



25	23	21	19	17	15	13	11	9.	7.	5.	3.	1.
國術之美術性	國術足以壯個人之容儀	國術最宜於個人之德育	國術於個人之關係	國術於戰術上之價值	國術是強身強種自衛衛國之術	國術與東西拳術之比較	國術之效驗	國術之目的	國術武當派時期	國術達摩派時期	國術提倡時期	國術首創時期
.....												
16	15	14	12	11	10	8	7	6	5	3	2	1
26	24	22	20	18	16	14	12	10	8.	6.	4.	2.
國術之科學性	國術之社會性	國術足以增個人之胆力	國術最宜於個人之衛生	國術退化之原因	國術是平民化之體育	國術是易於普及之體育	國術之需要	國術之功用	國術之意義	國術少林派時期	國術摧殘時期	國術興起時期
.....												
17	16	15	13	11	10	9	8	6	6	4	3	1



附錄二

國術中之精神學

27	國術之醫學性	17
29	國術與體育之關係	19
31	國術於國家之關係	23
33	國術於世界之價值	25
35	國術與道德	32
28	國術與學業之關係	17
30	國術於軍事上之關係	22
32	國術之價值	24
34	國術與比賽	26
36	國術與民族	35

附 錄 一 國 術 叢 談

(一) 國術首創時期

世稱國術爲達摩所創，然考之史冊，稽諸通籍，上古已有武術，非自達摩始也，盤古氏開天闢地，繼而三皇治世，至人皇世，混沌初分，人與禽獸競生存，人皇氏發明拳勇，僅依山河星斗之像，猿鳥沙虫之形，據其部位，仿其動作，而演爲拳式，力爲之主，智爲之輔，以本身性靈，自然發揮，以四肢之運用，與禽獸抗橫，由是推進而及於刀矛之屬，以開後世武術之風，既而人與人爭，鬥智角力，而武術遂肇興焉，今世尙有一種國術，通稱三皇門，又稱性功拳，即此遺傳，惟不多見，想已失真，故人皇亦稱人祖，是爲人皇氏首創時期，

(二) 國術興起時期

軒轅黃帝，自崑崙東下，其征伐之族衆，固非武力不能平，即華族不能爲東方大陸之主人，及黃帝造兵器製舟車，以伐蚩尤，爲環境所不得已，亦我民族自衛也，然則華族，實有武之可能，此所以平原易地輕車突騎也，勁弩長戟，射疏及遠也，長短相雜，遊弩往來也，下車地鬪，劍戟相迎，一往一來，就相薄也，於是國術乃大興，是爲黃帝興起時期，

(二) 國術提倡時期

三代後代有傳人，周禮載，發揚蹈厲，有勇知方，孫子曰，搏刺強士體，荀子曰，趙之武卒，不如秦之技士，管子曰，拳勇股肱之力，秀出於衆者，有則以告，詩曰，無拳無勇，職爲亂階，書曰，若乃文乃武，相與并論，莊子曰，臨大難而不懼，聖人之勇，孔子曰，有文事必有武備，孟子曰，北宮黝，不膚撓，不目逃，刺萬衆若刺褐夫，孟施舍之養軍，而能無懼，中庸曰，智仁勇爲三德，司馬遷曰，張空拳冒白刃，皇甫嵩曰，陸兒童，可使奮拳以致力，人之身體不鍛鍊則不強，不運動則不固，不強不固。何

以生存，不能生存，何言對敵，以拳勇爲所必須，三代社會固已共認之矣，則當時對於國術之觀念，不亦深信而提倡之，是爲三代列國提倡時期，

(四)國術摧殘時期

秦始皇并吞六國，統一天下，欲保其萬世之業，以文人爲可厭，思有以明一人而愚萬夫，於是焚書坑儒，以致文化受一度摧殘，復以武士爲可厭，思有以剛一人而柔萬夫，於是殺豪俊，收天下之兵器，聚諸咸陽，銷鋒鑄鉞，以弱天下之民，則武化之摧殘，亦有致矣，至漢武帝，則表章亦好文士，而所謂重文輕武，乃宣告實行，自此後，政府不爲之提倡，社會不以爲正業，間有一二鳴其間者，亦幾幾乎微矣，自是斷送我強種強族，圖存拚命，始祖所傳之武藝於無有也，嗚呼亦已過矣，然百鍊之鋼，化柔足以繞指，我中華民族其真弱族乎，是爲秦漢摧殘時期，

(五)國術達摩派時期

梁武帝大通丁未秋，西方天竺僧達摩禪師，東渡入中原，卓錫中嶽嵩山少林寺，每於講經之際，見衆僧精神不振，甚有鼾睡者，慨然曰，出家人，雖不以肉體爲重，亦不容不激解於性，使靈魂解散也，欲悟性必先強身，則內體強而靈魂易悟也，於是創易筋經易骨經洗髓經羅漢十八手，及龍虎豹鶴蛇五拳，並活法猴拳等法，其法以之教僧衆，久之，效乃大著，登臺說法之際，不復見萎靡者矣，其後達摩隻履渡江，翩然西去，後人融合變化，闡幽發微，次第增加，隨時研討，漸次推諸，於是由運動而技擊，自茲以後，國術之法日益繁，門戶之見於焉生，矜奇炫異，各極其變，於是稍得皮毛者，可借新奇而自掩，得其奧蘊者，視等珍貴而自密，如此遷延多年，致分南北兩派，上中下三乘，子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二門，軟硬剛柔七十二藝等，真所謂五花八門，然究其未脫達摩之餘意也，故達摩亦稱武祖，亦稱少林內家，復稱南少林，直至今日已通稱少林派矣，是爲達摩派時期。

（六）國術少林派時期

宋太祖趙匡胤，挾有奇技，秘不示人，故有一條盤龍棍打遍天下之語，大宴功臣之際，醉後失言，與羣臣道其武術之奧蘊，羣臣請授，帝尋悔之，以君無戲言，卒置其拳譜於少林寺中，其法以硬攻直進爲上乘，偏重實力，是爲釋儒合一之始，後人演而推進，宋亡後元興，則趙家拳械，或太祖神拳多見之，蓋非少林所傳者，多係人民存革命之思想，以趙家名之，不忘大漢之意也，而後人漸漸認以爲真，故太祖亦稱藝祖，又稱少林外家，復稱北少林，是爲少林派時期，

(七) 國術武當派時期

宋徽宗朝，少林派大弟子張全一，又名君寶，遼東人，號三丰，入室升堂，得武術之奧蘊，知技擊之精華，後隱居武當山，練氣修丹，獨出心裁，研究以柔勝剛之術，以守克攻之學，創太極拳劍，後人互相標榜，眩奇示異，門戶之見日深，於是由太極拳，而武當派矣，今日婦孺咸知，已南北普及焉，是爲武當派時期，

注手足，使爲吾用耳，初學者鮮有知此，輒鄙棄之，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，迨習之既久，氣由丹田上升，從腋肋漸達指尖，斯時力隨意注，出掌械時，手足出發有定點，使動以赴之，則筋肉日長，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，自然懸旌，初學數日，必覺全身酸痛異常，兩腿兩臂腰部尤甚，此無他內部筋肉由多數之運動，漸漸發生故耳，際此切勿畏難，須向前猛進，不日間，酸痛去而膝臂強矣，求學者多因此而生疑也，

(十一) 國術之效驗

國術爲中華固有之絕技，鍛鍊身體之良法，其效如身體頑強，智力增進，膽力豐厚，精神壯旺，遇事勇往，呼吸流暢，食量增加，身體靈活，耳目聰明，白刃戰之手段精熟等，

(十二) 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，實以護國強種也，蓋養成今日之鐵漢，預備他日之肉彈，練成今日之技能，預備異日之血戰，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，素有東亞病夫之誚，蓋一誤於毒品，再誤於懶惰，故徒有四萬萬人之名，而無四萬萬人之實，外人見我可欺，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，發揮而光大之，如旭日東升，大放光明於世界，如能上下一致，努力精進，去其華，持其恒，則我國其庶幾乎，誰謂吾國不能與列強并峙哉，

(十三) 國術與東西拳術之比較

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，實行決鬪者可比，殊不知我國國術，是由簡而繁，由易而難，由淺而深，由單練而對打，由假打而實打，其配合之假打，乃實行拚鬥之基楚也，亦係按序漸進，實隙時亦係拳足交加，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，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，只及一部，且有滯呆之弊，此爲體育言之，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，如鐵沙掌鷹爪力等技，一人可抵敵數人而至數十人，非若外人之一人抵一人者可比，此國術之特長是也

(十四) 國術是易於普及之體育

國術不受經濟之束縛，不拘貧富，不拘忙閒，隨時隨地，皆可練習，語云窮文富武，似以貧人不能習武，殊不知習武所費，祇以食量增加而已，然人之強健者，食量必較常人量大，故有『能吃能喝，無病無災』之語，苟不爾，其人食量減少，而其體力強，

吾不信也，其次則鞋襪稍覺耗費，然非若西式拳術，需四五十元之手套者可比，故練習國術，不必另製衣服，即可施行，此易於普及之良技也，

(十五) 國術是強身強種自衛衛國之術

國術是體用兼備之術，□□育人之技，可以強身強種，可以禦人□□，練習後，白兵格鬥之手段自精，不論平時戰時，皆有功效者是也，

(十六) 國術是平民化之體育

國術爲一種優美鍛鍊平民化之體育，不受一切經濟之限制，稍得門徑，便有可觀，果能造詣深遠，得其精奧，手眼身步，俱有風虎雲龍之活動，神出鬼沒之變化，足以增加體育上之美感，技術上之自信，有美感而競進，有自信而胆力生，是故國術乃完美最精，□□育人之最普通平民化之體育者是也，

(十七) 國術於戰術上之價值

自五洲交通，生存競爭，戰事頻仍，火器發達，日新而月異，其戰術各學，因戰事上之作用，迭有變遷，其種類雖多，約不外遠近晝夜而已，晝間之遠戰，火器當先，射擊固可決戰，夜間之近戰較難，白兵爲重勝負之分，又當基於劈刺術之良否，比近如火器精奇，威力浩大，欲求晝間迫近敵壘，甚非易易，歷觀戰史，用暗夜直衝，突破敵陣，以致勝利者，曷可勝數，或兩軍相接，狹巷相逢，驀地遇敵，或深入林簪之中，行軍邱陵之間，道路崎嶇，峰谷交錯，多有聞敵聲而不見敵影，中敵彈而不知敵方，偶一轉折，則兩軍衝觸於數武之內，或砲火猛厲，殺傷劇烈，然一遇猛鷄強悍不怕死之士，排槍砲而直進，雖死傷枕籍，亦弗稍懼，卒至血肉相搏，當此時也，雖有機關之快槍，追擊之利砲，亦不適用，惟有白刃相拚以取勝利者也，

(十八) 國術退化之原因

我國國術發達最早，宜蒸蒸日上，凌駕全球矣，降至後世，反覺匿跡銷聲，墮乎人後，其故何哉，一由於國人根性之薄弱，偶有所得，則自詡得足，不求精進，一由於重文輕武之習慣，嗟嗟多鄙棄之，一由於操是術者，不知集思廣益，而其方法既無文字可憑，又無圖書可証，輾轉相傳，未免失真，一由於大雅不知予以提倡，反視為市井江湖之技，一由於政府不予獎勵，空口提倡，何能濟事，一由於學校，所習之技術體操，大多來自海外，而國人爭相效之，以致國術日棄，雖退化原因甚複雜，大致總不出此數端而已矣，

（十九）國術於個人之關係

人生最尊重最寶貴之物，無有過於體力者，況我國弱民貧之秋，於體力尤為注重，體力者，與腦力，胆力，魄力，智力，果聽力，自信力，以及活潑，進取，剛毅，冒險諸力，均有密切之關係，故有康健強固之體魄，然後有通天洞地，移山倒海，堅忍不屈之精神，以創造世界偉大之事業，歷觀古今之偉人，其能負荷艱難，開拓世界者，類皆

負絕人之異質，耐非常之艱苦，陶侃之習勞，運甕不間朝夕，史可法之督師，七日目不交睫，拿破倫之治軍，日睡僅四小時，占士比兒之築大北鐵路，五年奔走塵間，巴律西之改良磁器，坐守十五日二十日以爲常，士提反孫之作行動機，瓦特之作蒸氣機，一則費十五年之心血，一則較三十年之腦髓，他如格蘭斯頓之垂老，步行能逾百里，俾斯麥之體格，重至二百八十餘磅，孫總理之奔走革命，四十年風塵跋涉，朱子橋之惠及貧苦同胞，數載馳騁於慈善事業，其筋骸堅固，體魄強壯，故能冒風雨，犯寒暑，衝瘴癘，凌波浪，撓患難，忍勞苦，而貫徹初衷，然則非一般同胞之所共信者耶，故體力之於人身，實有百利，而無一害，無論何界，皆宜汲汲於研究而不可緩忽者，

(二十一) 國術最宜於個人之衛生

運動者，衛生之要素也，然運動而祇及一部，則其益小，運動而能普及全體，則其益大，又運動稍涉滯呆，終不如天然活潑之爲優，此固不待言，而習者知，彼國術之運動，能普及全體，而有天然之活潑者，

(二十一) 國術最宜於個人之德育

克勤克儉，爲人生第一之美德，然吾中華，文弱成風，由來久矣，近世雖極力提倡，然不過皮毛而已，彼年少之人，以素不運動之故，而致手顫，足跛，精疲，神悴者，十居其五，若不先強壯其軀體，習慣其勞動，非爲欲其一人應爲之事而不能，況我民衆，負若何責任，不言而喻，且將柔弱一變爲驕惰，驕惰一變爲窮困，窮困一變爲無懶，此理之所常有，而亦勢所必至者，今夫國術者，一強壯其軀體，習慣其勞動，最完善，最合宜，最有效驗之法也，身體既健，則精神自振，精神既振，則柔弱驕惰之習，不診而自癒，窮困無懶之病，不藥而自瘳，勞動者，百業之基也，樹身之本也，語不云乎，勞動者，天然之鞭策也，心靈啓於勞動，德義成於勞動，昔羅馬皇帝些烏耶拉斯之遺言，曰，我羅馬今日之盛，均自勞動中來，西諺又云，勞動者神經之起點也，歷觀古之偉人，如禹之過門不入，孔子之席不暇暖，孟子之周遊列國，關聖之千里走單騎，岳聖之三十功名塵與土，無不以勞動而成其名，然則吾輩青年，其可不勉力於此乎，

(二十二) 國術足以增個人之胆力

關雲長單刀赴會，趙子龍單騎救主，世人相傳，以爲怪事，不知彼二公之能如是者，亦無非恃其胆力而已矣，胆力者，由自信力而發生者也，彼二公當時氣蓋一世，勇冠三軍，自信其一身之體力，足當此危險，足以壓倒羣魔，故敢勇往直前，成其功以立其名也，使二公而無是體力，吾知其不敢出此，既出此，而亦必敗無疑也，惟其有是力，乃有是胆，有是胆，乃有是業，明乎其業之造於胆，既成於力也，今日之花，他日之果，吾輩青年其可以思也，

(二十三) 國術足以壯個人之容儀

人生世間，貴有民胞物我之美德，經天偉地之奇才，固然，然又貴有端正之容貌，獨立之精神，仰首伸眉之氣概，而後可以任大事，建大功，苟不爾，乃低肩縮頸，灣腰曲背，疲精憊神，以現出一切不規不正不可形容之怪狀之醜態，則其不雅觀，而不足以