

吳國南著

國
術
概
論

商務印書館發行

吳圖南著

國

術

概

論

商務印書館發行

影 近 南 圖 吳 者 作 著



劉序

吾友吳君圖南，當今之國術大師也。其先世本蒙古旺族，宦遊北平，遂就居焉。

先生幼習教育，兼善文學。既長，服務社會，克盡厥職。然天性恬淡，無意仕宦，遂以提倡國術自娛。國難發生之後，先生以爲復興民族，必須喚起民衆，挽救頹風，端賴尚武精神。於是大聲疾呼，不遺餘力。或發於文詞，以資宣傳。或以身作則，循循善導。以故先生足跡所至，備受歡迎。然皆以義爲心，以禮爲行，以民族爲前題，以救國爲目的。是以文人雅士，皆喜與之遊，其門徒遂遍海內矣。此皆由於先生道德學問之高尙使然也。

先生平素對於國術之主張，見於書報雜誌者，指不勝屈，無庸多述。其爲文也，簡而明，信而通，引物連類，折之於至理。已足以匡時艱，而正人心。先生近著國術概論一書，說理詳明，議論中正，能言古人之所未言，能發時人之所未發，誠空前大作也。非先生篤工文學，其孰能之？

先生生平富於創作之精神，現雖將太極門之拳、刀、劍等，編印成書，風行全國。尙有分類整理其

他各門拳械之計劃。並有國術概論二集及詳解等，均在著述之中。則先生許身國術之宏願，亦可想見一斑也！

予自少年與先生善！對於先生之個性與志趣，知之最深。茲值國術概論行將出版，略誌數語，以就正焉！是爲序。

中華民國二十六年，五月，一日。新蓉，劉亞子，序於首都。

自序

民國十七年，中央舉行國考之後，著者以爲國術之本身，缺乏中心理論，與夫相當之整理。於是公餘之暇，一方面從事於理論之著述；一方面致力於分類之整理。前曾廣續著成科學化的國術太極拳、內家拳太極功、玄玄刀、太極劍……等書，均在上海商務印書館出版。認承海內同道，謂於分類整理，不無微功。

廿二年秋，中央國體專校成立之初，該校聘予爲國術理論教授，予乃就平日發表對於國術之主張，與夫廿餘年來研究之管見，分爲次第，編成講義，名之曰：國術概論，用啓後學。已而各地學校相與效尤，均沿用之。國術概論之名稱，遂成爲今日科學上之名辭矣！亦著者中心理論主張之實現也夫！

然而數年以來，各地傳習，增刪數次，今年歲首，而稿始定。其中範圍，雖屬廣泛，要爲概論，自難周詳。（另有概論詳解，正在整理中）。予著此書，聊作拋磚引玉之意而已！

當今提倡國術之要旨，在能喚起民衆，及改造國民心理之建設。語曰：『民爲邦本，本固邦寧』。是以一般民衆，必須外用國術，鍛鍊其體。內曉仁義，以盡其用。久而久之，忠孝養成天性，報國出於至誠。他如當仁不讓，見義勇爲，竟成餘事。所謂中心理論既明，心理建設已成，道德存乎中，光華行於外，轉移習俗，復興民族，孰有優於此者？此著者之所以舍去生平所學，專事於國術之提倡者也。雖然，仁者見仁，智者見智，愛國之道不一，各行其所好而已！

後之學者，倘能盡心一讀此書，玩索而探討之，或因是書，而別有心得，雖不足以經邦濟世，然於國家化民成俗之意，學者修己治人之方，則未必無小補焉！是爲序。

中華民國二十五年，元旦，北平，吳圖南，序於南京。

目錄

第一章

總論

第一節

國術之名稱與意義

第二節

國術之特徵

第三節

國術之經濟

第四節

國術墮落之原因及今後提倡之方法

第五節

提倡國術之目的

第一章

身體各部之名稱與功用

第一節

頭

第二節

肩

第三節

肘

第四節 腕

一三

第五節 手

一四

一指

一四

(一)金剛指 (二)金剪指 (三)三陰指 (四)金鏟指

二掌

一五

(一)柳葉掌 (二)鷹爪掌 (三)虎爪掌 (四)北掌與南掌 (五)雙推掌

三拳

一六

(一)招拳 (二)釘拳 (三)豹拳

第六節 腰

一八

第七節 胯

一八

第八節 膝

一九

第九節 腿

一九

一 椿步……………二〇

(一)騎馬式 (二)弓箭式 (三)半步叉式 (四)丁虛式 (五)透步式

二 蹣腿……………二二

(一)十字腿 (二)迎面腿 (三)擺蓮腿 (四)裏合腿 (五)躁子腿

第十節 足……………二四

一 足根……………二四

二 足掌……………二五

三 足趾……………二五

第三章 國術原理……………二七

第一節 國術原理之由來及其範圍……………二七

第二節 太極拳之原理……………二八

一 太極拳論……………二八

二 太極拳用功要論……………三〇

三 太極拳斂聚神氣論……………三〇

四 太極拳行功要論……………三一

五 太極拳歌……………三三

六 太極拳打手論……………三三

第三節 八卦拳之原理……………三六

一 八卦拳論……………三六

二 八卦拳歌……………三七

第四節 形意拳之原理……………三八

一 形意拳論……………三八

二 形意拳歌……………四〇

三 形意拳交手論……………四一

第五節 少林拳之原理……………四二

一 少林拳論……………四二

二 少林拳氣功論……………四二

(一) 運使

(二) 呼吸

甲 忌初進時太猛 乙 忌塵煙污雜之地 丙 忌呼吸時以口出氣

丁 忌呼吸時忽亂思想

(三) 剛柔

甲 上乘 乙 中乘 丙 下乘

第六節 通臂拳之原理……………四八

一 通臂拳論……………四八

第七節 摔跤之原理……………五〇

一 摔跤論……………五〇

第八節 其他……………五二

第四章 國術史略……………五二

第一節 國術之起緣與沿革……………五三

第二節 太極拳史略……………五六

一 程靈洗傳……………五六

二 許宣平傳……………五八

三 李道子傳……………六〇

四 胡境子傳……………六〇

五 張三丰傳……………六一

六 王宗岳傳……………六三

七 南派名家略傳……………六三

八 北派名家略傳……………六四

九 太極拳世系表……………六九

第三節 八卦拳史略……………七三

一 董海川傳……………七四

二 八卦名家略傳……………七五

三 八卦拳世系表……………七八

第四節 形意拳史略……………七九

一 形意拳之起緣……………八〇

二 李飛羽傳……………八一

三 郭雲深傳……………八二

四 劉奇蘭傳……………八三

五 車毅齋傳……………八三

六	宋世榮傳·····	八三
七	李魁元傳·····	八四
八	許占鰲傳·····	八四
九	李存義傳·····	八五
十	張占魁傳·····	八五
十一	耿繼善傳·····	八五
十二	周明泰傳·····	八六
十三	形意拳世系表·····	八九
第五節	少林拳史略·····	九一
一	少林寺之創建與少林拳之起緣·····	九一
二	元明時之少林·····	九三
三	清代之少林·····	九七

四	少林拳世系表·····	一〇四
第六節	通臂拳史略·····	一〇六
一	通臂拳之起緣及其沿革·····	一〇六
二	通臂拳世系表·····	一〇九
第七節	摔跤之史略·····	一一〇
一	摔跤之起緣及其沿革·····	一一〇
第八節	其他·····	一一三
第五章	國術行政·····	一一四
第一節	緒言·····	一一四
第二節	目的·····	一一五
第三節	中央國術館國術行政及組織系統·····	一一五
一	中央國術館組織大綱及行政系統·····	一一六

二 省市國術館組織大綱及行政系統	一二八
------------------	-----

三 縣國術館組織大綱及行政系統	一二〇
-----------------	-----

四 區村里國術社組織大綱及行政系統	一二五
-------------------	-----

五 全國國術館行政系統表	一二五
--------------	-----

第四節 教育部體育行政（國術在內）及組織系統	一二六
------------------------	-----

一 教育部體育委員會規程	一二七
--------------	-----

二 全國體育（國術在內）行政系統表	一三〇
-------------------	-----

第六章 國術設備	一二二
----------	-----

第一節 緒言	一二二
--------	-----

第二節 小學校國術之設備	一二三
--------------	-----

一 場地	一二三
------	-----

二 固定設備	一二三
--------	-----