

国术周刊 / 金警钟 · no. 1 (民国24年[1935]
2月) ~ [?] · 天津: 道武德学社, 民国24年
[1935] ~ [?].
; 27cm.

* * * * *

本刊共摄制1卷, 16毫米, 缩率1:21, 原件藏
北京图书馆, 北京图书馆摄制, 母片藏全国图
书馆文献缩微复制中心(北京).

本刊片卷摄制目录:

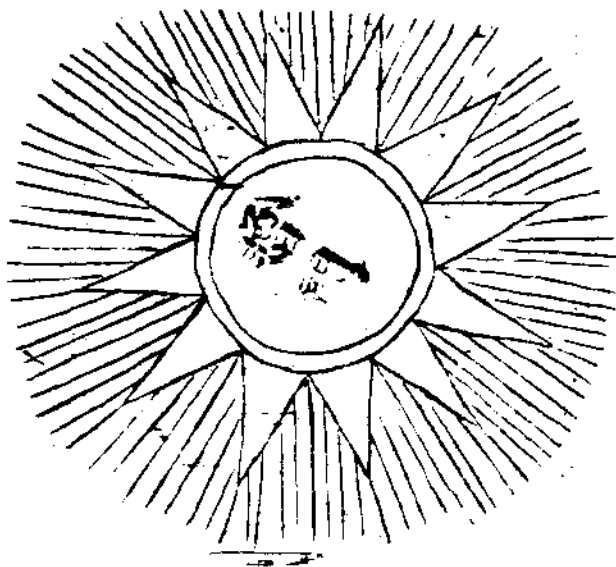
no. 1 ~ no. 13 (1935, 2 ~ 6)

1-13

領紙聞新爲認號掛准特政郵華中

國術週刊

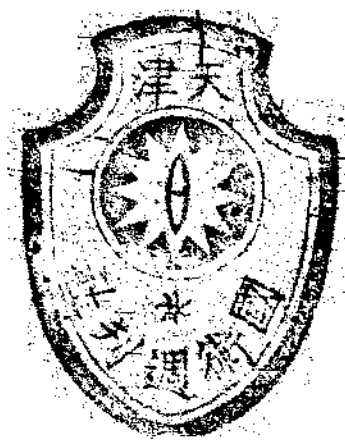
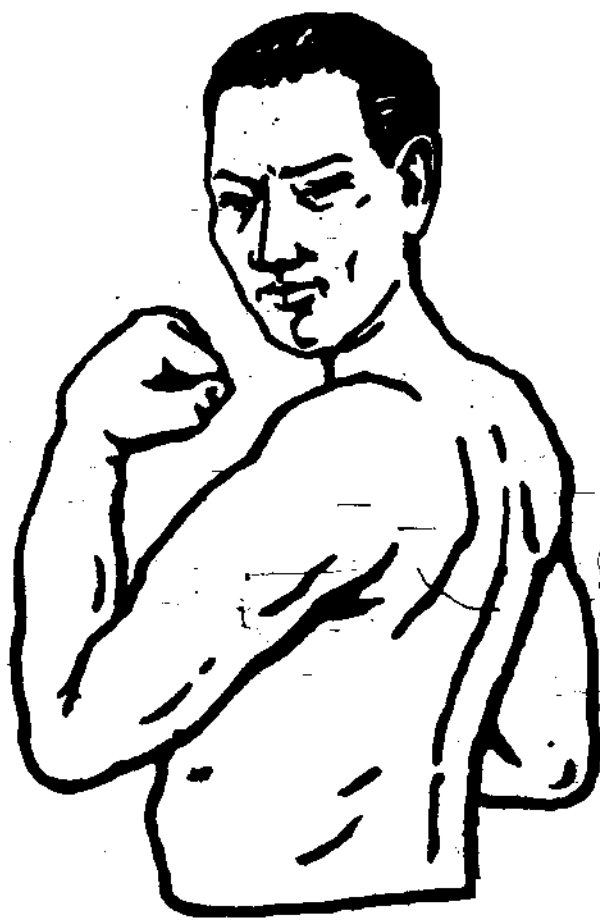
創刊號



贈閱

李炳輝編

中華民國二十三年三月二十三日出版
內政部登記



天津道武學社出版
天津道武學社發行

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、發揚固有之國粹

二、提起尚武之精神

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、闡揚國術的真精神

十、便利有志國術者之研習

628.9705
426.111

徵求全國男女同志一致致練國術以期強國

不 求 津 貼 不 募 捐 款

請本刊讀者注意

本刊本國強國之途，提倡國術，發揚民族精神，聯絡同志感情，介紹同志認識，互相研討，以期集思廣益，而謀普及民福。

一、凡本刊讀者，有與本社共負宣傳提倡改良國術之責任，故於定閱後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。

二、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，此後即本稱為本刊贊助同志。

三、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，本刊當於首頁宣佈之，並登載其像片小傳以資表揚。

四、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。

五、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)

張君通然(漢口) 李君念慈(唐山) 吳君煥榮(汕頭) 宗進(上海)

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)

敬請全體讀者加入本社為贊助同志共負強種強國責任

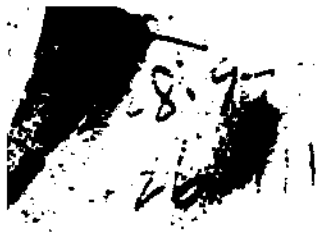


• 4963149

國術週刊創刊號目錄

編首	國術漫談	編者	孫錫堃
論壇	國術漫談	編者	孫錫堃
著述	江湖見聞錄	編者	孫錫堃
小品	俄大力士平津浪記	編者	孫錫堃
研究	太極拳精義	編者	孫錫堃
心得	太極拳精義	編者	孫錫堃
電台	十八屆華北運動會國術場紀實	編者	孫錫堃
問答	唐山李讓君問何謂把勢	編者	孫錫堃
遊記	崑山記遊	編者	孫錫堃
俎雜	文苑武林場的一封信書及反響	編者	孫錫堃
拳術	八卦遊身掌序	編者	孫錫堃
	太極玄門劍序	編者	孫錫堃
	國術名人錄序	編者	孫錫堃
	渾元一氣功序	編者	孫錫堃
	性功拳解	編者	孫錫堃
	八卦遊身掌	編者	孫錫堃
	八仙拳解	編者	孫錫堃

器械	大刀術	編者	孫錫堃
	六合劍	編者	孫錫堃
	太極玄門劍	編者	孫錫堃
	子母劍	編者	孫錫堃
	六路劍	編者	孫錫堃
	存秋刀	編者	孫錫堃
功夫	飛龍一氣功	編者	孫錫堃
	飛龍走步功	編者	孫錫堃
	先天道功	編者	孫錫堃
暗器	金錢鏢	編者	孫錫堃
	暗器	編者	孫錫堃
續國術名人錄	國術名人錄	編者	孫錫堃
國術小說	俠義秘史 (未完)	編者	孫錫堃
	江蘇三大俠傳記	編者	孫錫堃
	武林情話	編者	孫錫堃
專載	國術考試細則	編者	孫錫堃
特載	記了空大師 妙興大師 何金文先生 趙避塵先生 杜心五先生	編者	孫錫堃
編尾	本刊標語一束	編者	孫錫堃
附錄	本刊職員	編者	孫錫堃
	本刊名譽顧問	編者	孫錫堃



編者

編者

本社的週刊，現在居然出版了，在經濟方面說，我們都是平民，似乎不著充裕，但是我們硬着頭皮的努力幹，決不顧它中道夭折的，再從空間方向着想，我們把這小小的刊物，精心竭力的去整理，國術材料所佔領的篇幅，可說是特別擴大，尤其是我們這開天闢地的『創刊號』究其內容，不但量的豐富，並且質也精美，因為承蒙國術先進，和拳術專家們，賜給我們不少琳琅壯麗的作品，於是它纔能够安全的降生，我們雖不敢誇讚它是國術前途的一盞明燈，可是它既稱為刊物，就負有領導民衆的責任，它的責任是什麼？

一、一定要本著先總理的遺教，宣揚我國固有的技術，建立國術正確理論，使國術合乎各種科學的學理，而有歷史的根據，打破謠言妄誕不經之談，把一般陳腐的老拳師們，從那被封建思想盤據，和江湖惡習佔領的頑固狀態中，喚醒過來，竭力化除國術派別門戶畛域之見，新築一條光明的大路，給我們國術同志，從這條大路，努力向前進展。

發揚國術

褚民誼題

國術週刊 創刊號

還要教一般文人墨士，都知道國術奇偉的功效，對國術有深切的認識，由認識而信仰，由信仰而跳進我們強健的立場，幫助我們來洗滌東亞病夫的恥辱，進行總理遺教，實踐新生活運動，達到全民衆均要強健化，共同利用國術來禦侮救難，所謂養成今日的強漢，預備異日的肉彈，救復大地，重圓破碎山河，造成堅強的中華大國。

論壇

國術漫談

編者

一、國術之意義

國術為習熟使用白兵，在求擊殺敵人之方法，以發揚固有之國粹，此起尚武之精神，蔚然與近東武士道相頡頏者是也。

二、國術之目的

國術為習熟肉搏戰術，養成剛健之體力，並養成剛毅沉着之胆力，勇敢強悍之體魄，突飛猛進之精神，練成鐵漢，團結肉彈，異日得以戰勝強敵，鞏固祖國，岸然為東亞之主人翁者是也。

三、國術之功用

國術通常以簡易之法，寓殺敵之意，蘊變化之機，初學者未窺其奧，顛踣夷之，不知人身之力，未經鍛鍊，全屬虛浮，若能舉鼎，何俾實用，人所貴夫力者，在能以力貫注手足，使為吾用耳，初學者鮮有知此，顛踣之，或僅求形式，而忽略其精彩，殊可惜也，凡初學者，脈絡筋骨，不甚靈活，致手足發力甚微，追習之既久，氣由丹田上升，從腰肋漸達指尖，斯時也，力隨氣注，出拳練時，手足出發有定點，使勁以赴之，則肌肉日長，而體力日增矣，凡未經練習之人，身體上重下輕，足底似若浮起，一經用力，自然懸空，初學數日，必覺全身酸痛異常，兩腿兩臂膝部尤甚，此無他內都

筋肉由多數之運動，漸漸發生故耳，際此切勿畏難，須向前猛進，不日間，酸痛去而肢體強矣，求學者多因此而生疑也。

四、國術之需要

強國必先強種，強種必先強身，強身必自練習國術始，蓋國術者，非保身已也，實以護國強種，蕪養成今日之鐵漢，預備他日之肉彈，練成平時之技能，預備戰時之戰鬥，故目光要遠大，志趣要純正，國術練習時，須有自強心切之念，我國人種矮小，素有東亞失之謂，蓋一誤於毒品，再誤於懶惰，故徒有四萬萬人之名，而無四萬萬人於實，外人見我可憐，百方凌辱，無所不至，吾國民衆，能保守我國固有之國術，強種之良法，發揮而光之，如旭日東升，大放光明於世界，如能上下一致，努力精進，雷厲風行，去其華，持其恒，則我國其庶幾乎，誰謂吾國不能與強種并峙哉。

五、國術與東西洋拳術之比較

外人從表面所觀察，每以我國國術爲一種裝飾動作，謂講體育則不合生理之順序，上一拳下一脚，顛倒無次，講實用則爲一種配合而成之套路，你一進我一破之假打，非若外人之實行對擊，實行決鬥者可比，殊不知我國國術，乃由簡而繁，由易而難，由淺而深，由單練而對打，由對打而對擊，其配合之假打，乃實行對擊之基礎也，亦係循序漸進，實用時亦係拳足交加，槍刀並舉，攻上取下，乘隙蹈瑕，欺騙壓迫，各施所能，以取勝利者，(余幼喜跌撲，習技未及一載，即演練對擊，曾因中間失着，被對方單刀砍傷頭頂，至今一寸餘寬，六寸餘長之傷痕，依然存在，及習拳三載，每好與人較手，被對方突擊以拳，刺刺以槍等等外傷，至今右手心之積痕及腰部腿部之傷痕，依然存在，然雖受些苦惱，再與人較手時，則沉着自然，毫無浮燥氣矣，是亦實行對擊之經驗也)，此爲實用言之，再國術乃普及全民之運動，有天然之活潑，非若外人之體操拳術等技，祇及一部，且有懈怠之弊，總之，各有所長，各有所短，須取長補短可也，然國術如造詣深奧研精習確，則外人難於致勝矣，如鐵砂掌，鷹爪力，揭膝

功等技，一人可抵敵數人而至數十人，他如金鐘罩，鐵頭功，鐵布衫泥元一氣等功夫，(余弟子李鐵城即善此功，非但不畏擊，且擊着其身，反受損傷，現供職本市財政機關云)，非若外人之一人抵一人者可比，此兩術之特長是也，(再者海下東大法國術先達神龍趙永勝現年八十，精習太師十三節虎尾鞭，尤以鐵砂掌見長，鐵掌凡練習廿年，遇者披靡，現仍健在，担國術社教授職云) (未完)

著述

江湖見聞錄

——三教九流——

無顯客

江湖二字，婦孺皆知，皆知其然而不知其所以然，蓋綠林豪客遊俠國士，具悲天憫人之心，有出色當行之技，濟弱扶貧，除暴安良，是爲走江湖，江湖不僅限於實技雲遊者流，原來江湖統稱三教九流，三教爲僧道儒，九流分上中下三等，上九流爲官府，即「一流總理二總長，三流督軍四省長，五流都督六鎮使，七道八廳九縣長」，此九流均係官職，不知如何每以江湖目之，實稱奇談，中九流「即一流醫生二流金，三流銀行四流推，五流琴棋六書劃，七僧八道九麻衣」其所謂金者，即算命先生，銀行者即寫字之人，推者即測字先生之謂，麻衣者即相士，皆爲江湖密語，又所謂江湖春典，惟書畫琴棋，本文人墨客清高之品，因何目爲江湖未免不類，而今世固有所謂黑者，寫幾個密語之字，畫幾筆紅綠之畫，沿途求賣者，又換一胡琴，到處拉扯以索錢者，設一小攤擺棋式以求值者，每時有所聞，所謂書畫琴棋，即指此而言也，下九流者，「即一流忘八二流騙，三流戲子四流吹，五流大財六小財，七生八盜九吹灰」，孔開設娼寮，或在妓院爲傭之男子，統稱曰忘八，有其忘却孝悌忠信禮義廉恥八字也，或以忘八作鳥鳴解，凡縱書畫淫以漁利者謂之騙，在騙不能交賴蛇交焉，因

以爲喻，所謂吹看，即吹鼓手之別稱，大財即耍大把戲者如賣解等是，小財即耍小把戲，如變戲法耍狗熊等是，正所謂江湖生意人。生爲鬪頭者別稱，吹灰爲耍鴉片之人，此外又有所謂「四大江湖」之稱，即「風，火，雀，耍」，此類人有三種，「金，皮，瘋」，是也，凡花言巧語騙人作官，而從中攫錢者爲風，凡騙人配藥煉金，或燒鉛煉丹而沒其金珠者爲火，凡化緣建廟乘轎來儀，而有邪術者爲雀，耍挾威詐者爲耍，金皮者爲四大快，即「虎，貓，帳，草」，是也。

——江湖規矩——

上帶早忌八起大快，即龍，虎，鳥，蛇，鬼，夢，缺，拿，「八字」是也，切不可冒犯的，如早晨起床時，不讓碰着，犯者名羅官子，至飯館吃飯，茶盤置何處，即於何處就食，不許移動，以匙進湯，匙底不准擱在盤邊上，喝茶時茶壺不准揭開蓋放於桌上，皆屬於巧快，犯之必致傷生枝節，而忌諱之語，如見塔不呼爲塔而名爲筒子，飯盤不准提飯字，而名爲蓮花了，受傷出血，不提血字，而稱爲掛彩，故直至今日軍隊中受傷仍稱掛彩或掛金，等等不一，其規矩之嚴，較國法爲尤甚，若有犯者，輕則三刀六洞，即用短刀又所謂「手叉」所謂七首，在大腿，或臂膊上連戮三刀，使成三個對穿洞也，重則則足或處死，俱極慘酷也，噫。中國社會秘密組織之深矣。

(未完)

泗水術

警鐘

露身遊水足上功

肩抗水破浪行

提氣踩水手足動

金蟬浮水快如風

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

泗水術，在國術中，屬於七十二藝，內地久已失傳，沿海各地，尚能見其衣鉢。如武林術語：「水旱兩面，各路英雄，水性精通」等語自知，

泗水術又名「浪裏鑽」，又名「水底潛行術」，更名「水戰八法」，俗稱水性，今稱游泳術。緣泗水術，與人生有絕大關係，非僅技藝中人必須練習，即平常之人，亦不可不習，蓋在水道行舟，風浪不測，難免有覆舟等意外之危險，如識水性，即可游泳脫險，若不識水性者，必遭滅頂之禍，至於習武之人，浪跡江湖，從征異域，對於泗水術，更爲重要，普通人，欲識水性，設非苦功練習不爲功，或居近江海，自幼習之，其練習之法，今日多趨向歐化，殊不知吾國固有之技能在焉，近來武俠說部中，關於水性之記載甚詳，然多爲演義，余對於泗水術，本無若何研究，不過將聆之於師友者，錄而出之，以供關心國粹者之參考，余幼時曾跌撲「好泗水」，未經師前，已能於淺水處遊戲，後隨舊京西直門外高亮橋楊場紅掌（慈航后社隨和園乘船處），楊總管練習水性，復經京西慈航寺慈航和尚教以「游，抗，躍，浮，潛，沉，坐，躍」八法，有八段功，訣曰：「露身遊水足上功，

斜肩抗水破浪行，提氣踩水手足動，金蟬浮水快如風，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」，於其其妙會精，楊師別號甲魚，又號楊瘋子，以其好酒貪盃，終年醉態，復善談諧故也，楊師潛行水底二十分鐘之久，且能以鼻換水，余初習時，楊師抱余至水深處，驟然放手不顧，余驚懼間，減頂者再，連飲清泉，狂呼救命不已。

(未完)

小品

俄大力士平津流浪記

晚都純劍樓主

響應平市國術同志之較技

前者舍弟嘯天由平來津，暨及俄大力士麥加羅夫在平表演，且大張其詞，引起國術界之反響，掉家沈友三携百石石往訪，堅欲與麥一較身手，以及其他國術同志，願與麥較者，比比皆是，余聆之不禁感憤焉，蓋麥係失勢白俄，其不見納於國家，又爲生活所迫，堪稱可憐，故耳環流異

地，驚技自給，其中之苦惱，境遇之不佳，概可知矣，但雖若此，在國際間，亦不可過事張狂，況我中華者，技擊冠絕東西，拳術精奧，器械絕倫，已為世界所公認，更不容外人來內地，如此旁若無人，大言標榜也，欺我國無勇夫之力士，故我國術界之反響，誠為意中事也，憶麥在津河北影院表演時，余曾抽暇往觀，是日麥表演折鐵條，斷鐵鏈，兼鐵釘等技，事前余請廣告所載，能折斷二寸厚鋼板，身担數百斤巨石，鐵錘擊石，身體無恙，手持鐵釘入木，恨地無環鐵霸王等句，已覺奇怪，蓋吾人能折斷二寸厚之鋼板，其力量當在三千斤以上，然吾華古之力士，一兩膀一握千斤力，已為奇士，余實不敢信也，然即如此標榜，或為事實，亦未可知，及目睹其表演，亦不外技巧勝人而稍有力氣身體魁壯之士而矣，其表演折斷鋼板也不過一寸三分寬一寸六七分厚之鐵板，余持而觀測，斷定為熟鐵板，故成鋼條形勢，其一端以足踏之，右手持另一端，左小臂橫折而彎之，蓋熟鐵非鋼之硬折不特可比，至折斷者再，即告完畢，並非折斷也，余敢言為極力破直力之巧手也，其次則以鐵鏈折斷之，其法以兩手持一端，滿握掌中，中間祇留寸餘，兩手顛倒折之許久乃斷，余敢斷為錯動之巧手也，更次則木棍橫架二寸三分厚之木板，手持三寸長鐵釘，墊以軟皮，釘在朝下，猛力擊之，釘已入木，余敢斷言，亦巧動也，設木板非軟質之火柴木，決難入木也，至巨石橫担其身，二牛分爭，則未見表演，最後表演兩臂之力，其法以皮製如臂粗之臂套，繫以長繩，套於兩臂之肘內，兩臂前橫胸前，手指互勾，騎馬式氣沉丹田，令觀衆持兩繩之端，向兩方用力牽拖，計兩端約十七八人，竟未分開其臂，麥得意之下，觀衆驚奇之中，乃宣告閉會，余當時挺身欲與之較，雖力量不及，但拳擊實價開石，余尚可與之周旋也，余友李君文城，極力攔阻，並語余曰，君兄已以棍俱國術，引起不滿者之反對，竟冠以野出風頭之雅號，今夜如此強出頭，勝則無論，敗則非但無同情之聲援，且遭國人之羞，更招不滿者之譏諷，况兄公務纏身，尤覺不便，余乃奮奮而罷，蓋余不敢言必勝，即敗亦以為榮也，因探知麥之兩臂分爭，不能分開之技，亦曾巧勝人也，余實其橫村

揮扎之際，身體若不向前後用力移動，以洩其分爭之力，而台板若不光滑必事敗，若持繩之人，不持兩端，而持其臂，彼亦必事敗，即持繩之兩端，若以虛實變換之法，先輕擊之，急疾緊持之，繼緊繩緊，急鬆緩擊，緩鬆急擊，忽虛忽實，彼亦必敗，或不令其前後移動，亦決不能持久，余歸寓以布袋套兩肘，繫長繩按麥法行之，兩端各三人分爭之，亦未能爭開，然乘繩持余小臂，不前後移動，二人稍用力即分開矣，於是更信所判斷者為不虛，乃商之李君，仍欲與麥較技，李君乃笑領之，及次日午後應訪之，麥已去平矣，余等乃悵悵而歸，復聆弟言，知平國術界頗與之較，一汎國人之羞，余深贊口，然麥一落拓論亡者，其能骨骨，即可作遊一步想，勿過事逼迫，以示吾華博愛之風，較力重實力，言明勿以智巧，須以舉重舉關刀，開石貫頂，折純鋼板較之，較手重折門，言明勿以國術膝擒拿點打等手法為誤學，須以拳打足踢，發聲虛張等法較之，並注意羅馬拳，（即西洋拳術，又名拳門，吾華名之曰博擊拳，）之注重重擊，崇尚上部之突擊，與進步之速，拳擊之連航，氣力之耐久，亦為至要也，他如運轉拳，上擊拳，下擊拳，構拳，閃躲，心之攻擊，肝之攻擊，肺之攻擊，腎之攻擊，骨之攻擊等手法，及一率連擊數次之術，放大卸力，嚴守上中兩部，下盤穩固，門撞腿連滾，更以劈拳鐵鞭等法施之，彼雖精拳門，亦必失指事敗，蓋彼邦拳法，祇重拳擊，不重其他指肘腿膝等法故也，余確知平市力大之士寥寥，且神收家如沈友三，賈會林，連福海等輩，皆孔武有力，他如雙拳能舉百六十斤大關刀，貫頂，鐵橋，鐵布衫等絕技之士多矣，余未得同意之先，恕不發表姓氏，然深知君輩間有年邁者，以麥之狂言，至時亦決不能任彼妄為也，余曾函平市金家旅館，邀麥約期較手，如蒙慨允，余百忙中，亦必去平傾數，余意即為較敗之，亦可藉以領略拳門之手法，作同志對敵之研究也，故書一紙，請引起國術同志之注意，並作響應平市國術同志之文也，

麥加羅夫碰壁記

破壁劍劍主

號稱大力士俄人麥加里夫，自平去後，假三馬路光復影院戲技，號召觀衆，頗行踴躍，該學社有國民政府軍事委員會委員長南昌行營招募總處國術教官兼太極研究社社長孫君芳，鄭州國術館館長賈芳德二君，以該大力士技本平庸，不應藉此號召，欲輸金錢，嘗因約比武，並加賈斥，其兩略謂，同人等觀貴力士表演各種技藝，僅能揮倒犀牛一頭，手折鐵片，擊擊雙錘，則力竭氣喘，面紅耳赤，可見貴力士不過有小巧之力而已，竟敢妄稱大力士，在敵國各商埠，藉以號召，欲輸金錢，同人等勢難佩服，請閣下速即自行取消大力士名義，否則，請定期在滬海體育場比武，賭額數金，並限二十四小時內答覆等語，該力士接函後，知不能敵，即於次日帶同一般隨從人員搭車他往，可見該力士之技藝，祇可供門外漢之觀摩，不敢與吾華專家一見高低，抑因當茲我將委員長提倡新生活之際，國人多努力練習國術，武藝高尚者，自不乏人，西人賜我稱夫之謔，從茲或可洗滌，此事曾刊諸大公報等報，前者余因一時熱氣，約麥較手，雖因青年好客，但自信血性尚有可原，余事前已恐因此再惹出風頭之謔，孰知果不出所料，事後其他小報，竟有論余爲強出風頭者，余乃一笑置之，所幸麥未復函，否則被麥擊敗或負傷，活該二字必有希望，則余又何苦來哉，一笑，快信原稿及發信執據，仍當保存，以作紀念，孫君之芳，習拳之經過，頗能引起人之興趣，茲述之於此，以期人人好武，各個爭強，緣孫君河北吳橋，自幼心粗性暴，身大力大，在平經商，後去上海，以少不征南老不征北故，身漸漸弱，終至骨瘦如柴，不得已，乃乘商返籍，經醫多人，迄未見效，適其堂叔孫君錫楚返籍，因授以養氣法，靜坐法，繼授以拳術，孫受藝後，如獲異寶，日力行之，病乃漸輕，於是益苦求之，外人譽爲無敵，孫亦不願，一年後，病已霍然，身體較前大爲強健，三年後，益乃大進，凡形意，八卦，太極，及各種器械，大多精進，且重於阻力，後赴滬創國術社，門弟子凡百數十人，現任國民政府軍事委員長南昌行營招募總處國術教官，兼太極社社長職云。

國術設誌

人每以近日得大宣傳之太極形意八卦三門拳術，目之爲內家拳術，是舉國若狂，凡習一朝一夕之太極形意八卦，即自以爲得無上至寶，聽人欺人，有教此三門之數員，亦口口聲聲，內家拳長，內家拳短，知者者皆不察於此，尙有謂意，真可憐也，及至新入門與未入門者，竟從教，至已完全明白時，已不能改過矣，練拳先要定目的，由此進步，俟到改目的時，再改目的，初習不可目的太遠，太大，余略述之於下，

(一)目的，(甲)患虛弱症胃弱與肺病時俱不同，練法亦不同，病好，繼續練與不練，第一種目的已完竣，(乙)爲每日消食化水，比激而運動稍緩，只要每天不間斷而已，此第二種目的練家，(丙)希望教學，以此爲業，內家能外家隨不替，只求有生計，此第三種練家，(丁)另有一種練者，不問能與別人交手取勝，較長短，只精心研究，虛心追求，除本向上自修，如道家然，只修道不他問，此第四種練法，(戊)最末種，練者內俱前四者之長，身體無病，日日不斷，拳中各樣各式各套，俱詳細，教人亦格外有法，使學者持別學之準確，容易內修精神，除此以外，與人較手手法，不用絲毫之力，如小兒玩耍，無倫對方力大身長，已所用之意，與對小兒跳動一樣，亦不爲所困，一氣平和，其神守舍，不外逸，此超凡入聖，體用和一，亦健體亦修道，此第五種練者，甲種不過具十分之二三內功，乙多外操，丙或內外無所專攻，丁純乎內功，戊具內外合一，由外練內，淨靜內功造成，只自己知之，傍人不甚認識，始而健身，繼而以此道作一種遊道，後以正己正人，次以一派同道，最末得以練虛靜道，此五種分之中，不難彼此，合之中，各具各目的，各有各功用，無論如何，內家外家仍須能清楚，否則望風捕影，勞無益也，(未完)

拳家自述

劉學主

光緒二十三年間，先兄劉學主岳五往蘇州取地租，乘隙設事，

時任涿州，得拜張先生(夫其名)門下學形意拳，張乃劉奇蘭之門生，與單刀李為師兄弟行，時在涿州鹽店教拳，先兄既從學，得識胡華甫，周魯泉，師弟兒多人，後回京，胡周等相繼來京謀事，下榻余宅，余時僅四歲，在空中床鋪之上，由窗外觀，只見彼等打虎撲勢崩炮等拳，先此亦時臨觀，此種景象入余腦甚早，由於此時也，八九歲時，喜玩金錢豹悟空之棍(又名猴棍)，十二三學三皇炮捶，從會友總局新先生(宜化府人)學之二年，即行停止，十六歲時，見隆福寺僧人雙二爺，能彈弓，文某能槍，只見彼二人皆持轉走，而不知其為八卦門也，後文因重案自盡，余始聞人言伊拳術非常高明，只好賭致如此慘死，雙以善終，余得彈弓譜一冊抄存，余後向先兄之師弟胡華甫請學，伊以忘了為辭，只云活猴孫是名手，(孫堂係後易之名，即孫老師之師號)，若遇見可學，余以天涯之大，何日可遇，又欲往東四頭條某首飾作內，某掌櫃學八卦，請之先兄數次，先兄謂學武不如學文，蓋余(先兄自稱)空有若干師兄弟，終日亂撞，終未會上道，於精神經濟不宜，故力阻止，民國元年後，余於北京青年會，遇孫侯數字務滋，一處讀英文，每日同拋籃球，雙單槓，六連環，與石寶先，丁石卿，王文林，胡景翼等同遊戲，務滋以砲拳教余，余以英文研習還之，余與胡華甫曾砲拳事，並云孫氏所傳，胡駭以活猴孫駭相問，余返孫侯，適看孫家昆仲名片不遺，惟未見孫老師之片，次日務滋之二兄存周至舍，欲見胡華甫，既見孫，以一二拳示之，胡稱善，後孫問胡中國學家誰為至高至妙，胡云只活猴孫耳，孫問胡會識四否，胡曰否，孫曰，孫先生即家駭也，胡驚非常，蓋若曾不答，即以拳中比武相見，余亦驚恐非常，胡向先兄言，孫先生可僕二弟進學，先兄躊躇未決，然余已起首從孫先生學拳矣，至先兄去世後，始據胡李懷仁孫乾李壽臣四人拜門，即民國四年春也，孫師在京第一班，即余等開端，以前不教亦不收門人，余斯時得見和恩光，尙雲翔，程海亭，斷振起，於孫師家中，同孫師在隆福寺玉昌照相館照形意拳學，同時余又識馮世卿名貴，因其少君與余日乘自行車，故往返馮馬先生家，後五龍字運動會，余與紀德宇子修別號鐵背記三者，

同為拳術裁判員，後因孫務滋娶親，住定興得識孫先生弟子蕭玉嘜，孫振川，孫振岱，蕭又臣等，盤桓月餘，後又至涿州，涿水河北河松林山見同門甚夥，惜不甚詳記其姓名，於法國操場運動會時，得見李存義，劉殿琛，張兆東諸先生，尺八年，余在上海創立武術社，同組織者為吳志尚，劉金蘭，朱國福，適新振起在盛宣懷宅教拳，孫務滋教太倉中學，此時也，太極，形意，八卦，上海尚不知為何物，報紙口傳只有一隅之地，信為內家拳術，(未完)

我的練拳經驗

劉英女士

強國必先強種，強種必先強身，強身必自練習國術始，女子為國民之母，其身體之鍛鍊，更宜特別努力，以期先天壯而後天旺也，儂自幼生長閉門，即喜拳術，蓋儂先祖父在日，嘗為儂講述兒女之情，英雄之氣，故於家讀之餘，即從事馬腿打拳之運動，所習多為少林，習之日久，肌肉堅實，先父以女兒家不應練習拳棒，有失閉閣之風，且親儂之體壯，已覺女兒態，儂則反語，不但不以為恥，反自鳴得意，其後關於鐵砂袋，氣功，亦多妄事練習，因剛勁太深，氣勢充實，常至好怒，動輒欲與人較力，或出口傷人，其後哈爾濱先進周祥老帥云，無柔不剛，無剛不柔，且必剛柔並進，方能臻於上乘，汝性本直率，且肝氣亦盛，祇習少林難免流於暴燥，久而失却女兒溫柔體態，此為吾人所不取也，是以儂自去歲即立志習太極，以期易剛於柔，近隨太極八卦形意名家，道院武學社社長孫德華先生，練習太極，已有進步，惟初習之日，以剛勁之故，動作常於不知不覺中，即妄用氣力，姿勢則凝固不舒，然習之既久，乃覺身安體適，則動作自如，氣息勻勻，毫無習長拳氣喘之虞，儂在校練習工餘，學友知儂習拳，每每相擊為戲，儂稍一用勁，彼輩即不敵，輒呼儂女把勢既，儂不笑亦可抑，然則深信練習拳術，確有益於身體健康也，希各界士女，暇當抽暇以

研究

太極拳精義

孫錫毅講
金聲鐘記

小引

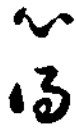
孫錫毅，字玉朋，道號玄禮子，籍吳橋，客津乘商，天性嗜武，為名家程有龍之得意弟子，（程字海亭，籍深州，國術先進程廷華之長子，即江湖所謂眼鏡程，能文章，善詩詞，精八卦掌，擅太極拳），與余為至友，中央國術館教務處長吳峻山，海上中華體育會教授蔣毅三均為其同門也，創道武學社於金鐘橋畔，社員均係商界份子，會著武道秘訣八卦拳風傳一書，已風行海內，孫係千峯先天道長者千峰老人順一子趙師避塵之入室弟子，受武道之洗禮，故為人和藹可親，毫無武夫態，余曾戲擊其小腹，則堅如鐵石，其氣內布，已入於內功之門，且前研究劍法，余持劍猛刺其胸，孫則抽劍向左引領，余急抽劍剪其腕，余勁剛，其勁柔，方一閃剪，其劍已抵余胸，乃罷，其功候老到可知矣，趙師避塵由平來津，日前歡宴畢，孫奉飲之下，以興之所至，暢談太極之精微，且行拳作勢，余知為金石之言，乃筆而錄之，事後商之孫兄，擬刊諸報端，以饜閱者，俾作在者之參考，孫兄以為不可，蓋恐招風受忌也，余強之再三，始默許也，其論精確多由心得而來，希閱者注意焉。

總論

太極者，無極而生，陰陽之母也，動之則分，靜之則合，無過不及，隨曲就伸，人剛我柔，謂之走，我順人背，謂之粘，動宜則宜，動緩則緩，雖變化萬端，而理為一貫，由着熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，然非用力之久，不能豁然貫通焉，虛領頂勁，氣沉丹田，不偏不倚，忽隱勿顯，左重則右虛，右重則左奇，仰之則彌高，俯之則彌深，進之則逾長，退之則逾促，一羽不能加，一蠅不能落，人不知我，我獨知人，英雄

所向無敵，蓋皆由此而及也，斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外乎壯氣弱，慢讓快耳，有力打無力，手慢讓手快，此皆先天自然之理，非關專力而有所為也，察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀瀟灑靈素之形，立如平準，活似車輪，偏沉則隨，雙重則滯，每見數年純功，不能運化者，率為人制，皆雙重之病未悟耳，吾師程翁海亭曾為吾詳示之，吾習斯術十餘年來，日日習之，故云從末有一日之間斷，故稍知其訣微，蓋欲避此病，須知陰陽，粘即是走，走即是粘，陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟，方為懂勁，懂勁即所謂得其要領，俗所謂得着真味（味）也，懂勁後愈練愈精，愈精愈靈，漸至從心所欲，本是舍己從人，多慢舍近求遠，所謂之揮之毫厘，差之千里，嗜習拳術者，不可不詳辨焉，世有稱太極拳為長拳者，又所謂武當派，又名內家拳，蓋長拳者，謂其如長江大海，滔滔不絕，然長拳三字，不僅太極能稱，他拳亦有沿用之者，如太祖長拳，亦稱曰長拳，他如或少林之長拳，反不若十三勢或太極拳，較為明顯，十三勢者何，曰，掄，攢，擠，按，採，摑，肘，封，靠，進，退，顧，盼，定，共十三，組織而成，昔人以捧攢摑接，比八卦中坎離震兌四正方，以採摑肘靠，比乾坤艮巽四斜角，以前進後退，左顧右盼中定，比五行中之金木水火土，何所取義，令人費解，余（孫自稱）謂八卦五行之說，近世已不適用，惟太極拳能使人全體發育平均，精神康健，體力增加，神經敏銳，聰穎諸官，機能活潑，

（未完）



拳術箴言

郭君海亭講
金聲鐘記

小引

郭君海亭，字向，籍涇州，客縣任職於北寧路局，自幼好武，為滄邑名家何金文老先生之高足，繼拜四川峨嵋山前山頭浩然道人習醉八仙太極拳等術，昔充曹前總統衛士長，曾參與第一屆全國國術考試，連次獲勝，

為人忠厚，體魄雄偉，令人見而生畏，雖為少林巨子，然其老能克剛之遺，尤稱獨到，現任北寧國術會會長，並兼其他職務，與余為至友，且余先師祖張洛忠，曾游川陝，而羅漢拳師八仙亦有心得，追尋其源，則皆心性秉剛，同出一門也，蓋拳無定路，以應勢為轉移，臨機應變，寓剛於柔，並非拘守成規也，郭兄語多渾厚，日前郭兄弟子等為何師其慶，余伴陪，何師年八十餘，而體格仍強壯如五十許人，席間郭兄喜行於色，與之所至，與余談及習拳應門之訣，余知為精論，乃商請刊之報端，郭兄笑曰：弟乎，吾一芥武夫也，所言不文，悉貽笑於人也。

▲勢

俗所謂把勢者，即八勢之誤，八勢者尤書法之八法也，蓋文論武技，同出一理也，八勢有內八勢外八勢之分，內八勢曰：驚，慌，猛，烈，狠，毒，神，急，外八勢曰：對，閉，閃，閃，跨，跨，打，打，勢之義有二，在於已者為蓄，在於人者乘，拳術以蓄勢為體，乘勢為用，學者須勉其在己者，然後能求其在人者，已立於不敗之地，否則敵雖有可乘之勢，而已有體無用，亦不足以却敵也，蓄勢之法，在於靜，能靜，則能察敵情，能察敵情，則知所攻守矣，兵法所謂守如處女，出如兇獸，其靜如山，其動如風，敵不動時我不動，敵欲動時我先動，即所謂若弟所謂無我無他足也，故所謂泰山倒於前，刀劍加於後，吾心本泰然，處之老平素，竟去浮動輕躁，心氣易搖諸弊，致勝非難矣。

▲力與勁

力與勁者謂之力，能建於四肢者謂之勁，拳術之用，不貴於多力，而貴於有勁，勁不能久有，而能時用不竭，力雖可以持久，而不能建於四肢，不適於應敵，如苦力負重行赤日中不喘，力大氣和也，然使以手擊物，其着物也必輕，若拳術者，多無損力之力，然當其手者，軋跌碎文外，此力與勁之別也，勁之應敵也，如矢之離弦，其着於身也，如膏之點水，一着即止，拳術者不明夫力與勁之別，而漫然習之，學日演而身日益陷，一勢未完已氣喘汗出，自謂用盡平生之力，究之着於人者無幾，此無他

，不知使力透出肩背而易勁之法也，其法在初習時不多用力，手手因勢吐出，習之日久，肩背之力自然流通，然後再求工穩，斯通半矣。

▲用勁

用勁最難，雖勁大於敵，用而不當，反為敵用，用之過早，則勁已出而敵未着，遲遲，則敵已入而肘不得伸，勁因不得達，皆予人以擊，匪特攻人不入也，敵無論以何手來，吾無論以何手應，均宜及身而緊，一緊即發，必使敵手不得抽，而吾手已逼敵境，偷況之逼下，或起之逼昂，敵人陷於最易，敵手已交吾手，去吾身祇爭一間耳，訣曰：無恃其不來，待吾有以待也，細思此待字，可以悟拳術用勁之法矣。

▲法理

拳術法也，而法理與焉，示以當然之謂法，藏氣蓄勢上用勁使拳之謂理，其中尚有總理總法，吾師弟輩謂五合三備，五合者，手與眼合，眼與心合，肩與腰合，身與步合，上與下合，三備者，手備，身備，步備，何以有五合也，余（郭自稱）聆之何師云及，如心欲殺敵，眼即注焉，眼光所射，手即至焉，然手非借肩腰之力不足以動也，故須肩與腰合，肩腰離合，非進退左右如法不足以勝敵也，故須身與步合，猶恐上下不連相屬也，故上與下須合，有此五合，然後可以應敵，何以有三備也，拳術為自衛禦侮之技，非雍容閒雅之事可比，稍事遲延，足致失敗，拳術家見多以遲慢敗也，故設此三備之法，備者，節節緊迫，層層進步，一力前進，以求勝敵之謂也，手備，則人莫測其出沒，不知所守，身備，則四轉自如，擊西而東，左右盤環轉側，人不知所以攻，步備，則進退如飛，左右似穿梭，其來也不見其來而已來，其去也不見去而已去，然進乎如風之行於水上，若法之融於太空也，鳥能擬其端倪哉，斯理與法平易正直，不事乎高遠玄妙，然及其既也，雖大學論家有不能盡者焉。

▲功勁

拳術為搏人技，任身手如何活潑，終非勁不足以跌人，或纏之於虎豹，非敵跳擊敵之不若也，乃長見曠者，力不足以離之也，習拳術者，於身

平步法既得之後，必加以功勁，功勁云者，動由此種功夫而出之謂也，第其方法太多，今祇擇其簡便者言之，如俗所謂抓空打空，揮空風空者是也，習之既久，力達於四肢，漸稱指尖而後可（未完）

書名

第十八屆華北運動會國術場記實

編者

第十八屆華北運動會，余担任國術組查，每日自晨五時即赴場照料，至晚七時始散會休息，雖極疲勞，但在此五日之中，得瞻仰華北各省市體界之大好身手，亦一幸事也，況與諸名家諸友好會晤一堂，更爲欣幸之至，日得與老友陳致家連隔海，終隔二君，於多年闊別之下，得以把晤，是誠意料所不及也，第一日（十月十日），上午國術場並無項目，只以內場足球場團體表演，第三項保安隊之劈刀，表演時，應運疾徐，刀光閃耀，深得觀衆好評，惜因刀身刀柄較短，未能盡其所能，第五項，保安隊之中華刺槍術，係余教練，凡六套，每套二十動，共百二十動，因是日出發甚早，晨五時半已到會場，在場外息地而坐者凡三時餘，大好精神，空空放過，故表演至第六套時，因氣喘聲嘶，未見精彩，然則步槍上刺刀，重凡八斤餘，舞動生風，槍刺出收回之音，與進步退步之音相映輝，其姿勢，其體力，已足驚人，其術係余參照長槍大刀諸法，化悟而來，故西司令臺上之中外來賓，多鼓掌贊賞，是日午後村民到國術場參觀，胡先生受聘爲大會國術評判長，余親友人章啓東與南二君之介紹，得與胡先生暢談，際蒙胡先生贊揚中華刺槍術與劈刀之佳妙，且重於實用，並將袖著中華刺槍術圖說索閱一部，尤返京後，當極力爲之宣傳，使中華刺槍術普及全國，其熱心國術，注重民族精神，殊令吾人欽佩，章君係上海中華體育會總幹事，爲吾之國術名手，吳君係國術書籍收藏家，據云自民元至今，除石版之紀效新書及武備志外，新著述凡三百五十餘種，故對於各門派之源

源大多明瞭，對於各門派之訣微，更多熟悉，惟因對於少林之源頭，尙未得到確實根據，囑余代爲探索，余尤將少林高世師表，及潘源世系圖，由平宋回寄贈，章吳二君，均受聘爲大會國術評判員，且爲胡先生之隨員，吳君並向余索閱拙著七十二名人名錄，大刀術，中華刺槍術諸書，且贊余提倡國術之熱心與著述之豐富，余愧無地，並與張兆東，鄭金佩，魏明初諸先生晤談，雖有前日之誤會，然諸君皆達人，甚知余係青年氣盛，亦一笑不談往事，從此多親多近矣，更蒙趙君玉亭之介紹，得晤前輩許蘭洲先生，暢談之下，亦極歡欣，更與田鶴峯，劉丕圖，潘雲峯，陳泮嶺，賈來庚，向宗鼎，李劍萍諸先生暢談，田君夫船係太極專家，爲故李岳林將軍高徒，現任有國術館教練長，夫給親身教練，成績甚速，潘亦該館教授，陳泮嶺，劉丕圖先生，係豫國術館正副館長，爲人和藹可親，此次受聘爲大會評判員，向察諸先生育島國術隊管理，亦受聘爲大會國術評判員，李劍萍先生係東北代表隊國術指導，雖一足，功夫極老練，李劍萍先生係東北大學國術教授，與余爲故交，曾隨同參加東北四省聯合運動會，爲人和藹，亦受聘爲大會國術評判員，是日李子揚，許顯，邱壽權，武耀洲，王毅夫，蔣三，魏美如，程雲清，郭鳳山，孟憲章，郭壽臣諸君，亦到場忙碌，國術界諸同志，共同努力之下，故有良好成績，並未發生任何問題，日下午表演項目爲單拳，第一次表演係陳選手劉玉華姑娘之大紅拳，雖係女子，其剛勁已有極度，且腰腿靈活，確有幼年功夫，故雖此佳境，經劉不顯君之紹介，始悉姑娘係豫國術館員，而懷素雅淡忠厚之氣，露於言談，誠非都市摩登女性之所能及也，第二次係陳選手李信林之少林架，亦極見功夫，第三次，係晉選手郭兆吉之八卦拳，換掌亦甚靈敏，第四五六次，係綏遠選手王英劉恩恩龍江選手常金龍之猴拳，查李太祖長拳，功夫亦有可觀，第七次係廣東選手韓樹明之推脚，腿脚靈利，極見功夫，第八次平選手李敬山之八卦掌，李君年逾花甲，白髮蒼蒼，面帶忠厚，而身手靈活，腰腿利索，且轉掌時走雙圈，在今日八卦門中，能走雙圈者，實難能可貴也，況出於老將之手乎，第九次陳選手荆清林查拳，第

十次青選手林秉禮之聯拳，亦舉則剛勁甚佳，聯拳則聯行式亦極可觀，且林君曾參加去年之全運會，名列優等，林更將陰手練法，與余為故友，惟林君稍有微態，此則武德之缺點也，第十一次青選手郎相蘭之太極拳，則柔中有剛，疾徐有序，較其他太極為別開生面，故知山西太極拳剛柔并濟，確非虛語也，第十二次青選手孫子建之梅花拳，行步敏捷，亦見功夫，第十三次青選手黃公科之春拳，均靈活利落，第十五次青選手白廣漢之羅漢拳，內含氣功，極見功夫，第十六次平選手張慶康之無極行手，亦甚可觀，十六名單拳表演完了，褚民誼先生，表演太極拳，太極球，太極棍，功

落，腿法靈活，第二次青選手朱憲章之太極拳，亦為剛柔並濟之拳，第四次青選手蕭鴻義之春拳，較選手白懷禮之黑虎拳，亦有可觀，第六次黑龍江選手張鴻義之春拳，雖不見出奇，但時代色彩之東北，予吾人以認識，已屬難得，第七次青選手劉鴻章之春拳，極見功夫，蓋該拳係少林法中之精華，所謂一上打眉目天庭，下打腹部橫陰，靈捷如飛攻敵人，驟閃靈要小心，又所謂活法猴拳，非易為者，於八九十一次，平選手高鳳麟之小洪拳，較選手張萬福之六合拳，較選手林玉田之洪拳，較選手王燕謀之長春拳，身法均極靈活，第十二次青選手愛蘭蘭之坤伏拳，並年方十六歲，身體矮小，面或因天資現淡黃色，余初不料其拳術有如此成績，及其表演，則氣勢不凡，腰腿極見功夫，堪為有志之才，希努力精進，不轉成爲戲曲者，並經友人爲余介紹，略談數語，則知爲一忠厚誠實之姑娘也，第十三次，較選手手張占國之春拳，稍覺慌疏，第十四次黑選手張基勳之反拳，有如少林之一郎舅掛與醉拳並通形式，實一少年學生也，能毅然代表黑省參加大會，更其大打身手，實令人欣佩之至，第十五十六次，黑選手桑文棟之春拳，平選手劉世鐘之少林拳，亦甚精彩，十六名單拳表演完了，繼爲對拳表演，第一次青選手張萬龍劉銘珩之對拳，共爲訓練，第一次青選手官有安林秉禮之對拳，則推選有序，攻守有方，剛中有柔，疾徐並用，且形態畢露，功夫極老到，第三次青選手孫子建蕭鴻義之對拳，則打出迅速，封閉利落，第四次青選手劉恩毅嚴毅之對拳，無甚精彩，對拳演畢，乃閉會，下午單械表演，第一次豫選手王克文之武當劍，多載子劉腕手法，第二次，青選手李振西之棍法，青選手郭永吉之五花刀，未見精彩，第四次青選手田秉義之春秋刀，則甚有可觀，腰勢架刺諸法，一目了然，第五六次，較選手王美之少林刀，黑選手郭某之斷劍，均極精熟，第七次青選手張恩樹之雙劍，則劍拉鎖帶諸法，甚爲靈捷，且着長衫表演，尤見功夫，第八次平選手田春林之八卦走刀，完全化胎於八卦掌法，四

自衛御不侮

保陽子貞馬良

法極老到，目柔動亦有可觀，太極球太極棍，則懸之於亭架，利用推手柔球，因盤臂伸縮之彈力，可以沿胸腹上下運轉，且能隨身運轉，觀衆極感興趣，余以爲合乎時代之一種技術也，江聲窮酸，若對此術，恐罕架與球棍，已無力講究矣，兼論于他，然則褚先生身爲中樞要人，能注意強身強種之訓練，且登高一呼，吾人甚爲欽佩之，褚先生表演時，攝影記者乃包圍之，爭先擷長演姿勢，褚先生一一允諾，最後鄭金佩先生，要求合攝一影，褚先生慨允，隨即宣告閉會，第二日（十月十一日）上午單拳表演計十六名，第一次豫選手李庚祥之紅拳，青選手馬鴻志之信義拳，拳歌利

落，腿法靈活，第二次青選手朱憲章之太極拳，亦為剛柔並濟之拳，第四次青選手蕭鴻義之春拳，較選手白懷禮之黑虎拳，亦有可觀，第六次黑龍江選手張鴻義之春拳，雖不見出奇，但時代色彩之東北，予吾人以認識，已屬難得，第七次青選手劉鴻章之春拳，極見功夫，蓋該拳係少林法中之精華，所謂一上打眉目天庭，下打腹部橫陰，靈捷如飛攻敵人，驟閃靈要小心，又所謂活法猴拳，非易為者，於八九十一次，平選手高鳳麟之小洪拳，較選手張萬福之六合拳，較選手林玉田之洪拳，較選手王燕謀之長春拳，身法均極靈活，第十二次青選手愛蘭蘭之坤伏拳，並年方十六歲，身體矮小，面或因天資現淡黃色，余初不料其拳術有如此成績，及其表演，則氣勢不凡，腰腿極見功夫，堪為有志之才，希努力精進，不轉成爲戲曲者，並經友人爲余介紹，略談數語，則知爲一忠厚誠實之姑娘也，第十三次，較選手手張占國之春拳，稍覺慌疏，第十四次黑選手張基勳之反拳，有如少林之一郎舅掛與醉拳並通形式，實一少年學生也，能毅然代表黑省參加大會，更其大打身手，實令人欣佩之至，第十五十六次，黑選手桑文棟之春拳，平選手劉世鐘之少林拳，亦甚精彩，十六名單拳表演完了，繼爲對拳表演，第一次青選手張萬龍劉銘珩之對拳，共爲訓練，第一次青選手官有安林秉禮之對拳，則推選有序，攻守有方，剛中有柔，疾徐並用，且形態畢露，功夫極老到，第三次青選手孫子建蕭鴻義之對拳，則打出迅速，封閉利落，第四次青選手劉恩毅嚴毅之對拳，無甚精彩，對拳演畢，乃閉會，下午單械表演，第一次豫選手王克文之武當劍，多載子劉腕手法，第二次，青選手李振西之棍法，青選手郭永吉之五花刀，未見精彩，第四次青選手田秉義之春秋刀，則甚有可觀，腰勢架刺諸法，一目了然，第五六次，較選手王美之少林刀，黑選手郭某之斷劍，均極精熟，第七次青選手張恩樹之雙劍，則劍拉鎖帶諸法，甚爲靈捷，且着長衫表演，尤見功夫，第八次平選手田春林之八卦走刀，完全化胎於八卦掌法，四

尺二寸之單刀，運用自如，亦甚可觀也，第九次選選手李青雲之編舞，則
聲響敏捷，收發利落，且李年方十三四歲，身手有如此功夫，其身體意志
當不在此也，第十次選選手王子章之劍法，舞法精奇，功夫純熟，甚有可
觀，第十一，十二，十三，十四，十五，十六，十七次，選選手張增蘭之
連環劍，選選手張增蘭之陣吉棍，選選手趙俊之子龍槍，選選手田國安之
陣判劍，選選手之韓鴻文之刀鞭，平選手葉雲衡之梅花刀，選選手葉振中
之六合刀，均極熟練，第十八次選選手官有安之劍法，仍極精奇，第十九
，二十，廿一次，選選手張引江之八卦刀，選選手紀長昌之少林槍，選選
手白懷德之左門棍，雖不精奇，亦有可觀，第廿二次選選手鄭宗藩之標刀
，其刀形有如軍刀又如標刀，行勢時左手多不離刀背，且頗合實用之處
，第廿三次選選手劉連恒之八極槍，係少林派八極門之槍法，亦極熟練，
第廿四次平選選手至亮之八卦轉槍，則為八卦門中之槍法，祇利拿轉走之
法，極見功夫，況丈餘長之大槍，氣勢亦極充實，二十四名單表演完了
，對聯表演繼續開始，第一次選選手王克文王常幹之對刺十二劍，其純
熟，第二次選選手梁寶林王田之劍進劍，亦見功夫，况劍進劍之套路，
為不常見之對手，第三次選選手張引江郭鼎新之對三合劍，甚為靈活，第
四次選選手田秉義紀長昌之空手揮刀，殊見精彩，第五六次，選選手王美
歐俊之單刀連槍，黑選選手田國安鄭宗藩之單刀連槍，稍欠熟練，對聯表演
完了，陣法開始，第一組選選手王永彭對選選手郭克宜，王勝，第二組平
選選手宋振甫對選選手楊國乾，宋勝，第三組，平選選手何士恒對選選手丁全
正，何勝，第四組選選手李德順對選選手金勝利，李勝，此組較前數組精
彩，且排門之情形，亦極區別，蓋係保衛隊全軍國術考練第一，其
第二係徐俊卿，第三為李安榮，均係多年老友，其以性之令譽有關，故
勝負不得不奮鬥保持，金為十七屆國術會考練前三名，其第一則為北平寶
壽：（寶壽字春林，師承寶慶子，通稱之曰寶三，）亦以榮譽所歸，乃挺
身奮鬥，然終以力之體力備用，金乃敗北，殊可惜也，希金若今後更加努
力，勿以敗灰心，則不難奪回以往之榮譽，第五組選選手趙青：，對選選

于五錫五，趙勝，此組排門亦甚精彩，蓋趙士蓋與國術考名列第一，趙
反對者不滿，乃奮然離去，於是與金已成對立，今一旦與選選手較，
兩其兩方之情形可知矣，然終以趙之身法靈活，趙趙臨場每打噴嚏，且
露傲態，殊非所宜也，第六組平選選手連福海對選選手丁全國勝負未分，此
組極見精彩，蓋因連於平市預選時，第一次市國術館名列第一，第二次民
大名列第二，且身體矮小而體壯，氣力極充實，而身手敏捷，此次若非過
了選則第一名有望矣，則係君余深知亦非虛語也，然丁君則於預選時，名
列前茅，且身體雄偉，氣力充實，而非過選其第一名亦有望也，而一高
一低，一胖一瘦，往來頂牛，殊感興趣，故第一日連丁二君下場後，乃笑
對曰，吾二人前是有緣，故此家跑來數千里或數百里，空耗費去許金錢，
結果來個雙雙，語罷，相互大笑，所謂好漢愛好漢，英雄惜英雄，誠非
虛語也，第七組選選手王連才對選選手劉恩毅，王勝，此組雖無甚精彩，
但極感興趣，蓋王君係省國術館員，平生不許摔跤，祇孔武有力，且為人
忠實，有丁選選手之雅號，然劉君市交臂，即被王力擊倒性。

（未完）

中華刺槍術

編者

第十八屆華北運動會表演設，為引起民衆武勇精神起見，凡童子軍儀
操，小學太極操與舞，并保安隊之劈刀與中華刺槍術，多參加表演，保
安隊之刺槍，教練一年，此次奉命參加大會，其意旨則為發揚我國固有國粹
，以期養成鐵漢，團結肉體，庶幾為民族雪恥振威權也，據中華刺槍術，
自民十四年余感於軍人體育之不振，技術之不精，一旦遭遇強敵，或衝鋒
之際，成抱怯懦之心，蓋平時無充分鍛鍊，故體力不佳，氣力不沛，阻力
無由而生，一至白刃戰，輒至敗北，乃立志從事於劈刀刺槍之研究，積四
年之經驗，於民十八春，中華刺槍術與大刀術始脫稿，出版於北平環球
奉誠閣書局，中華刺槍術之各勢各動，純從國術中照擇出，在求實用不勝

外練，以槍刀各術為重，以拳術為副，其要訣則有進術破術之分，進術分為刺，劈，發，斬，刺，貫，收，蓋，撞，搗，破術分為「橫，掛，擺，撥，破，護，刺，鑽，拿，放」凡六套，每套二十動，分四段二節，其要訣曰：「貴精不貴多，苟得其道，雖少亦能制勝，持之以恒，操之以時，毋懈怠，毋間斷，久練自化，孰習自神，毋求速效，毋急近功，毋務虛名，體質壯強，不可無此精神，發揚勇毅，不可無此精神，剛毅堅忍，不可無此德性，殺敵敵人，易如反掌，不可無此技能，輕視生死，不可無此

靈快者勝，猛幹硬幹死於者勝，體力雖強，技藝雖精，而怕死當先者敗」刺術每套以簡易之法，寓殺敵之意，藉變化之機，今將各套槍之名稱動作，並奉北大台表演時之順序，述之如下，以期同好。

向司台奉敬禮

第一次

第一套 前進槍

預備用槍

- 一 拿刺二掛三下刺四拿刺五橫槍六斜刺七刺八拿刺
- 九護身一〇貫喉一一刺槍一二蓋胸一三撞槍一四回身刺一五
- 棚槍一六拿刺一七撥槍一八蓋面。九進步刺二〇進步發

第二套 側鋒槍

- 一 進步刺一 剖胸三拿刺四進步橫五拿刺六橫槍七就地勢
- 八進步刺九側槍一〇上勢一一掏心一二平勢一二掛槍一四就
- 地勢一五進步刺一六撤步發一七撤步橫一八斜刺一九刺喉二〇
- 進步刺

向後轉 持槍

第二次

第三套 格鬥槍

預備用槍

- 一 領口二進步領口三進步領口四進步刺五下刺六上刺七
- 中刺八撤步橫九就地發一〇敗勢一一敗步一二敗步一三敗中取勝一四就槍
- 一五就地勢一六進步刺一七領口一八撤步勢一九撤步勢二〇進步刺

第四套 殺敵槍

- 一 原地勢二掏心三剖胸四拿刺五回身蓋六回身刺七掏槍八就地勢九撤
- 步勢一〇進步刺一一護身一二蓋胸一三斬腰一四掏槍一五就地勢一六進步
- 刺一七進步發一八進步發一九刺槍二〇刺槍

向後轉 持槍

冢式維揚

于學忠題

犧牲，貴活潑而忌過鈍，貴確實而忌花繡，貴沉着而忌浮躁，無論何時何地，須存對敵之觀念，具衛國之思想，目光要遠大，志趣要純，功課要到，法勢精嚴，力量雄厚者勝，耳目聰明，心手靈活，胆識優越，技術高強者勝，練氣養神，伺隙乘機，騰上取下，指左擊右，研究有素者勝，先聲先手，伴取本攻，執習此道者勝，以佚待勞，以靜待動，以嚴待懈，以變待亂，以實待虛者勝，進退有序，攻守知方，強毅沉着，不屈不撓者勝，凡遇勁敵，須存不斃敵人不已之大無畏精神者勝，無怯敵之觀念者勝，恨

第三次

第五套 決勝槍

預備用槍

一刺槍二左刺三右刺四直刺五割胸六斬頭七鎖口八進步刺九掛槍一〇下劈一一拿刺一二橫槍一三下劈一四擲槍一五拿刺一六撥槍一七蓋面一八進步劈一九擲槍二〇進步劈

第六套 奏功槍

一橫槍二斜刺三拿刺四掛槍五平劈六躍身七蓋面八回身橫九就地發一〇割胸一一斬頭一二進步橫一三進步發一四擲槍一五進步劈一六連環蓋一七連環劈一八鎖口一九進步刺二〇連環刺

向後轉 持槍

向司令台敬禮

問答

唐山李君讓問何謂把勢

曹錕先生遺囑，閱報悉 貴刊行將問世，先生提倡國術之熱忱，與宣傳之盡力，殊令人欽佩，刊內列問答一欄，便利讀者質疑之啟，更見熱心，敬人有志國術者久矣，嘗聞人言，練武術為練把勢，但把勢二字，究不知作何解，敬希 先生不惜珍玉，詳賜解答為感，專此即請。

讓安

編者敬答

李讓鞠躬

曹錕習武之人，動曰把勢，而江湖技士則有把勢把勢，全憑架勢，沒有架勢，稱不起把勢，且文人墨士，亦每以把勢二字稱之，惟詰其何謂把勢，則茫然不知所解也，蓋把勢者，八式之誤也，八式有內外之分，封，閉，閃，跨，拘，擡，打，是為外八式，全賴隨機應變，驚，慌，猛

，列，狠，毒，神，急，是為內八式，則當運化於心也，然編者言之，仍難明其真意，茲更詳答如左。

內八式

驚慌者，使人心驚胆寒也，心驚胆寒，則動作緩慢，我得樂機以入矣，性功云，發聲使驚悸，此之謂也，敵既手足紊亂，出拳無的，我當故作精神，捷如蛟龍而入，則敵閃避，（慌）亂不能自守，其被擊也必矣，故能用驚慌二字，增加殺傷十倍，臨機應門，致勝非難也。

猛烈者，出拳掌腿當有勁而快也，勇往直前，奮不顧身也，故出拳發腿當全身一致，而一出即復，使不被人拘擡，惟不可伸直踢平，伸直則有隙，踢平則重點傾，而將踏洪門以入矣。

狠毒者，當兩人搏鬥之際，勢不並立之時，其結果必有一勝一敗，故此時不心狠手毒，以製敵人，不然，將受創於敵矣，所謂不敵則已，較則必分勝負也。

神者，技之出奇致勝之謂也，然在乎一己之變化，非敵所能窺，如力強則借力以制之，勢猛則乘其勢以攻之，敵強則側擊以入，敵弱則閃門而進，以逸待勞，以靜待動，以嚴待懈，以整待亂，借勁用勁，沿勢運着，皆技之神者也。

急者，耳目聰明，心手靈活之謂也，外八式所謂封閉閃跨，不念則不見其效，拘擡打，不念則難於應用，進退反側，左右整頓，皆其神速，乃始能盡八式之妙，此非一朝一夕之功，須習之以恒，始終不懈，則耳目心手，不期而聰明靈活矣。

外八式

封者，用兵之道，當先挫敵之勢，而使無所用其能，則乘隙以攻之，其破也易，技擊之道何其不然！不可專注意於如何擊人，亦當先使敵無所顯其技，於八式中謂之封，封者，封敵之門也。

閉者，既使敵無所用其能矣，繼當鞏固城池，不為所擊，八式中名之曰閉，嘗有人擊敵，而直伸其臂，則間必有隙，而敵即乘機以入，蓋其臂

則不附，不附則受人攻矣，拳家有言曰：手是兩扇門，金鑽打打人，此之謂也。（但此以少林僧法言之也）

閃者，敵若卒然破門擊我，而我不及解脫，以還擊之，則側身避之尙矣，八式中謂之閃，但閃時足須穩固，腰須柔軟，腹快心靈，拳掌有力，且一閃之後，身即隨之而進，用力反跌，勢必被制，孫子有言，擊東擊西，避實擊虛，此之謂也，故雖有力強者，擊我，閃而擊之，敵亦應手而倒，拳家所謂閃展騰挪，借他千斤里，不費四兩功者是也，（但此以太極四兩撥千斤拳法言之也。）

閃者，以誘擊人也，用於與敵最近之時，且同時當以足拘敵之腿，而使失其重點，敵必隨地而倒矣，拳家所謂接骨擠靠，換山靠跨打之謂也。（此以少林太極兩家拳法言之也）拘纏者，皆破敵之法也，若敵以手擊我胸，我即當以手拘住，而不能進，然後以他手擊之，若敵以腿踢我膝，我即當以手攔開，而不能進，然後猛擊之，故擊敵出拳宜快，以免被敵拘住纏開也。（但此以少林拳法言之也）

搏打者，敵以雙拳擊我，而我以雙掌開之之謂也，或以拳打，或以足踢，或掌或肘，或頭或肩，或臂或膝，或首或指，然各有其長，各有其用，非練之純熟者，不能得心應手也。（此則以少林太極兩家拳法言之也）此內外八式，不過就余之耳目所及言之，至於其他各拳門，亦各有八式，則又當別論矣。

遊記

嵩山記遊

天涯遊子

武術，古稱技擊，今名國術，為吾中華四千餘年固有之國粹，亦強身強種強國之軍道，人人皆應練習之，須知練武術之人，其體魄強健，意志偉大，凡事有毅力能辦其間，成功較備則方為過人也，作者不敏，自幼嗜習武術，未幾日境，後投身社會，每日晨昏練習，并未稍間，然以村俗未

技，難入大雅之堂，常存遊嵩山之念，以廣見聞，奈以窮乏所累，未能早日實行，後投身軍伍，於民十七之夏，隨軍驅赴豫省，駐防洛河，即昔日關夫子過五關斬六將之汜水關，一時思及遊覽少林，何不乘機前往，幸余為附屬人員，並無不能脫身職務，乃借假揚欺，同軍士二人，慨然往焉，抱大無畏之精神，一路上經寧封縣，許公樓，十里鋪，抵郭店村，斯時因徒步疲勞過甚，出離村口，遠遠望見前面之紅牆，隱隱約約在叢林草莽之間，一睹難過，雖是傍山而行，峻嶺崎嶇，山谷清潤，流水聲如牛吼，聞之令人垂涎，仰望高峰之上，草木叢雜，山花野樹之間，儘失和牧童，聞聲而動，茫茫上下，恍如身入畫中，離郭店村往西，約四里之遙，已抵於仰多年份想不到之少林禪寺，觀之，形勢雄峻，莊嚴宏麗，其況超俗，實乃世外桃園洞天福地，廟前不遠，一少室山「橫亘東西，峭壁絕壁，山頂絕頂，幽絕頂，而四外觀之，但見高山巖壁，峰谷交錯，觀感殊令人胸襟開闊，廟門以外，有小溪潺潺，架木板橋，東西大路一條，兩側為石牌坊二，東者上書「跋陀開創」，西者上書「嵩山少林」，一阻「新廟本」，余等自晨五時出發，至此已午後二時半矣，天氣陰晴時雨，始乘輿入廟，拜謁大師，斷明為至誠領袖來者，大師上座下與年五十許，精神飽滿，舉止文雅，大師聆余言，注視良久，慨然曰：君等跋涉風塵，遠道而來，此等誠心敬志，可欣可賀，出家人有何能，蒙君等之重禮耶，慰備備至，繼而謂曰：今日之少林，已非昔日之興旺矣，次日清晨，隨大師參觀各處，院廊深長，前後計六進，前院盡是古柏蒼松，大者約三圍，高者數丈，一望而知為數百年前之古木，後大殿內之畫像，上繪「歷代祖師」，多尊，置於畫象之中，間隔唐果道了畫像，其次「達摩老祖之臥像石」，真跡難辨，間每座天朗氣清之際，尚有時時顯靈，此為精神貫入金石之故，廟內碑碣林立，名人題詩留字甚多，其中最古者，為隋開皇碑兩座，立於前院東廊下，又宋朝蘇東坡之石刻一方，橫臥在東廊上，又宋兩宮石刻一方，豎於西廊下，其他尚有元，明，清，民國各代之古今名人碑文無算，究竟，向大師請求講解拳派之淵源，蒙大師不惜珍玉，指示

歷代「宗派之世系」，後院演武內之較間，上舖「少林拳譜」，計一百十八式，其初之十八式，則係陳廉伯所創之十八手，又所謂先天十八羅漢也。後院自王爺等諸先德之演述，始有今日之百十八手，蓋稀世之珍品也。考少林派之拳譜，近自年來，因事日非，內散不已，屢經搜羅，況於焚燬之餘（姑隱其名），精華已漸漸失却，時至今日，宗法尚存於世，余於於觀仰之下，不免滄桑之感，令人慨嘆不已。次晨，經大師召集僧徒及俗家弟子，就後院院內演武，但見棍刀棍棒，以及奇異兵器，多為市井所不常見者，大師指揮衆人，因棚內僧徒弟子過衆，不便一一表演，當時下場者，只七八輩，彼等衣裝樸素，老幼莊嚴，動作威武，使觀者肅然起敬。下場表演時，一經大師及演武者，向余等陳述，始按次表演，余與衆之，不覺身居何處，但覺被擊初時，單人打拳，功候未到，法式精嚴，手眼身法步，敏捷利落，練到好處，余發覺手心欲裂，繼而二人對擊，進退反側，左右盤旋，余自驚神奪，實歎不已，拳術練畢，表演成刀，下場後，但見刀光閃耀，一片白雲，上下翻飛，其後大師持棍杖而舞，身法靈活，翻轉騰捷，杖如龍，呼呼風聲，其數似驚蛇，疾如遊龍，翔若飛鳳，時已上午十一時，始收場休息，唯席畢，大師謂余曰：「君勿吝氣，請表演一觀，余此時如小學生之過仲尼，大師一再催促，並云：「技之不成，在於不敢示人也，倘不顧一切，隨處可以習技，隨時可以演藝，則對於我者指痛而增我見識，對於我者鼓勵而精進之，何患技之不能登堂哉，余曰：「乃勉強下場演藝，一論，練畢，謝曰：「現隨理隨，大師亦拍掌贊我，實愧殺余也，曾步後，抓方丈室，屋簷於大師前求教，大師命余起而微聲曰：「君之拳法雖甚熟練，但爲拳師轉相傳之遺誤，精華已失，原來羅漢拳十八式，係性功，分爲：呆，眠，睡，扮，醉，單臂，雙臂，雙劍，雙鞭，雙棍，係「上古人遺傳」，近世世間「空門」，「性功拳」誤曰：「一頭如放浪，手似流星，身如楊柳，腿似醉漢，出於心靈，發於性功」，自然之作用，習練時，拳無定路，亦無定式，忽長忽短，忽上忽下，忽左忽右，君所習者，予功羅漢拳也，余與與請求大師表演，以開眼界，大師乃舒其身，

表演一輪，余觀其技較余更有天壤之別，不愧爲少林嫡宗也，復蒙大師授以先天十八手抄本一頓，及自撰劍法內功上一版七十二條等抄本，住七日乃拜辭，臨行恭懇數語希師教誨，作代香火費，大師屢辭不已，時至今日，余思及尚想與師動物，余以恩深之極，將此價值連城之秘訣，竟忘却大半，憤哉憤哉，所幸抄本尚存，登當易文刊之，以供日好。

雜俎

苑文武林情場一封書

敬 育

□□□兄人人閣下清及，嗚呼天地之造化，不能有點而無靜也，日月之光明，不能有點而無缺也，人生之遇合，不能有點而無散也，想自自生以來，家居湘水，先公終喪於張公之門，幸得在門中，隨父讀書，不下十年，詩書文字，無不通，較之斯文之士，進退無怨，東坡之賦，深愧弗如，亦不而稍識其字耳，豈敢以才識自居耶，及九一八之後，不幸先父被難，移居燕京，妾年已十八，於是時也，老母年高，幼弟尚少，母弟人，形影相弔，外無期功強近之親，其孤苦爲何如也，然猶知先父有日，博濟餘資，會於燕京西郊，置買甘田百畝，尙足自給，弟之貧窮，是以妾深居簡中，無煩操作，惟思編五教吟七律，以自怡之，詎料案之詩書，以消晝夜之水，未必非平快事也，不意於歲暮春，偶因無聊，趨車赴北海一遊，突見君顏，姿態風流之極，其中遇合之良款，有不取明者矣，及其後，君也再在待妾，妾之所以待君者，深情厚意無以復加，惟君與妾共領耳，不必做之強舉，以遺他人兩也，然妾自託身與君，則心之所念者惟君，妾之所思者惟君，飲食茶葉兩遇所見者，亦惟君，欲想與君共成拙老之歡，即爲仙室，亦所心甘，則妾願隨君，法酒臨印，自一段風流佳事，以慰佳才子之心耳，孰料君畏人言，妾遂母命，使作露水之交，當惹雲山之恨，則妾女媧研，不能接續使時時而飛也，曾念及此，豈不甚爲可恨也哉，妾雖窮苦，不過委曲從權而已，夫無半點詩文，實難堪

之習，流於實效，妾受百般的俗氣，無可奈何之下，含淚隱忍，然必穿窬以

慰之，則不致朝夕反目者矣，以妾名門女也，時嘗人也，惟君囑告之言也

，雖妾誠薄之命也，曷忍一室斷斷，即遺老母之憂，求為他人之恥也，是

以妾十分柔順，一味恭謹，實無異於父弟，怒無屬於翁姑，一里之中，皆

購買德，殊不知妾之居心，別有在焉，聞君返平，假歸寧以說君，非妾

有背始運之嫌也，實君之情有難安耳，憶今春君欲南下，妾曾勸不如靜，

君遂從妾言，妾非不願君歸也，誠恐君之南下也，驚動分難，相見時難

，不如留津為宜，俾妾常得相陪也，嗣後君返津從事者，妾極力贊成，

使歸文巨著以博清風，故妾不敢留君日夜食飲，使僕然促君行也，何幸

紙活上，未至三月，即脫稿付梓已抵費洛陽，不願而走，佳音忽臨齊都，

妾聞之下，不特心曠神怡，曠春風楊柳奪輝而綠衣郎君也，自今春分袂

後，至今已八月有餘矣，朝思暮想，塵所礙上，每一見春花秋柳，不覺即

景懷人，而涕泣為俱下也，妾近日偶染風寒之疾，日重一日，百治未效，

迄今只讀一東瘦骨，支持几床，不能待月西廂，效鶯鶯之會張郎也，方今

日偽為亂，知君為職務所累，不能為常親君細也，以叙三載之歡，此妾一

生大恨事，妾今納入膏肓，自料命不能延，可憐我一縷香魂，隨風而散，

則幽憤苦澀，空叙於翠袖月土之時也，妾歿之後，一無所憶，今夏弱女已

亡，不復留心於斯世，惟妾母家有詩草一卷，文方一架，小照二幀，預留

以為君用，俾君見物思人，不能忘情於日後也，君遺贈金十首，妾欲珍之

衣服等物，則悉拾去，以為枕中之薪，更為他人拾去，為不雅之說也，嗚

呼，一生事業，盡消於月夕風晨，三載憂思，空付與春花秋柳，妾之有心

，其其夫，妾金□□□□□

一 封書之反響

啟者，鄙人於□□□處得親函，一任情懷之態，已流於字裏

行間，□兄與 君相識之過程中一段，知 君才華文武，勇勝飲佩，以日

下觀之，一般人所共知，君為情死，而鄙人不以為然，恐 君自亦不知，

且自認亦以為情死也，惜哉情哉，鄙人今為 君作一鳴， 君當知

道， 君自己並非為情死，是為懷才不遇而死，是 君之死非情之害 君

也，是文武二字之有以害 君也，設使 君不善文，復不知武，雖上天之

支配，任命運之浮沉，便游自得，即終身道途自在，亦非難辦之事，因才

通文武，故一日遇文武雙全者，不啻磁石之吸鐵，而不可須臾離也此言所以

謂文武二字之害， 君也，要知天下之事，無一非空，不特兒女情，是即

英雄氣亦是空，惜 君未聞更上一層道理耳，倘聞更上一層道理，能漸覺

覺悟，則泠然冰釋，豈惟利可愈命可保，直達最後之超凡入聖，何莫非頂

天立地奇男子奇女子之所為，區區一生休咎，直如過隙之光，倘 君以一

死明心為得計，以鄙人之旁觀，既失機才美意，亦非自取良謀，願為高明

不取也，況夫妻兒女之遇合，皆為過去生中債務關係，或為財債，或為力

債，債清則緣盡，欲再延朝夕之留戀不可得也，此關能打得破，便知夫妻

兒女初非真正相倚為命者，若能真實彼此換心，萬年不散，世朋友一會，

及出世善知識，有此大願，其餘人類皆不能看，雖親如夫妻父子母女兄弟

望陳莫及也，不知 高明能見及此否。

八卦遊身掌序

蓋聞人皇依星斗之形，發明學易，黃帝得三才之圖，賡龍結卦，九禽

之戲，伏虎功深，龜息龜胎，為養生家之秘旨，良醫秘訣，實養生家之

寶

寶

寶

寶

寶

寶

寶

寶

寶

寶

寶

寶

寶

蓋，是以元神託形骸，學術操乎導引，東來此土，連環道術宗，麻去
 瀛池，通靈傳遺訣，成法初學色相，培陰天始退先天，換骨易筋，劍龍
 蛇於寐裏，仗毛洗髓，明日月於靈中，咀嚙晴陽，少林之術，青七字，呼
 晴陽，武當之內壯五臟，種火宅似生蓮，金鋼百鍊，成補針而廣靈，紫
 千秋，故鍊純弄丸，自能成白，況真靈進火，寧不純青，雖說若技劍張弓
 ，學應如靈神靈動，原夫志之所望，萬物歸焉，神之所至，百獸聽焉，在
 於學者之日就月將，朝乾夕惕也，乃者斯道已散，遺忘祖，如界殿之靈光，
 歸滅形消，若豐城之寶劍，年代年落，即見荒池，方界四隅，聚離其黑白
 ，雖祖五色，糾結其元黃，大有游赤水而喪玄珠，登泰山而迷白馬之儀，
 是須清源窮本，遠古研新，持領樞要，歷鏡程物，始得雲開日照，而自見
 崑山之真，月朗波明，珍珠免魚眼之亂者也，八卦家者，象合抽聚之太極
 ，源從熊耳之心林，內外相應，剛柔並濟，虛實兼收，體用兼備，非形體
 而圖，八角全芒，體空而雷奔，五粒結氣，披山扛鼎，異於西楚之重
 慶，第審時勢，疑似仲康之玄女，步鶴踪於紫微，傳骨仙風，超著火於離
 湖，派之程序，今有士焉，才抗命，節舞江湖，獨步登，懷芬芷，絕地
 理，以天庭，落落道，術備關中，妙，性性靈，聲聲都督之和，則孫
 鍾華先生其人也，先生精太極拳及先天道功，創道武學社於法上，近以

民族精神

王以茲敬題

王以茲

國術週刊，創刊號

所著八卦學真傳一書見示，技藝之餘，不特學似，先生恒欲國其真學，者
 ，豈其深矣，願本不分派別，惟求其至生旨，以資研，實為貴之研研所
 爾者告也。

中華民國二十一年五月一日燕京道武學社拜識

太極玄門劍序

蓋聞劍如飛鳳，槍似游龍，以劍則於九霄之上，騰雲氣，負青天，龍
 騰起於四海之外，乘風雲，游蒼海，非輪可釣，非繩可罔，其神妙非淺知
 所可量，龍鳳固不必實有其物，水龍占稱，可想其神容，以此喻劍，
 則劍劍為武器之首，可知矣，（喻為長兵之祖，劍為短兵之王）若此道者
 ，批印導，神化法度，布形氣，則劍劍在，雖平若浮雲，蔽日，洗
 若長風之卷席，湧浪翻海，擊雷劈雷，迫和寒影，目不及觸，寓剛於柔，
 假剛克擊，勝近世火器之猛，而於射擊之外，一遇所劍，本無不指其手足
 ，而劍法之能事，全在於此，該云，執人千下，不知一刺，世人動稱武當
 之劍，不知武當十分劍法，內功則有其七，蓋劍劍可以行內功，而習內功
 則劍劍法，惟華開先生，以儒士身，說無畏法，提倡國術，不遺餘力，家
 精內家學派，尤推遊身八卦家，茲編太極玄門劍，宏象含文，有八八六十
 四數之變化，吹如風，輕如雲，驟如雷，密如雨，機如環，如奔如騰，
 ，劈如掠，如龍騰虎動，遊如雲虛，得寸印心，若然，自有形上解牛
 之妙用，先生，濟世，技術學者之幸，實與我國家前途，大有利益，夫文小
 數耳，猶謂國相授，論其縱橫圖圖，關係人國之大者，美也無不載，況文
 武兩途之於人國也，如日麗天，如星耀夜，不偏不倚，一寸之管，固難
 拒百萬之師，而孔武之雄，亦不敵智謀之上，故文無武則，武無文則野
 ，文武並重，而武又上，而神之堅，不刺因彈，一不無鋒之時，肉搏之際
 ，火器退於無用之地，則技藝，術尚矣，吾國武術，本乎帶川家劍，小則
 益於身，大則利於國，近者當國語，提倡於前，四方國術大家，皆集於
 後，行若化願為知，轉弱為強，本之以仁德，我輩夏光也，前途，庶幾乎

其方望，先生輔導之功，豈淺鮮也哉。

大中華民國二十三年五月一日燕京體育館創刊號主序

續國術名人錄序

古稱英雄多慷慨悲歌之士，任俠尚義，吾於金帥嘗識見之矣，金帥燕人，家傳武術，歷拜當代名師，精習各藝，復得少林寺方丈妙興大師教，技藝精絕，而文學造詣復與武功同深也，年客滿，曾拒日人重聘，著武術專書多種行世，志在喚醒國人觀摩勇氣，發揚尚武精神，使民衆身體日趨強健，一洗東亞病夫之恥，所著國術名人錄首集，詳述近世國術名人百零八人之軼事，淵源宗派，瑣瑣可考，刊後不胫而走，茲者續編又將問世，再集國術名家百零八人，叙其言行忠義，並附江湖見聞錄，於江湖規矩，習存典，及江湖海湖秘密習會之緣起組織等，詳述無遺，末錄少林性功學解，尤爲珍貴不易得之品，不特使習武者無不詳悉之各項必知秘訣，且打破歷來秘而不傳，武學不彰之陋習，開揚前賢，激勵後進，其有志於國術之發揚實非淺鮮，讀者慎勿以茶餘酒後供人消遣之普通武俠小說視之，幸甚，嗚呼，事急矣，國勢岌岌，民不聊生，遑遑失守，版圖易色，兄弟鬩牆，外侮不禦，近則華北重慶，遠則城後遺行人乘機騷擾，平津治安奄奄可虞，全國同胞抱病呻吟，生夢死，悲憤欲絕，推殘身體，不知康健之請求，使數千年吾中華之國粹絕跡，前賢功績，失而不傳，坐視病夫一死，安得再有金帥其人者發揚而光大之耶，是爲序，民國二十四一月，兩皮失學青年李金慈譯序於唐山大城山麓。

渾元一氣功序

余習年習技，東受受番，鶴鳴而起，甘肅而息，學技難也，東形勢而不勝因功，講文章也，備辭藻而不重立意，以致走者則如水萍風絮，飄泊無根，著述強學美女時花，因辭寄意，但知所欲隨，心不願貽笑大雅，所

謂讀書既不成，學劍又不成，潦倒半生，毫無建樹，其奈之謂歟，去歲春二月，無意與金子壽師相值，十年舊友，一旦重逢，其快慰當如何耶，適其寓齋，見案頭著渾元一氣功一書，展閱之餘，不禁駭異，而首曰，此少林衣鉢，上乘行功，調呼吸，練百數，氣轉通天，神遊體外，收則有於方寸之中，放則彌於六合之內，若有形，若無形，自形者，會於人身，顯風雨行於宇宙，無形者，施於體外，若雷電發於太空，練易筋者，不能比其神，練洗髓者，不能知其妙，今予獨得其秘訣，編著成篇，以諸品，以告國人，遠溯古今，旁通生理，攝影立法，縷述分條，索奧探源，歸宗一源，功夫至此，造登極頂，運氣之法，嘆觀止矣，惜乎余也，習技之始，捨本求末，專求手足之勤勞，忽視精神之甯靜，漫漫長路，莫能選擇於終南，耿耿之懷，幾視良方於益友，斯言可布，有益於強國強種，豈淺鮮也哉，吞吐行功，猶其小焉者耳，至余與壽師，幼年結識，傾慕訂交，患難同舟，幾經風險，其阻礙每有余之先，其文章則有余之上，其體質不若余而精神過之，其體直不若余而剛勁過之，是皆由於氣行於中，而形於外之表示耳，余睹其書，感佩深之，蓋余不能爲者，而子竟爲之，益愛慕其人，因是爲序，並用作此次相逢之紀念云爾，大中華民國二十四年七月燕京體育館主編創刊號序於綠遠旅次

性功學解

性功學解

鍾金

在國術中，有名性功學術者，一名神功，又名三皇功，其功與俗名神打有別，蓋神打練法，有按符咒傳授者，有任鬼神所憑依操持者，如紅槍會，大刀會等，均名爲神打，余幼年時，聞北京神拳和六爺，即爲神打功夫之師範者，然真正之神功，雖係性靈之作用，亦非依假鬼神，凡非專講死功，乃功夫中之上乘，以性靈爲主，以意爲輔，爲氣爲本，以神爲用

均乃修道精數，跌坐運神，或參禪求性而來者也，根甚深者，百日可成，此功最初凡七十二着，其後累代相傳，漸次精進，而增益之，乃有十八羅漢拳，八仙拳，劍，解，「解棍者佛家解脫之謂也，」五佛冠等「五佛冠者，僧冠之變相也，」一功之純者，可隨心所欲，依性靈之作用，演出種種不可思議之幻，呆，呢，睡，扔，醉，雙，單，降，伏，虎，等拳勢，且功分內外，似上述者，多向外練，如完全向內，則以修心養性為本，以道為歸，而不習騰躍，此功一成，即入地仙之門，長生不老矣，至於拳技，似甚笨拙，內分四絕，即靜，靈，忽，快，是也。其他拳械，皆可藉性靈之作用，而模仿之，雖不能神似，亦能肖似也，其性靈效果之大，誠有令人不可思議者，故名爲性功拳術，此功爲人皇氏所發明，蓋混沌初分，人與禽獸競生存，力爲之主，智爲之輔，係依山斗之象，猿鳥沙虫之形，據其部位，仿其動作，藉性靈發動之作用，而演爲拳勢，其後漸次演進，乃與少林派相混合，故今世名三皇門少林派，此種功夫，不易多見，亦不輕易傳人，是以知之者甚鮮也，然習者亦須心專一，戒除雜念，常誦金剛經，大悲咒，六金剛，八字大悲等，使澄心靜氣，始可習功，否則恐易致魔，或雜氣之症也，余年尚幼，未臻內功之境地，故習性功，僅知性靈應用之妙術，與羅漢拳，八仙拳劍，解棍五佛冠而已，且未臻幻境，其他功夫，尙復缺如也，一皇門性功拳術，爲宇宙之真理，天地之正道，取法於陰陽虛實，得心靈性能氣神之精義，至大至剛，至柔至柔，最貴，最重，最神，最奇，實神授之秘法，不能輕之忽之也，性功拳術之主要何在，實以忠孝義爲基礎，臨機應變，探實擊虛，以威服人，以德懷衆，不戰而勝人，不爭而使人服，此實間接之主要所在也，平日占領地利，虛心謹慎，修養性靈，增固氣力，遇變不驚，臨危不亂，常泰然自若，遇剛不吐，遇柔不茹，乘其虛避其實，使心氣力一致，以神速之法出之，此即直接之主要所在也。百體無隙，柔能制剛，以守爲主，以攻爲從，純取自衛以圖存，不取凌人以開拓，此性功拳術之要義，而亦練此性功之目的也，故凡習性功者，應先以虛心誠意，誓於神明之前，恪守戒約，而

後方可練習，熟技擊，得性功，可謂勇士矣，然苟不以忠孝義爲本，不明百理，不辨曲直，不能臨機應變，不能忍耐，不知陰陽五行之道，不能廣困扶危，行俠仗義，無肝腸熱心沉着果敢之素質，終非深得武道之精義也，此性功拳術，實界於物界心理界之間，深得武道之精髓，而又容易不難，無論何人，皆可領會，實爲弱者致勝之民衆武道，性功之要諦，不約強弱之妙術，練術雖以心靈爲主，性靈爲輔，（開闢之曰性靈，即俗語所謂也，）然必得身性靈兼之方法，修養精神，強固體力，至其目的所在，則實爲防禦不正當之侵害，全然和平，且爲實用之妙術，何謂性功，性功者使習拳之人，增其心性之感應，應即精神上之靈敏，或曰性功爲迷信鬼神之神術，無精神上靈敏之能力，此實誤解，余於篇中當詳言之，此時勿庸煩贅，要之性功爲精神上之作用，純爲心性之發動，要亦佛家明心見性之意也，如以科學論，包括心理學，哲學，物理學，力學，實即靈敏精神學之變相也。（未完）

八仙拳解

郭若愚

醉也醉也號八仙，頭顱兒會偏北山顛，兩眉兒誰敢與周旋，雙兒兒眼樣緊，手肘兒如雷電，拳似抵柱掌似風烟，膝兒起來將人脈，脚兒拘將人指，披削爪拿誰敢先，身軀兒如狂如顛，步履兒東扯西牽，好教人難留戀，八洞仙宗打，成個京冠領至天，

一節

漢中離酒醉仙，葫蘆兒肩上懸，滾滾滾去隨他便，他便，舞則是玉山顛樣，也須步影影翩翩，膝兒起來兩邊，起時最緊身手腰，前踏步後推肩，

二節

醉湘子酒醉仙，竹筒兒手內拈，輕敲重打隨他便，他便，舞則是裏裏外裏，也須拜家墳，漁鼓兒擊墳墳，打時誰知掃陰魂，去時影影來要關

三節

呂洞賓酒醉仙，背上兒雙飛劍，披手披足隨他便，他便，雖則是兩手如矢，也須要直刺拳拳，反復步要身偏，偏時要在裏陰現，從上撒下石壓山頭，

四節

何仙姑酒醉仙，鐵懷余離中現，爪上爪下隨他便，他便，雖則是雙額風倒，也須要側進身偏，指上爪擊鐵離，爪時誰知血兒現，長伸短縮通臂如猿，

五節

鐵拐李酒醉仙，頭戴金剛中，左投右撞隨他便，他便，雖則是黃鸞雞耳，也須要脚管肩先，好拘重要身擊，拘時惟重人面後，上推下跌身倒脚揪，

六節

曹國舅酒醉仙，手兒裏纏纏，直肘橫肘隨他便，他便，雖則是身步齊進，也須要臂腕渾堅，頂肘開肘肘填，坐肘誰知身坐進，劈肘左右臂身旋，

七節

張伯板酒醉仙，拿的是鐵果片，拿來拿去隨他便，他便，雖則是金絲纏繞，也須要骨反筋偏，身勁緊探折緊，探時望托人前面，拿拳拿掌復手緊拈，

八節

藍采和酒醉仙，現的是花籃鏡，上拘下拽隨他便，他便，雖則是青藍點水，也須要撥開爭先，眼兒緊望下邊，望時只怕失兒現，拽拳拽脚裏進環拳，

雜者附言

按八仙拳有謂為地勢類者，六合中重地勢拳，然地勢復有自成一期者，今江南一帶所流行之地勢拳，與豫魯一帶所流行者，亦有不同，考感南

唐將軍紀效新書中，有千跌張之說，亦即地勢之謂也，但行於北方者，多用長拳之勢，江南則用短打之勢，而醉八仙實為此門中之要品，尤以性功八仙拳為傑出，蓋隨氣勢而出，拳無定式，亦非拘守成法，要觀敵勢，以為轉移，即所謂臨機應變之法門也，今日滬上中華體育會教授張介臣，即以地勢為專授之課程也，余自幼性好跌撲，故嗜八仙拳，郭副社長壽臣以八仙拳解珍本見賜，余請以歌訣附錄，郭君以俚俗為不可，余因本拳不離手，歌不離口之故，當附錄之於此，以饗閱者，至郭君拳勢圖影，容下期繼續付刊，

八仙拳歌訣

漢鍾離

手使陰陽寶扇左右風

曹國舅

雲陽見板頭倒頭

呂洞賓

斜插寶劍醉跌岳陽樓

張果老

倒騎驢子在趙州橋上

鐵拐李

葫蘆繫腰問離拐即倒

韓湘子

響亮一聲又把蟠桃獻

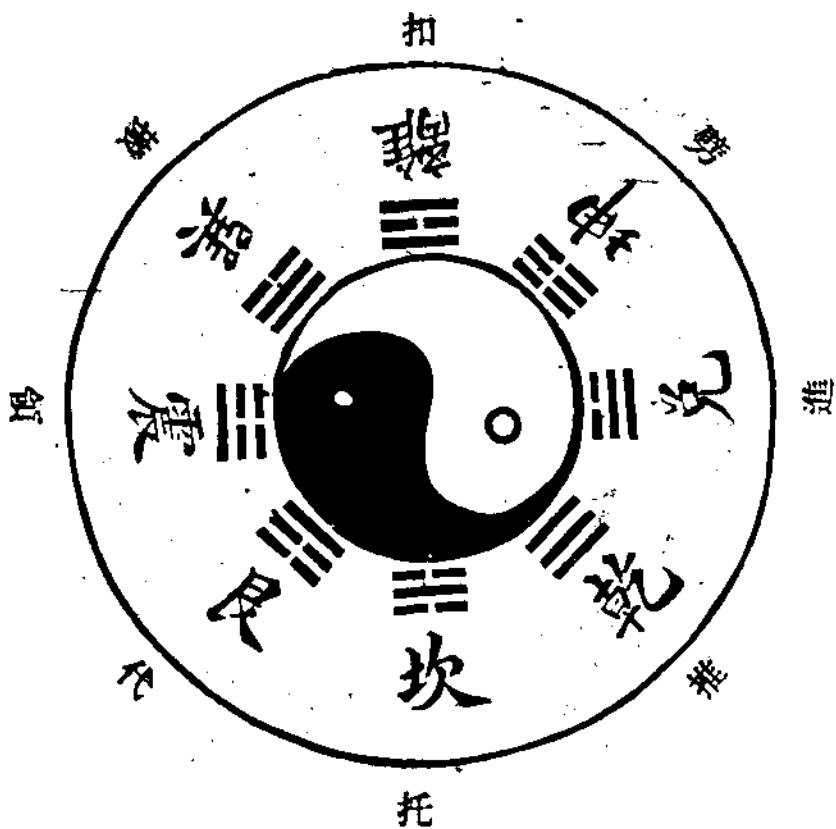
和仙姑

孤睡象牙床左右攪翻

藍采和

度沉河就把花籃獻

陰陽八卦圖



此八大式能化六十四招

初練此拳。第一先將起式站好。如建築房舍。要固基礎。同是一理。站時兩足尖均向右。兩掌均稍向左。左掌在左前方。右足在右掌後。左足在右足前方。右足在左足後。左掌與右足足跟相對。兩肩成剪子形狀。動在右腿。左腿虛。身往下坐。上身要直。頭應項豎。無肩壓肘。緊背胸空。塌腕手頂。兩手虎口要圓。大指裏扣。二指回反。四五指向裏扣。氣到手指。前脚虛。後脚實。所以速其變化。緊抽吸。兩膝相抱。步如登泥。雙膝緊並而行。更有三空。手心空。脚心空。心要空。氣自貫全身。舌頂上顛。眼觀虎口。前手與肩齊。後手貼膝下。兩肩水平。拱掌如抱。心平氣和。氣沉丹田。走轉時。脚要落平。脚面伸直。上身肩鬆肘。肘垂手。則氣到手指。後手貼膝。四指緊駢。一如前手。下身肩壓腰。腰壓膝。膝壓足。則氣到脚指。若前俯後仰。或初練時。上身轉過力。不特走時不穩。必致內氣不調。久則五臟受病。以致腰腿酸痛。甚至氣壅吐血。豈非欲益反損者哉。如已進自然。後手前登。時住後吸。用丹田之氣。催動全身。則走期日快一日。最好走時之先。兼式追求正氣。練時先具大體。勿過於細。由慢中求手腳隨合。氣血調順。由隨合調順之中。再深究形體正確。追求

八卦拳總論

孫繼華

夫八卦拳之練法。處處須連貫。無勢不合靜動之理。一陰一陽。一動一靜。左右練法。以及換式。均係一樣。脚要平落。裏脚直邁。外脚扣邁。初習者。邁步距離要小。要勻。以免身體有忽起忽落之弊。扣擺步要分清。不得躡步。身腰膝膝。各部須舒展而隨合。首練先慢。久之丹田氣足

。自然而快。故內功。首重在氣。氣已調順。則身體百脈舒泰。手足靈。矣。調氣之法。一言以蔽之。曰輕出緩入。呼吸以鼻。切忌用口。且拳術中腿法。尤甚重要。故有手打三。脚打七。勝人全在脚下。一者須知輕濁之勁。見着宜快不宜遲。此八卦拳乃上中下三盤之功。初練上盤要轉大圈。純熟後再練中盤。年久再練下盤之功。象之走穿陣翻。旋轉變化。是則與衆不同者也。

八卦掌起式練法

初練此拳。第一先將起式站好。如建築房舍。要固基礎。同是一理。站時兩足尖均向右。兩掌均稍向左。左掌在左前方。右足在右掌後。左足在右足前方。右足在左足後。左掌與右足足跟相對。兩肩成剪子形狀。動在右腿。左腿虛。身往下坐。上身要直。頭應項豎。無肩壓肘。緊背胸空。塌腕手頂。兩手虎口要圓。大指裏扣。二指回反。四五指向裏扣。氣到手指。前脚虛。後脚實。所以速其變化。緊抽吸。兩膝相抱。步如登泥。雙膝緊並而行。更有三空。手心空。脚心空。心要空。氣自貫全身。舌頂上顛。眼觀虎口。前手與肩齊。後手貼膝下。兩肩水平。拱掌如抱。心平氣和。氣沉丹田。走轉時。脚要落平。脚面伸直。上身肩鬆肘。肘垂手。則氣到手指。後手貼膝。四指緊駢。一如前手。下身肩壓腰。腰壓膝。膝壓足。則氣到脚指。若前俯後仰。或初練時。上身轉過力。不特走時不穩。必致內氣不調。久則五臟受病。以致腰腿酸痛。甚至氣壅吐血。豈非欲益反損者哉。如已進自然。後手前登。時住後吸。用丹田之氣。催動全身。則走期日快一日。最好走時之先。兼式追求正氣。練時先具大體。勿過於細。由慢中求手腳隨合。氣血調順。由隨合調順之中。再深究形體正確。追求

用勁是否。庶乎其幾。八大式之內。以單換掌為起始掌法。將此單換練好。他式則易學矣。今將各式練法說明於後。並在圖下。加以解說。俾學者一目了然也。

八卦掌之身手

八卦掌之功夫。全以轉圈為基礎。全身三形俱備。方可謂之完整。即龍猴鷹是也。行走如龍。回轉若猴。換式似鷹。蹣泥步。剪子腿。穩如坐輪。其中尚包括七十二暗脚。內藏截腿。并等於千變萬化。則是在學者之心領神會矣。且此拳是橫豎勁。不能散漫撒勁也。初煉轉大圈。皆用掌法。一掌守內。一掌應外。兩手全在圈裏。手要落平。裏脚直走。外脚扣行。手掌大指分開。虎口要圓。一指回扣。四五指並排。掌心要虛。如牛舌之狀。出手如舌舐者此也。

八卦掌母拳之名稱與次序

此拳掌法有八。以應八卦之數。即乾三連。坤六斷。離中虛。坎中滿。震仰盂。艮覆碗。兌上缺。巽下斷之義。更有八門。八手八法。以及變

第一圖



此掌練時照上式轉圈。初練者慢而如水。木一般。心別用力。先轉大圈。熱而縮小。氣順調和。如一圖。

第二圖



換落時右脚踏過前脚一步。全身之勁置於藏步之脚。兩手隨身別動。兩肘下鬆。氣沈丹田。如一圖。

法為八八六十四招。皆係從八大式中化出。故以八大式。名之為八卦掌之母拳云爾。今先將此八大式之名目列左。後再分述之可也。

八卦掌八大式圖解

1. 單換掌
2. 雙換掌
3. 順式掌
4. 背身掌
5. 翻身掌
6. 磨身掌
7. 三穿掌
8. 回身掌
9. 用法歌

單換掌之說明

起式走轉之法參看

八卦拳起式練法

單換掌形式回身時。外脚前邁。扣丁字步。兩膝緊閉。兩肩下鬆。全身之重量。置於脚步之脚。再回邁後脚。隨全身之功。回步落正圈。前手要圓。肘往外手。肘往後吸。小指上反回指。大指外頂。前腕外頂。後肩往外肩內穿。後掌到身邊。小指主反。鬆肩坐腰。再轉前手。別緩勁。過前肘。兩掌往裏並擰。隨往圈裏一並落齊。此為單換。內藏五行之術。奧妙俱在其中。

第三圖



將左
手隨往回
擺。脚落
正圈。左
手隨身前
登。手指
回反。手
腕前頂。
右手肘亦
要往下沉
。塌腕。
如三圖

第五圖



同時
右手直穿
。穿到前
肘。兩腿
心全朝上
。小指上
反。并擰
前穿。緊
背空胸。
切勿散勁
。如五圖

第四圖



再將
右腳隨邁
過前脚。
跨要後吸
。右肩往
左肩下而
鑽。右手
到耳邊。
身往下坐
。如四圖

第六圖



穿時
右手要慢
。落於圈
內。左手
別撒勁。
眼看虎口
。乃歸元
式矣。左
右轉法同
。此單換
掌全圖也
。如六圖

器械

實用大刀術十二式

國術週刊 創刊號

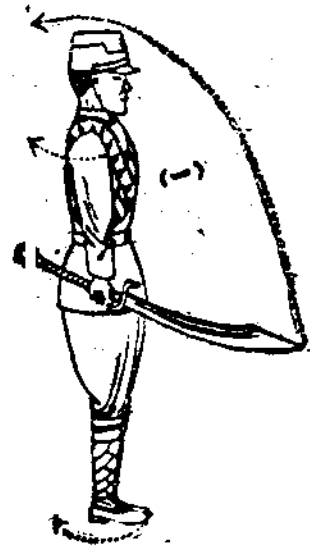
武夫

握刀式 口令『立正』

(未完)

▲動作▼ 本操典中立正姿勢之動作。惟右手握刀。

▲姿勢▼ 右手握刀柄上部。虎口向下扣勁。刀刃向下。刀頭向前。



刀柄向後。刀身前後
傾斜四十五度。右手
脈窩附於右股。目視
前方。餘與立正姿勢
同。
▲功用
為大刀術之基本姿勢
(圖一)

預備式 口令「向右——轉」

▲動作▼ 由握刀式。向右轉。同時右臂從胸前上屈。右手持刀。由胸前將刀頭轉向上方。刀刃向前。左手取捷路接握刀柄下部頭隨左轉。目視前方。



▲姿勢▼
身體正面向右。
左肩向前。右肩
向後。右手握刀
柄與刀盤相接。
右手與右肩同高

○左手握刀柄下部。隨刀身方向垂直。刀刃向前。形如托槍之第一動。右手虎口向前。左手虎口向後。刀身距離約二十生的。目視前方。

▲功用▼ 預備式。形如操法中之立正姿勢。亦行衛殺敵之基本姿勢。姿勢雖簡。功用至大。其惟一之要項。即尚武精神之流露。攻擊精神之表現。宜閉口藏舌。靜心息氣。抱的命之決心。必死之觀念。(圖二)

第一式 口令「劈刀——」

▲動作▼ 承上式。右足落地。左足向前進半步。足跟提起。同時右手向右板刀。左手隨之向上移動。刀背抵肩窩。(圖三)隨即左足向左前進



▲姿勢▼
左腿在左前刺起。右
腿在後伸直。足跟登地
○兩足尖向內扣動。刀
頭前。刀柄低。右手虎
口向左前。左手虎口向
右前。刀刃向左。抄身
則左腿成直線。刀頭與
同前。目視刀頭。

一步。右足不動。右手用力向左前推刀頭。左手合力向回收刀柄。猛力向左前刺劈一刀。右手虎口極力向左前扣動。目隨刀頭行止。

▲功用▼ 敵從正面順我刀之左側。刺我上部時。我震步作勢。以亂敵神。隨用刀刃中部。猛力劈敵持槍前手。順勢從敵槍左面。推槍於我之左前。敵槍直力較猛。我刀橫力較微。須右手推左手收。合力行之。右手須用虎口扣動。(圖四)

第一式 口令「掛刀——」

▲動作▼ 承上式。右足不動。左足收回半步。足跟提起。右手將刀頭向下沉。前背向後。再掛向後方。轉向頭之右上。刀身已向後。隨即收於右肩前。左手合力隨之。目隨刀頭行止。身稍下蹲。

▲姿勢▼
身體正面向右。左肩向前。右
肩向後。兩腿微屈。左足在前。足
跟提起。右足在後。足尖向右。刀
刃向前。右手與下額同前。(未完)

六合槍

張玉峯

▲六合槍總論

六合槍者。楊氏之槍法也。其槍奧妙無窮。變幻莫測。世多尊之。槍為長兵之祖。故十八般兵器之首。槍推第一。凡學兵器者。無不學槍。學槍之時。切記小心謹慎。料花不可大放如遇敵人。先觀虛實。後看工夫。然後見機而行。細心破拿。百戰百勝。又槍有三平。三平者何。上中下三路。上平槍靠胸。中平槍靠肚。下平涉靠小腹。俱要騎馬式三尖相對。何謂三尖相對。一要上對鼻尖。二要中對槍尖。三要下對腳尖。騎馬式要兩腿微彎。兩脚不丁不八。肚腹內吸。兩肩下煞。頭要頂天。前胸挺直。手不陰不陽。後肘半彎。兩手端槍。不可橫斜。偏閃進退。出入輕捷。身法。步法。手法。相隨。出槍快似箭。回槍急如線。伸縮自如。一發即中。心靜神清。萬無一失。凡槍有曲直。虛實硬軟。鋼綿長短。長兵須短用。不可反為長所慢。虛實實實。實實虛虛。心能藏槍。槍能藏身。棍打一片。至扎不見。急似閃電。快如風雲。千變萬化。神出鬼沒。並有上驚下取。指東救西。攻南擊北。詐欺之法。倘遇他人槍扎。不可眼花手亂。若是眼花手亂。是臨場自殺。與人何尤。凡槍有三不拿。一他西未動時。不要拿他。一他槍扎不到時。不要拿他。三他槍扎不着身邊時不要拿他。所謂敵不動而我不動。敵若動時我先動。苟明乎此。則封閉捉拿之法。已了然於心。其次則在於熟之一字而已。熟則心能忘手。手能忘槍。臨敵之際。處之裕如。槍之大意。悉在此矣。

▲六合槍秘訣

六合槍法最稱難。割來如箭絞如龍。步下花槍十八路。馬上槍法加倍功。傳人傳法不傳訣。得其秘訣妙無窮。八句歌語須切記。走盡天涯占上風。辰時使槍日在東。占住東方打用攻。午時使槍日在南。休教太陽迎雙龍。酉時使槍日在西。占住西方見高低。六月使槍須避日。臘月使槍要順風。

▲六合槍法

國術週刊 創刊號

夫槍法有三要。一要手捷。二要眼快。三要腰步相隨。又有四病。應備自亂。病之一也。身立不穩。病之二也。合刺不刺。病之三也。三尖不照。病之四也。三尖俱照。方為中平。上照鼻尖。中照槍尖。下照腳尖。兩脚相較。全要認勢捉拿。起手發槍之際。全要一怒敵人。槍法云。你槍扎我槍拿。你槍不動我槍發。槍要纏頭鎖。先扎手和脚。閉住五路堵港口。高不扎。旁不救。中不怕。虛槍一點難招架。團裏對頭圍外看。高低遠近都要見。他法行。隨法中。中平六路上下不留情。你繞我也繞。只怕手遲了。去如箭。來如線。指人頭。轉人面。扎人還不見。運用之法。誰不能一貫而盡。更宜心會神悟以得其法。又有中平槍。調勢槍。中平槍。槍裏藏身。調勢槍。身裏藏槍。認的是埋伏。方好下手。答人中平槍。處處要提防。擺個閃腰。尤須準備捉拿。你使撲入我果。我使閃腰用梨花。你使纏纏往。進。我使纏纏且還。你纏我也纏。你纏我也纏。你纏一點最難防。遊場槍。認勢槍。便立槍。實轉纏拿。單手撒槍急拿。進步使槍莫久纏。臨場擊敵。務要眼明手快。身步相隨。合一齊進。認勢之虛實命正。槍法之攻守點拿。其中奧妙。更宜分別言之。

槍有三法。一須身勢均勻。一須持槍端正。三須深沈不露。身勢均勻則無傾跌之慮。持槍端正可免失手欹斜之弊。深沈不露。則敵人不能知其虛實。故善用槍者。槍似緊腰索。扎手無防脚。奪門連三槍。教伊無處躲。料花須蓋面。使伊無處躲。此使槍之法也。來如風。去如箭。點人喉。轉人面。此使槍之道也。伊槍扎我槍拉。我槍拉。伊槍收。我槍發。拉法閃。閃法拉。見機只管扎。高也拉。平也拉。管教敵人無方法。此攻其無備。出其不意之方法也。所謂扎槍要扎機。扎機人不知。若知扎機法。敢把敵人欺。此槍法之神奇也。槍槍槍。法法法。槍法緊急怕用扎。中平刺。槍中王。拉法閃法人難防。此言槍中之最鋒利者也。前臨泰山後用法。後法收回前法拉。若知前後二用法。實弄精神把口誇。此言槍中藏機之法也。又臨場之時。與人交鋒。高來用分勢。平來用拉指。短器用拍壓。低來用壓扎。猛進俱裂花纏頭。醉爛法身要矮。勢要勢。閃退方能避其妙。固守之道。

勝人撞入定難逃。故兵凶戰危。兵不厭詐。槍法無情。對針穿眼。亦不外乎此理而已。惟始學槍者。不須先學詐。宜求實乎真。乃得其法。法熟始能快。快後始能神。神後始能詐。所謂朝夕練磨。心驚眼快。則得心應手。敵人不能測其虛實矣。槍之總法。大要不過如是。茲再將其站立之勢。與持槍之法分別言之。

站立勢。兩脚不丁不八。兩膝微彎。略似坐馬。進則前弓後箭。退則後隨前隨。如是進退咸宜。步大則膝呆滯。腰下方能氣沉。氣沉則勢穩。勢穩則易制人。若進退俱用直步。仍須不丁不八。前進則後隨。後退則前隨。步步相承。着着有勢。又有錯落進步。先挪後步向前逼。後用前步向前行。或則前步隨向前。後步速挪趁其勢。斜步腰要靈。翻身步宜快。站立之姿勢。則其庶幾乎。

持槍法。槍柄貼定已身旁。槍尖指對敵鼻梁。槍花似線。伸縮自商量。演習時。兩手握緊。虎口均皆朝前。出槍時。前手大指壓着二三四指。二三四指緊抱槍身。擲貼如圓。擲形若筒。前臂挺伸。肩肘宜下。勢如推托泰山。後手緊握槍鏢。槍鏢抵定掌心。手與槍相對。收時左貼緊。發時右跨夾。若照此法使槍。庶可得其持法。 (未完)

太極玄門劍

概論

閻德華

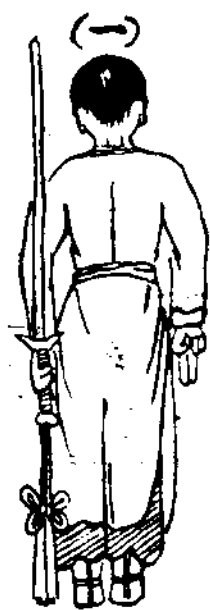
自古我國劍術最高。劍術在器械中。最為雅緻。修道者與文學家。常以劍術為伴侶。活動筋骨。舞劍以愉快精神。故名之為寶劍。練法與刀大不相同。刀如猛虎。劍如飛鳳。故刀稱為練。劍則名為舞。諸法易習。劍點難找。練法有雙劍。單劍。名次亦甚夥。三合劍。三才劍。連環劍。純陽劍。昆吾劍。龍形劍。八卦劍。連環劍。龍泉劍。八仙劍。九宮八卦乾坤劍等。雖然名目不一。內中奧妙則大同小異。非筆術有功夫。劍術練不到妙處。身體相合。一氣貫通。劍術之勁。均在手腕。故腕勁須硬。則勁便始可用。不鋒尖。劍點內中之名。點擲殺挑刺。扎揮劈撩砍等。刺尤為要緊。右手持劍。左手指好劍訣。食指與中指駢出。他三指捲屈指之。此

劍訣也。按太極玄門劍練法。亦是剛柔變化。全是走身法。如敵人攻擊。找敵之腕。劈刀一片。劍點按腕。其原因即劍為兩面刃。故兩面均能用。動作快妙。全在腰身。上下飛騰。如電閃圍身而轉。神出鬼沒。乃為劍術之根基也。

圖解

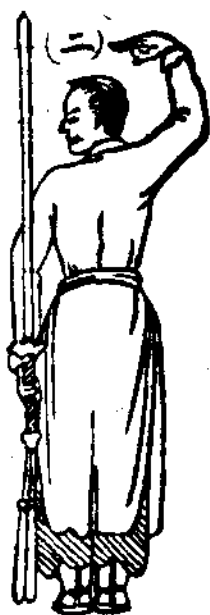
無極式

面向北立，二足齊併，身形正立，頭向上頂，直冲霄漢，二膝垂直，寬踏黃泉，二目平視，舌尖抵上額，項挺肩垂，兩手與膝相併，右袂左劍，皆掌心向後，靜心平氣，空空洞洞，心中無他無我也，如第一圖，



太極式

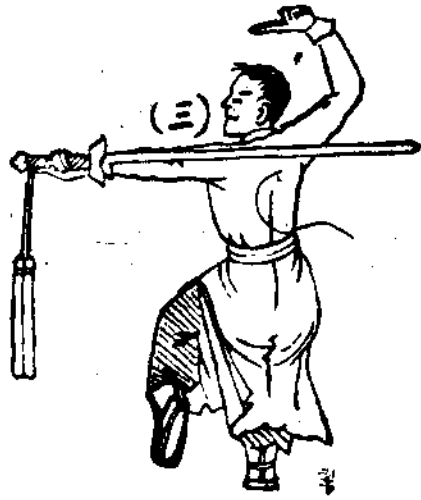
動時無極生有極，上左步，起扣右袂，同時跟右步，仍齊併，遂向左擡頭，目視西方，如第二圖，



鷲鴻展翅式

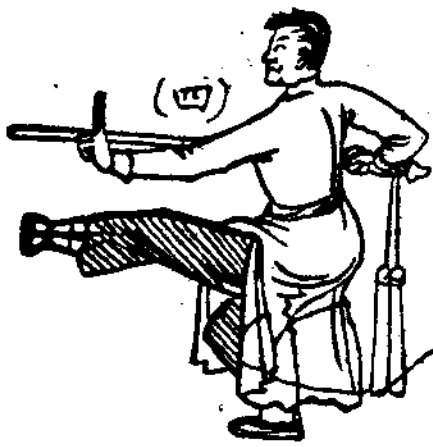
扣袂出頭顧下沉，而面遂正，袂至鼻準變仰袂，氣隨袂下，一併沉重小腹，氣降丹田，同時出左步，右袂向上，左臂平直，目視劍鏢，重點着

於右步，如第三圖，



懷中抱月式

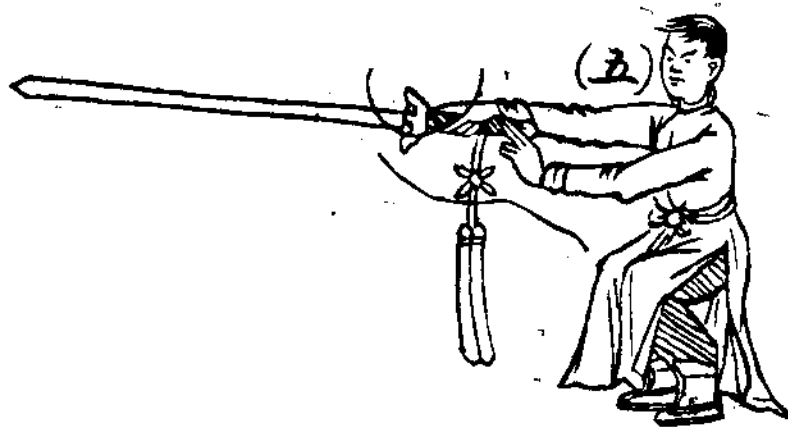
右膝由上向右至膝前，(仰跌)左臂同時向身起，由上而下，
至腹前將劍遞交於右手，左膝避劍，仍提左步，如第四圖，



國術週刊 創刊號

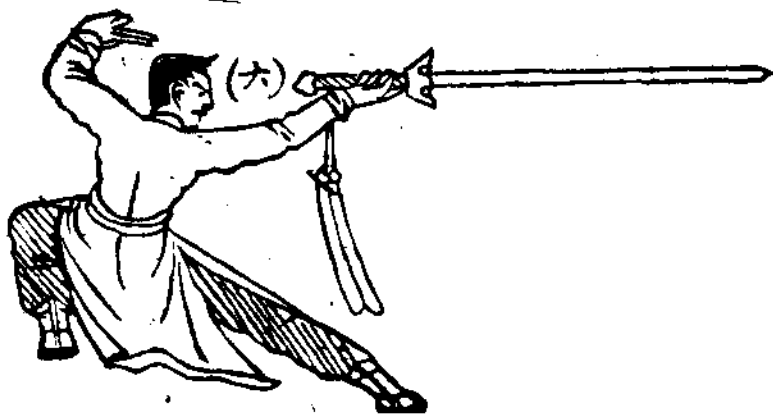
青龍出洞式

身向北而面朝西，落步向西南轉去，如第五圖



隱雲見日式

再上左步外對腕，如六圖



三三

子母鴛鴦鉞

孫玉朋

此器一名日月乾坤劍。又名鹿角刀。此武器分雌雄陰陽乃小兵器也。董公老先生。專練此種兵器。練法與衆不同。由八卦轉圈之中。而變化招術。此器雖小。專破長兵器。非八卦拳純熟。身體活潑。方能練此兵刃。此器變化萬端。操練純熟無不從心所欲。此器雖小。按練法舒展頗大。縮小則圓。此器用法。勾挂擒拿。割拉挑扎。電閃劈刺。神出鬼入。擦攪剋化。此器如同龍爪。上下飛騰之功夫也。除轉練法以外。亦有單練之路法。余大意略操幾式。圖解列後。

此練法乃左轉圈也。右手漫頭。左手貼脇。下鬆。兩刃全朝外。照此轉圈而走。如一圖

第一圖 獅子張嘴



第二圖 海底撈月

此換式右腳先扣步。左腿隨往回邁。右手同時。由上往右化整圈。貼右腿下扎出。刃朝前。左手隨往上抬。如入水撈物之式。如一圖



第三圖 雙手推月

此式右腿隨上步。右手之鉞吸時回帶。左手鉞同時而平。刃朝外。且護前胸。隨圈而轉。如三圖



六路戟

整

長槍頭之上。按一小月械名戟也。此戟有千變萬化之妙。總不越槍之相生。實槍一拿一扎為主。閉者。一拿一枝為發也。三國時。呂布。唐朝薛仁貴。均善用戟。變化萬端。此械與別械不相同也。此戟為藝中之魁元。使槍者。以拿關二招為閉法。何為拿關。裏為拿。外為關。使槍者。不越此二字。使戟者。以貼畫一招為護法。何為護法。裏為貼。外為畫。槍戟總不外此二招。護閉二字之法。貼畫之用處。如使槍扎來。關裏關外。裏貼。外畫。如槍上邊扎來戟頭往上擡。貼住槍杆。往下拉。能以破也。此戟一招能傷敵人三處。一處面上。一處腕上。一處脇肋人一命休矣。此招名青龍探爪是也。

此戟好似一條龍 張牙舞爪往前行 戟去好是龍探爪 回拉總要奔前胸 青龍低頭托戟勢 刀往右手不放鬆 走開倒步劈山勇 換手劈山莫留情

戟者龍也。以戟桿比作龍身八處。開法龍有頭。有口有身。有四爪有尾。此八處是也。龍頭能抓。龍口能刁。龍身能裏貼外畫。龍爪能抓。龍尾能左右招攬。此八處用法。畫桿方天一條龍。高低裏外盡斜行。裏有貼。外有畫上有龍。下有刁。此械者。乃以鐵頭木桿成之。何敢言是龍。無非是練習戟法。借龍字威風。以形容其飛騰活潑之神情耳。

此戟好似一條龍 搖頭擺尾往前行 搖擺戟法神鬼怕 擱開關勢莫留情 青龍探爪前胸刺 片頭擡腰變化精 托戟倒退不留門 換手劈山傷敵人

曰戟有推托二字化法。有拘攔二字招法。有刁擡二字進法。有抽片二字招法。有貼畫二字護法。有提關二字閉法。

六路戟法

夫長戟有推退之奇。有陰陽虛實之妙。會路以後。有千變萬化。無一不變不妙也。長槍雖然亦是長械。與戟法不同。勢不同。路不同。與各路槍法。大不相同也。而別家槍法。有講中平槍為一。一尖對對。裏外拿關。有圈槍。纏槍。有擱掛擺挑押劈攔扎。六路戟法。則分四十八法。今將四十八法。講清一字一法。有貼畫提搜。有擱掛擺挑。有龍擺托化。有轉還控拉。有搖擡押押。有封閉拆閃。有推挽格打。有探擡攔扎。有擱掛吃架。有抄頁拋片。有枝刺刁擡。有肉線纏關。四十八字。乃四十八法。亂甲變化

與各路槍法。大不相同也。而別家槍法。有講中平槍為一。一尖對對。裏外拿關。有圈槍。纏槍。有擱掛擺挑押劈攔扎。六路戟法。則分四十八法。今將四十八法。講清一字一法。有貼畫提搜。有擱掛擺挑。有龍擺托化。有轉還控拉。有搖擡押押。有封閉拆閃。有推挽格打。有探擡攔扎。有擱掛吃架。有抄頁拋片。有枝刺刁擡。有肉線纏關。四十八字。乃四十八法。亂甲變化

戟有中法

戟有中法。撲代還法。撲搜挑法。撲送退法。撲拘勢法。撲沖提法。撲枝扎法。撲托進法。撲貼刁法。貼刁擡法。貼提提法。貼截擡法。擡格擡法。返提真法。返截片法。貼真真法。抽片擡法。擡提沖法。擡托勢法。提擡拉法。戟頭朝下擡輔三圍進法。名曰瓜樹盤根。裏轉三圍托勢法。名曰鑽草毒蛇。提勢上戟頭向上擡搖擺轉圈。名曰搖旗。裏為搖旗。外為擡旗。有提勢擡法。貼擡掃法。名曰鐵掃帚。有烏龍擺尾之名。大戟戟法。下隨戟倒步名曰圍龍翻身。乃大片戟法。有黃龍粘桿之名。乃裏外擡戟法。地戟擡法。托化勢法。提擡擡法。擡擡擡法。退步擡法。倒步斜退擡勢法。提擡提法。上下提名曰白蛇弄風。雲化法。有擡提進法。外擡拘托裏勢拉。外片拘托裏勢拘。戟法曰六路夫長法。如會路以後。用法變化無窮。隨心使用。自能妙手招勝也。

方天戟第一。開勢頂膝。卸步搖擡。背身反提。回身反截。裏外擡擡。轉還掃面。卸步拘勢。金雞點頭。搖旗擡旗。燕子抄水。倒步擡勢。退步擡提。返提回原。回身頂膝。

第二。下提上擡。進步貫扎。卸步拘勢。退步返截。背身返提。回身提擡。青龍探爪。卸步拘勢。返提回原。回身頂膝。下提上擡。進步貫扎。卸步拘勢。退步三擡。頂膝歸原。

第三。裏貼外畫。返身擡肩。翻身二截。名曰連陞三戟。卸步拘勢。退步三擡。拘勢頂膝

步橫掃。名曰鐵掃帚。懶龍翻身。卸步拘勢。青龍擺尾。拘勢頂膝。

第五路。進步刺戟。退步托體。裏外雲纏。上步推戟。斜步貫戟。卸步拘勢。退步大疊。拘勢頂膝。

第六路。卸步搖撲。健步代還。倒步橫撲。連環三撲。轉還掃面。疊把騙耳。提步高提。退步拘勢。退步擦提。拘勢頂膝。

六路戟法變動第一路
出手搖撲最剛強 返身剪背提後防 轉身掃截進右妙 黃龍粘棍走轉還
烏龍擺尾雙頂膝 鳳凰點頭雙搖旗 燕子抄水要猛急 向下抄往回急定
崩上打下防後透 撲掃一代頭路完。

六路戟法變動第二路
下截上截是硬撲。進步攔提往上出。拉步代開隨順去。背身掃提返截勢。背身回走連三步。轉身立勢變頂膝。下提上攔用步貫。要緊退步快拉撲。退步掃開兩防光。搖撲一攔二路完。

六路戟法變動第三路
裏貼外靠上下防。下刁上攔最難當。往回一拉返提勢。連步退回掃截枝。進步轉還上步枝。上步枝去退步拉。急進步連環三勢。退步拿攔三路完。三路戟法是刁攔。片頭攔腰變化先。下提上攔招法妙。懶龍返身依自然。

六路戟法變動第四路
搖捕二法護自王。進步枝去人難防。退步拉法人人怕。鐵掃帚撲上掃下。烏龍擺尾是勢法。懶龍翻身倒步插。烏龍擺尾退步攔。一招一勢四路完。四路戟法搖撲搭進步支戟最為佳。懶龍翻身大勢法。鐵掃帚撲上掃下。

六路戟法變動第五路
五路雲纏真通仙。進步提攔妙難言。退步轉還又轉還。往前進步如推山。山搖一動急忙探。進步搖撲招法先。奔步返拆勢法換。搖撲一代五路完。五路戟法是雲纏。進步提攔上下翻。推山勢法未得先。探扎法妙無邊。

六路戟法變動第六路
搖撲代法上下防。進步硬勢最難當。退步掃撲防救護。倒步貼住向上

出。倒步裏攔向前進。旗進連三急挫拉。背身返提返截妙。上步貫出提又提。抱月招法是攔攔。退步擦三擦提。以上勢法都齊全。搖撲一代路六完。

十二字貫串變化法
貼刁攔拉勾托劈攔提截提拋代。此戟變化法是也。凡貼必刁。凡刁必攔。凡攔必拉。凡拉必勾。凡勾必托。凡托必劈。凡劈必攔。凡攔必提。凡提必截。凡截必拋。凡拋必代。凡代必還。凡還必劈。此是連環變化之法。

廣旗勢黑龍入洞。搖旗勢青龍低頭。上提下截龍抬頭。上提下攔龍探爪。撲面愧黃龍粘桿。插戟勢懶龍翻身。鐵掃帚青龍戲爪。提勢戟烏龍擺尾。

開勢頂膝

此戟膝上要直。三尖相對。尖脚尖。月牙向外左。第一圖



背身返提
內右卸步搖撲。先撤左腿。同時戟左半身由底下往反撲下。再撤右腿反身。第二圖
(未完)

春秋刀

萃斌閣主

我國古來車戰槍刀爲重要。十八般兵器各次。矛鎗弓弩鞭鏢劍刀斧鉞戈戟。惟捧鎗耙搗銳等。槍爲軍器之王。大刀爲兵器之帥。三國時代關夫子刀法甚妙。震動天下。夜觀春秋。故名春秋大刀。亦名青龍偃月刀。又名冷偃鏢。現今刀之種類亦甚多。單刀雙刀腰刀寶刀象牙刀鈎鐮刀今軍隊用雙手帶刀。最便利。成隊練習。刀術分十個字。刀術長短大小練法不同。各門戶有各路練法。按江湖中刀分天地君親師。即文分仁義禮智信。刀背爲天。刀刃爲地。刀尖爲君。刀盤爲親。刀把爲師。刀砍八個字。閃砍劈剝挑扎擦撮。如練刀時。眼隨刀刃而合。走開如猛虎撲食一般。練時心平氣報。不可低頭灣腰。如有敵人在前一般。遇敵較手切忌驚懼。前面有人似無人。看敵人招數。或上或下。臨機應變。然軍器招數。與拳術不同。略差一點。就有傷人之慮。茲將春秋偃月刀。攝一路於下。

圖解

式開圖一第



左手握刀。右手上抬。氣沉海底。與平常練拳一樣。

圖一

針紉底海 圖二第



圖二 落劈下時同。過邁隨腿左。腿右上先

功夫

渾元一氣功

序言

(未完)

金禪子

比近國術發揚，上行下效，中央國術館之設立也，各省分館之成功也，以及其他私家武術會社之創辦也，都凡關於技擊方面研究之公私會社，莫不紛紛投袂而起，雷厲風行，頗具強國強種之精神，在提倡者，固厥功

偉大，而繼起者，亦自思想不凡，行見同胞精神，日趨尙武，日見勝強，漸歎發我，夫吾國之武藝，來源久矣，上下數千年，縱橫十萬里，歐美大力士之流派，扶桑武士道之本根，無非脫胎中華之技藝，宜染之，點綴之，立異加厲，互相標榜，實言之，無論其千變萬化，終有歸宗，初未嘗異軍突起，而獨樹一幟也，雖然，武術一道，誠強種之能事，祇就吾國人而言，是生於發源地，長於發源地，對於練習一層，似較走捷徑，然而非也，蓋實際上，並非盡人可以習武練功，不過苦心孤詣者，抱自強不息之心理，存有志竟成之觀念，自較彼一暴十寒，志意薄弱者，其趨向及行徑，當然不同，稍較便捷，但其必要之一點，仍須首先練習氣功，練氣大成，得道必高，然而非盡人可以練習氣功，殆佛家所謂，必有因緣，先備所謂，天命攸歸，始可登峯造極，但其中亦有生而精力強壯先天後天，俱常人，觸類旁通，聞一知十，此則又是前生宿慧，久種佛因，凡此種種，均有固定，不可強求，佛祖有云，登正果者，一須清虛，二要脫換，三打破生死關頭，故佛敎中人，六根清淨，七情斷絕，於練氣功夫，自又抄近一層，習之吾人，四方奔走，謀食贖身，公餘暇晷，而後練習功夫，是則已嫌迂緩，然則深遠不求，初步功成，已堪強身強種矣，渾元一氣功，爲崑山妙契方丈所授，師本少林正宗，即俗家所謂外家者是也，然則師會語命曰，自來從事武術者，太體好分內外家，由二家更強分門戶，妄言家數，似此妄誕不經，難以加矣，緣少林亦有內家外家之分，內家者禪門中之僧人，外家者塵市中之俗子，內者佛門之內，外者佛門之外也，至於其他所論內外家，亦如讀書人之分孔孟也，老納以爲拳無內外之分，蓋無家數之別，學者更須打破門戶之觀念，方可以學也，且內功第一，是無我無他，外功第二，即大同觀念也，余懷然受教，奉爲圭臬，余意習其技藝，緒其淵源則可，眩奇示異，互相標榜則非所宜也，世間九流百派，天生萬物，與人莫不各有其尊卑造極之法緣也，人爲萬物之靈，氣是人生之主，果敢堅苦卓絕，猛勇精求，自然克超效入化之功，而達左右逢源之境，所謂金鋪罩鐵布衫則僅其初步之功也，並非如何堅鉅也，不過視其人法緣有

無耳，特惜世人志意薄弱者，平素即以小道忽之，其於技擊之道，一知半解，但能伸腿出拳，擺擺姿勢，則已自覺爲鐵中錘，庸中佼佼，今之練家，舍我其誰，不知泰山之高，滄海之深，山之上，海之下，仍有無窮無盡之境，識者固見而齒冷也，妙與先師曰，技擊雖小道，不可以小就，佛門十三宗，而以見性成佛爲歸，技擊之門雖多，而以氣功上乘爲極，此所謂江河萬流，朝宗於海者也，吾釋不一法門，技藝爲學次第，而一言以蔽之，專而已矣，恒而已矣，能專與恒，則天下無不可爲之事也，語曰，鑽而不舍，金石可鏤，精神一到，何事不成，且人參贊化育，並天地爲三才之妙，迨夫心與神會，體化渾元，不惟鬼神潛通於呼吸，而乾坤亦隨開闢鑰矣，偉矣哉，大矣哉，要在習者心領神會也，

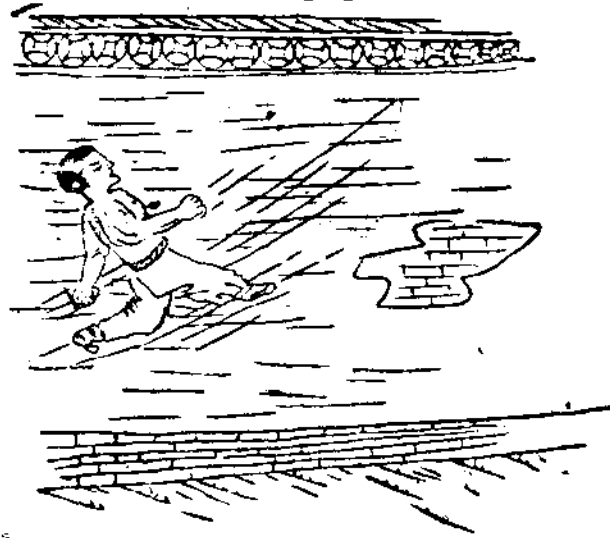
(未完)

飛簷走壁法

天理君子

飛簷走壁法，又名爲橫排八步，爲軟功內壯，屬輕身功之一，練習飛高走遠之另一法門，乃少林獨傳之秘技也，其練習至簡且易，於練功前，用粗布袋，內藏豬血浸過之鐵沙，束兩小臂及兩腿，其初也輕，每日晨昏橫跑牆壁，即側臥其身，兩足互換前進，至力進處落地，跑時須退後十數步，向前跑去，借其推力，側身如臥，先出左足，繼出右足前進，無論何人，凡在少壯時，均能繼續跑二三步甚至三四步，再多不能也，如力盡時，先落右足，則身體由橫空變爲正立矣，此爲左式，右式則先出右足，落地期，先落左足，日日行之，鐵沙逐漸增之，一年後，即可橫行四五步，是爲初步成功，再一年後，則可繼續橫跑八步，則第一步功成，按八步之長約爲一丈六尺，至此已能身體橫空，借其推力，橫行一丈六尺之遙，再練習斜向上跑，初則中途跌落，日日勤習，不可異難，鐵沙亦逐漸增加至十二斤爲度，一年後，能橫身斜向上進至八步處，則第二步功成，至能向斜上跑至八步，再繼續練習左右晃臂，及左右晃臂，其法即斜上跑至牆頂，體仍橫空，此時向前跑步之權力已無，須念晃左臂向左下，右臂隨之向左搖擺，則身體借其搖擺之力，已正立於牆頂矣，是爲左式，如先晃右臂

功壁走層飛



北牆壁一道，人由牆之北端，向南跑去，排借推力，先用左足登牆，向前橫身跑去，初則苦之，久則自精，是為左式，右則反是，總之此種壁功，在習技者之心領神會也。

先天道功

玄禮子

夫道功一門。即性命雙修也。有訣有法。然學道入門。先須知何為性。何為命。性字八畫。命字亦八畫。八畫即八兩。性半斤。命八兩。性命合一。方合原來先天十六兩也。性即心源。命即氣海。性即離火。命即坎水。性須清靜。命須固蒂。清淨則心空一切。固蒂則息身歸根。性即神。命即精與氣也。二五之精。妙合而凝。人始生焉。性即無極之真也。命即二五之精也。皆在止念。心息相依。方為道功。由後天氣而煉成先天氣。久成大定。即名歸根復命。長生大道得矣。古經云。踵息法。即真人息之以踵。亦即心息相依。神氣俱注意也。故曰。心靜即得道也。人之真性。即人

再見五臂，是為右式，至此則全功成矣，除去鐵沙，則輕靈如猿猴，升牆奪屋如反掌矣，惟初習時，因身體不其靈活，易於跌掉，習者切勿因此生疑，須向前猛進，不日間，飛簫走壁之絕技成矣，余幼時曾實地練習之，年來馳騁南北，致將成之功，中途廢棄，惜哉恨也，今解繩曰，橫其八步之

之元神也。靈即真神。妙應無窮。故曰元神。與後天是虛之神。大不同也。神入身則生。神離身則死。念止則神來。念動則神去。形者氣之宅也。氣在神不衰。人有三谷。其虛若谷。而神居之。名谷神。上天谷。泥丸是也。為天根。乃神之本宮也。故神居天谷。則精化氣。氣上昇天宮。滿天門開矣。中名懸谷。絳宮是也。為明堂。故神居懸谷。則耳有聞。目有見。五官效職百骸聽令矣。下名離谷。丹田是也。為絳修之寶室。故神居靈谷。則視者返。聽者收。神氣相守。則發魄抱一矣。故人非神化之人。斷不能說神化之妙。神者伸也。陽氣伸而昇天謂之神。攝情歸性者。純陽無陰。性即神矣。丹經云。行住坐臥。不離這箇。亦即此也。蓋真人煉精化氣。凡人氣化為精。古人比之為汞。意即易走易失也。修道入久久因守其精。即名築基。神與氣精長存不洩。即可長生。凡說抽鉛添汞。即是調精補腦。凡說玄牝立。即真精固矣。欲玄牝立。須谷神不死。修道人若能常將神火精水凝在一處。久之靜極生動。真火熏蒸。金精放光。沖透頂竅。飛注上下。根深蒂固。即長生之道功也。故道功。行有行功。立有立功。睡有睡功。坐有坐功。隨在是功。大學云。苟日新。日又新。在止於至善。即此意也。對境忘情。採取靈藥。以陽制陰。變成聖胎。即名真人。儒教下手工夫全在格物致知。釋教下手工夫全在觀自在二字。道教下手工夫全在虛心實腹四字。凡人之患。在好言人非。修道之患。在好執己是。若能懲忿復。萬物無有。三際皆空。塵緣斷盡。神氣歸根。大道了矣。亦曰。無德不能成道。故曰。命無性不立。性無命亦無依。性命雙修。即道機也。蓋人先有性而後有命。命乃後天即母血結成之靈藥也。父母交感時成氣血名無極。性命即太極也。胎孕時生開口。性化為魂。命化為魄。落於後天臟腑之中。魂居神。肝有三花。即三魂也。即有七葉。即七魄也。七魄係三魂主之。魂喜生惡死。魄喜死惡生。故修道人煉三魂而制七魄。七合一。亦成大丹理也。 (未完)

時評

金錢鏢

海角寄人

金錢鏢一物。若以手法言。只有陽手一種。以發勁言。則劈掛兼用。純着力于腕。而鏢之出時。完全平面飛去。如飛鏢之橫破。有斜側飛去。則如飛鏢之斜破。惟直破一法。則非金錢鏢所能矣。且昔日以大個鏢為之。今日以大銅元為之。分為有刃。與無刃二種。有刃即將銅元之四周用錐錐錐。更在細石上磨之。使鋒利成刃。無刃者即平常之銅元。信手劈出而制敵。固無須藉錐錐之刃。完全用腕力而出。則非但使人不易防。且能臨危護身也。其傷人之處。雖云腕力。然亦半在旋轉之功也。所有各法。大略與飛鏢相似。其不同之點。鏢大而錢小。鏢有把手而錢無。飛鏢持其一邊而揮擲之。發錢則以錢平貼掌之前部。約居各指節之中間。而按以拇指。按腕勢。撥開拇指。而使錢從小指之側面橫勢而出。錢出必平直而旋轉不息。始能有勁。否則不能旋轉。而純用直勁。雖能中的。其効亦至微也。其實此金錢鏢較之飛鏢為尤難。蓋飛鏢所占之面積較大。而分量亦甚重。持而發之。猶可仗其鋒利之刃。與本身重兩以制人。雖腕略弱之人。亦得有所借勁。此金錢鏢即用銀元代之。其重猶不及一兩。若銅元青錢者。且不及一二錢。欲空手發此極輕之物。而之於遠處傷人。其難可知。且又無刃可以借勁。實非飛鏢所可同日而語也。故練習金錢鏢者。入手之先。必須專練腕力。待腕力充足後。更進而練習飛鏢之法。則始可有成。練腕力之處。則可用沙包練。而以側掌研削勞之。（沙包功見七十二藝法中故從略）大約一年半即可應用。練金錢鏢之。亦宜用土垣。由近而遠。亦須逐漸收小。蓋金錢鏢之傷人。亦純靠頭面等處。若有較厚之遮蔽。則決難透入。故所取之較小。練時亦須注意于小。而不能如飛鏢之專練中。腕力充足以後。練習打靶。即較容易。若亦加上一半苦功。其技則更可觀矣。前後統計。亦僅一年。此種器具。以其便利之故。江湖上練者極多。即至現在各種新器衰敗之時。猶有人習其技。飛鏢擊人之事。猶時有所聞也。

續國術名人錄

編者

陳品三

五

陳品三，字品三，河南懷慶府溫縣陳家溝子人也。幼習文學，兼攻家傳之太極拳術，緣武當派正宗太極拳藝，流傳北五省者，以陳家為最盛，（即北平太極拳大家楊師澄甫之先祖楊露禪大師，亦陳家嫡傳也。）故陳氏世代祖傳，名手輩出，獨至前清咸豐年間，陳仲姓季姓昆仲，大破太平天國將大頭王楊輔清，而功始著。至品三大師，更作精深研究，大師即仲姓先生之子，為歲貢生，能以周易之理，貫通其家傳太極拳之微妙，積一生之功力，撰成「太極拳講義」一書，生前以有待修補，不肯問世，殯後家室蕭條，又無子嗣，僅樞里社，數年未葬，其姓有陳春元者，以大師遺稿，托陳愛社友梅君，蒙縣劉仙君為介，欲印刷問世，以所得盈餘，為殯葬大師之費，於是豫國術館館長陳沖嶺，博物館館長關百益，通志館長韓自步，纂修張學，王可亭，及愛神張馨若，開明印刷局王澤民，代表白南生等，先籌二百元，為品一大師殯葬費，使大師骸骨早安泉壤，復置寶印書千部，公之斯世，使先哲精神，藉藉以傳，庶天理人情，各得其平，閱者無不歡欣鼓舞，以冀陳氏不傳之秘，由是可廣佈於人寰，且當今國難環生，非體育不足以強國，非國術不足以振興勇武精神，則此書得傳，品三大師可謂不死，陳韓張王關諸公之急公好義，提倡國術之功，亦因之不朽矣，作者聞河南名家孫子常君云，品三大師之一太極拳講義，原稿四冊，不分章節，共計百餘式，說理至為精明，付刊時毫不刪改隻字，間有錯字者，擬附註闡疑，蓋亦存真之道也，印本係毛邊八開紙，鉛字，線裝式者，現已出版，作者曾蒙贈閱一部，內容翔實，誠國術秘籍也，如欲購者，可函河南國術館，或天津泰康商場書肆中每部價洋二元云。

萬籟聲

萬籟聲，湖南長沙人，自幼性近武，恨未得遇名家，弱冠負笈燕京，肄業農大，斯時政府以提倡尚武精神，令行各級學校，故有武術之設，然多為課外自動之練習，非固定者，該校武術教授，係滄縣大槍劉德寬得意弟子趙靈洲，趙為顧義人，精少林六合，及六合大槍，六路大戟，即本刊登載之六路戟也，萬習拳月餘，知為高手，於是謀餘之暇，即趨趙師室請益，技漸有成，萬乃請設門下，趙以其誠篤允之，習藝數載，漸有心得，凡六合拳，點穴拳，六合刀，六合槍，大戟，馬刀刺，（此術為滄州最利之器，係名師九八式田春田之遺傳，）後拜王榮標王顯齋等師門下，習傷科藥功道功，復拜名家杜心五門下，精習自然拳術，杜為金仙大道千峯先天派渡法師，武道名家千峯老人，道號順一子，趙師避隱同拜金山寺丁空大師之門，曾留學東瀛，以八法槍，鬼頭手擅長，萬得杜師薪傳，技得大成，聲譽亦因之日隆，惟萬青年好動，喜與人較手，後因不平事，單身赴中央公園某拳社，（即今日北平中山公園）訪名拳師某君（特隱其名）較手，竟為所敗，復訪名家某君（特隱其名），於晤談之下，萬竟猛施錯竹法，將其指節骨錯透，經乃師率領隨從始罷，去歲走三湘七澤，參與長沙舉行之湖南省考，惟萬君輕舉妄動，無深沈鎮重功候，則為其短，習拳不輟，練功無間，極力提倡，則為其長，余與萬君，亦係同門，（少林六合）曾觀其表演折三分厚之鋼板，有如泥皮者，其勁力殊足驚人，萬曾著武術簡第一書，出版於商務印書館發行至三版，其不脛而走，可見一斑云。

金飛娘

金飛娘女士，字慧玉，別署飛娘，舊京人也，乃父為清室皇族，（特隱其名）幼讀詩書，兼習武技，尤擅刺繡，畢業於京師第四女學，善合拳，精八仙劍，會一易其師，技藝未臻絕頂，然頗有可觀也，民十三冬，隨其父母遷居大連，蓋為避禍故也，民十八，余任東北邊防軍武術教練時，

偶於余友藏人伴處與女士遇，斯時女士已二十有，以出外成似不就故，尚待字閨中，適隨其父來滬探親，盜與殺君為戚也，余晤面之下，見其英武氣概，且着運動裝束，初不知其為女而弁也，及紅霞君紹介始知，女士知余亦武林同道，相談甚洽，女士阿娜多姿，嗣後時相過從，女士嘗為余述六合拳訣曰：「六合者，內三合，外三合是也，內三合精氣神，外三合手眼身，需五行四指合一處，放相俱成功，五行者何，金木水火土也，四指者何，即牙為骨節，舌為肉指，髮為血指，甲為筋指是也，六合，按三才，定五行，走七星，述八卦，說九宮，天有八風，地有八變，人有八式，即四按二日二耳八方，打法凡八打，八封，八閉，八進，八退，八顯，八式，八變，八八，八十四着，其手法為滾手虎步上步對掛，震步冲天炮，橫拳擦陰捶，捷手倒踢，上步連環捶，烏龍探海，技插打口門亮翅，燕千掠水三環套月，上步掖掌下膝腿，反手揮起步連環，要手擦膝脚，左右御捶，拳掌穿掌鶴子翻身，恨地無環掘子脚，打虎收式把身回，」又為余述八仙劍訣曰：「鶴立雞羣把場上，登山趕月逞剛強，撥草尋蛇屈身進，推窗望月我武揚，帽輪來運獨立勢，三環套月鬼神忙，蛟龍入海換身進，丹鳳朝陽撥扇旁，本花春雨電光閃，怪蟒翻身勢中央，倒提金鐘垂趾式，黑虎捲尾擦上蒼，袖撒連環鉤掛剪，金針探海把敵傷，黃龍轉身隨風倒，妙手，被斬月沉江，倒撒金鐘掛掛劍，魚跳龍門穿山勢，獅子攪天雷電響，飛龍引鳳捧金槍，劍斬連環驚人藝，倒轉陰陽去還鄉」等語，女士言談誠懇，舉動豪爽，毫無閹氣，余甚賞之，以後時過余寓，講文論武，日余治，某日，女士欲與余一較身手，余却之再三，女士笑曰：「此不過遊戲耳，余以其女流輕之，交手未幾，被女士用赤連拳手法，點余肩井穴，余急側身以避，已着外肩，女士向余謝罪，余一笑置之，因是益相得，中秋節前，女士隨乃父回連，余與紅霞君赴南滿站送行，女士眼含淚水，大有惜別之慨，未幾，忽接女士一函，述及愛慕之極，欲嫁余，余斯時馳騁南北，碌碌如常，一無作為，况已經婚娶，何忍置女士一生幸福於一旦，當胸曾絕之，然余非不羨慕其為人者，實有種種關係，不便允其所謂，至今愧

對之，九一八變前，尙時通音候，蓋女士仍未婚也，據云，擬抱獨身主義，余曾數勸之，迄變後，則音信已杳，憾焉。

朱國福

朱國福，河北定興縣人也，幼習技擊，爲人尚義，曾拜馬玉堂爲師，馬師爲北方形意大家李存義(字忠元)入室弟子，得形意一昧，故朱之拳械，有爐火純青之功，對於形意八字功，五行拳，五行生剋，連環拳，六合長拳，十二形拳，雞式捶，安山砲，形意刀，形意槍，形意棍，形意劍等術，亦均練習精神，朱幼時多病，面黃肌瘦，經馬師曉以形意，以養氣爲主，氣足則體壯，練習百日，可以却病延年，朱精心習之，三月後，果然數百條病蟲由穀道而出，病根從此斷絕，得享健康之福，於是練習益勤，其志益堅，後漫遊四海，曾於民四客滬，授徒自給，民十創中華武學會，成績卓著，民十一有俄國大力士在滬設館，我輩我國人特甚，朱君乃慨然與賽於萬國競武場，此爲萬國競武場之第一次中外人士比武也，觀者華人居十分之八，於此亦可見國人之關心國術，是日較技係在晚間舉行，共比七次，第一次，俄人對俄人，第二回合，始分勝負，第三兩次，均爲非人對非人，至第四回合，始分勝負第四次，華人對俄人，此次比賽，實爲競武場最有精采之一幕，華人即朱國福君，當時座中華人，多爲朱君憂之，蓋朱君身體清瘦，身著雜衫，長且曳地，體重僅一百二十八磅，俄人則重至二百磅，且身體魁梧，較朱君高幾及尺，短褲背心，利落非常，故恐朱君非俄人敵也，及鐘聲既振，二人交手，俄人身重大，俯擊較仰擊爲易，故實佔有優勢，惟西洋拳勢遲緩，輾轉不靈，朱君於國術，本有根基，於西洋角鬪拳術，亦有研究，第一回合終時，勝負未分，而觀衆先爲朱君憐憫者，至是均拍案歡呼，欽賞不已，羣謂我國男兒，固不弱也，迨第二回合開始，朱則改守爲攻，轉柔爲剛，竄縱跳躍，進退反側，左右盤環，驚上取下，乘隙陷瑕，實爲俄人生平聞所未聞，見所未見之手法，致目眩心奪，週身汗流無算，至第四回合，雙方鬪意愈甚，俄人已漸形

不支，祇有招架之力，朱君則精神抖擞，拳勢更急俄人面部胸部，已受之槌之鼓矣，未幾，步法亦亂，頹然欲倒，而鐘聲復振，賽乃告終，公證人宣告朱君勝利，是則中外競武場創辦以來，華人戰勝外人之第一次也，第五次，爲非人互角，無勝負，第六次爲華人沈某(特其其名)與俄人角，沈某前次曾敗於俄人，心猶不甘，仍思一逞，惜其不自量力，且於西洋角鬪拳術，毫無研究，交手之際，兩手開張，挺胸突腹，閉目亂打，故不及一合，已倒地不起，末次，非人與俄人角，非人舉手一拳，俄人已倒地矣，聞是晚華人參與者，尙有八九人，繼因俄人性敵，知中華武士爲不可欺，半途避去，直至今日，滬上仍傳爲佳話也，緣西洋拳術，重實剛，尙直力量，其拳法，作者曾略習之，如直打擊，上打擊，下打擊，左運轉，右運轉等術，吾國拳術，如僅知單練，或配合而成之假打式，與之交手，必敗無疑，然如研究有素，入於化境，則實易於取勝也，民十七，朱君參加全國國術考試，名列優等中央國術館聘爲名譽教授，並贈以「努力工作」等匾額，復蒙江蘇省府贈以「發揚國光」匾額，又蒙馮玉祥將軍贈以優勝紀念錦旗，滿載盛哉，朱君今仍從事提倡國術工作云。

國術小說

俠義秘史

武林三友合著

第一回

酒店見因會與懷往事
番心求秘術皓有歸來

話說北京城西城四牌樓北大街，有一家柳泉居酒店，是北京城中最有名的老店，與四牌樓南大街的砂鍋居，都是一百年前的老買賣，柳泉居位置既好，且酒也很清潔，美酒有，應有盡有，而且物美價廉，才

其是黃酒更爲出名，所以生離異，聽說前清咸豐皇帝封過的武廟財神的武民三雄，也會在這店裏飲過酒，所以名聞遐邇，今日彰儀門外武廟財神廟裏，尚有這件敘事哩，所以北五省提起柳泉居黃酒館，沒有不知道的，柳泉居酒店因有這種種的優點，遠非別家酒店所能及，有一天正是清明節，春光發赴，桃李爭妍，有一對盟兄弟，正從德勝門內雞欄溝過，看罷星石歸來，道經新街口，在柳泉居走過，忽動了酒興，一同登樓，自有跑堂的過來招呼，一人便在沿夥的一個雅座上相對坐了，跑堂的門過酒菜，送上杯著，先打了二斤黃酒，四色菜辦，一人談談說說，一遞一杯的對酌起來，你道這兩個是誰，原來是本地的義士，年長的姓舒名玉通，表字蘊璞，因生得粉面朱唇，身軀偉岸，因此人家都稱他玉將軍，舒玉通又因他身長力大，一般人都稱他大玉通，那年輕的姓金名坦壽，表字南峯，因生得玲瓏骨格，輕靈敏捷，人都稱他雲雲使，又因他輕財仗義，好急人之急，排行在二，一般人都稱他二爺，二人本是北平城中的富子弟，都是世宦之家，伯爵之後，自幼混在一起，便結爲異姓兄弟，恰好人又是一樣脾氣，最歡喜馬步箭，雙石頭，面快舞，打拳弄棒，凡關於武學無所（未完）

孝義情天

警鐘

河北省昌平縣。是一個地很肥沃出產很豐富的地方。有一個村子名南北莊。居民大多數是以農爲業。每天在地裏工作。到很快活。村的西北約十里地有一座小山。草木茂盛。可通南口的鹿路。在五十年前。有一年正當秋天。有打柴的樵夫三五人從山頂背負柴草下山。時值夕陽欲落。人影散亂的蕪蕪。在這幾個樵子的人影之中。有一小兒容枯瘦。身體短小。所以背的柴亦較他人爲少。此兒姓名鐵俊。年方十五歲。入村之後。就面含着青色。很活潑的奔入一外面破敝而內裏整潔的一間茅屋內。這屋裏有一個中年的婦人。年約四十多歲。她的面部皺紋非常的多。她好像五、六歲的人一樣。因此望而知這位婦人必是勞於農事的。當鐵俊入屋的時節。這婦人正在補綴一件破舊的棉襖。鐵俊就將柴担放下。上前喊道

媽。兒回來了。這婦人就拿笑說道。俊兒今天打柴比昨天更多吧。近來經你打來的柴。已過百斤。你以後不可貪多。因爲你的體質很弱。年歲又小。應當多多的自愛才好。說話時便以手撫摩鐵俊的頭髮。狀極慈愛。鐵俊答道。母親說的固然很對。但是好多日子沒有下雨了。恐怕不久就要開天氣。所以孩子多打一點柴來。以備陰天下雨時候好用。況且現在兒的身體已經較先前強健得多了。多背負點也不要緊的。請母親不要掛念。他母親便說道。你今天疲乏了。肚子裏一定餓了。桌子上面給你留的菜餚。你快去吃罷。鐵俊聽了這話。便坐在桌子旁邊吃飯。吃完之後。他的母親他說道。你可以到外邊去玩要玩耍。可是要早早的回家。於是他很高興的一跳一躍的便跑出了家門。當他離開他的門口的時候。他的母親便高聲的囑咐他道。鐵俊。千萬可不要與那鄰兒們打架。但是鐵俊呢。因爲跑的很快。沒有聽見似的。這時候他母親仍然補綴他百棉襖。移時。忽見鐵俊跑回家來。哭着向他的母親說道。媽。我父親究竟往那裏去了。最初他母親不答他。但是他屢屢的問。並且逼說道。我受鄰兒的欺負。人家全有父親。而我獨無。說罷又哭起來了。他母親聽了這話。眼淚幾乎奪眶而出。但是還勉強忍着。不令鐵俊看見。於是說道。你臨出去玩的時候。我囑咐你什麼來的。不讓你與鄰兒打架。你偏不聽我話。究竟是誰欺負你來。鐵俊說道。王家的小禿。追逐我。我在前面跑。他在後面追。他自己不小心。絆在石頭上。把腳踢傷了。哭着回家。他父親就出來了。不問青紅皂白。打了我一頓嘴吧。一邊打我。一邊罵我是無有父親的孩子。現在兒的兩頰都腫了。倘是我父親在家。見着孩兒受這種欺負。一定會替我出氣的。媽呀。兒的父親究竟那裏去了。請母親告訴我。我就去尋我他老人家回來。他母親聽了這話。好久才說道。兒拿錢燈子來。坐在我的腳上。媽我給你補棉襖。現在已經是七月啦。一轉眼天快冷了。你有了棉衣裳。我也就放心了。今天你打柴去。不是同村人一塊回來的麼。他們在道上向你說些什麼。你何妨告訴我。他母親故意說這支離的話。用以安慰他的愛子。打斷他尋父之志。鐵俊本是一個很聰明的孩子。見母親如是。雖想念

父親。又感激母親。當時悲痛更甚。但是又恐怕哭出聲來。致傷母親之心。所以吞聲飲泣。兩個小肩頰。他母親本來心理就難過。現在見他愛子這樣的悲哀。真是心痛如刺。不可復忍。於是眼淚就如雨點似的流下來了。扯着纖瘦之手。母子放聲痛哭。直哭到夜半方止。但是像這樣互抱痛的哭情形。也是母子的常事。哭聲停止以後。他的母親就向鐵俊說道。兒不要急燥，也不要悲痛了。等你長到十八歲的時候。我必定告知你父親的事。這種話也是安慰愛子的常言。但是鐵俊自此之後。每天憂鬱更甚。常喃喃自說。

(未完)

江南三大奇俠傳記

韓錦

序言

吾中華民族，向多任俠可義之士，慷慨悲歌之傳，蓋得山川大澤雄厚之氣也，歷代而還，奇才異能之輩，層出其間，私家記述，傳為美談，然每有傳聞不實，鋪張過甚，甚如飛劍殺人，白光誅寇，種種不經之談，致使人恍惚迷離，難以徵信，余友金君石霖，別字畫課，江南常州望族也，知書能文，尤擅書法，現擔任西泠書畫會書法主任，為人深沈慎重，待人接物，恂恂可親，今夏與余暢談其邑之技擊界近代名人，如甘鳳池，白太官，蔣觀園等之傳聞軼事，蔣觀園為少流派巨子，精先天十八羅漢，即易筋經，並少林七十二藝分水功拈花功等術，其軼事已詳見拙著國術名人錄，因金君所述，與余所知，略有出入，故特錄而刊之，以期盡量發揮諸老前輩之精微奧妙，且余客豫時，曾蒙信陽名拳師李卿，授以先天十八手抄本，蓋李亦得之於蔣氏嫡宗蔣民俠處也，本篇並將十八手同時錄之，以供同好，至於甘白二師之軼事，甘白為武當派巨子，雖散見於坊間，然多為後人欣仰之餘，實有過譽之處，與事實確有不同之點，如江南大俠，血滴子等書所述甘白二師，飛劍復仇，白光誅寇等語，無足徵信，不如金君聞

諸鄉老，閒話桑榆，較為有據也，茲本金君所述，爰集一江南三大奇俠傳記一篇，刊之本篇，以表露國人之武勇，而洗病夫之積恥，俾養成慷慨勇俠英銳不屈之精神，輕視生死好戰蹈險之雄風，舉國民衆皆有犧牲之決心，必死之觀念，則精神強國興，安見中華之強，不能與世界列強，並駕齊驅也。

觀蔣園傳記

常州蔣公公，諱，字觀園，有清孝廉，工古文詩詞，兼善書法，食鹽後，文名噪邑里，然兩關累次不售，乃遊館於淮揚某家，嘗以詩酒自娛，名心漸灰，逾年，友輩復勸其入闈，公乃復稍治時文以應試，先是，公名顯舉，因文場不利，更名報闈，是年竟獲售，然公不以是為喜，益加重慎篤，謙恭和讓，與人寡交際，無仕進心，家中寂寂無聲，晏如也，朝夕遊幕四方，聊謀救水，能承父母歡，年不惑，喪父，時母已花甲，事之甚孝，家毀於火，益中落，而公曠達如故，日與同邑趙非昔，歸天石，沈純公，(沈純公處，至今尚存蔣公手錄先天十八羅漢，八剛節，刀法諸書)為詩酒交，其風度可想見矣，年六十三而卒，子一，曰望溪，孫一，曰小溪，別字民俠，余師李剛之業師也，嗚呼，公才行雙絕，孤介拔俗，邑人士多以是稱之，而不公尤有足傳者，公少有膂力，精技擊，弱冠受業於蘇羅中軍，盡得其術，凡拳劍槍刀諸技，無不精妙，中年，復得少林僧鐵羅漢授以易筋經，八剛節等法，技乃大成，惟不輕試，致驚人之技，多幾間洩無聞，余師李剛及妙興大師，授余易筋經，(即先天十八手，內存大同小異)，囑余珍藏，方今國難日亟，國術急應公開，何忍再陷故步自封之惡習，故決擬將秘籍錄出，想吾師亦必不罪我也，復耳金君談蔣公軼事甚詳，並余外祖父舒公，曩年曾宦遊江南，見聞甚廣，亦曾為余述蔣公軼事，津津不倦，顧時隔多年，已淡忘之矣，爰集二公所述為蔣公傳，闕陋不計也。

(未完)

武林情場舊話

破書鈍劍樓主

「有文事必有武備」這是我們大成至聖先師，孔老夫子所說的話，誰知我就中了這句話的迷哩。我記得八歲上在小學堂讀書時。每日散學回家。就跟着楊師。朱師。殷師練習武術，一直到中學時代。並沒有間斷，一方面習文，一方面練武，相間跟着吳師研究舊文學，什麼詩學國學，虛字賦，千家詩，那時我對於英文，法文，球戲，體操，唸鈴等術，多不歡迎，對於武術的用心。要較比讀書，還要加上幾位的注意，因為冬練三九，夏練三伏的關係，我的臉兒，真是黑中透亮，所謂地道小黑術忽。

那時我有位文武的好友舒君，名叫□□號是□□。我們一是非常的好。且不時的背着彈弓。帶着袖箭，去到西郊八里莊一帶射燕打雀玩耍，這天我又去約舒君到西郊萬壽寺賞春，誰知我是找他哥哥來的，但他妹妹也出來了，她□□，那一雙滴溜溜轉着的俏眼兒，紅潤而小巧的珠唇兒，滿含着甜美的笑意。倚在她哥哥的身後，靜聽着我們說話，我們說到尙武的時候，她一雙柳葉眉兒也隨着我們倒豎了起來，說到痛快時候，她一雙星眼兒又註定在我的臉兒上，露出羨慕的光彩來，說到滑稽的時候，她也不忍不住的喉間放出一種鶯聲來，這樣何等的幽雅靜，美態清潔，活潑大真啊。

這樣一度二度，以至於不知其幾度，他妹妹從加入談話，變而為直接談話，從直接談話，變而為普通談話，從普通談話，進而為談愛情話，從愛情話，進而為不甚談話，從不甚談話，進而為默然相對，她哥哥我的好友□□到很知趣，早已退避三舍了，一任我們痴男怨女在這良辰美景，花香鳥語的環境裏，逼迫着我們走上戀愛的途徑，雖然，對方面我可不敢說，講到我自己的粗黑墨鬚，自情決不能受人歡迎，並且我還要宣誓，這是我破題兒第一遭，又所謂處女式的戀愛，「知己知彼，方能百戰百勝」因為自願形，心裏總有却敵的觀念。

我們兩個人，都十分的胆小，十分的怕羞，十分的遲緩，而又十分的危

險，這樣默然相對的景支持了一年的光景，不見面心裏又記掛，見了面又無話可說，若總是不說話，未免又太寂寞了。便天南地北的瞎扯談，扯來扯去，又扯到戀愛上面去了，祇見她那發紅的臉兒上，露出兩點處女紅來，我就知道到了危險的境地，忙停住嘴不說，一來怕她害羞，二來怕她動怒，在這一年光陰的裏面，我們所視為唯一可以慰藉我們靈魂了。(未完)

專載

國術考試細則

二十二年九月修正

錄

第一章 總則

第一節 考試單位

- 甲、國考以省市考試單位及華僑團體為單位
- 乙、省考以各該省直轄之縣為單位
- 丙、市考以各該市所屬之區里村為單位
- 丁、縣考以各該縣所屬之區里村為單位
- 戊、華僑考以華僑所在地團體為單位

第二節 體重編組及淘汰制

第一項 體重編組法分五級如左

- (一) 重量級 一一八磅以上
- (二) 輕重量級 一六五磅以上至一一八磅以下
- (三) 中量級 一四八磅以上至一六五磅以下
- (四) 輕中量級 一一一磅以上至一四八磅以下
- (五) 輕量級 一一一磅以上

凡低量級應試者，自願參加較高一級者聽。

惟須經考試委員之認可。

第二項 淘汰制考試法如左

例如，甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、八人。

預試、表演及格

正式、八人分四組對試，結果甲乙丙丁勝，戊己庚辛負，戊己等四人為第

一次負，准許再編重試一次，即為第一次覆試。

覆試、戊己庚辛四人，分兩組對試，覆試之結果，戊己勝，庚辛負，戊己

二人加入正試之勝組，與甲乙丙丁六人決賽，庚辛二人即淘汰，不許再試。

決賽、甲乙丙丁戊己六人，分三組對試，結果甲乙丙勝，三人再編組，甲

乙對試甲勝，乙負，甲丙再試，仍為甲勝丙負，結果甲第一，負者

丙與乙再試，結果乙勝，乙第二名，丙第三名。

試合次序，由考試委員會抽籤編組之。

第三節 應試資格之喪失

有左列情形之一者，喪失其應試資格

一、應試時服從裁判長之裁判或命令者。

二、有故意犯規之行為者，(同一犯規反覆行之視為故意)

三、試合時有不正當之行為者。

第四節 應試者之棄權

一、逾規定之試合時間不到場，作為棄權。

二、一方之選手棄權時，其對手方即得該次試合之勝利。

三、應試直有一次之棄權後，即失其繼續試合之資格。

第五節 應試者應遵守事項

一、應試者應於試合前二十分鐘集合於試場

二、應試者須絕對遵守裁判長之命令及判決

三、應試者不得任意離場否則作棄權論

四、應試者在一切試合時，必須穿用大會規定之服裝用具，及各項護

具。(即各種護腕胸臉膝手套等)

五、應試者服裝不整不得入場

六、應試者在試合中，凡無意味之發聲，及有害對手感情之言動概禁止之

第六節 應試者臨場之儀式

一、應試者依評判長之指導試合，二人同時登臺，向黨國旗及總理遺像行一鞠躬 (未完)

特載

記了空大師

編者

了空大師，平北人也，於北平天橋西路北仁壽寺當家，嘉慶四年五月十五日，德柳華陽仙師，傳受性命雙修細功，訣破週身關竅，趙師避塵於光緒二十一年三月十三日，在金山寺得受了空大師，全訣全法，後至民國



九年，五月在平北西府舖內，得受了空大師天命，命趙師普度弟子八百位，傳千峯先天派，不可用文字兩面話傳人，白話口訣，教人明白為目的，親賜法卷，內有戒律十條為証，了空大師謂趙師曰，「子今年六十歲，有

三子一女，將家業交與兒女，外出度道作功，調補精氣神足，身體強壯，在世延年，人仙得也，有法財侶地，再過大關，練成五眼六通神足，諸事全知，神仙得也，三手乳補胎足可出，身中有身，九年而靈調靈，現化法身，天仙得也，兩速行之，不可自慢，「更得為平縣西南千峯山桃園觀，士名見庵廟內，兩無派劉名瑞，字秀峯，道號盼嶺子，自號嚴隨道人之之稱，道益日精，日昨趙師假道德學社為其再傳弟子講道，孫君約余前往聽訓，是晚余因事未能脫身，致失良機，茲補記之，以供有志之研究也。

記妙興大師

編者

妙興大師，別字素文，神號金羅漢，豫之登封人也，幼習技擊，兼攻翰墨，尤嗜佛學，射冠技藝精純，乃遍遊大江南北，遇奇才異能之士甚夥，互相研討，技得大或，曾任至團長，因私自殘之不不，乃思放下屠刀，立地成佛之旨，慨然解職歸田，耕讀誦經習武以自安，又數年，感國勢飄蓬，人民顛沛，道德淪亡，於愧恨之餘，入嵩山神林剃度僧，少林寺僧精

於武功，全國知名，近雖受時代之摧殘，然亦派承當代大師之提倡，不致湮沒無聞，亦可慶幸，妙興大師自受佛家戒禮之後，閱仍精研拳術，以鍛鍊體魄，旋時被黨方丈發見，驚為奇人，蓋妙興大師斯時之功夫，確已臻於化境矣，於是優待備至，蒙方丈授以少林嫡宗拳械及各種功夫，並領印棍，護山子門性功羅漢拳等術，並點穴，卸骨，擒拿，按導，煉氣行功等法，技益精絕，俗家有拜山較技者，必令妙興與較，無不勝者，於是僧業皆重，後位至監寺，蒙長僧俗教授事宜，方丈回寂，遺囑妙興繼任，復得僧家推舉，始任掌教方丈，兼少林宗派嫡系之師承，其門弟子甚眾，僧徒五千餘眾，俗家一百餘人，余亦大師徒眾之一，大師素以海人不倦自任，嘗云「打破歷來秘技不傳之旨，以發揚武術，強種強國為職」，故少林歷代不傳之秘技，至大師任內，傳於俗家者甚夥，於此可見大師之大度與熱心矣，大師曾著「少林宗派源流世系圖解」，「少林拳械」，「少林棍解」，「連摩五拳經」，「禪杖圖解」，「少林戒約會義」，「增補拳械」等書，惜錄本為本寺珍藏，未能問世，為可惜焉，民十七，余隨軍遊少林，蒙古師授以先天羅漢拳，日真劍法，七十二藝，性功秘法等技本，

熬久似熬出脚身手頭
極練實剛於於似如似如
妙興
自自而非性心醉楊流波
神化靈剛能靈漢柳星浪

囑為光大，以揚宗風，余遵師言，擬編輯成書，先後問世，亦不忘吾師之雅意也，最近余奉函請索吾師照像，始知於去歲圓寂矣，年僅五十有八，余聞悉之下，不覺悲思落淚，緣吾師非僅精於武學，即翰墨亦甚驚人，如此文武兼善之才，殊可貴也，況於發揚少林宗風，功尤偉焉，茲將吾師往年題贈余之性功羅漢拳訣等書，製版付刊，以饗閱者，並付聯語，以誌不忘，

口輓妙興大師聯

瞻彼昂昂金羅漢，拳劍鎗刀，交發並至，跳龍臥虎，尚武精神，豪氣
騰騰貫牛斗，

嘆我堂堂勇禪師，胆堅鐵石，志列秋霜，發揚國粹，救我民族，大義
凜凜滿乾坤，

記何金文

編者



何金文先生玉照

何金文老拳師，滄縣西南埠陳莊人士，自幼嗜武，拜當邑後馮莊名拳師馮士祥，精習少林，現年八十歲，自十歲習拳，七十載未嘗稍間，為人和謁可親，曾於有清光緒四年，來津應武試，斯時武場設於南城根馬道前，（即今草廠巷附近）因適時馬少，試馬箭時，因奪馬與同試者發衝衝突，若輩以人衆，欺何師勢孤，乃趨前羣毆，何師則揮東擊西，未幾，傷者十

餘委，乃如鳥獸散，於是滄州八式匠，乃名聞沽上，日前何師來津，慮其得意弟子郭壽臣宅，其再傳弟子等，恭宴何何師，屬余作陪，余瞻仰之餘，深知何師係老於江湖之輩，且目光炯炯，其內是蘊布可知矣，而步履矯捷，毫無龍鐘態，余當面請益，以期國術精粹，俾傳之於後世，何師謙遜不已，且微笑曰，吾老矣，已不能談拳矣，汝輩正在青年，咸宜努力提倡之，前聞同道發生意見，希各棄前嫌切盼，以免再開之爭，互相傾軋，仍涉前輩不良之習也，余知為金石之言，當敬謹領謝，並請何師攝影一幀，留作紀念，茲刊本篇，以饗閱者，何師事蹟甚多，恕不詳述也，

記趙避塵

編者

趙師避塵，道號順一子，別號千峯老人，冀之昌平陽坊鎮人，幼習技

千峯老人像

道學名一子

武學名金鵬



擊，精於說經，奔走北路，(按北路，即南口至康莊間之官溝，俗稱四十里官溝，他如延慶州，懷來縣，宣化府，張家口，多倫，唯喇喇一帶)凡廿載，未曾失事，後拜了空禪師門下，習道功，蓋長眉道人了空禪師，為千峯先天派，金仙道之創始者，眉長尺許，童顏鶴髮，已入地仙之門，趙帥入門洗禮後，乃棄塵俗，不爭名利，武進力進，其班口之發聲，已變為黑色，道功能返老還童，是知非子虛也，趙帥曾著一性命法訣明指一書，孫木刻，版藏於芥子園畫館，一尺大，街市華嚴刻字舖，分贈其門弟子，(此書孫君處存有一部，余曾閱之)，自然名家杜帥心五亦係了空禪師門下，與趙帥兄弟，今日道功亦已宏深云，其得意說了如長沙萬籟等，趙帥精靈障術，蓋悟性得道，身體靈敏，自能凌空，其能靈障術者，是其初步也，其得意弟子如吳橋縣錫道號玄鶴子，即清上道德武學社社長武善堂主人亦即本刊副社長也，日前趙帥由來平津，余與北寧國術會會長郭壽臣及孫君添安之，謙和慈解，不知者以為老學究也，然目光閃閃，精神飽滿，一望而知為內功精深之士也，余當面請益，願拜門下習靜，趙帥慨允。余習武二十年，未能入於純青之境者，未習道功之故也，蒙趙帥不棄，欣狂之餘，余之命運亦云幸矣，聞趙帥在平日與杜帥心五習靜，隱不見容，趙帥笑謂余曰，前者錫轉來尊者少林七十二藝一書，吾閱至內功主練氣，外功主練力一文，則稍覺不通，既係一家人，故敢直言，蓋內功者，即道功也，道功者，即佛家所謂修心養性也，達摩大師曾曰「欲悟性必先強身，而後靈魂為悟也」，一靈魂者，即今日所謂精神也，「習靜坐功之道，即人在調息，而精神已經飛出，久之氣通八關三十六層，則體道性靜，為得道之基礎，道家所謂用心有竅，先天之成體，即本乎此，頂心有穴曰泥丸宮【百會穴】後入之靈魂，由此出入，死生主之，氣在丹田，練內功既成，於是氣滿發開，魂亦隨之出入定矣，並非專習氣功也，余聆趙帥教言，知為精論，不覺頓開茅塞，除敬謝教外，乃決意習靜，以期剛柔並濟，武進雙修，茲特記而述之，以世同好云。

國術週刊 創刊號

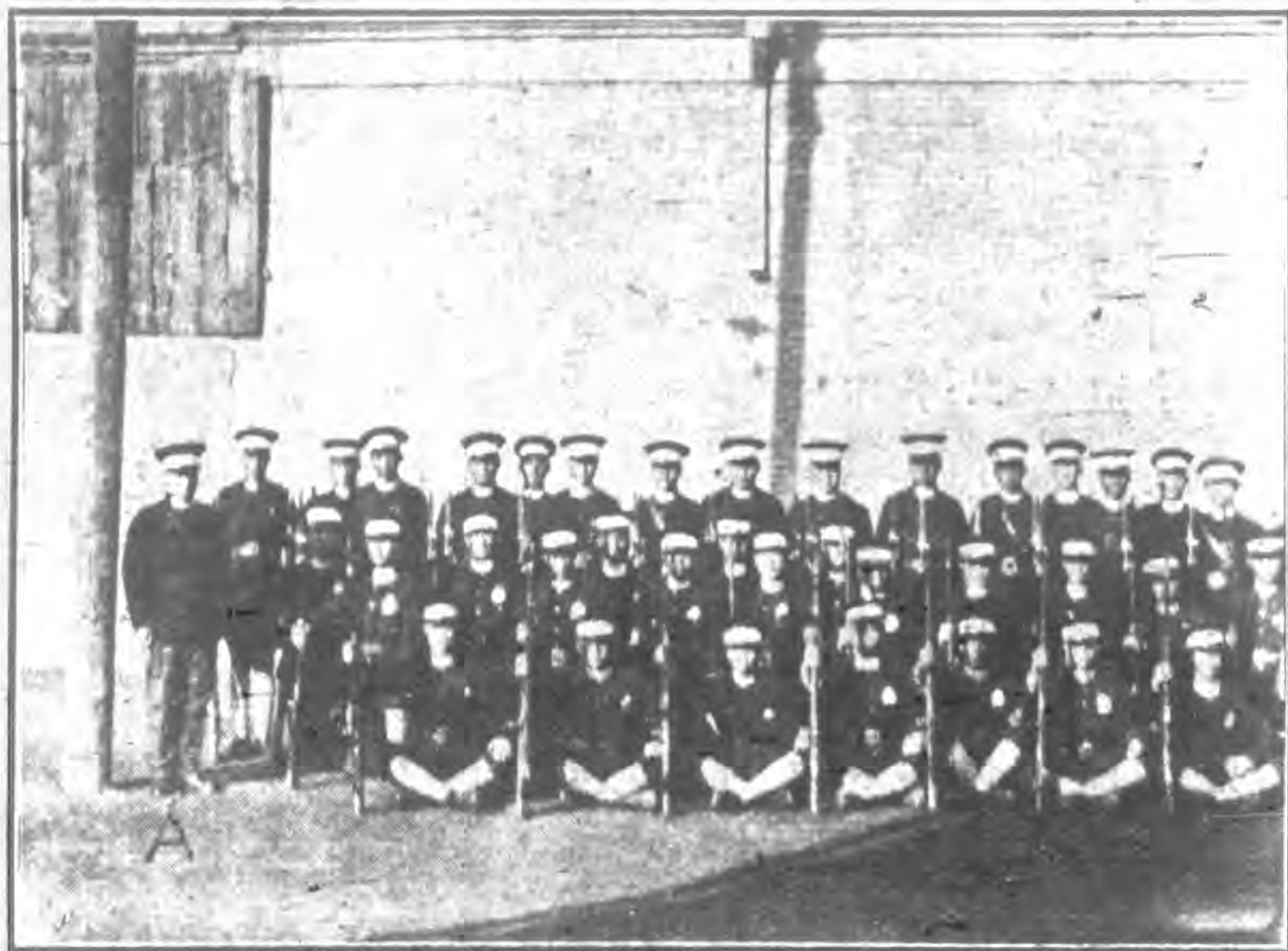
記杜心五

杜慎槐，字心五，湖南慈利人也，家世業儒，年甫八歲，乃父喪棄，道山，杜哀毀如成人，菽水奉母，曲盡歡心，戚里稱贊，蓋天性純孝使然也，幼嗜武技，所授名師，不下十餘人，年十二，得遇老武師徐某，隨其走鏢習藝，技乃大成，徐帥者，自然拳術之創始人，長不滿三尺，不道名，不計籍址，操川音，四十餘年前，杜走鏢川貴間，遷於遊旅，耳徐名，請從之學，顧視徐猥疥，不甚敬禮，後因交手，均為徐敗，始竭誠請益，相與八載，未幾朝夕，技益精絕，為按自然門拳術，為

杜慎槐，字心五，湖南慈利人也，家世業儒，年甫八歲，乃父喪棄，
 道山，杜哀毀如成人，菽水奉母，曲盡歡心，戚里稱贊，蓋天性純孝使然也，
 幼嗜武技，所授名師，不下十餘人，年十二，得遇老武師徐某，隨其走鏢習藝，
 技乃大成，徐帥者，自然拳術之創始人，長不滿三尺，不道名，不計籍址，
 操川音，四十餘年前，杜走鏢川貴間，遷於遊旅，耳徐名，請從之學，顧視
 徐猥疥，不甚敬禮，後因交手，均為徐敗，始竭誠請益，相與八載，未幾
 朝夕，技益精絕，為按自然門拳術，為

國術先進孫涵齋先生遺墨

八法檔，鬼頭手，無中生有，不講着，不着相，以氣爲歸，不失自然之本
旨，是爲自然門，其中有子母球，分抓，斬，切，刺，拋，刷，點，拿等
手法，沙包，虎口棒，鴛鴦環，三角棒，跑箭羅等功夫，其鑿訣曰，「



影合班練教槍刺華中隊安保局安公會省北河

吞身如鶴縮，吐手若蛇奔，活潑似猿猴，兩足如磨心，若問直消息，氣穴
尋原因，」又曰「身似弓手似箭，眼似流星腿似鑽，」又曰「生擒捉拿

天 道 武 社 立 二 年 念 日 職 員 十 五 年 五 月 全 合
津 頭 學 成 第 週 紀 教 學 民 二 正 十 日 體 彩



閃爍圓滑，吞吐浮沉，綿軟巧詭，化妙神字至七義」，又曰「
 如鋼鈎刻如刀，縫如織石粘如膠，相對如嬰兒，舉手不能逃」
 等語，庚子年，杜負笈遊東瀛，卒業於中央農科大學，歸國後，
 部試舉人，殿試內閣中書，改分發一商部，泊平清季，從事革命
 運動，多歷險阻，卒能保全性命，輒有超羣之武功也，杜雖武技
 中之錚錚者，然說極斯文，體復羸瘦，即其多年老友，亦多有不
 知其境武者，光復後，歷任農林農工部部員，以不苟求，迄今
 仍浮沉下僚，識者咸為惋惜，杜殊淡漠置之，除動慎奉職外，閉
 門謝客，修佛承禪，不與世俗往還，門庭寂然，學家宴如，能登
 堂者，惟趙蓮塵孫錫榮萬賴整三數人而已，杜自歸國後，嘗思得
 一門徒，傳其衣鉢，歷一十載，迄未一遇，每一念及，輒增曲高
 和寡之感，時萬已從趙蓮洲習技數載，偶耳其名，投刺造謁，晤

裝揚國威

周龍光題



國術週刊 創刊號

警鐘先生大著

謂之有利

孟廣慧



面之下，萬知為高人，即虛心請益，杜觀萬君英武，知為可傳之士，不吝
 教誨，凡七易寒暑，萬得親內家藩籬，兼聆禪解，杜師之所賜也，杜秉性
 剛傲，跌宕自喜，不事生產，不戀功名，不求利祿，同道多以瘋狂呼之，
 杜惟唯唯而已，喜讀莊生書，擅相人術，工書法，平均不苟言笑，惟談及
 武術道術，則眉風奮發，滔滔不絕，蓋嗜之既深，不期然而然也，萬承杜
 師自然門衣鉢，技益精絕，能以一分厚鋼板，用兩手折疊如泥，可想見其
 氣力之雄也，惟近以技漸精純，到處樂與人較，刺客漢，仍不時輕事較技
 ，雖未失敗，然杜師殊不以為然也，民二十，杜被湖南國術省考聘為評判
 委員，現仍健居舊都。

董老師地修理工開光便報影十午一月一日



國術週刊創刊號



編尾

編者

本刊匆促付印，未克詳細修飾，其中詞意不通和不安之處，一定很多，尚望讀者們，親愛的國術同志們，予以不吝氣的指導和原諒，是所至幸

本刊標語一束

發揚固有之國粹
養成強毅之體魄
提起尚武之精神
練成猛鷲之精魂

習國術強身強種
習拳之際抱對敵之觀念
練功之時具衛國之思想

精習劈刀刺槍以期與外軍拼鬥為華夏爭榮
領略技術拳門以期與異族較技為同胞爭光

遵從先總理之遺訓
養成今日之體漢
自衛禦侮
闡揚新生活之信條
預備異日之肉禪
強種強國

融治同志感情
人人抱習拳之觀念
探討國術精微
各個有練功之決心

魄力雄意志堅天下事不足為也
體力壯肌力強東睡敵不足懼也

本刊職員

董事長 諸民誼 劉翼飛 王以哲
董事 富伯平 苗作新 吳仲宜 劉紹忱 張閱卿
邢書平 官彭齡 李承儒 郭啓仲 藍錫光
鄒濟人 許錫伯 魏宜之 魏明初 張占魁

社長 金贊鐘
副社長 郭壽臣

總務 孫錫堃

編輯 白劍英

攝影 金贊鐘

發行 周筱齋

會計 楊祖杉

庶務 葉潤坪

廣告 葉俊臣

交際 葉家駒

外勤 葉柳溪

校對 李世森

任連山

薛文田

劉寶田

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徵識博，有待於大家來捧場帶湊，
- 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，惟須寫清楚，草書亦希普通為要
- 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元，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，雖經致酬，其版權仍歸作者
- 七、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，啓事，通告，專載，特載，郵筒，雜俎，遊記，附錄，編尾，等項，除徵文啓事通告編首編尾外，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，所有料料臨時開欄，無所不採，無所不容，
- 十、來稿如在他處發表者，恕不致酬，來稿請寄天津金鐘橋小馬路七十八號國術週刊社，

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

本刊衛生顧問

大夫 田鶴齡 醫務所河北通義店內

本刊名譽顧問

- | | | | | |
|-------|-------|-------|------|-------|
| 金君一明 | 朱君霞天 | 姜君容樵 | 向君悅然 | 柳君森嚴 |
| 劉君丕顯 | 賈君來庚 | 許君禹生 | 楊君靜清 | 李君劍華 |
| 陳君泮嶺 | 吳君峻山 | 萬君龍蟠 | 章君啓東 | 吳君圖南 |
| 趙君避塵 | 杜君心五 | 何君金文 | 楊君德山 | 佟君忠義 |
| 王君子平 | 田君鎮峯 | 楊君玄微 | 郭君澤溥 | 張君鴻慶 |
| 張君玉峯 | 龔君劍堂 | 閻君德華 | 孫君芝芳 | 王君霄雲 |
| 蔣君馨三 | 任君德奎 | 崔君玉岑 | 劉君振東 | 薛君鴻賓 |
| 許君季雲 | 趙君治斌 | 趙君玉亭 | 楊君爽溪 | 張君鳳鳴 |
| 李君東園 | 石君仲義 | 孫君博華 | 楊君墨莊 | 孫女士貞男 |
| 李女士孝賢 | 樂女士鴻雲 | 姜女士愛蘭 | 李君念慈 | 張君煜然 |
| 劉女士玉華 | 石女士秀蘭 | 潘君雪峯 | 孫君存周 | 馬君德川 |
| 寶君森 | 賈君芳德 | 張君勝方 | 張君鳳歐 | 靳君公亭 |
| 向君宗鼎 | 金君側魚 | 李君俠雲 | 郎君玉崑 | 賈君台松 |

本社啓事

- 一、凡來函索閱樣本者，須附寄郵票六分，當即將刊號一巨冊寄上，空函恕不奉寄。讀者認爲滿意時，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，務祈用掛號信封回寄遞，信內勿裝寄鈔票，否則遺失，本社不負責任。
- 三、本社既不推銷，亦不強派，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、定戶願習何種筆械，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。

中華民國二十四年二月十七日出版

國術週刊 創刊號 第一期合刊

主編者 金 鐘

出版者 道武德學社
天津金鐘橋小馬路七十八號

發行者 國術週刊社
天津金鐘橋小馬路七十八號

攝影者 紫羅蘭照像館
天津北馬路路北

印刷者 大公報印刷部
天津法租界三十號路

刊費

每逢星期日出版

每冊洋六分郵費在內 半年廿五冊洋一元五角 全年五十冊洋三元

郵費代洋九五扣以五分以下爲限並須請用錫紙包好以免黏損刊費收到當即將本社正式收據寄上

