

# 夫功下 夫功學

功夫與健身叢書之一



行印部版出

# 有恒，就是功夫！（代序）

石永貴

李小龍的電影，把中國功夫打出了世界性的知名度，地不分東西南北，人不分黑白黃紅，都知道中國功夫威力驚人。

可是，在大多數外國人心目中，中國功夫難免有點神奇玄妙、不可思議；甚至在中國人的印象裏，都難免會把真正的中國功夫，和武俠電影、武俠小說裏的動作混為一談。

那麼，中國功夫到底是什麼？

功夫，簡單的說，就是時間，就是有恒。因此，中國人常常說，「下得功夫深，鐵杵磨成針」。就是憑了有恒，下了功夫，中國人才能創下五千年綿延不絕、可大可久的基業。

有恒，就是功夫！（代序）

對於學習武術來說，下深功夫尤其重要，因為，時間久了，功夫深了，持之以恆，就可以熟而生巧，就可以產生力量，就能做到別人所不能的。所以，中國功夫講究的，是數十年如一日的紮實基礎，從來不以速成、速效、立即可用為標榜。

數十年如一日並非易事，必須要能動心忍性，誠意正心，因此，在功夫有成之日，也養成了「忍」的武德，於是，我們可以大膽的說一句，「學功夫的孩子不會學壞」，他必須忍住長久的勞苦、忍住炫耀的衝動，而且也知道山外有山、人外有人、不能輕舉妄動。

從中國功夫的形式看，它是優美的、有效的、合於科學原理的，我們提倡中國功夫，就是要使它更優美、更有效、更科學，使它不僅能夠健身、防身，還要成為修心養性的途徑，以及能在世界上發揚光大、揚眉吐氣的國粹。

社會愈進步，經濟愈繁榮，人們就愈關心自己生活品質的提高，而對生活品質影響最大的，就是健身與強身的問題，無論一個人聰明、學問、事業條件多好，如果健康情形是零，相乘起來等於一切都是零了。

因此，我們願以「功夫與強身」這個週刊，提供有系統的、選擇過的功夫門徑與強

身新知，讓讀者學到強身的功夫，不但能有健康幸福的生活，還能增進事業、強種強國。

學功夫，要下功夫，要有恆心；辦「功夫與健身」週刊，需要有功夫的高手們共同耕耘。

原載六十八年十一月廿四日

「功夫與健身」週刊第一期

有恆，就是功夫！（代序）

健康的身心，是事業成功的本錢；

本報健康叢書，塑造您致富基礎！

- ① 小運動治大病 定價 50 元
- ② 菓菜汁與健康 定價 55 元
- ③ 健康長壽探秘 定價 38 元
- ④ 久病成良醫 定價 50 元  
(疑難病癒者經驗談分科 16 開豪華精裝本)
- ⑤ 病魔，再見！ 定價 40 元
- ⑥ 您還不知道的醫藥觀 定價 45 元
- ⑦ 人生的巔峯時代 定價 50 元
- ⑧ 心藥 定價 80 元
- ⑨ 保你健康一〇〇一問 定價 180 元

直接函購●九折優待

# 宣揚國粹 ● 重振聲威

簡欣哲

## ——「功夫與健身」創刊感言

臺灣省國術會創立於民國四十年，距今已有二十九年的歷史，我們本著創會宗旨，提倡國術，藉以普及全民體育，振興民族尚武精神，保存國粹，弘揚中華文化，尤重於品德的培養，依此目的事業，擬訂計劃，按步實施，加強組織，定期舉行比賽，發行「中國功夫」月刊，從而聯絡海內外道友，磋商技藝，團結一致，協助社會偵防工作，共襄反共復國大業。

由於大家的努力，全省各地，無論都市鄉鎮、村里，都有國術館的設立，招徒傳藝，承先啓後，蓬勃茁壯。全球各國華僑國術社團，不斷組隊返國訪問，參加觀摩表演，心嚮祖國，誠屬可喜現象，我們固不敢居功，但也不無提倡之力。可惜的是我們這點成

就，由於主觀條件未盡健全，和客觀環境的限制，不但未能予以擴大成果，反而有不能保存現狀與長久的趨勢。

我們這樣說，絕非危言聳聽，試看今天通都大邑，外來的拳技武館林立，學者既眩於新奇，而又利其易學實用，因此漸捨土產而新舶來。另一方面，國際間姑息逆流瀰漫，部份短視國家捨正義而討好暴力——匪幫，相繼與匪偽政權建交，尤其美匪關係所謂「正常化」之說，因而阻撓僑胞返國的申請，減少我們與忠貞僑胞接觸的機會，從而沖淡海內外國術道友的熱絡，凡此種種都是發展國術的絆腳石。

本會職責所在，不忍眼睜睜地看見我們祖先數千年來傳下來的國術沒落，亦不欲因時勢把我們和海內外道友隔絕，因而欲文字與國內外同好同道互通聲息，共策共殲，摒除門戶派系之見，揚棄故步自封觀念，極謀振作，積極籌辦中國國術學院外，就原有學術，刻意求新求實求簡，各抒高見，創辦「中國功夫」月刊，公諸同好，期能存菁去蕪，開創一套系統化、科學化、時代化的完整國術，以迎合世界潮流，培育中外人士，重整國術聲威，加強國人對國術的信心。

本會「中國功夫」月刊，創辦迄今，已先後發行五十六期，頗獲社會一般好評，因

此，本會與臺灣新生報，遵照 國父孫中山先生暨先總統 蔣公對發揚國術訓示，遵行與實踐推行全民體育運動，聯合創辦「功夫與健身」週刊，並訂於民國六十八年十一月廿四日發行於報端，藉資宣傳國術與健康之關係，期以發揚光大；然而，臺灣新生報，為本省的一大傳播事業，報份遍及全省各縣市區每一角落，讀者甚為讚揚的寶貴精神食糧，但，「功夫與健身」週刊發行之後，更希望我全省各國術界同好，能人手一報，藉以砥礪武壇學術，啓秘振蒙，宣揚國粹，普及社會，至深甚感盼！



## 藝文叢書・擲地鏗鏘

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| ① 古春風樓瑣記（全套二十集） | 精裝 2000 元<br>線裝 1600 元 |
| ② 劍河煙雨（共六集）     | 定價 310 元               |
| ③ 寶島蒐古錄（全套五集）   | 定價 350 元               |
| ④ 寶島英烈豪傑錄       | 精裝 125 元               |
| ⑤ 寶島風情錄（全套二集）   | 精裝 330 元               |
| ⑥ 臺灣區姓氏堂號考      | 精裝 130 元               |
| ⑦ 無限江山萬里情（全套五集） | 定價 350 元               |
| ⑧ 季鸞文存          | 精裝 280 元               |
| ⑨ 梁啟超評論文集       | 精裝 170 元               |
| ⑩ 白話論語          | 定價 80 元                |

直接郵購●九折優待



# 下功夫●學功夫 目錄

封面設計  
張助馨

有恆，就是功夫！（代序）.....石永貴.....一

宣揚國粹·重振聲威（「功夫與健身」創刊感言）.....簡欣哲.....五

學習武術·應知選擇.....一三

武藝重在修心養性.....一七

練習武功的最新方法.....二一

初習武功者健身方法.....二九

如何練氣養神.....三七

內功心法養顏強身.....四一

調息——呼吸的方法.....四五

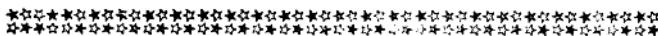
談科學內功與健身·····	四八
再談科學內功與健身·····	五四
氣功可治神經衰弱·····	六二
氣功鍛鍊的基本原則·····	六九
氣功的科學基礎·····	七六
漫談太極拳·····	八二
太極拳用功秘訣·····	九七
太極拳具醫療功效·····	一〇一
太極拳與內功·····	一〇六
沈三白習拳鈞要·····	一一二
少林功夫·····	一一四
漫談正統功夫·····	一二五
五禽戲拳健身益壽·····	一四三
「燕子穿簾」快打慢·····	一四九

☆☆

談童子功……………	一五三
八段錦練習法及其功效……………	一五七
少林寺的平鎮拳……………	一六六
談猴拳……………	一七〇
淺談洪拳……………	一七四
什麼是達摩十八手？……………	一七九
鐵砂掌……………	一八三
也談鐵砂掌……………	一八五
飛簷走壁……………	一八八
點穴術……………	一九〇
壁虎功……………	一九二
分筋挫骨……………	一九四
金鐘罩與鐵布衫……………	一九六
軟骨功……………	一九八

☆☆

怎樣施用鎌刀腳·····	二〇〇
忍 術·····	二〇三
文易筋經與武易筋經·····	二一一
刀似猛虎·劍如飛鳳·····	二一九
漫談劍道·····	二二二
國術(徒手)比賽規則·····	二二九



## 學習武術 ● 應知選擇

從前學習武術的人，大都着重於應敵；今天，人們已懂得兼顧到運動，所以練習何種武術的選擇，也當視乎每個人的需要而異，你的目的在乎應用的，或者僅在乎運動鍛鍊身體的，應有所不同，茲分別說明：

### ⊙就運動方面較論拳術的得失：

凡是年輕力壯的人，大多是活潑而好繁華，所以，應當學習猛烈而絢燦的拳術，才足以引起他們的興趣，北方彈腿、查拳、翻子、紅拳、少林等，都是十分適宜的。至於短打，也可以兼習，不過地趟一門，是着重於跌仆的，偶一不慎，很容易傷身，學習的人，應先考慮到這一點。如果本身身體矯捷輕便，而又遇着此門中的名師，不防學習，否則以不學為佳，嘗見有此授拳的人，教人跌仆，專恃蠻勁，全不合法，這是有損無益

的。

至於年逾三十，骨節不甚柔軟，跳躍也稍感困難而接近中年的人，則可於太極、八卦、形意等拳極術中，選擇其一而學習，或三者同時學習，藉以增加興趣。在這三門拳術中，以形意為最易，八卦為最難，因為八卦須步快腰軟的人才能學習，形意手法既簡單，步法且不費力。太極雖然也很柔和，可是全部太極共有七十餘手，兩腳也常有蹲下來，初學的人，無不感到困難。因此，年在四、五十歲，身體肥胖的人，就會力有未逮，反不如學習形意拳的適宜了。既學之後，無論在何時何地，都要按日練習。形意和太極不要廣大的場所，但查拳、批掛等北派拳術，則非有廣濶的地方不能練習的，那就是沒有北太極、形意更適合了。若是摔角，則非身強力壯的不能學，因為摔角是着重對攢的，對攢的時候，務要把對方摔倒，所以只有身體健壯的人才能勝任。

◎就應敵方面較論拳術的長短：

就應敵方面來說，各家的拳術互有長短，太極是以靜制動，但它的奧秘是不易領會的，若不是下了十年八年的功夫，很難用以應敵的。學習太極而希冀用之應敵，便非時時練習推手不可，練推手非兩人同練不同，這就是困難的所在了。八卦極靈變，熟習之

後，圓轉自如，大有飛若游龍之妙，不過，倘若你身體肥胖，一副大老板相，便不易學習，即使學習，也不會有太大的成就。形意拳較適宜於一般人，任何體格的人都可以學習得來，方法十分簡單，變化很少，一遇到對方要出花招，便感應付艱難了。長拳、短打、八卦、彈腿、批掛、查拳、八番、少林、六合、二郎等各門，法式眾多，拳腳兼用，而且着力之點易知，攻擊方法易明，所以練習兩三年，便足以應敵了。也因為這原因，無疑流於浮而不實，學習的人，往往淺嘗便句謂已足，不再探求，而且因為法式太少，亦有不能專精之弊。

地墮是一種專門的拳法，極不易用，因為既已跌倒，而又想在跌倒中求勝，其困難也就可想而知了。有人認為，這是敗中取勝的方法，雖然可以不用，但不可以不學習，這個說法也很合理的。但初學武術的人，就叫他學地墮，不僅容易令他受傷，也會因此影響他學習的興趣。已經學懂了北派拳術中的長拳、短打任何一種武術後，等到身體已臻靈活，再學習地墮，便不覺得它的困難，也不易受傷了。摔角是在被人抱持的時候用以脫身的，但練摔角不能單獨而為，必須兩人對攢，其法本來不難，但身體不夠強健，便經不起跌攢之苦了。



總之，各家拳術都有其獨到之處，假如用八卦來練身形，用形意來練筋力，吊彈腿來練腿，用查拳來練行，用八番來練手，用地蹻來練跌，用摔角來練摔，綜合各家的長處，貫而爲一，那麼，你的功夫便了不得了。

(麗 易)