

85

國術教育

軍訓部定

中日民族式樹藝

萬籟聲



附·更 正——

所有門劍對棍劈刀刺鎗，可參照第三二條及三三條，爲第二一條及第二二條之誤。

又：第二一條之上，「射」爲「對」字之誤。又：80頁爲90頁之誤。又：接骨方內，

「蝦」爲「蝦」字之誤。

# 國術教本目錄

## 緒論

- (一) 國術淵源
- (二) 武裝教育
- (三) 民族體育
- (四) 民族文化與民族信仰
- (五) 民族體育之真諦
- (六) 國術釋義
- (七) 國術派別
- (八) 國術效能
- (九) 國術衛生
- (十) 國術爲各主科之一
- (十一) 國術機稱名稱之調整
- (十二) 知識與體格並重
- (十三) 實踐道德
- (十四) 匯三歸一

(壹)文武一體

綱領

總則

## 第一章

隊形

中國民族體育之  
軍事技術隊形

通則

第一節

拳術

第二節

劍術

第三節

棍術

第四節

刀術

第五節

鎗術

## 第二章

拳術

第一節

國術基本訓練  
中國之徒手體操

第一段

第二段

第二節

應用拳術  
中國徒手之連環運動

第一段

第二段

第三段

應用技術 中國之搏  
擊運動

第一段

第二段

第三段

賽六鋪法  
擒拿法

第四節

第五節

第六節

第七節

第八節

第九節

擒拿  
廣爪功  
摔跤  
自行運動  
器械 中國之器械  
運動

第一節

第二節

第三節

應用劍術 附齒劍

應用棍術 附對棍

應用刀術 附劈刀

第四節

應用劍術 附刺劍

第一段

運動刺劍

第二段

應用刺劍

第四章

暗器 中國之技  
擲運動

第一節

彈弓

第二節

射箭

第三節

鏢刀

第四節

飛蝗石

第五節

雜漢錢

第五章

基本功 中國之器械體操

第一節

木人（拳靶）

第二節

沙袋

第三節

懸錢

第四節

刀靶 中國之器械

第五節

劍靶

第六節

箭靶

第七節

沙包

第八節

第九節

第十節

第十一節

第十二節

第十三節

第十四節

第十五節

### 第六章

第一節

第二節

第三節

第四節

第五節

第六節

第七節

### 第七章

虎口棒

竹刷

比鱗皮

千斤柱

三角格

九星鑲閃格

石担

舖功

楊上運動 此種運動為中國所獨有

鞞中出塵

俯仰屈身

探掌 合氣掌

插出抓回

轉勝 其法

回光法

擦面

其他 中國之田徑賽 運動及其他

(庚)

第一節

武裝競走

第二節

挑担競走

第三節

障礙賽跑

第四節

手榴彈比速

第五節

工事競賽

第六節

夜間集合競賽

第七節

武裝游泳

第八節

騎馬射擊

第九節

自治測驗

第十節

練飢

第十一節

習靜

第十二節

跌打醫術

跋

第十三節

實地

第十四節

實地

第十五節

實地

(完)



## 國術教本

萬鍾慶著

劉爲章  
李元凱

校訂

### 緒論

國術原爲武術之尊稱，亦即我國之固有體育，尤宜普及全國而蔚爲國民體格鍛鍊之基本運動，藉以提高國民尙武精神，充實國民戰鬥能力，磨礪其體膚，激發其志氣，以達到強國強種之目的。顧國術門繁派雜，技冗術衍，欲圖於最短期間獲有優良體益，更普及於一般國民，作爲却疾健體自衛之需，是非羅具內外家之精華，南北派之長處，以科學方法，整理條理，產生一種簡單適用之技術，切合教育原理系統之教材，不克臻此。爰採斯旨，編撰本書，名曰「國術教本」，粗具國術規模，陳述容有脫漏，尙希國人，有以教之。謹舉本教材未盡之義，臚列書首：

(一) 國術淵源 國術爲我黃帝奠定此歸墟河山所遺留，凡我黃帝子孫，均應研習我強身強國之精長國術。吾人研習國術，益思吾人爲黃帝子孫，此大河河山，不歷由吾

人不肖子孫手中所斷送。吾人應以此矯健之國術技能，假我大俠魂之精神，以此大俠魂之精神，起此消沉萎靡之意志。余所謂大俠魂者，折而言之「信義俠勇」四德而已。斯「信義俠勇」四德，尤為我習國術者所應奉為圭臬者也。如推而廣之，凡我同胞，均備斯四德，努力作到，則抗戰建國之使命，不難完成，三民主義之實現，拭目可待，而世界人類大同之麻，亦將早日降臨矣。

(二) 武裝教育 我國一切政教之不行，實基文武之脫節，文為應用於時代中之中西文化，武為適合於生存中之國術軍事，互為因果，缺一非全。我國總裁於全國教育會議席上，尊尊以「恢復古代教育方法，將教育武裝起來」相勗勉。所謂古代教育，即係「禮樂射御書數」之六藝；夫禮樂文也，射御武也，書數道也；文武合德，亦即道之完成，止於至善，亦即道之究竟。故所謂武裝教育，即文武合德之教育，是凡能文武兼顧而契於至善大道者，即係我 總裁唯一之信徒。

(三) 民族體育 今研歐西體育者，多係無國術素養，祇知他人之長不知本國之長；習國術者，多係未受高等教育，祇知本國之長不知他人之長，更又未與軍事打成一片，斯於此偉大時代所應產生之民族體育，無從着手而互相攻訐，為可慨也。夫國術有「健體」「自衛」二功能，包括體育精神而盡之。蓋有健強體格，始堪負重犯難，有自衛

技能，始有一往無前勇氣，國術非一朝一夕所能精純，亦非如一切體育運動知其一二動作方為已足，必須「死守管道」，自小學直至大學，擇其適近者，朝夕淬礪，則短期者固不難一教而通，長期者更得有所成就。斯本教材，適用於各級學校機關部隊，勿庸多事區別，繁而不專，且失「不怕千招會，祇怕一招熟」之秘訣與養成全國老少婦孺均擅斯簡單自衛衛國技能成為第二天性之教育目的也。我國人說而不行，妄崇「知易行難」謬論，遇事退縮，其病根蓋即在此。國術應以科學方法，加以整理而蔚為國民體育，本無時間性，特更值茲抗建圖存之候，歐西體育，不無足取，但貴族裝璜，偏於消遣，寡於實用，不惟難於購置，抑且艱於普遍，今吾人無此貴族閑情，作此消遣娛樂性之體育。吾人之體育，應以運動場視作戰場，其體育動作，更當包含戰鬥意識。養出勇敢矯健之體魄，俟偉卓絕之精神，以為民族革命之真正忠實英烈鬥士。蓋敵愾同仇之熱血，非全屬鼓勵訓練可得，乃於優尚之技術中鍛鍊出來。斯吾人應以國術為國民體育之主科，以歐西體育為輔導教材，擷精去繁，短期速成，產生應用之技術，增進國防之效能；以科學方法，改良陳腐鋼剛，以生理衛生學理，切合實際用途，俾「國術，體育，軍事」打成一氣，而形成我之民族體育，斯為本教本所以產生至大着眼點者也。（愚以為童子軍為國術體育軍事三者之中和產物，故不另行列入，實則已具備此等精神在內）

(四) 民族文化與民族信仰 我國民族文化與民族信仰，原極高尚雄偉；舉凡德隆望重，碩學鴻儒，山野俊俠，英雄豪傑；左氏春秋，史公列傳，三國隋唐，東周戰國，莫不為人民所愛戴，為人民所傳誦，血食千秋，萬古不廢。如孔孟聖賢，關岳英烈，武侯盡瘁，杵臼死難。其他朱家郭解之為人，荆卿高漸離之氣節，膾炙人口，膜拜景仰，代有賢能。不圖科舉制興，文武分途，尤以滿清二百六十七年來文風積習，鄙棄武事，致將此大好民族英雄文化與信仰，一落千丈，演成近百年來之奇恥大辱，誠為我言復興民族文化信仰者之羞。夫有正確偉大之民族文化，斯有正確偉大之民族信仰，有正確偉大之民族信仰，斯有正確偉大之民族氣節，提高正確偉大之民族氣節，固為今日當務之急。斯我欲圖富強，苟不再於我最高領袖指導之下，作文武合德之民族文化統一運動，復興英雄豪傑，精忠死難之民族信仰，而發揚信義俠勇殺身成仁之正確偉大民族氣節，可以不必言抗戰建國矣。

(五) 民族體育之真諦 民族體育，無一動作莫不具有「健體」與「自衛」二功能，蓋由鍛鍊之中，已盡健體之效，而虛實變化之內，又得自衛衛人之功，更得以景仰我黃帝創造河山精神之偉大。智者見智，仁者見仁，斯亦即我民族體育真諦也。

(六) 國術釋義 無論任何學說，莫不在其一科之中，分為學科與術科二類。投其

理論，即是學科；究其實用，即是實科。學術合一，則形成一有生命之民族文明。國術非徒技術也，固尙有其高深之原理存焉。國術既爲體育之一種，更爲我國固有體育，但所謂體育，蓋卽以活動之教育方式以鍛鍊身心健康之一切學術課程也。所以普及全民，養成團結合作，整齊清潔，勇敢嚴肅，仁人愛物，無上精神美德之謂也。各國有各國之體育，歐西體育，卽田徑球類，拳鬥游泳；東瀛之體育，卽柔術勞刺，棒球角力；我國之體育，卽騰閃刺扎，虛實巧打之技擊國術也。如以搏擊鬥劍而論，則美學於英，意學於日，而日則學於我。人則蔚爲國民體育，人人健碩武俠。我則除少數喜研此道者外，泰半漠視武道，亡國滅種，今日是矣。茲以體育二字而論，體育之範圍甚廣，在學科方面，如生理、衛生、解剖、運動、運動生理、體育原理、體育建築、人體測量、運動裁判，體育行政、武術匯宗以及等等之教範操典是。在術科方面，如拳術，基本功，器械，暗器，體操，柔術，田徑，球類，游泳，騎射等等是。而國術更爲「拳術，基本功，器械，暗器」之總名詞。顧一國之爲術也夥矣，奚武術之必名國術乎，是蓋我之錦繡河山，乃我列祖列宗，以此長矛大槍抵禦外侮之精長武術殺三百合所得來者也，爰尊稱其術也爲國術。謂無此術，卽無此國，欲有此國，必有此術。亦卽凡屬中國國民，卽應習此所以立國之國術；反言之，其不習此國術者，卽非屬中國國民。故他術不得稱之爲國術。

稱之爲國術，必係我列祖列宗所以建國，所以圖存，所以強種，所以強族之精長國術。然則何謂國魂，蓋國術之具體形成，固盛行於南朝梁武帝之達摩祖師而發揚光大於岳武夫子，惟奠定我之錦繡河山，則爲四千六百四十年以前，（今爲民國三十二年）黃帝與蚩尤最後涿鹿一戰，實決定我入今日之命運。黃帝造指南車，以長矛大槍，弓矢弩箭，與蚩尤戰於今之察哈爾省涿鹿縣，史有明文，而指南針至今仍爲歐西科學文明所以利用航海航空野戰之利器，絕非附會可比。至若長矛大槍，弓矢弩箭，更襲用至今。雖世殊事異，戰爭之方式儘可不同，而戰爭原理，古今莫不一轍。歐西提倡拳鬥，勞刺，游泳，田徑，球類，等等運動，甚至以殺人殺野獸之標槍，用於體育，固非習標槍球類，即所以用於戰場以之對敵也。然孰敢謂今日之科學武器，又不仰一葦長標槍球類等等運動技術之孳孳身手以爲運用耶；其孰又敢謂今日之戰爭，即全脫離白刃衝鋒，以爭取最後五分鐘之勝利耶。（如波蘭與德軍會師於皮囊形地帶之白刃戰，克星特島之爭奪戰，蘇聯之保衛戰，我國之游擊戰，多不勝舉。）國術起源於黃帝，爲我民族固有文明，毫無疑義。特吾人將此偉大民族精神，竟行遺忘，斯至今日之國將不國。夫黃帝之發明長矛大槍，弓矢弩箭，非長矛大槍弓矢弩箭之自善運用也，乃尙有運用此器械之技術與運用此器械之精神存焉。此運用之技術與運用之精神，即是我黃帝靈之所附託，黃帝靈魂

即是我國之國魂，吾人將國魂喪失，斯民族由弱而貧，夫既弱且貧之民族，焉能生存於今日震盪角逐時代中耶。弱質相因，強富相循，往古來今，絕無二致。政在人爲，離人無政，人均庸弱，政於何有。吾人嘗謂國魂之國術，其義蓋卽在此。

#### (八七) 國術派別

國術派別，共不下三百六十餘門之多。但又因地域河流而分長江

、珠江、黃河三大派。各派之派式名目，皆有獨到處，統而言之，不外分內外兩家而已。內家傳於宋時遼東鶴州人張三丰祖師（卽今遼寧義州，與安東對過，名新義州，已屬朝鮮矣，非義縣。後修道於湖北均縣之武當山，始發明太極拳），卽太極是也。外家分內外兩功，傳於梁武帝時印度人達摩祖師。實則少林已具內外兩功，外功卽係各宗之矯健武術，內功卽係拙柔運氣之氣功。太極亦係內功，恐名詞上與少林之內功相混，以太極爲道家張三丰祖師所發明，爰稱太極爲內家，少林爲外家，以示二者之區別焉。我黃帝時，固早有拳術器械之武功，黃帝內經，素女經，均係內功精髓，明本身龍虎會合之氣行至道，乃後人穿鑿附會，妄走旁門，致失真旨，特至達摩東渡，明定內外兩功，開國術派別先河，遂亦忘此淵源，妄認達摩爲開教祖師，良可慨矣。少林寺有五，卽福建，廣東，峨嵋，武當，河南是也。達摩而暨於河南嵩山少林，遂以此少林爲宗派。凡分三大家，一爲洪家主剛，二爲孔家主柔，三爲俞家主剛柔兩兼。下分四大名門，卽韋陀

，羅漢、二郎，大聖是。南省有「龍虎豹蛇鶴」五大拳術之巧，北省有「譚鑫花洪」四大拳類之精，爭奇鬥異，競趨互見，殊流同歸，淵源則一。國術派別，亦如人之有姓有名，進化國術於大同，並不在廢除該人門戶，乃在惟道爲尊，惟藝是求，好者提揚之，不好者改良之，俾均蔚爲國民體育，整軍經武，勵精圖治，以濟於我國強大之域，固卽以發揚國術與技術爲其基石也。

(八)國術效能 國術爲一切學術之基礎，事業之本源。有國術素養者，可以養成至大至剛之志氣，百折不回之精神；以此意志能力，習軍事，體育以及一切學術各科，均不難迎刃而解。且因體格之健強，可以提早兵役年齡及延長兵役年齡之效。至若因體格之矯健，增進作戰勇氣與工作效率，更不待贅論。衛生本爲體育學科之一，國術亦體育學科之一種，特爲我固有之體育而已。衛生爲消極之強身，國術爲積極之健體，衛生只能達到健康之境，鍛鍊可臻於堅強之境，蓋衛生常識與國術鍛鍊，缺一不可，未能或分也。今人恆以國術無團體化遊戲化爲訾議，不知吾人施行徵兵制度，日日訓練軍事，此軍事動作之機械無趣，莫此爲甚。而所以必須訓練者，乃爲吾人於生活條件上所不容忽視者耳。國術訓練，實爲軍事基礎，又焉能以其不適合此種條件而忽之。矧今日之國術，已具備所有條件，且爲吾國民於此抗建大時代中所必需。吾人不自努力鍛鍊，妄自



菲薄，不知個人犧牲事小，國家損失事大；國衛可以改良嗜好，寄託精神，提高人格，轉變氣質，美不勝數。夫能具強健身體，始配成爲頂天立地男兒，有俠勇無上精神，始克臻於富強康樂國家。吾中華民族最大危機，乃在文武道之脫節，而一般國民，更未能養出以鍛鍊體育爲其第二天性與嗜好一類運動之習慣。外人以每晨鍛鍊體格爲當然，爲義務，有禁之者爲侮辱，爲猜制。歐西各國之體育經費，列於國防項下開支，政府有體育部之設立，回視我人爲何如，誠可慨然思之而應自反自厲者也。今日之德國，其主義如何，是另一問題，而其強迫人民一律須受十八個月之軍事體育訓練，作爲國民之資格，使戰爭與生活打成一片，有足多者。蔣百里先生云：「戰爭條件與生活條件，相合則強，相離則弱，相反則亡」之名言，先後輝映矣。

(九) 國術衛生 國術之於衛生，晨起可於榻上閉目習靜片刻，下榻大解，勿妨兼氣。洗面後習武功，緩緩從事。動極者不宜驟靜，靜極者不宜驟動。運動後須多散步，將氣血走勻，然後始可飲食。禁過飽多飲，以食八成飽爲宜。飯後至少須休息半小時，始可習不甚用力之運動。不可當風脫衣或大熱即行脫去。汗後擦身，勤換衣服，修理指甲足趾，不可用口咬甲，用刀理趾，均須用剪，剪齊爲度，一週一次行之。臨寢噴口灌足洗下身，寢時屈脛，握拳側臥，最宜養神。學術無國界，故凡習國術者，均須研習生