

褚民誼編著

國術源流考

正中書局印行

褚民誼著

國術源流考

經亨頤題





版權所有
翻印必究

中華民國二十五年五月初版

國術源流考

全一冊 實價國幣二角五分

(外埠酌加運費碼費)

編著者 褚民誼

發行人 吳秉常

南京河北路本局

印刷所 正中書局

南京河北路童家巷口

發行所 正中書局

上海南京路
福州路

(312)

序

宇宙萬彙皆由適應外界，因而形成，因而滋生。小其範圍以動物言，由單細胞而複細胞，形成機關，滋生肢體，莫不爲對外界之適應。更小其範圍以人類言，形成機關而得完富之心腦，滋生肢體，而得利便之手足，亦由適應外界，用以禦天然之風雨水火，異類之豺狼虎豹，同類之蠻夷仇敵等等。宇宙之變化無窮，欲適應外界之變化，亦當與爲無窮。且一適應之具成，欲爲相當時間之保持，亦必需要不斷之注意，庶能保持完固，而得相當之存在。如上文所稱外界有需吾人之所禦，或則有需心腦之智，或則有需手足之能。心腦又必需有運用之法，手足需有動作之宜，而後智與能日出而又日進。又必當培養心腦手足所寄之全體，而後運用與動作，皆有增進之可能。古今之哲人皆能通

乎宇宙極經濟之原理，即借運用與動作，培養全體，復恃全體獲得培養之效果，增進其運用與動作，以其運用與動作，應付外界一切之所當禦。智與力本相互爲因果，爲不可分離之道術。吾友褚民誼先生憫夫我國「自唐以來，文武殊途，士大夫侈言右文之治」，遂重視心腦之運用，輕視手足之動作。實則因不研求手足之動作，而培養全體之功用不完，遂并心腦之健全，而亦有損。智慮從而膚陋苟且，其羣亦不自覺。先生自少既注重心腦運用之智育外，并注重手足動作之體育。對於手足動作之體育，復不肯隨俗而熱，從事繁費之運動，爲形式之偏尚，必求合乎經濟與周到之原則。故如提倡毬子風箏等，即從經濟之原則出發。改太極拳爲太極操等，即從周到之原則着想。庶幾便易手足之動作，以之培養全體，從而增進心腦之運用，更令心腦手足因增進其動作與運用，而有特具之殊能，足禦外界一切所當禦。於是先生所慮「炎黃

之胃，甘爲臣僕，而不知恥，「亦可以免。乃淺見之新式士大夫，於足球游泳等外來之運動，震於強國所風尚，已承認爲體育。而於毬子風箏等，則鄙爲幼稚。紈袴之玩物，甚以爲於此國難時期爲之，有若遭喪爲雜戲，大背禮教。卽於太極拳等，亦視同江湖賣藝，縱標明爲國術，終覺大雅所不談。嗚呼噫嘻，不惟此強身之術也，卽強國之事，今日外界之仇敵，禦之非能徒恃手足之勞。又非如僅禦豺狼虎豹，應用國術中之刀劍弓矢，擴張爲十手十足，卽能從事。今禦仇敵，當具機械工業，飛機重炮，擴張爲千手千足，始能爲役。而士大夫亦且鄙機械工業，飛機重炮，爲形下之器，物質之末，以爲強國不恃物質，淡漠置之。何況強身，僅區區個人之私，烏足措意。殊不知全國各個人動作之不健全，卽各個人之智慮運用，亦不健全。各個人之智慮運用，大都不健全，雖欲策其重視機械工業，飛機重炮，亦不可能。吾人之輕視形下之器，物質之末，安知不卽爲智

慮短淺之表顯耶？故先生終憂之，今又有國術源流考之作，使知我之古人，並不夷視手足之動作。而望因手足之能，促進其心腦之智，而機械工業，飛機重炮之計畫有人，將自人人手足之健全始。適應今日之外界，亦可望其無憾也。故余即附此意於其源流考之端，以貢獻於讀者。民國二十有五年二月吳敬

恆序

目次

緒言	………	一
第一章 黃帝至周秦時有關拳術之考證	………	三
一 黃帝時治身久長之道	………	三
二 周時養生法	………	四
三 周時執技角力投壺捶丸拳勇諸端	………	四
四 秦時角觥	………	七
第二章 漢魏至隋唐有關拳術之考證	………	七
一 漢時角觥與手搏	………	八
二 漢時導引說	………	九
三 漢時之騎射	………	九

四	魏時之國術……………	一〇
五	晉時選舉之制勇武之人及相撲之戲……………	一一
六	南北朝勇武之人……………	一二
七	六朝時之角觥……………	一四
八	外家拳發源於少林寺之說……………	一四
九	唐時之角觥……………	一六
一〇	唐代武舉之制……………	一八
	第三章 宋元至明清有關拳術之考證……………	一八
一	宋代之武舉……………	一九
二	宋代之角觥……………	一九
三	宋代之導引……………	一九
四	三十二勢長拳始自宋太祖之說……………	二〇

緒言

上古人類，循天演公例，競求生存。其始有漁獵射擊之事，與禽獸爭；繼之而有甲兵軍旅，與人羣爭；要之惟力而已，初無所謂術也。

傳記所載，神農以石爲兵，蚩尤燧金爲兵，（太白陰紅）禹之時以銅爲兵。（越記）所謂兵者，戈矛刀劍等物之總名，皆所以補力之所不及者；要亦未聞有何種運用之法，傳之於人。

自漢以來，編定軍隊，代各不同，而其以技術著稱者，不出騎射二種。

在昔漢魏間，嘗有劍客之名。前漢書藝文志兵伎巧十三家百九十九篇，內有

劍道二十八篇，手搏六篇，蹴鞠二十五篇，當爲專記技擊之術。顧其書散佚不傳，僅有存目，後人無從探索。此外諸史，方伎一門，惟載醫卜占候等事，鮮言武術者。私人文集，雖間有紀述，而簡略無據，難資徵信。小說野史，更不足言。而擅其術者，又深門戶之見，其精一技專一能者，往往祕而不宣，以自矜異。傳習者，向惟口授密傳，絕少撰著，故欲求一有統系之記載，藉資考證，其事實難。我國武術不振，馴至民族積弱，至近日乃不免於舍己從人，此實其最大原因。茲爲略明此事源委計，先將有關拳勇一類者，分爲三期舉敘：黃帝至周秦爲一期；漢魏至隋唐爲一期；宋元至明清爲一期，聊爲後來研究者，發凡起例而已。又武術宜分拳勇及兵仗兩門。茲所述者，先爲拳勇，近時目之爲國術，謂此術爲我國所固有也。茲編義從通俗，故亦襲用其名。

第一章 黃帝至周秦時有關拳術之考證

上古尙力，未聞有術，前已言之。惟諸書所載，間有足爲後代拳術導源者，姑引證之。

一 黃帝時治身長久之道

養生家（道家）多託始於黃帝，莊子在宥篇云：「黃帝問治身長久之道於廣成子，答以無視無聽，抱神以靜。形將自正，必靜必清。無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。目無所見，心無所知，汝將守形，形乃長生。」

按養生家以主靜爲宗，與拳勇似不相涉。顧後世言內功者，皆爲靜以制動之說。與養生家言，固不謀而合。近代太極拳術，均言出自武當張三丰。三丰明代道流，世所傳導引諸術，多以其人爲宗主也。

二 周時養生法

莊子刻意篇曰：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣。」

按此實爲後世拳勇家治內功者必行之方法。世傳華陀五禽戲，及近日最流行之八段錦，皆導源於此。意周時此法已盛行，莊子特略舉之耳。

三 周時執技角力投壺捶丸拳勇諸端

禮記王制：「凡執技論力，適四方，贏股肱，決射御。」

陳澧注：「射御之技，四方惟所之，但論力之優劣而已。所以擐甲衣而出其股肱者，欲以決勝負而示勇武也。」按出股肱之力，以決勝負，豈非後世拳搏練力之所自歟。

又月令：「天子乃命將帥講武，習射御角力。」

按角力，角力之優劣也。古時天子講武，角力與射事併重，後之角觝，導源如此。

又少儀：「侍射則爲矢，侍投則擁矢。勝則洗而以請，客亦如之，不角不擢馬。」

(角兕觥也。馬籌馬也。)

按此投壺禮也，爲古主賓燕飲時，相與娛樂之事，似無關拳勇。而晉傅元投壺賦云：「投壺者，所以矯情而正心也。」因未可純以游戲目之，且其事足以活動身手，練習目力，正與射御同。

丸經集敘：「捶丸，古戰國之遺策也。粵若稽古莊子之書，昔者楚莊王偃兵宋都，得市南勇士熊宜僚者，工於丸，士衆稱之，以當五百人，乘以劍而不動，捶丸於手，一軍停戰而觀之，莊王免於敵而霸。降世尙習，蓋聞而知之，未造其理也。至宋徽宗金章宗皆愛捶丸，盛以錦囊，擊以綵棒，碾玉綴頂，飾金緣邊，深求古人之遺製，而益致其精也。且夫飽食終日，無所用心，不有博奕者乎，爲之猶賢乎已，而聖人稱之。方今天下隆平，邊陲寧謐，將帥宴安於橐弓服矢之際，士卒嬉遊於放牛歸馬之餘，向非彈石習閑，何以臨機而制敵。至於芳春永晝，長夏留陰，秋朗氣清，冬晴雪霽，高颺微動，纖雲未驚，半酣乍醒，飢飽含舖，於斯愧

坐鞅掌，其不肌膚固會，而筋骸束焉者幾希矣。宜乎視土燥濕，堅壘而安基，擇地平峻，凹凸以制勝。拽肘運杖，擊杓收窩，體無低昂，意無急躁，手持欲固，意運欲和，誠足以收其放心，養其血脈，而怡懌乎神情者矣。不以勇勝，不以力爭，斯可以正己而求諸身者也。由是觀之，亦衛生之微奧，而訓將練兵之一技也。宜乎君子不器，而與衆樂之。考古今制作之詳，索籌算多少之計，述爲丸經二卷，增註簡諒，好事者從而詠歌之，因書以爲敍。」

按捶丸亦爲古游戲之一。丸經推其極謂能壽衛生，至於訓將練兵，此與今之治國術者何殊。
詩小雅巧言章：「無拳無勇，職爲亂階。」

按原詩雖指讒人而作，亦足見當時社會視拳勇爲能有權威，而可勝人之工具矣。

周莊王二十一年齊用管仲行軌里連鄉之法，而舉其有拳勇股肱之力者。

國語：「管仲相齊，制國爲二十一鄉。五月之朝，鄉長復事，君親問焉。曰：於子之鄉，有拳勇股肱之