

康健叢書

卡人杰著

國術初階

康健書局發行

國 術 初 階

卞 人 杰 著

康 健 書 局 發 行

中華民國三十七年十月再版

國術初階

每冊實價全圓貳角

外埠酌加運費匯費

翻印必究

著者 卞人杰

發行人 陳振民

印刷者 康健書局

發行所 康健書局

上海林森中路四三六號

電話八〇一四九

國術初階目次

第一章	國術概論·····	一
一	國術的淵源和宗派·····	一
二	國術的意義和功效·····	八
第二章	國術的基本練習法·····	一四
第三章	十三式圖解·····	二七
附錄	習拳的常識·····	三二

國術初階

第一章 國術概論

一 國術的淵源和宗派

國術的起源極早，或謂自有人類卽有國術，這句話雖未足徵信，但據詩經：『無拳無勇，職爲亂階，』管子：『於子之屬有拳勇股肱之力秀出於衆者，有則以告，』荀子：『齊人隆技擊，』可見國術的創始的確是很早的。至漢書藝文志以劍道手搏列入兵技巧十三家中，又漢書甘延壽傳：『延壽試并爲期門。』孟康注曰：『并，手搏也，』以手搏考試武士，當時對國術之重視，也可想見了。

國術雖曾在一個時期爲社會所重視，但自文化發達以來，卽漸趨衰落，加以

主政者爲消弭禍亂計，不願人民重視武技，孟子曰：『上有好者，下必有甚焉者矣！』國術既不爲在上者所提倡，士大夫階級遂亦視爲一種卑下的技藝，相戒不屑稱道，於是重文輕武，積久成習，所以國術的起源雖早，二千年來，正史上却沒有一筆記載，致一種很有價值的技藝，在歷史上變遷的過程，竟一無考證，實是在我們研究國術者的憾事。

國術的宗派，可謂紛繁已極，大別可以分爲內外兩家，南北兩宗：

內家起源於武當，小知錄『拳勇有內外家之稱，外家起於少林，以搏人爲主，人亦得而乘之。內家則以靜制動，犯者應手即仆，蓋傳自宋之張三丰。』寧波府志：『張三丰，宋之技擊家，本武當丹士，徽宗召之，道梗不前，夜夢神授拳法，厥明，以單丁殺賊百餘，遂以絕技名於世，後傳其術於四明，明嘉靖時有張松溪者，最著名，所謂內家拳也。』王士禎聊齋志異武技篇書後云：『拳勇之技，少林爲外家，武當張三丰爲內家。』因爲內家拳蓋傳自宋之張三丰，而三丰本

武當丹士，所以內家拳起原於武當，或稱爲武當派。

然考國術自昔本無內外家之稱，其說實始見黃梨洲南雷文集王征南墓誌銘，黃氏之言曰：『少林以拳勇名天下，然主於搏人，人亦得以乘之。有所謂內家者，以靜制動，犯者應手即仆，故別少林爲外家。』又國技論略以爲張三丰非北宋人，實明代張全一之誤，說見原書辨譌篇，今不具引。

現在風尙的拳術稱爲內家者，計有太極，八卦，形意，自然，六合，八法，等幾家。然稱武當張三丰傳者，僅太極一家。而考黃梨洲雖言張三丰以拳技授王宗岳，並未說明就是太極，同時，王征南所作六路拳法及十段錦歌訣，現在的太極又完全沒有，由此，太極雖號稱武當正宗，然是否即三丰所傳。尙屬疑問。

八卦拳或稱龍形八卦遊身掌，據孫福全八卦拳學自序：『此門拳術，不知創自何時何人，有董海川者，於江皖間遇一異人。授以此技，遂傳於世云。』

形意拳相傳是岳武穆所傳，案武穆雖武人，但毫無明確之證據以爲證明，且

夷考國術宗派之起源，大抵真實者少，往往僞託古人以自重，故此種傳說，實難確信。

自然門，據萬籟武術匯宗言：此技傳自徐師祖，不知創始何人。

六合八法，傳者謂係宋陳希夷所授，案『陳希夷，亳州真原人。名搏，字圖南自號扶搖子。五代時隱居華山，寢處恆百餘日不起，宋太祖時，賜號希夷先生。』並沒有說起他會拳術，可見此說僞託無疑。

外家以少林爲正宗，其源流之傳述如次：

梁時之達摩祖師，由北南來，居於少林寺，見徒衆類皆精神萎靡，筋肉衰憊，每一說法入座，則徒衆卽有昏鈍不振者，於是達摩師乃訓示徒衆曰：佛法本外乎軀殼，然不了解此性，終不能先令靈魂與軀殼相離，是欲見性，必先強身，蓋軀殼強而後靈魂易悟也。果皆如諸生之志靡神昏，一入蒲團，睡魔卽侵，則明性之功，俟諸何日。吾今爲諸生先立一強身術，每日晨光熹微，必當日進有功也。

於是乃爲徒衆設一練習法，其前後左右，共十八手，名曰十八羅漢手，至達摩師圓寂後，徒衆星散，幾絕衣鉢！數百年後，乃有覺遠上人，素嫻技擊，得此而變化增益之，共爲七十二手，化零爲整，以盡其法之體與用。自是少林之名漸著，俗士名人，頗多遠道來習者，後上人又訪得山西白玉峯與河南李叟，邀歸少林，融合舊時宗法而創增爲百七十餘手，分名之曰龍虎蛇豹鶴五式，斯技創集大成，爲少林中之神妙絕技！（見少林拳術秘訣 23——28頁）

少林拳術發源於福建少林寺，而嫡派始於嵩山少林寺，達摩大師之所遺留也。大師示化後，遺有祕經兩卷，一爲洗髓經，二爲易筋經，洗髓經歸於慧可，未傳於世，易筋經留於少林，流傳至今云。（見武術匯宗）

按達摩天竺人，梁武帝時，迎至金陵，與談佛理，不洽；東渡往魏，至於嵩山少林寺，面壁九年而化，傳心印於慧可，是爲禪宗第一祖。據史乘所載，雖少林在唐代已有尙武之風，但是否即達摩所傳，史乘既未明言，常難徵信！至謂易

筋洗髓，傳自達摩，今人多知其爲僞託。國技論略有易筋經洗髓經考證，辨析甚明，今不贅引。

據明戚繼光紀效新書拳經捷要篇云：『古今拳家，宋太祖有三十二勢長拳，又有六步拳猴拳圈拳，名勢各有所稱，而實大同小異，至今之溫家七十二行拳。三十六合頂，二十四棄探馬，八閃番，十二短，此亦善之尤善者也。呂紅八下雖剛，未及綿張短打，山東李半天之腿，鷹爪黃之拿，張伯敬之打，千跌張之跌；少林寺之棍與青田棍法相兼，楊氏槍法與巴子拳棍，皆今之有名者。』戚氏爲明嘉靖萬曆間人，書中列舉當代拳術器械之優善者，稱少林寺之棍而不及其拳，又程冲斗少林棍法闡宗之間答篇有云：『或問曰，棍尙少林，今寺僧多攻拳而不攻棍何也？予曰，少林棍名夜叉，乃緊那羅王之聖傳，至今稱爲無上菩提矣。而拳猶未盛行海內，今專攻拳者，欲使與棍同登彼岸也。』程氏亦明萬曆間人，其說如此，證以戚氏之言，可見少林拳法，在明代猶未盛行海內，則其興盛當在明季

以後了！

現在流行的拳術，稱少林嫡傳者頗多。然究其實際，大都出於依託。據保陽馬子貞言，今世真得少林之傳者，河北南宮孟家橋有孟六，授保陽平敬一，敬一武藝，冠絕一時云。

南北宗的界說有兩種：

一說謂：凡太極八卦專意致柔，雖亦含搏擊之意，而得於導引爲多，謂之南宗內家之學。凡長拳短打專尙剛猛，雖亦足以通利關節，而以搏擊爲主，謂之北宗外家之學。這是以內外家爲南北宗的界說。

一說謂：南重拳，尙短手；北重腿，尙長手，凡流行於長江及珠江流域一帶的拳術，架勢短小而緊促，謂之南宗。流行於黃河流域一帶的拳術，架勢宏大而寬博，謂之北宗，這是以地域爲南北宗的界說。

二說各有所是，但後一說比較來得確當。

現在流行的拳術，以潭查花洪炮爲北宗五大門戶，茲略述其源流如次。

潭腿，稱出於山東龍潭寺，故以此得名。

查拳，相傳是西域回教一查姓者所傳。

花拳，本作華拳，又名滑拳，洪拳或作紅拳，炮拳，又名趙門炮拳，此三門相傳都是宋太祖趙匡胤所傳，案戚繼光紀效新書云：『古今拳家，宋太祖有三十二勢長拳，又有六步拳，猴拳，囿拳，名勢各有所稱，而實大同小異。』今北宗中稱長拳者頗多，謂爲宋太祖所傳，固難確信，但可見這種傳說的由來甚遠了！其餘猶有：番子門，迷蹤藝，二郎，劈掛，五祖，六合，韋佗，通臂，無極，西洋掌，頂子，八極等等門派。

南宗之著稱者，有許譚楊曹四家，門派則有：大聖，羅漢，孔明拳，大紅門，小紅門，醉八仙，雲門，奇門，彈門，連珠，佛門，螳螂等等門戶，今不詳述！

二 國術的意義和功效

我們要知道國術的功效，必須先了解國術的意義。

國術本來稱爲武藝，因爲恐怕和外來的武術相混，所以改稱國術。國術包含的範圍很廣，有人以爲國術就是拳術，這種說法是有語病的，因拳術不過指徒手和人搏擊的一種技術，國術却包括兵杖弓弩等運用的技術而言；閩小記載：『武藝十八，終以白打，以白打爲終，明乎其不持寸鐵也。』白打就是拳術，可見拳術只是武藝的一種，清褚人穫堅瓠集載武藝十八事之名目：『一弓，二弩，三槍，四刀，五劍，六矛，七盾，八斧，九鉞，十戟，十一鞭，十二簡，十三搥，十四笏，十五叉，十六爬頭，十七綿繩套索，十八白打。』武藝包含之廣，於此可見。

漢書：『齊愍以技擊強。』注謂兵家之技巧者。荀子議兵篇：『齊人隆技擊。』注曰以勇力擊斬敵人也。雪齋雜錄『拳勇之技，以捍身爲事。』由此，我們可以說，國術在從前是一般人唯一自衛的技術；同時，也是戰爭的一種工具。它

的意義，完全以練就工夫和人搏擊爲目的。但是到了現在，世異時移，國術這種意義，已經隨着文化的發達和科學的進步而消失，雖則在技術的本質上，還是包含着原有的意義，實際上早已不需要了。然而它何以能繼續存在的呢？原來國術除去應用以和人搏擊以外，它還具有強健體魄的功能，這是國術在體育方面的價值：是國術雖然失去存在的根據點（原有的意義），却依然能綿延它生命的重要原因：也就是國術新的意義。

國術的意義是明白了，但它究竟有怎樣的功效？換言之，我們練習它究竟有如何的效益？這是我們急於要知道的問題，雖然我們曉得國術有強健體魄的功能，但這樣儻侗而簡單的答覆，是不能滿足我們所欲望的。

練習國術確有的功效，據作者的研究，大約有下面幾種：

1. 強健身心
 2. 活潑軀體
 3. 擴展肺量
 4. 增加膂力
 5. 穩固步武
 6. 敏捷手足
 7. 祛除疾病
 8. 幫助消化。
- 三國志載：『華佗善五禽之戲，一虎，二鹿，

三熊，四猿，五鳥，引輓腰體，動諸關節，以求難老，每感不快，起作一禽之戲，汗出沾濡，身體輕快，腹中欲食，廣陵吳普從之學，年九十餘，耳目聰明，齒牙完堅。』現在五禽戲雖已失傳，國術具有它同樣的功效，如果偶然感冒風寒，起來練幾趙國術，便會怡然汗出，非常舒適了。大抵一個普通的鍛練國術者，一定矯健多力，消化器常常比較平常人的健全；也不容易受一切疾病的侵略和傳染，同時，國術對於強健身心的功效，也非常顯著，據作者的經驗，一個身體衰弱者，有三個月認真的鍛練，便會漸漸強健起來，一個肺量弱小者，練習半年以上，便會有超越的擴展，肢體呆滯者練習國術以後，常常便變得很活潑了。

綜合的說起來，練習國術的功效是這樣，如果分析起來，大蓋練習八段錦等容易得到強健身心，祛除疾病等功效，練習拳術容易得到擴展肺量穩固步武等功效，練習器械等則非常容易增加膂力；對於鍛練耳目手足的敏捷，尤有極大的功效。

以上不過是國術鍛練體魄的功效。其次，它還具有改善氣質，培養品性的功效；一個性情卞急的人，練習太極八卦等拳術，便會趨於平和，這是常有的事實。有煙酒等不良嗜好者，習國術以後，自會對它發生厭惡，慢慢自動的戒除（原因是既然對國術發生學習的興趣，就不會再有時間去理會那許多無聊的娛樂，同時，品性既然提高，對於不良的嗜好，自然發生厭惡了。還有，奢侈的習慣，練過國術也很容易校正過來。所以，對國術有相當研究和心得的人，往往是趨向於儉樸的！

國術的功效，我們是知道了。國術和別種運動比較起來，有幾種特具的優點，也應該加以說明：

現在風尚的各種運動，從田徑賽到球類，可以說只能青年到壯年的一個時期練習，而國術却可為我們終生的運動，為什麼呢？因田徑賽等各種運動，過分趨於激烈，除去精力正當富強時期的青年和壯年以外，兒童和中年以上者在體力上

便不能勝任於這許多運動了，國術雖含有和人搏擊的用意，在性質上却是柔和的，所以不但青年與壯年可以練習，便是兒童和老人，也可作為日常的運動。這並非作者故事鋪張，在過去的運動會中，向來不曾有過兒童和老者。自從增添了國術一項以後，便常見兒童和老頭子的蹤跡了，這便是很明顯的證據。

沒有運動，就沒有康健。但從事過激的運動，同樣地會失却康健，許多有名的運動家，常常會遭遇心臟腎臟血管等疾病，並且不能享受高度的遐齡，這是甚麼緣故？其實就是運動得過於激烈的關係。但練習國術者却能長時保持自身的康健，很容易得到高壽，原因是國術不會危害生理的組織，比較柔和而平靜。

許多的運動，非要有固定的場所，相當的設備，或集合數人以上不能練習，於是，假如不適應於這種種條件之下，便不能得到運動了，這種不能自由運動的痛苦，除云以運動為職業的人們，一般業餘嗜好運動者是常會感到的。但國術則反是，練習完全以個人為單位，集合數人固然可以練習，一個人也可以練習，既