

國術概論



吴图南 著

國術概論

北京市中国书店

据商务印书馆版影印

国 术 概 论

出版：北京市中国书店

发行：北京市新华书店

印刷：北京市胶印二厂分厂

1984年3月第1版 1984年3月第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：8.25

定价：1.00元

影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有名旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以为此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

再版前言

《国术概论》一书，系予任中央国体专校国术理论教授时所编的讲义也。在上海商务印书馆出版。尚有详解、二集等著述，正在整理之中。现因该书绝版已久，国人时有来函相索者，因手中无书，均未曾作复，深以为歉！今中国书店拟复印出版，以享读者，亦已绝版书能再同读者见面，诚一快事也。故乐而为之提词。

吴图南

一九八三年八月一日

劉序

吾友吳君國南，當今之國術大師也。其先世本蒙古旺族，官遊北平，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，端賴尙武精神。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，亦可概見一斑也。

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。新華，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。蒙承海內同道，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，吳國南序於南京。

目錄

第一章 總論.....一

第一節 國術之名稱與意義.....一

第二節 國術之特徵.....二

第三節 國術之經濟.....七

第四節 國術墮落之原因及今後提倡之方法.....八

第五節 提倡國術之目的.....一〇

第二章 身體各部之名稱與功用.....一二

第一節 頭.....一二

第二節 肩.....一二

第三節 肘.....一三

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 膊……………一八

第八節 膝……………一九

第九節 腿……………一九

一 趨步.....二〇

(一)騎馬式 (二)弓箭式 (三)半步叉式 (四)丁虛式 (五)透步式

二 躍腿.....二二

(一)十字腿 (二)迎面腿 (三)擺蓮腿 (四)裹合腿 (五)蹀子腿

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……………五三

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