

拳術
初
步

張之江題

國術津梁

施舍敬題



吾道南針

王壯飛敬題



(長社社究研術國星明)

(任主輯編社本)



(照玉生先明一金)

敬題 金一明先生玉影

豈必登壇拜帥 何須投筆封侯 花拳繡腿自風流
方是男兒身手 安排兩箇拳頭 少林武當細推求
准備一枝斑管 國術千秋不朽

占邦 郭慶倚聲

（右調寄西江月）

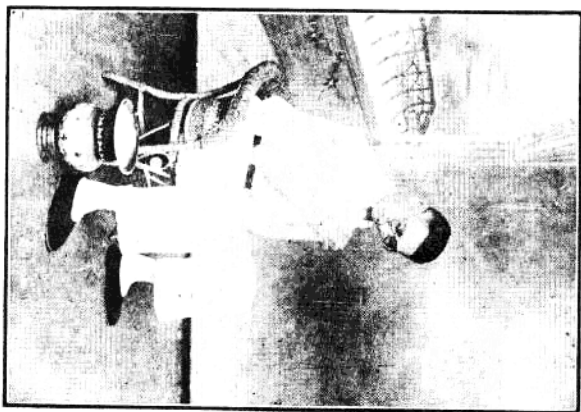
(圖勢姿功禪坐靜者編)



(圖勢姿童兒授教)



(編者練手姿勢圖) 一



(編者練功姿勢圖) 二



滬江國術出版社導言

立國之要素。曰強種。曰文化。此橫覽世界而莫能越者也。季寅彤往歲與書畫界同志組織書畫會。提倡藝術。保存國粹。文風所嚮。遠及歐美東瀛。雖不足闡揚祖國之光于萬一。竊嘗引以自慰。今者宗弟德鈞鶴鈞有滬江國術出版社之創設。將以為研究尚武精神者之顧問。並請金一明君為編輯。其第一種國術初步將付梓。德鈞索言于余。余曰。有是哉。夫吾國不振。由於民弱。欲謀鍛鍊。厥惟國術。此書之出。其強種之道也。他日由初步而作進一步之編刊。由滬江

而普遍於全民衆。其貢獻於國家者。寧有涯涘。較季寅之斤斤于文化宣傳。又烏可比。旣佳其志。爰書此勉之。並以証諸異日云。

中華民國十九年四月四明錢季寅識

題詞

滿江紅題拳術初步並贈

一明仁兄

江都郭仁卿倚聲

笑傲江湖男兒事。轟轟烈烈。且將那青燈黃卷。暫行拋撇。何用尋仇身不死。但知練習心如鐵。下工夫。筋骨幾煎熬。忘年月。

意雖懶。心猶熱。眼雖冷。背長裂。歎世情險惡。人如蛇蝎。海國汪瀾誰砥柱。華夷殘局猶尋劫。得餘閒。研究各家拳。精可絕。

本篇八大特色

(一) 本篇首述拳術歷史盛衰。次序拳家派別系統。均旁搜博採。有本有源。如數家珍。為他種拳書所未有。此為特色一。

(一) 本篇次述手法步法身法。將各種手法步法身法。繪成一百餘圖。一百餘種姿勢。均皆不同。此為本篇特色二。

(一) 本篇初步。係由本社主任編輯主任金君一人所著。尚未有他人著作。金君能拳能文能繪。一人而兼三長。尤為本篇生色不少。特色三。

(一) 本篇所載八段錦練功之法。有文八段。武八段。共十六式。因一般人祇知其一。不知其二。本篇文武皆收。二美並備。此為特色四。

(一) 本篇所載易筋經練功之法。亦有文武二種。共二十四式。其文易筋經之法。尤其輕而易舉。習而易成。練功一月。即能增長百觔之膂力。此為特色五。

(一) 本篇五禽拳。係漢華佗所傳之秘法。短而易學。久久練習。而令人延年益壽。長生不老。此為特色六。

(一) 本篇詳述潭腿全路練習之法。對圖學拳。能無師自通。練習一月。敢保成功。此為本篇特色七。

(一) 本篇所繪各種姿勢圖形。均有虛線標明手足動作之方。或虛點套圖。露出身腰迴環之狀。俾閱者一見。即可明瞭。尤為拳書張目不少。特色八。

(附) 啟

海內方家如有秘本國術著作寄至本社
一經採取無不從優奉酬

發刊辭

嗟乎。歐風亞雨。吾悲國術淪滑。彈雨鎗林。反使武功湮沒。神州黯淡。一變而為羣雄角逐之場。國勢飄搖。再度即為各國殖民之地。滿清末葉。以文求士。弱國病民。見譏於世。今也。革命重光。國府諸公。實行提倡國術。為補偏救弊之謀。作根本救亡之計。立館以設專司。比賽藉資鼓勵。一時風起雲從。聞雞起舞者。固不乏血性男兒。倘能一洗疲靡之習。未嘗不可與龍騰虎躍諸強族。並駕齊驅。共臻大同之境。然升堂有志。問道無門。邯鄲學步。每無導引朋儔。藉助他山。又

少傳薪師友。是以把酒問天。悲制挺兮何從。拔劍砍地。恨執鞭兮無處。國粹飄零。一至於此。豈不可慨也夫。夫拳術一道。在昔不齒於縉紳。鮮傳於史集。故吾國文學之書。汗牛充棟。浩如淵海。若求武技宏篇。則如麟角鳳毛。杳不可得。其所以斯道能行綿迄今。傳數千載而不絕者。蓋經史子集中雖不傳。而草莽英雄。猶有習者。縉紳大夫雖不齒。而深山豪俠。猶有傳人。莊子所謂大道在瓦礫。孔子所謂「禮失求諸野」。斯二語也。誠不啻為今日講求國術一道之寫照矣。是以本社同人。有鑒乎此。深恐技能有限。又廣

徵海內拳家。共編拳術三部。大聲疾呼。提倡國術。雖不同新式戰術。有疆場射擊之技能。却為救國強身之範本。救弱即所以救國。強身即所以強國。戰術為治標之新法。拳術為治本之良方。值此外交多事之秋。強鄰覬覦之日。凡屬國民。疇無血氣。忍見錦繡河山。他人酣睡。自應練鍛身手。發憤為雄。一洗積弱之名。共雪老大之恥。庶幾民國前途。豈有旁乎。茲者本社擬先出拳術初步中步高步三篇。然後再編武器諸法。書中於拳家派別。詳說無遺。技擊法門。圖解明顯。由淺入深。自近及遠。俾初學者。不致有扣盤捫籥

之虞。則索驥按圖。獲睹終南之捷徑。由是對書歷練。朝夕琢磨。而身強。而國強。實利賴之。本社同人非敢以起衰救危自任。實為編著本篇之初衷如此。邦人君子。幸共鑒諸。

大中華民國十九年春一月編輯主任金一明謹識
於滬江國術出版社