

國技概論

卞人杰編著

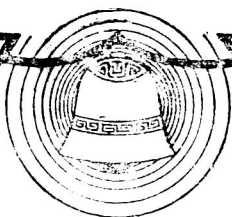
正中書局印行

國技概論

卞人杰編著



正中書局印行



中華民國二十五年十二月初版
中華民國三十六年七月滬一版

國技概論

全一冊 定價國幣二元

(外埠酌加運費匯費)

編	著	者	卞	人	杰
發	行	人	吳	秉	常
印	刷	所	正	中	書
發	行	所	正	中	書

目次

第一篇 歷史之傳述與考證

………一

內家 ……二

一 武當派 ……二

二 太極拳 ……五

三 八卦拳 ……八

四 形意拳 ……九

五 自然門 ……一〇

六 六合八法 ……一一

目次

一 弓矢之起源與制作………三二一

二 刀屬………三二四

三 矛與槍………三二七

四 戟與雙戟………三二八

五 斧鉞………三二九

六 鑣………三三〇

七 鈚………三三〇

八 馬叉………三三一

九 棍棒………三三一

十 劍………三三二

十一 鞭與軟鞭………三三三

九 洪拳門略說……………七一

十 地蹻門略說……………七一

第四篇 技術之練法與修養……………七三

一 習武者之常識與衛生……………七三

(一) 衣履……………七三

(二) 場所……………七四

(三) 時間……………七五

(四) 舒筋……………七六

(五) 呼吸……………七六

(六) 氣候……………七七

(七) 飲食……………七七

(八) 散步……………七八

(九) 沐浴……………七八

(十) 休息……………七九

二 習拳五戒……………七九

(一) 無恒……………七九

(二) 不專……………八〇

(三) 怠學……………八〇

(四) 躡等……………八一

(五) 博務……………八一

三 學養要言……………八二

求師第一：

：

：

：

：

：

：

：

：

：八二

擇術第二：

：

：

：

：

：

：

：

：

：八二

功候第三：

：

：

：

：

：

：

：

：

：八三

養氣第四：

：

：

：

：

：

：

：

：

：八四

晦藏第五：

：

：

：

：

：

：

：

：

：八四

第一篇 歷史之傳述與考證

漢書藝文志載蒲苴子有手搏六篇，拳術之發源，蓋亦古矣。然自秦漢以還，尚文之風，相衍成習，逢掖之士，恥言武事，史籍既所不載，裨乘亦罕稱見，於是綿世寢夷，其詳乃不可得而考矣。近世言拳術者，有內外兩家之分，稱內家者，太極、八卦等數家，稱外家者，洪拳、潭腿等數家。流派紛繁，淵源各判。然考拳術，自昔無內外家之稱，其說實始見於黃梨洲王征南墓誌銘。其說曰：「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，蓋起於宋之張三」

「丰。」據此，內外之名，實唯武當（註）少林可以稱耳。故內家當以三丰之傳爲正，外家當以少林爲主，而以其餘諸派附焉。茲以次敍其傳述，附以考證，列爲一篇。

註：清王士貞言拳勇之技，少林爲外家，武當張三丰爲內家。蓋以三丰爲武當丹士，故稱其傳曰武當派。

一 內家

一 武當派

武當派，起於宋之張三丰。三丰爲武當丹士，徽宗召之，道梗不得進，夜夢元帝授之拳法，歐明以單丁殺賊百餘，遂以絕技名於世。百年以後，流傳於陝西，而王宗爲最著。溫州陳州同從王宗受之，以此教其鄉人，由是流傳於溫州。嘉靖間張松溪爲最著。（註一）松溪者，鄞人，師孫十三老。（註二）其徒三四人。

而四明葉繼美近泉爲之魁，由是流傳於四明。四明得近泉之傳者，爲吳崑山、周雲泉、單思南、陳貞石、孫繼槎，皆各有授受。崑山傳李天目、徐岱岳，天目傳全時仲、吳七郎、陳宏茂；雲泉傳盧紹技、貞石傳董扶輿、夏枝溪；繼槎傳柴元明、姚石門、僧耳僧尾。而思南之傳，則爲王征南。征南名來咸，（註三）傳其技於餘姚黃百家。（註四）百家，字主一，黃梨洲之子也。著有內家拳法，（註五）敍其技之大要。

然考張三丰實非宋人，據明史方技傳：「張三丰遼東懿州人，名全一，一名君寶，三丰其號也。頤而偉，龜形鶴背，大耳圓目，鬚髯如戟，寒暑惟一納一簍，所啖升斗輒盡，能一日千里。嘗與其徒遊武當，創草廬而居之。太祖聞其名，洪武十四年，遣使覓之不得。」又明郎瑛七修類稿：「張仙名君寶，字全一，別號玄玄，時人又稱張邈邈。天順三年，曾來謁帝，予見其像，鬚鬢豎立，一髻背垂，紫

面大腹，而携筮者，上爲錫誥之文，封爲通微顯化真人。一與黃氏所記，惟年代異，其餘約略相類。設謂張是宋人，何其迹絕載宋籍，而反盛稱於明代耶？至三丰之技，實亦本於少林，清黃百家內家拳法云：「自外家至少林，其術精矣；張三丰既精於少林，復從而翻之，是名內家。」百家得內家之嫡傳，其言當翔實可信。然則謂三丰之術出於神授者，或三丰鑑於世人貴古而賤今，浮言淺說，不足取信於人，故託神授以自重耳！又據尊我齋主人少林拳術祕訣：「張全一名君寶爲明時技擊術之泰斗，於少林師法，練習最精，後遍遊於川蜀荆襄沔漢間，其技更進，能融貫少林宗法，而著力於氣功神化之學。晚年更發明七十二點穴術，於是緇衣之士，亦相率宗之，其他更無論矣。故少林家法，至張氏而一變。但張氏穴道之術，先本得之於道家馮一元，實只三十六手。」尊我齋主人不知何許人，自序其源，與百家之說，有足相證者。然謂三丰之技，出於道

家馮一元，則不知所本矣。

註一：見黃梨洲南雷文集王征南墓誌銘。

註二：見寧波府志張松溪本傳。

註三：見註一。

註四：征南之傳，唯百家一人，清王士禎稱征南之徒，又有僧耳僧尾者，皆僧也。然據上文所敘，二僧當是孫繼槎之傳。又黃百家內家拳法稱：「先生（指王征南）之術，所授者唯予，予既負先生之知，則此術已成廣陵散矣。」敘征南之術，無二傳甚明，士禎之說，當出傳聞之誤也。

註五：見昭代叢書

二 太極拳

太極拳，不知始於何人，今世傳此技者，有三說焉：一說云，卽出三丰之傳，其說曰：自宋張三丰得神授絕技，始有內家之學。一傳其術於王宗岳，再傳陳

州同，州同傳蔣發，蔣發傳陳長興，此爲太極之源。又以太極拳論舊題山右王宗岳撰，因舉以爲證，然考黃梨洲叙武當之源流，並無宗岳其人。又據黃百家內家拳法所述，其拳法有應敵打法色名若干，穴法若干，所禁犯病法若干，其練法有練手者三十五，練步者十八，六路，十段錦等。與今之太極所傳歌訣，練法等，亦了無相通之迹可尋。設謂太極與三丰之傳，本一家之學，何迴不相涉，一至於此耶？一說云太極爲陳氏（註）之祖陳王庭所始創，然李亦畬太極拳小序「太極不知始自何人」李氏之技，得諸武禹襄，武氏則爲陳清平所傳。清平與長興同時，李氏去二陳未遠，設太極果爲陳氏所始創，李氏當不至數典而忘祖也。此說之出於臆造明矣。一說云太極之學，肇始彌遠，舊傳有四家之學，小有同異，然殊途而同歸也。一曰三世七，始於唐許宣平，傳宋遠橋。一曰先天拳，亦名長拳，始於俞氏。俞氏者，得唐李道子之傳。李居武當山南岩宮，不火