂咽氣，蓋氣息一斷，乃告滅亡，是氣之爲用大矣哉。)是故練功習技者，必須練氣爲主，蓋吾人常由種種煩惱處去，俾神眼立定，不動不搖，則其餘未有不迎刃而解者，夫能通其元氣，守其中氣，保其正氣，護其腎氣，養其肝氣，調其肺氣，理其脾氣，升其清氣，降其濁氣，存其丹田氣，去其浮燥氣，閉其邪惡不正之氣，勿傷於風，勿逆於氣，勿憂思悲怒以損其氣，使氣清而平，平和而和，和而暢達，暢達則通行無阻，合內外上下爲一體，乃曰全功也。蓋人之初生，本來性善，因爲眼，耳，鼻，舌，身，意，主司情慾，以致靈臺紊亂，蔽其慧聰，人氣亦然，本來完好，亦因眼，耳，鼻，舌，身，意，致亂其元氣，欲完好其氣而不亂，第一須充實丹田，充實丹田者，專於積氣也，丹田乃存氣之地，應須充實之，充實之法，在乎遲閉其眼，凝其耳韻，勻其鼻息，轉其口氣，逸其身勞，銷其意馳，四肢不動，一心冥念，先存無我無他之想，後納諸金之粉，默數氣息之出入，以百數爲一組，凡六組，漸至於至靜至寂之境，是名曰無我無他，然二勿他他，令丹田氣，不能自主，悉歸於意，意行則行，意止則止，惟勿他他，自和而不溢，充而內蘊。

(未完)

### 先天道功

玄禪子

(三)木母，(四)金公，(五)黃老，皆有體天法地之術，又降靈古，定立三才神君，造化五行，生就先天，返後天根，又降天皇，地皇，人皇，考甲子，論周天，辦理山河等物，故人欲長生，須斷慾絕情也，本固慾情自斷，可與天地同壽，上古有聖無凡，近今凡富返聖，後又降靈人氏，燧木取火，有巢氏，造巢穴，伏羲氏，畫八卦，女媧氏，補天，神農氏，採藥，有熊氏，鑿五穀，製衣冠，分倫世物，又繼高少昊，顓頊帝，唐堯虞，夏后成湯，文武周公，六興聖道，爲國慈民賢立教，無三教論，分各國說，至商陽甲時玄妙，玉女受孕，懷至武丁二十四年，唐虞讓二十五日，老子降生，又至周昭王二十四年，甲寅歲，釋迦文佛降世，至周時人道盛興，聖人闡揚，三教宗旨，各立其教，道本一也，亦在賢愚之度耳。

(未完)

### 跌打推拿法

郭護臣(却酬)

- |           |         |
|-----------|---------|
| 問曰短打破長拳可也 | 答曰在短兵易入 |
| 歌云長來短接貫入身 | 入身跌發好驚人 |
| 裏裏打開左右角   | 外裏打入窩裏尋 |
| 問曰腳步能勝人何也 | 答曰在用堅踏地 |
| 歌云堅踏地弓後脚前 | 踏足如鐵後足線 |
| 用堅推鼻不能搖   | 隨跪鉤踵隨人變 |
| 問曰身能壓人何也  | 答曰在推山倒海 |
| 歌云一身筋力在肩頭 | 帶轟陸來山也愁 |
| 翻身用個側海勢   | 翻筋滾浪也平休 |
| 問曰掌起能倒何也  | 答曰在陰陽幻化 |
| 歌云陰陽陽令陰變陰 | 反抽順托不容情 |
| 外手翻來掌中出   | 兩手翻開弄耳垂 |

問曰：鈞能進何也？

答曰：在柔能勝剛。

歌云：拳出驪來勢莫當。

鈞兮並挽柔弄剛。

若人犯着鈞挽法。

進身橫托不須忙。

問曰：輕鈞能倒人何也？

答曰：在手不在足。

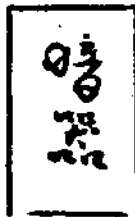
歌云：承人牽人將文顧。

用脚一鈞難自然。

指足妙在向身用。

微匕一縮望天掀。

(未完)



### 彈弓譜

十二位

線在左手大指根紋中骨節是也。墨在左手二指節是也。準在左手虎口是也。轉在左手中指肚攻在左手掌中，本在左邊乳中背在左手四指肚欠其左臂轉肘高停在右手大指二指平在右手肘。

#### 初學出子歌

|         |         |
|---------|---------|
| 捷彈指窩莫提絃 | 後拳斜提扭張圓 |
| 雙手齊開前拳展 | 後手提定耳邊前 |
| 左眼少閉各眼觀 | 看見前手鳥身邊 |
| 恐怕前手把來轉 | 定要加方緊握拳 |
| 後手一撒彈鳥下 | 傍人誇講在眼前 |
| 不論遠近要拉滿 | 不滿不圓為弱絃 |
| 彈弓只要樣式大 | 若是小了準頭難 |
| 要知彈弓長多少 | 拉到耳邊弓要圓 |
| 得心用手真妙訣 | 百發百中非偶然 |

#### 初學小引

凡操彈者先看窩圓不圓次看彈圓不圓用手提彈必即看彈在窩四邊迭實。

凡拿弓者必定斜提先看彈出何處必以握弓把的大指離下分半如是離遠者必不準凡弓開用徐擊手用徐徐齊開後手大指拉到眼後耳前停住右眼觀大指以上大指展開上分半用左眼觀弓裏二指以上分半又大指以分觀三分二指以裏觀七分對正把莫出氣吸氣吸者打高出氣者打低緊記。

(未完)

### 射箭

張玉寒(即韻)

#### 弓箭之區分

同時弓箭，有何區分曰，此非弓箭之區別，實用法之區別耳，弓有軟硬之分，箭有馬步之別，雖同此一弓一箭，而取勢，觀的運力，決射，等等法則，已各自不同，勢有正反偏側，的有活動固定，運力之方向，則全視其取勢之若何而定，決射之動作，全視觀的之如何而發，為大將者，不輕扣一弦，不虛廢矢，欲知其道，固非以成法不變為可惜也，而於是乎有顯然之分別矣，軟硬弓，馬步箭，各得其用，絕不可以相混也，大體步箭射，可以自身之長度，以測敵人，欲射其上部則提高其手，欲射下部，則按人下其手，有一比例，容易取準，即反射等亦較易命中，若馬箭則不然，兩方之馬在戰場上，終無停趾，其的翔動，取準已難，而自後又在馬上，着力亦頗不易，而尤以反射之機會為多，更難求其中的，故馬箭實難於步箭，至若弓之軟硬，則完全視射者之臂力而定，非可以施強行之者，若射者只二石之力，必強彼開三石之弓，勢必有所不能，即勉強行之，臂必手抖，而欲其命中也，亦決不能矣，反是則力強而弓弱，扣弦拉弓，鮮有不善然而折者，故馬步箭，皆是學習而來，但能翔動遊擊，不患其有的而不能中，弓之軟硬，則全視乎天生臂力，用幾石弓食多於該，亦無益也，世之習 弓箭者，幸毋以此言為河漢也。

#### 射箭之練習

弓箭一道，似乎極為簡單，以餘架勢不多，射法一定也，惟須練習目力，使能中的已耳，其實不然，事固有愈簡單而愈難練習者，弓箭法雖不多，即就觀的為準而言，恐亦非旦夕之功所能有所得也，射法精熟矣，目

標準簡矣，弓箭之技，猶未已也，打死靶，射死法，固然能之矣，若遇生動之物，或行動時射一物，必不能指揮如意也，故射之為技，非易言也，必至射鵰抉兔，貫蝨穿楊，窳其神妙，始足以言射也，欲達此目的，非用克苦之功，朝暮練習，至十年八載之久，不能成也，歐陽修賣油翁之記，亦寓深意焉，我於射之道，亦作如是觀，至練習之法，起初不過豎一鵞於數步之外，日夕射其的，至百發百中時，再移遠數步，再射之，至百為止，百步而能必中矣，然後易去此呆滯之鵞，而易以略能轉動之物以為的，如以絲繫一錢，或較錢略大之物，懸於樹枝，起初仍立於離樹數步之地，割箭射之，以後亦如前，逐漸離遠，至百步而止，然後再將一巨孔之錢，懸於樹端，必使箭能一一從錢孔穿而止，至此藝已大成，若以之射飛鳥走獸無失，則臻精妙，而無往不可矣，昔嘗聞父老翁都有黃某，健於黑暗之荒野中，姓香若下枝，距離百步外，黃則挾矢如香數，一一射之，矢盡而香盡矣，屢屢試無一爽，其技可謂神矣，可見久練功深，熟能生巧，如黃某者，非久習之功，曷克臻此，故射不患不能精，患不能勤耳，最忌之事，則無過於自滿等，此又學者所當注意者也。

(未完)

## 續國術名人錄

任向榮

藝圃三友

任向榮河北省獨流鎮人，幼時家貧，好擊技，在本鎮私立武學社內，練習十餘載，後遊行南北，遍求名師，數十年方歸，擊技大進，堪稱絕妙，鄉中父老，見之鬢髮班白矣，公性仗義，濟弱扶危，鄉里爭訟，努力排解，雖事繁雜，始終不懈，鄰里莫不頌揚，一日曹總統時，拔選國內武學英才，公無意功名，為三五知己，激往參觀，是日國術家，羈集一場，當場試驗，均各表演，皆有所長，某甲技術精良，穩其名，當即被選，因詬言侮衆，惹怒而抗之，皆為所敗，公友請公下場，一獻身手，公不往，

在三教促，公難弗之意，只得敷衍也，公之拳術，二十四形，挫脚，連步，兵刃則，六路戟，花刀，推手釣，播刀等，惟播刀最有心得，公下場與某甲鬥，步步退讓，甲以公怯，而欺焉，公怒一脚踢甲臥於地，甲盛怒之下，欲棄兵刃，主考人發言，兵刃非常危險，甲執意不允，主考立証書二紙，死傷無論，甲執長鎗怒氣千丈，公執播刀與戰十合，某甲身靈手續，動作迅速，鎗舞如蛇，公則手眼如電，刀紛飛，如亂瑞雪，又三合，某甲應刃而倒，後公即任為總教練，到任百日，士卒一社，技擊日進，後因敵辭職而去，居家耕種為業，一日出遊，途遇一僧，體健身偉，聲若巨鐘，叩公以路，公曰何往，僧曰仿任向榮先生一領其技耳，公曰吾與任君相善，余有一小技，君能盛任，願為介紹，僧曰可，公曰道旁植一柳，十步外錫樹盤搖，葉落而不占身，僧曰此有何難，試之三番，樹葉滿身，僧請公試，公立樹十步外，輕揚柳幹，身輕似絮，如燕穿雲，葉落如雨，周身一葉皆無，僧驚懼其技，請公姓氏，公以實告，僧請錄門下，公不須，僧叩地懇之，公敏其誠，雖允焉，公膝下延了，誦一女，後許某君為妻，一日夫妻口角，夫怒而毆之，婦曰何其魯也，夫不聽，婦怒捉夫擲床上，如擲草蓆，鄰里以為笑談也。

## 金恩詩

編者

金恩詩，字西園，燕京人，世家子，幼習劍術及少林拳，弱冠卒業於貴胄學堂，繼卒業於陸軍小學堂，後任京師鐵英中學教授，及武術教習，係余從兄，余年十二，肄業毓英附高，觀其表演劍術，其初也，連施虎跳，終施小翻，則騰身而起，已丈餘高矣，隨即轉落地，繼則空中演旋，即俗所謂擲旋子，連施三十六次，停止時氣不湧出，面不改色，殊足貴也，繼演翻騰術，躍身上躍，用兩手摺食二指，把握房椽前端，由東而西，往返三次，輕靈無比，繼則兩腿上翻，身體上屈，腰膝挺動，已立於上，隨即身向後仰，翻筋斗下降，已輕落地，昂然正立，毫無傾倒，於此可知其劍術之功夫矣，金肄業陸軍學堂時，體操一科，向列前茅，蓋

因精勵斗術之故，天橋木馬等課目，與眾不同，亦身體輕靈，動作敏捷之關係，使然也，民八年，曾於學校運動會上，表演天橋木馬雙槓斗術少林拳，烏木杆皂腰大鎗，（此鎗係余祖母，鎗長一丈二尺，重十三斤，至今珍存）則詞拿纏擰，棚掛掛掛，敏如游龍，進退疾忽，確見功夫，且為馬上鎗法，非若今日步下花鎗之舞花弄棒者可比也，當時深得觀衆好評，年二十五，因立志欲升堂軍官學校，以求深造，期異日之發展，而經祖母之反對，蓋亦愛護兒孫之誤也，金因是抑鬱不樂，繼因婚姻不自由，遂致成疾，年餘竟與世長辭，余家人深惜之，即誠奉學友，亦深惋惜云。

## 向答

### 衛輝溫秀齋問

敬啟者頃閱

貴社創刊號，內容豐富著述頗詳，並設問答欄，以釋讀者疑問，更負練習指導之責，殊堪欽佩，鄙人習商體業弱，在民二十二年得與武術家馮先生，乃曹潤人也，承指示形意拳，以鍛鍊身體，僅雜圖學習數式，暇時練習已覺有心得，本月馮先生已北旋返里，不能繼續學習，深為憾然，鄙人刻仍欲將此拳由首式學習，以求完善，敬請貴社費神按節指示，是所深盼，專此恭請

國術週刊社台鑒

溫秀齋敬上二月二十六日

### 編者敬答

敝刊已繼續發表形意三味意拳解，不日登載形意拳解希注意焉，並另有長函詳告

### 濮縣李真君問

李真先生唯唯敬啟者前購得尊撰少林七十二藝如獲珍寶並訂國術週刊登

仰仁人熱心國術義氣高風尤為欽佩當不至拒絕鄙志而情殊玉敬祈賜知鐵沙掌各藥之真名俾得早日成功以報不共戴天之仇目為吾國吐氣不誓亡兄衛思於泉下鄙亦感德無既交再懇者子母慈慈誠尺寸如何何處出世有獲等價各若干

貴社可代購否望一併示知為禱專此敬頌

著安 鄙人李真鞠躬

### 編者敬答

一，鐵砂掌藥案內多別名借編者亦有不解者此為故步自封惡習所悞亦醫家之惡作劇也蓋抱利不外溢主義即醫師藥舖苟非自己所出之別名亦多難以知之。

二，子母慈慈誠實以一寸上下其柄之內刃餘空以握拳不礙動作為限至於大小可勿遵成法之尺寸以身長力量大小為標準可代辦津市北馬路汪萬豐刀剪舖能製

## 國術小說

### 雍正開俠軼劍

武林三友

今日形勢殊惡，東顧倭人，既非善者，逆旅主人，又似匪類，不覺心身虎豹窟穴中矣，固不敢告者兒及繼武，恐二人受驚也，杏等跋涉道途，竟日未息，至是困倦非常，皆倒向舖上沉沉臥，秋心有事，輾轉不能成寐，惟聞村犬四吠，駭聲相應，久之，睡魔忽來，朦朧間，忽聞金鐵聲，驚起視者，尚酣睡，急據之醒，繼武欲呼，秋搖手止之曰，勿聲，我等性命危矣，時窗外足聲忽起，即聞兵刃相擊聲，三人皆驚惶無似，不覺劍之相擊也，秋自窗隙視之，見老叟揮單刀，與東顧倭人狂鬥，一少年舞雙劍在旁助戰，一少年已倒地斃，倭人則緊舞神杖，成白光一團，其聲呼呼，如挾風雨，頃之，老叟忽挺身而進，其刀斷倭人之腰，已不盈寸，秋方為倭人危，忽聞叱咤一聲，倭人之鐵神杖，擊中叟顛，萬朵桃花扇，倒地而



斃，少年知不可敵，遂借數人遁去，僧人拂拭神杖，神情肅然，逕前叩歌之門而呼曰，賊已死，公等可出矣，秋且驚且喜，同香等出室拜曰，大師，真天人也，僧人曰，方賊盤踞此店。

(未完)

## 俠義秘史

武林三友

正待上前理論，不料被金增壽一把拖住道，大哥不必動怒，待小弟上前勸開了他們完事，一邊說一邊喊堂倌過來道，你們吵什麼，二兩銀子，也算不了一回事，算我的賬罷，讓大帥父走罷，堂倌見金二爺答應代會，便不去與和尚多說，自去收拾杯盤，那和尚見沒有攔阻，便向舒金二人望了一眼，也不道謝，竟自下樓去了，這一來把個玉將軍舒玉通，直氣七竅生烟，半晌方轉過氣來，向金增壽說道，我自從有生以來，也沒有瞧見過這種不講情理的和尚，依着我的意思，應當揍他一頓，也好警戒他下次，況且這北京城皇上脚下，也不能容這禿驢這樣狂啊，可是賢弟你爲什麼替他還錢，讓禿驢連謝也不謝的走了，欺侮北京城沒有能人，難道說你見了他那條方便籬害怕不成，我真有點壓不下去這口氣那天在街上再遇上他，非管教管教他不可，金增壽聽了這一番話，不覺長嘆一聲道，大哥說那裏話來，小弟見了那禿驢的舉動，拿咱哥倆的脾氣，何嘗不憤火中燒，但我們練習武術的人，第一須有涵養，不可輕舉妄動，況且對於僧道尼姑女子，最爲犯忌，他們既然敢挾着武器，拋頭露面的在江湖上來往，多少有些驚人本領，我和大哥今天如真的與和尚動手，勝了他也給人家說我們欺侮外鄉人，況且他又是個出家人，若萬一勝不了他，十幾年的名姓，豈不可惜，況且，說到這裏，忽然一陣心酸，撲撒撒掉下許多眼淚，舒玉通見了，又弄得莫明其妙，便問道，賢弟，你好端端怎麼哭起來了，金增壽用手巾擦乾眼淚，嘆息說道，大哥您把以前的事忘了麼，您想師父老人家在當初時候，練得那一身長短傢伙，和軟硬功夫，號稱神手無敵，而提起了他老人家的名姓，不論水旱兩面，各路的英雄，誰不拜服，臨了兒也因爲

一時氣憤，還不免敢在天筋禿驢之了，累得他老人家羞忿無地，連夜出門，不知去向，如今這些年，還是音信全無，生死不知，他老人家出去的時候，已然四十七歲，若現今仍在人間，算來已七十二歲，偌大的年紀，不在家中休養，還混在外面，老境無聊，也可想而知了，況且師父生性高傲，生平莫有受過人家的委曲。

(未完)

## 孝義情

警鐘

但見雙關得有戒刀禪杖等武器。乃向老僧下拜道。長老必以此。能否救我爲弟子。老僧笑道。我行將就木。何能救你。明日吾介紹你於性空和尚處去學習。性空本是少林宗人祖門高足。精練漢拳。八仙劍。解棍。禪杖等術。雖然是空門中之人。而性情豪爽。尚俠義且好以武會友。北五省聞其各而謂賽的。日必數起。但皆無敵。時有豪客名武伯良者。是武當宗太極門的高足。精氣功極深。極極太極槍等術。爲人性情和藹可親。且好義。遇事常抱不平。與性空齋隔半日無勝負。二人遂結交訂爲兄弟。遠近豪客。全都出入門下。武伯良勤強扶弱。性空濟困扶危。一時稱爲雙俠。江湖上很有名望。然一般貪官污吏。土豪劣紳。都畏之如虎。話休多叙。雙俠既由老僧介紹。性空即詢其來意。雙俠泣述欲復仇事。性空曰善。並詢他仇家技能怎樣。明日且命人先往探詢。然後教他以報仇的方法。數日之後。探者歸報。告性空道。白振標能忍氣受拳如無覺。羅幹亦甚強大。兩足甚有力。不易使踏。且善交之術。能拳牛使踏。性空聽罷。乃向雙俠說道。此仇吾若除之固非難事。但汝志在手刃以報不共戴天之仇。我不忍佛你的志向。然學技者。必須有天資。你的身體骨瘦如柴。吾若僅教你拳技。恐你將來技雖學成而微力小。況仇人又能忍氣受拳。及犄角之術。則你終難傷他。今擬教你一些特異功夫。你所住的屋側。不是有一棵榆樹麼。你每天晨昏習拳劍之後。即抱榆樹顛搖。至多須百次。待三年之後。樹葉如能盡落。爾父之仇。即可復矣。再用棗木厚板一塊。大鐵釘長三寸一

一百零八個。每個用鐵錘釘入。用手指徐徐拔出。勿要間斷勿懈怠，每天早晚一次。有三年後。用手拔釘。隨手起落。則你父親之仇。即可復矣。鐵後聽罷。謹遵師命。不敢少違。時榆樹正在茂盛時候。枝葉濃密。鐵侯日日搖之。鐵釘天天拔之。二年後的春天。榆樹也不肯了。枝條也盡脫了。樹枯了六成。每天繞行的隨節。風呼呼然。鐵侯越發的奮勉。轉眼的功夫。三年期滿。性空來看榆樹。面現喜色。向着鐵侯說道。這個老而且枯的榆樹。可是你殺父的仇人。你可猛力搖之。如能斷其根幹。那就不愁不能勝你的仇人了。鐵侯應聲向前。用盡平生的力氣。搖動榆樹。忽聽轟然一聲。樹幹果斷。鐵侯繼將木板持起。右手稍一動。鐵釘亦應聲紛紛的脫落。這鐵釘已寬入木二寸有餘。若其力小。不易脫落。性空和尚撫掌狂笑道。好好。可謂有心之人。汝要記住。這抱樹

(未完)

## 江南三大奇俠傳記

聯錄

釋僧擲棒起，演少林拳，左盤右旋矯若遊龍，忽於混合才勢，稍一不慎，竟謬其規，公微笑之，僧覺，救然而止，情憐向公曰，小技獻醜，遺笑方家，竟大踏步而去，越日，公行矣，亭午，至一山，石壁峭立，旁有大松，松下聽，倚松稍息，因思釋僧一笑之怨，勢必報復，今隻身行道，不可不慎防也，未幾，怪風陡起，松聲呼然，似有物從空中掠過，公心知有異，疾趨石壁下，背壁而立，忽一大石迎面來，公橫躍避之，接連一石，從當頭飛下，公不及避，以臂抗橫之，立墮，均不中，俄而怪風又起，一人自山中躍出，公諦視之，即釋僧也，僧舞戒刀，向公猛砍，公拾石子擲之，中刃，刀墮，公乃躍前用擒拿法制之，僧筋骨皆酥，吊於木鵝，公笑曰，惡禿驢服乎，僧垂涕乞憐，良久，公曰，大丈夫當虛己下人，汝不知滿招損謙受益乎，方得區區小技，便到處賣弄，寺中偶爾已下人，汝不知報復，可笑矣復可鄙，雖然，幸遇我耳，否則命喪爾手矣，論爾罪，當置之死地，但從此能痛改前非乎，僧淚下如雨，謹答曰諾， (未完)

## 武林坊話舊

破軍劍樓

這是十二年前的事體，到如今我思想起來，還止不住的落淚。

從家中逃出來的我，又開雙親痛恨我，於是乎我決意去投軍，以求出路，生死我不顧及了，當我走到手持小旗，上寫招募新兵底老總的面前時，欲言又怯，躊躇不決，來回數次，總沒敢啓齒，後來我把心一橫，一躍，抱定一百二十分的勇氣，走在那老總的面前說，『我要當兵』，那位老總上下打量我幾眼說，噫，你是個潤少，那能受這個罪呢，我怕他不收，說，我是立志出來當兵的，他說好吧，就隨他到小店，吃完了大餅，還有一位新招的兵，這位老總，將我二人帶回營去，連長一見我的打扮，很驚訝的說道，你這人能當兵嗎，我說是立志投軍從戎，爲國宣勞，以期將來的發展，連長聽我說的堅決，也很贊成。

其實那時我內心的難過，已到萬分了，險些沒有落下淚來，要不是爲她，我何至拋家離父母，中途廢學去從軍呢，唉，這也是我自作自受啊，連長看我是個學生樣子，就叫我在連部跟着上士輪寫，事後我纔知道，這是我的幸運呢，否則出大操上講堂，那當新兵的雲南大罪，是不好受的很呢。

我從軍未到二年，就當了司務長，這也是我應當入軍界的兆徵吧，繼而排長而連長而參謀而教官而……我居然也是個軍官了，可是我對於她的印象，仍就是忘却不了

後來我也想開子，想出一個調劑單調生活的法子來，於是乎煙妓開始矣，我仔細想來，我想她，她可不想我呢，我何不去嫖妓，給他一個誰也不想，講我的臨時戀愛學呢，我所嫖過的不下百餘人，簡直肉慾的臨時結合，精神的純潔戀愛，那是提不到的，本來『青樓非言情之地，妓女非言情之人』化真錢買假樂，願者的上鉤，誰知呢，後來竟會遇見一個多情的妓女

當我駐軍陪都時，結識一孀，名憶君，年方二八，貌美如畫，本為失學女生，後以家貧被乃父賣入娼門，且領家母死後，她已將押贖價清，自由自在的混去，我與她相識之後，她對我漸漸的談起身世來，言語間說出要嫁我的意思，我雖然心癢上受了一箭之創，但是這時也把痛苦忘了，我考查她對她的一切，確非米湯者流。

(未完)

## 郵筒

敬啟者，敝刊創刊伊始，承蒙

台端熱心提倡，廣為紹介，敝刊獲益良多，除敬謹致謝並另包寄贈青天白日提倡國術鍍金徽章外，請於收到時賜覆，並將近影及小傳寄下，以便製版付刊，藉資宣揚，而表謝忱，此頌

武安

附贈特別贊助同志徽章號碼如左：

|    |        |      |
|----|--------|------|
| 漢口 | 張君 遲然  | 第一號  |
| 唐山 | 李君 念慈  | 第二號  |
| 上海 | 程君 宗進  | 第三號  |
| 本市 | 李君 金亭  | 第四號  |
| 本市 | 李君 允中  | 第五號  |
| 宜化 | 趙君 書丹  | 第六號  |
| 鄭州 | 孫君 芝芳  | 第七號  |
| 青島 | 呂君 珍庭  | 第八號  |
| 滄縣 | 張君 志華  | 第九號  |
| 本市 | 潘女士 競雄 | 第十號  |
| 本市 | 宋女士 振坤 | 第十一號 |
| 北平 | 孫女士 書亭 | 第十二號 |
| 開封 | 劉女士 玉華 | 第十三號 |

國術週刊社啟

國術週刊 第五期

|    |        |      |
|----|--------|------|
| 青島 | 樂女士 秀雲 | 第十四號 |
| 青島 | 姜女士 愛蘭 | 第十五號 |
| 青島 | 石女士 秀蘭 | 第十六號 |
| 開平 | 師君 致和  | 第十七號 |

敬啟者，敝刊創刊伊始，承蒙

台端熱心提倡，廣為紹介，敝刊獲益良多，除敬謹致謝，並另包寄贈青天白日提倡國術鍍金徽章外，請於收到時賜覆為荷，此頌

武安

附贈贊助同志徽章號碼如左：

|    |       |       |
|----|-------|-------|
| 本市 | 羅君 雲清 | 第十八號  |
| 本市 | 張君 玉田 | 第十九號  |
| 本市 | 李君 增樹 | 第二十號  |
| 本市 | 張君 玉峯 | 第二十一號 |
| 北平 | 吳君 鐵俊 | 第二十二號 |
| 本市 | 石君 玉山 | 第二十三號 |

## 志裁

### 國術考試細則

錄

#### 第三項計時員之職權

一，於每回試合開始及終了時，按鈴；二，於試合每次前五秒鐘內發笛，助手開令，即入試場。

#### 第四項紀錄員之職權

一，日時氣候之紀錄；二，觀衆狀況之紀錄；三，考試設備之紀錄；四，考試程序之紀錄；五，考試之進行狀態與結果之紀錄；六，評判長評判員應試者缺席及更移之紀錄；七，撞擊試合，被擊倒時的紀錄；及次數止

歌時的紀錄，八，摔角試合，被摔倒時的紀錄，九，劈劍刺槍試合，被擊中時的紀錄，十，拳術試合，勝負的紀錄，十一，器械試合，勝負的紀錄，十二，其他紀錄事項。

### 第五項報告員之職權

報告員應將紀錄員所得各項試合之結果，除用紀錄板公佈外，同時須用語言向觀衆報告勝負。

### 第六項糾察員之職權

糾察員負維持會場秩序全責，除職員及正在對試時之應試者外，餘均不許登台，或逗留台上。

# 特載

編者

## 周祥

周祥，河北武清縣人，面黑麻，體魁梧，人稱周麻子，性豪爽，精技擊，有膽力，年十八，有盜夜劫其鄰，破扉網縛主人，搜掠殆盡，周聞警而起，持刀赴救，直入鄰家，揮刀傷二盜，餘盡披靡，駭愕亂竄，周釋主人，曰：請稍候，余將逐之，獲送有司，主人即勸阻曰：奚追爲？人物既未損傷，且傷彼二人，豈已喪膽，胡必窮追，以結深仇？自是主人德周，因謂之曰：北京有名武師程廷華者，人稱眼鏡程，北五省無不知其人，苟子欲精研此道，可往師之，余當任介紹，並接濟爾家薪米，周聞言大喜，即隨主人赴京投考，程係董老武師得意弟子，入室升堂，得八卦掌之真傳，奉命代師傳藝，故董師弟子凡數百人，大爲程之薪傳，周技成，充京津偵探，同儕以其貌甚不揚，多與之不相合，因詢其師曰：同門諸君，咸名揚業立，獨我周祥，且如喪家之犬，爲之奈何？師笑曰：若可翌日啓行，出城向西南而去，不出六日，必有奇遇，周聞言，遂整理行李，佩兵刃，辭師西南行，一日抵南宮，衝衢寬闊，路東有鏢局，周自語曰：此處遮莫可去

一談，以視線法，或可少獲貨斧也，局中人見周身佩單刀，重僅數斤，輕之，及通姓氏，主人驚曰：君周祥耶？於是款待備至，蓋主人往來京都，久聞其名，酒飯畢，周告主人曰：吾師云：六日間必有奇遇，今已三四日毫無端倪，吾師其欺我乎？主人鼓掌曰：巧哉，距此二百餘里，有大名府銅臺某公，其公子數人，咸嗜技擊，特聘河南著名武師教之，現開設藝，有人着彼一拳，或中彼一脚者，得重賞，且得優差，其地正在西南，得非吾友之良機乎？周應曰諾，次日如大名，至其處，見臺上已有多人，擺槍弄刀，觀者如堵，周本性急，遂裹首佩刀，排衆而前，一躍登臺，臺上人愕然問曰：若爲誰人，魯莽乃爾，周曰：來與較技，時教師與公子俱在，六公子見其副若輩，心已異之，教師既與較，周盤走風生，連勝數次，公子曰：真吾師也，毋須再較，即叩詢氏族，邀入館署，敬禮優隆，教師自覺觀戰，不辭無別，公子遂尊周爲師焉，九公子有帥某，聞而來訪，即於室中交臂作勢，往返



數輪，時緊時寬，後周臂個破綻，某亟用反背拳，向周直擊，周掩之以手，勢鼓氣，向某胸按擦，應手而仆，某飛身復起曰：若敢比刀乎？周唯唯，順手起木刀一柄，擲一於地，曰：且爾，某俯身拾刀，刀未入手周遂進前滾刀，中其腕，某負痛狂呼而走，周又進一刀，中其首，額破血流，又被庭前花盆絆跌，急起而抱頭鼠竄，及門首，司關甲士見其血肉模糊，疑爲盜，捕之，俄而細觀，知爲九公子師，遂一笑釋之，自此周聲名益振，公子亦益欽敬，繼而公子出紀設寶庫於市，煩周主其事，因是周家道亦得小康，周之同門諸友，大都聞其名而未見其人，蓋周入門甚早也，同門孫福全字祿堂，亦未與之觀面，會孫身經大名聞周在，心竊喜，投刺造訪



，周不識，即問其紀綱，對曰：名題於刺，爲孫福全，周愕然曰：彼何人，余向未聞名，雖然可速客入，孫在覺共意，竊至悔付，嘗謂師友輩言，周麻子殊狂傲，好矜已薄人，以今視之，同門友猶如此，況他人乎，余誠爲多事，然亦不得不入，及會晤，周果不識孫，率爾問曰：若來訪我，必爲武術中人，未知君所習何派何門，孫佯作愚昧，曰：不過花拳耳，周令孫伸臂試力，能弱難弱，意欲勸人乎，欲將孫縛於地，孫返躬一轉，用鬼探頭法，將周擲出十餘步外，幸爲墻垣所攔，未曾傾跌，蓋孫於太極，形意，八卦入於化境，已罡氣內布，周再週手，孫復撲於墻，周察其手法，非花拳中人，暗思孫福全豈即孫祿堂乎，蓋孫以字行，而周固目不識丁者，故有此誤，即曰：若非活猴孫祿堂，孫曰然也，周曰：師弟誠善戲，早知是弟，余方崇拜之不暇，焉敢較手，孫曰：兄故作不知我者，是迫我出此也，周曰：兄祇知孫祿堂，而不知孫福全，此則余目不識丁之故也，幸敗於弟手否則幾死人矣，於是相相大笑，周師年近古稀慈祥益於言表，每與編者談及當年少壯之事，而老態龍鍾之下，尚不失英武神氣，（惟去歲余與華北運動會國術預選誤會事，周師曾一再懣慰，並述其往年好氣嗜鬪，因是患慢急之症，余深引以爲鑑也），且體魄雄偉，不愧國術先進也，其門弟子如關德華等，亦文武兼善之才也。

### 孫祿堂

孫福全，字祿堂晚號兩齋，直隸保府完縣人，幼嗜技擊，曾拜李奎元爲師，習形意拳，復拜程廷華李忠元二師學藝，悉心研究，日以繼夜，程李二師，復詳加教誨，孫遂能批大卻，導大竅神乎其刃矣，於是馳名燕趙，無人不知活猴孫祿矣，清軍機大臣鹿傳霖之子，性嗜武，喜馳馬，延孫師之，一日鹿季子，新得駿駒，乞孫同至郊外試馬，季子首先騎勝一匹，霜蹄逐風，誠良驥也，季子復懇孫策馬一試，孫曰：余勉強行之，未有長所持子放駛放駒，余再效擊耳，於是季子擊鞭節挾鞭策，孫俟馬行數步，乃尾隨其後，縱身若飛燕之穿簾附於馬上，如蜻蜓之點水，以兩手輕按季子之肩，斯時駭駭馳驟，馬行若飛，而季子不之覺也，觀者咸彩聲雷動，歎孫體之矯捷輕靈，得未曾有，孫技雖精絕，遇同道中人，固不謙遜，

如無所能者，而忠義之心，則肝胆照人，尤非常人可相與比也，清光緒年間，徐世昌，任奉天大吏，徵爲內巡捕，既而保舉縣缺，未莅任，既隨徐入京，嗣奉後，七年入總統府，充校尉副官，尋更承宜官，晉任陸軍少校實官，著有太極拳學，形意拳學，八卦拳學，孫祿堂時，曾離走俄大力士，降伏黑道士，其事蹟均爲武術家所稱道者，今已爲道山，後任江蘇國術



館長，浙江國術省考評判長等職，門弟子如關劍堂，張玉琴，馬德川，白濟川等，均一時知名之士，其男女公子存周貴男等，均能傳其衣鉢云。皮裝銅圖其孫師舊照也。

### 編尾

編者

我以爲創刊一種刊物，是極非易易，在初出版的若干期中，關於內容上印刷上的一切和一切，輕易得不到讀者的贊許和好評，其實以本刊而論，的確也做不到也不值得也不希望讀者來加以贊許和好評，在本刊第二期的時節，便抱着精益求精逐漸改善的宗旨，所以很熱烈的希望一般讀者們，站在客觀的立場上，不吝氣的加以批評與建議，但是一再煩言，似乎有點過火，希望讀者們要諒諒我們的苦衷啊。



影圖後答練士女蘭愛姜



(贈文紹陳)

影圖後箭射士女蘭秀石



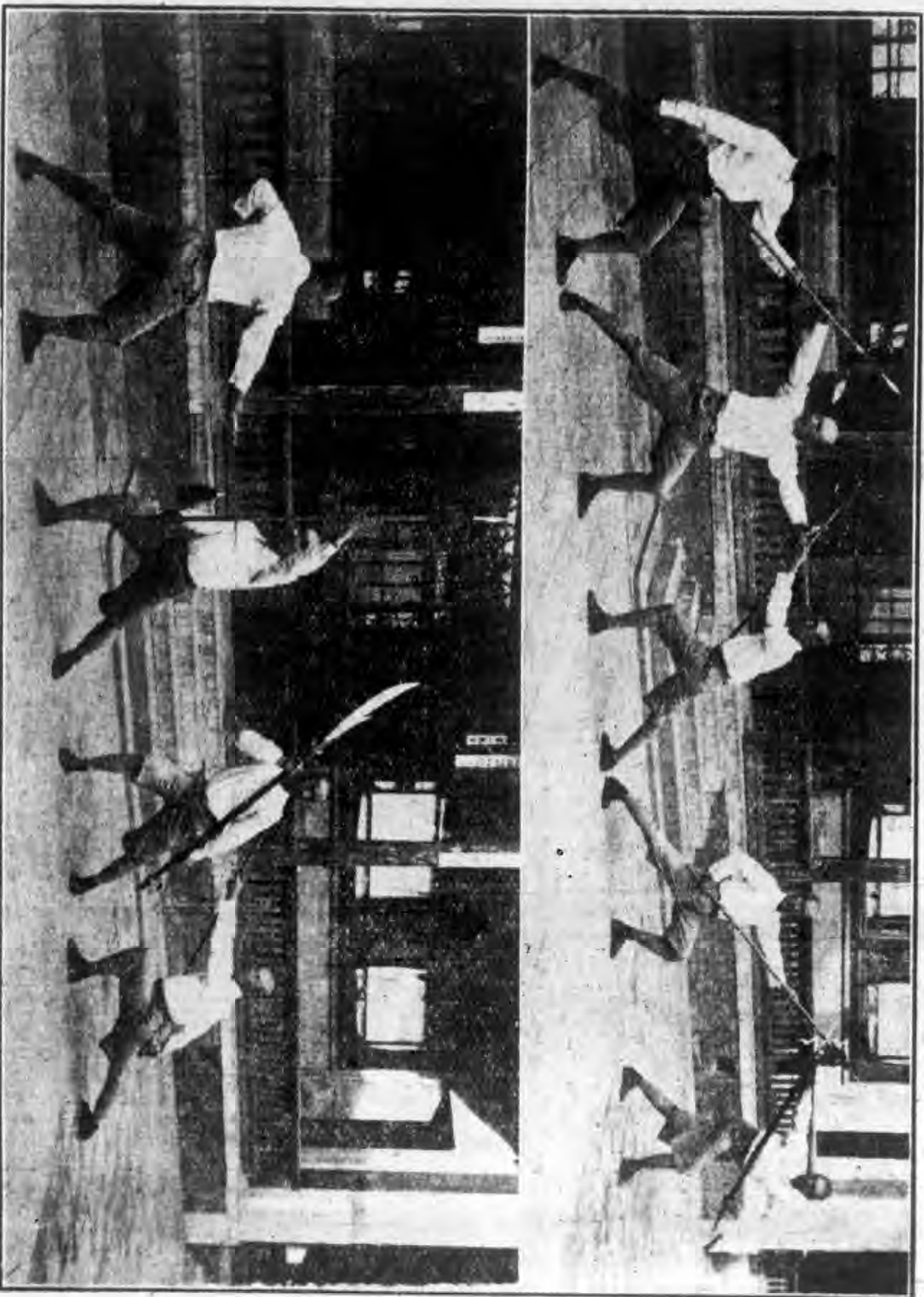
(贈文紹陳)



影圖誌墓生先川海董

(贈榮錫孫)

# 影圖演表術國校學官警北河



槍對刀秋春爲下 鏡對槍及槍雙對刀單爲上

(贈亭魁趙)



# 歡迎國術家制定武士裝及用具

救國須先自救！  
強國須先自強！

春出品有科學化，裝璜有美術化，法規是標準化，質料是國產化，價格經濟。抵制舶來，向蒙海內外體育專家之贊助，及軍政——長官之提倡，故暢銷國內各省市縣，及海外英美南洋。

## 出品要目

各種運動器械  
各種運動服裝  
國術用具  
童子軍用具  
場地設備用具

天津春合體育用品製造廠

分公司上海星嘉坡

電報掛號三三五〇

電話五局二二〇五

南開學校大街

# 國術週刊廣告價目表

| 面積地位 | 後封面   |      | 前後內封面 |      | 普通   |
|------|-------|------|-------|------|------|
|      | 全幅    | 半幅   | 全幅    | 半幅   |      |
| 全幅   | 每期十六元 | 每期八元 | 每期十二元 | 每期六元 | 每期八元 |
| 半幅   | 每期八元  | 每期四元 | 每期六元  | 每期三元 | 每期四元 |
| 四分之一 | 每期四元  | 每期二元 | 每期三元  | 每期一元 | 每期二元 |

附則注意

1. 每登二期八扣，四期七扣，八期六扣，十二期五扣，常期特價面議。
2. 登廣告者，贈閱本刊。
3. 本刊專登國術體育事業及用品類廣告，至於壯陽丹散藥丸等一類廣告，雖數倍其價，亦不允登載。
4. 本刊出版未久，讀者幾遍全國，各地華僑，亦紛紛定閱，更信國人對於國術，已漸漸致力，如在本刊刊登廣告，其效必宏，惟自願刊登者聽之，本刊決不四出招攬，希各界注意。
5. 本刊登載廣告，須直接駕臨本社交款，當時付給正式收據，否則本社不負責任，希注意幸焉。

本刊啓事

編者

本社除現在工作人員外，其他諸君均另有就，俟後其各人行動，概與本社無關，而本社職員，多係束身自愛之士，爲此鄭重聲明，敬希各界注意爲荷。

中華民國二十四年三月二十四日(星期日)出版

## 國術週刊 第五期

主編者

李國術

出版者

天津金鐘橋小馬路七十八號  
國術體育社

發行者

天津法租界三十號路  
國術體育社

攝影者

天津北馬路路北  
紫羅蘭照像館

印刷者

大公報印刷部

### 國術週刊價目表

| 附則注意  | 價目 |   | 郵費在內郵票代洋九扣以五分以下爲限 |   |   |   |   |
|---|----|---|-------------------|---|---|---|---|
|   | 全  | 半 |                   |   |   |   |   |
| 1. 凡來函索閱本者，須附寄郵票六分當即寄上一冊，空函恕不奉寄，讀者認爲滿意時，即請填寫介紹書券，連同書費，用掛號寄交本社，當即寄上正式收據。<br>2. 凡定戶購書費，無論郵票匯票，務祈用掛號信封固寄下，信內勿裝寄鈔票，否則遺失，本社不負責任。<br>3. 本社與讀者往來手續，永久依定寄收據號碼辦理一切，來信之封面，亦請註明收據之號碼，以免戶多延誤爲荷。 | 年  | 期 | 數                 | 國 | 內 | 國 | 外 |
|   | 五  | 十 | 三                 | 元 | 六 | 元 | 元 |
|   | 年  | 期 | 數                 | 國 | 內 | 國 | 外 |

# 通告

魯省政當局，熱心提倡國術，不遺餘力，而國術同志工作情形，更異常熱烈，爲吾人所欽佩者，茲因該省定於四月二十日在濟舉行第三屆國術省考大會，選拔英才，藉以引起民衆好武之雄風，敝刊同人郭壽臣，被聘爲該會國術裁判，擬於月之十八日首途，本刊爲盡力宣傳而求翔實起見，特舉同人孫錫釐同時前往，專任採訪，屆時將大會情形及英武奇才之絕藝，在本刊披露，或出專刊，以饜讀者，特此通告。

# 本社戰務

社長 郭壽臣  
 孫錫釐  
 金警鐘  
 金警鐘  
 金警鐘  
 編輯 金警鐘  
 發行 金警鐘  
 攝影 周夜齋  
 庶務 傅壽臣  
 外勤 任德魁  
 金恩善  
 駐青記者 陳紹文



## 本社代售書籍

- 趙避塵著「先天性命法訣明指」 全四冊 洋四元五角
  - 孫錫釐著「武道八卦拳真傳」 全一冊 洋一元
  - 金警鐘著「國術少林七十二藝法」 全一冊 洋一元
  - 金警鐘著「國術名人錄」 全一冊 洋六角五分
  - 金警鐘著「實用大刀術」 全一冊 洋一元
  - 金警鐘著「中華刺槍術教範」 全二冊 洋五角
  - 賈晉桓著「中華國技刺槍圖說」 全一冊 洋二角
- 以上七種郵費均在內

# 太極操函授學校

褚民誼題

## 招生

(宗旨)養成太極操教師。(資格)凡對太極操有興趣者，隨時均可報名，男女兼收。(學期)三個月畢業。(學費)學費免收，且收講義費及郵費共二元。(畢業)贈畢業文憑，並設畢業論文獎金。(教授)教育部體育部體育班同學會担任，均係褚民誼博士之高足。(章程)備有詳章，函索請附郵票二分。(校址)上海法租界勞神父路三九二號勤奮體育月報社內。

校長 褚民誼