

528.771
652-3

康健叢書

卞人杰著

國術初階

康健書局發行

5
6

國 術 初 階

卞 人 杰 著

康 健 書 局 發 行

528.971
652-3



3 0528 4455 6

次 目

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 十二式圖解.....二七

附錄 習拳的常識.....三三

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，或謂自有人類即有國術，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，即漸趨衰落，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，實在是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，犯者應手卽仆，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。』王士禛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，說見原書辨譎篇，今不具引。

現在風尚的拳術稱爲內家者，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，據萬籟天武術匯宗言：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，則徒衆即有昏鈍不振者，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。果皆如諸生之志願神昏，一入蒲團，睡魔即侵，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——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，但是否卽達摩所傳，史乘既未明言，當難徵信！至謂陽

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。

據明威繼光紀效新書拳經捷要篇云：『古今拳家，宋太祖有七十二勢長拳，又有六步拳猴拳四拳，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，二十四葉探馬，八閃番，十二短，此亦善之尤善者也。呂紅八下雖剛，未及繆張短打，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問答篇有云：『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，至今稱爲無上善提矣。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。凡長拳短打專尚剛猛，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，尚短手；北重腿，尚長手，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，以潭查花洪炮爲北宋五大門戶，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，圈拳，名勢各有所稱，而實大同小異。」今北宋中稱長拳者頗多，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。

南宋之著稱者，有許譚楊曹四家，門派則有：大聖，羅漢，孔明拳，太紅門，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，十三錘，十四叉，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，完全以練就王夫和人搏擊爲目的。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，但這樣備侗而簡單的答覆，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，引轉腰體，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，起來練習趙國術，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，除去精力正當當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，向來不會有過兒童和老者。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間保持自身的康健，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，除去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

不需固定的場所，又不一定要器械的設備，同時，在經濟上並不需多量的耗廢，在時間上更自由支配，所以在研求體育的原則下，國術實在是最適宜提倡的一種運動。

第一章 國術的基本練習法

現在學習國術的人不可謂不多，但能夠獲得良好結果的却很少，這其間自然有種種複雜的原因，決不是單純的問題。然作者以為有許多學者好高騖遠，在國術的基本上不肯做一番切實的功夫，爲了趣味底關係，往往著手便練習成趟的拳術，這實在是一個大原因。我們知道不論任何學術沒有基礎不好而能得到高深的造就的，初學者的肢體完全沒有靈動，僵勁一點不會化去，對於拳術的內容，尙未能明確地了解，驟然躡級前進，致不趨於散漫，便流入僵滯，其結果當然不會良好的了，所以，我們如果要對國術作切實的研練，而不是以遊戲爲目的，則對

於它的基本練習，是決不容忽視的！

國術的基本練習，可以分爲兩部份敘述，用以引伸關節的舒筋法是第一部份，但嚴格的說，這還不過是習學國術應做的準備功夫，其餘一部份手脚眼的練法，才是用以安排基礎的，現在先把舒筋法說明。

舒筋法是一種把身體各部份的關節底筋鬆伸長的方法。何以要加以這樣的鍛練？因爲拳術和普通運動不同，普通運動是肌肉的運動，而拳術是關節的運動，所以平日不事運動的固不必說，就是喜歡運動的，也必須經過這一度的鍛練，才能作進一步的研究，否則一定會感到很大的阻礙和困難，甚至有因驟然引伸不會靈動的關節，傷及筋絡，不敢再事學習的。

舒筋法的目的雖僅在伸長筋絡，但它的動作有『熊經鳥伸』同樣的意義，也有『八段錦』『華佗五禽戲』等導引方法，強健身體，却病延年的功效，所以假不習國術，每日隨意習此，也能得到不少益處。

舒筋法的方式極多，且隨拳術之派別而互異，但其宗旨固不外以引伸各關節筋髓為目的，所以對此也不必多習，只要能達到上述目的便夠了。現在選擇兩式列下：

黑虎伸腰式圖解



兩足並攏，兩手交組自上緩緩下探，極度伸展，膝不可屈，久之自能抵地。

靈雁舒翅式圖解



靈雁舒翅式

平身直立，向左橫開一步下坐，勁支右足，左膝不可屈，踵不可離地，左手攀住右膝，右手向左極力伸探，久之自能攀著左足。此是左式，右式法反之。黑虎伸腰式係舒長腰膝肘等關節的筋髓，靈雁舒翅式係伸長膀肩膝肘等關節的筋髓，大抵一身緊要之關節，有此二式都可以練到，至尚有許多極細微的

關節如指節等處，本皆有舒引之法，但此係內家的特殊練習法，不是我們所必需注意的。

練習舒筋的時間可以不拘，練習次數也不必一定，可以付著自己的力量做去，不可使身體感到疲乏。但初練時四肢各關節必因運動疼痛不止，甚或難於舉措，這却是必經的階段，應該加以忍耐的。至練習的程度，以能純熟做到即為功，以後即不必勤加鍛練，但於每日清晨練拳之前，隨意習之，以舒緩筋骨。

初學者對於舒筋法加以相當的操練後，同時即可開始習練基本功夫，基本功夫以穩步手法眼功為最重要，此三種之外，尚有肘腕膀膝踝，肩項胸腰背十種部位，在內家中對此都需加以嚴格的訓練，俾周身完密，無隙可尋，但在普通研究國術者是無須理會的。祇要把此三種仔細修習，以為進階之基礎。現在依次序述如次：

站樁，又名立樁，或稱樁法，是一種穩固下步的方法。所以名為樁法者，就

是樹立樁基的意義。因為拳法的閃展騰挪，進退趨避，全憑步法，而常人沒有經過鍛練，血氣浮於上部，上重下輕，脚踵無力，如風絮飄萍，偶一動止，已覺站立不穩，更談不到步法了。所以第一步需練習站樁，把身體的重心由上移下，由足尖移向後跟，使脚踵充實，則步下自然靈動而穩固，所謂「樁如不成，步必不穩」步法原來是基於樁法的。

站樁因內外家而異其練法，內家常避免雙重，著勁於一足；外家為穩健蓄勁，常兩足同時用勁，其法式雖多，大旨以此為原則。而外家普通都是練的馬樁，馬樁亦名襠功，在少林稱地盆，在南宗稱屈膝水平八字步，在拳法中則為馬步。其式有三，（一）川字式，（二）八字式（三）一字式，三式中以川字為佳，並且比較容易學習，（二）（三）兩式，初學習之有流弊，因此二式足尖均有外扭之勁，初學者兩足未成典型，容易練成八字步的姿勢，至不雅觀！所以茲但圖解川字式之練法如次，餘二式略述其練法，不附圖式。

川字式馬樁圖解



川字式馬樁

橫開一步，平身下坐，沉肩鬆腰，手扶腰際，膝向裏扣，踵趾平正，呼吸自然，眼向前視。

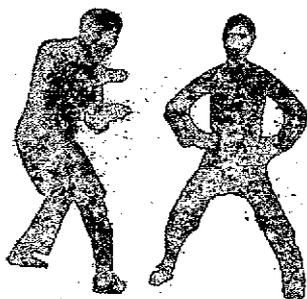
八字一字馬樁練法

八字式練法一如上式，所不同者，兩足尖向外扭動，使成倒八字形勢，一字式步式稍小，足尖極力外扭，使兩足跟踵相對，成一字之形勢。

樁步的距離，隨練者的高矮而定，大約常在二尺左右。站時，一忌兩膝不屈，二忌身腰不正，三忌呼吸屏氣，四忌眼光散亂，蓋兩膝不屈，則腿不長力；身腰不正，則跟踵虛浮；呼吸屏氣，則氣結於胸；眼光散亂，則神不內斂；犯一忌即是痼病，阻礙進步，初學者每覺稍站移時，兩腿即酸痛難忍，宜稍加忍耐，不可一站即起，但又不可過於勉強。初站時可默數數字以測功夫之進退，能達一時

不疲即為功，勤習大約一年可成，至練習時間，早晚均宜，每節後即可練。

椿法一變即為步法，步法以應用為功，雖基於椿法，非精加研索，難以變化，所以依照從前正式練拳的步驟，運步之法，亦視為初學必修課程之一。且除空練之法，更有借器械之幫助以操練步功者。但凡此諸法，多單調得很，初學習之，不免感到枯燥乏味，且其式繁多，不勝言述，故茲僅說明趨予中所常見的步法數種如次，並不述其練法。



矮馬 馬步

(一) 馬步 馬椿應用於拳法中，即是馬步，其式一如椿法，不過依手上之變化略有上下。

(二) 矮馬 又名半馬，亦名釣馬，前虛後實，兩膝裏扣，偏胸疊肋，緊腰抽胯，其式見拳法中。



步箭弓



步弓倒



步盤

(六)偷步 屈膝下坐，後足偷向前方挪進，胯不可外露。

(三)弓箭步 趙子中用之最多，橫開一步，前足平屈，後足撐直，形加弓箭，故名。弓足不宜過低，不宜離地，勁向後收，俯視能見鞋尖為度，式如上圖。

(四)倒弓步 先成弓箭步，迴身成斜勢，轉作正面，臥下即是仆腿。

(五)過步 此為移動之步法，開馬步，後足越前足一步，再上前足，仍成馬蹄。

(七)盤步 如偷步式，挪動之足由前面過，即是盤步。

步法再變即是腿法，腿法在拳術中極占重

要之地位，所謂『手似兩扇門，全憑脚打人。』脚，即是腿法，其練法因派別而不同，通常能使彈勁踢出即為功，所謂彈勁，即屈者鉤股，踢出時一發無餘，含有彈射之意，說雖如此，做到極難，故有專練彈腿以做功夫者，又踢出時身體不可晃蕩，樁足尤宜穩實，踢出之法式極多，茲述其常見數式如下。



站 (一) 站腿 即彈腿中之十字腿法，趙子中見之最多，變化亦最廣，式如上圖。



駢 (二) 駢腿 站腿橫出即為駢腿。
(三) 蹬腿 駢腿直出即為蹬腿。



腿蹬

門練法，茲不詳論，實際上腿之練法極難，蓋非面授不能悉。

拳術內以精氣神為本，外以脚手眼為根，習拳者和普通人初非一致，其所以能致勝於常人者，就是他的脚手眼三者均較一般人靈敏的緣故，所以此三者必須

單獨提出來訓練。但練手的方法常被人認為已經包含於成趟的拳法中，不必另事操練，積漸自能靈活，這種觀念其實是錯誤的，蓋趟子中的手法已經是手上的破法，並不是手的練法，假如不另外提出鍛練，則肩肘腕等兩臂重要的關節，必很難達到靈敏的程度，而施演也不能合度了！

練手的方式極多，茲圖解翻江倒海一式如下，此式左右迴環翻旋，練之有莫大益處，每日清晨站樁後練習三四十次，久之肘腕等處自能圓活。一伸手便有難言之妙。

翻江倒海式圖解



翻江倒海 高馬步，兩手抱肋，右手自上下向迴環作勢，掠過面前，用腕力翻拿向右迴轉抓拳收回，此為右式，左式反是作之。

手法所用以打出之式，可分捶掌指三種，內家多不注意及此；外家以疾快為

法，勁硬為功，故於此三者多藉外力以操習之，務使皮堅肉厚骨勁，觸膚疼痛，大抵內家之手多骨瘦筋枯，外家則皮豐肉滿，無復指骨棱棱突起之狀，故捶出如錘，駢掌如鐵板，屈指如鷹爪，但此多非初學所能習，茲祇言其出法。

(一) 捶法



平捶

1. 平捶 亦名方捶，五指抓扣，捲曲成拳，大指扣貼中指上，此捶法最為普通，一切捶法，大半由此化出。

2. 陰手捶 即平捶之仰出者，多用於挨身接觸

時，通常拳法中不多見。

3. 陽手捶 即平捶之覆出者，二郎門中多用此捶，用絞旋之勁翻出。

4. 捲心捶 組法一如平捶，但大指扣食指上。

5. 雞心捶 中指節實出，餘指一如平捶。

(二) 掌法

1. 驤五指直出，此名柳葉掌。
2. 虎爪掌 五指上節屈扣掌內，一如虎爪。
3. 剝掌 驤五指掌緣外出爲剝掌。
4. 插掌 卽柳葉掌之橫出者。
5. 翻掌 虎爪掌指尖下扣，下回翻出。

(三) 指法

1. 一指直出爲金針指。
2. 二指駢出爲金剪指。
3. 三指平出爲三陰指。
4. 四指駢出爲金扇指。
5. 食指節突出爲兒頭指。

以上不過就通常所見者述之。此外法式尙夥。又掌法中有鷹爪掌者，卽是鈎法，五指抓扣，一如鷹爪，通常拳法中多用之。

拳諺謂：「心要靈，手要狠，眼要毒，」又謂「此道無他謬巧，端在眼毒手快膽把穩，」可見眼在拳法中之重要，故有專門練法。蓋心爲主帥，眼爲旌旗，目不敏銳，縱有超人之技，也難以應用了！其練法甚多，而用意則相仿，述三則如次：

(一) 開步直立，兩手下垂，另使一人對面立，以左或右手組掌伸中食二指作勢向自己雙目虛掉之，初起恆覺目眩難忍，必閉以拒之，漸能不瞬，久自敏銳。

(二) 取長約七八寸之小竹管一枝，管之下端繫紅綠布條各一，上端繫以繩索，懸於屋內樑上，或另製木架懸之，高與頭齊，練時以手擊竹管晃動，令紅綠布條自眼前飛過，日久眼目捷如鷹隼，此法又可用以習聽功，但背身向之，凝神靜聽，自覺有風翕然從耳後飛過，漸感官敏捷，雖倉卒而自從容。

(三)此法簡而效易見，作者自己嘗習之，取乒乓兩個，各繫一線，將橡皮膏黏着於球上，練時距目不寸許，執線搖之，球自閃動。

以上是練眼之法，在練拳時應注意目不旁瞬，視線隨勢轉動，打拳看手，踢腿注足，打到那裏，看到那裏，大忌左右顧盼，視線不一，所謂目不能兩視而明，目動神搖，還練什麼拳呢！

以上三種基本練習法多為初學所必習，說似艱難，做起來並不十分困難，勤習大抵一載可成，就怕學者沒有恆心堅持，早三暮四，一曝十寒，那是再容易也練不成的，『人而無恆，不可以作巫醫，』引此諺以結本篇，希望學者鑒之！

第三章 十三式圖解

成趟的拳術叫做趟子，也叫做套子，是集合許多散手聯綴而成的。它的功用正和書法的臨帖一樣，不過使學者懂得取勢用勁之法，並練成一種典型而已，不



刁手一拳

右手變鉤，左手抓回成拳，右手向右脅翻旋打出，同時，起左脚，橫向擠步。



刁手一拳

雙抱捶

半馬，勁坐右腿，虛出前脚，兩拳相抱，目向左視。

雙抱捶

是打這種趟子就可以應用的。所以並不在乎多習，但選其結構謹嚴者數套，精研熟練，便能得其益處。這裏所敘述的是一趟最適宜於初學的基礎拳術，全趟凡十三式，每式皆有用意，每式皆可變化，並無過門多餘之式，但又並不難練，每手動作簡單，勁路明暢，學者看圖閱解，自能瞭然。



擠步腋掌

擠步腋掌



耍手踢脚

耍手踢脚



拗步平捶

拗步平捶

變弓箭步，左拳收回，右拳打出，（此圖本係左式，因恐背影模糊，故改攝右圖，希閱者注意！）

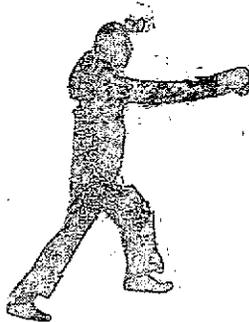
左右手成掌外向裏回，同時，踢右腳。

落右腳，擠進，成馬穩。右手自腋下打出，左手曲置胸前。（此圖亦係左式改攝正面者。）



披身伏虎

披身伏虎



上步砲捶

上步砲捶



退步點捶

退步點捶

額。
偷右步，左拳變掌裏向剝下，右手成掌拉撥右

斜上右步，橫左拳，打右拳。

退右步，虛出左脚，左拳上向點出，同時，右手收回成拳置胸前，與左手相照。



擗手駢踢

擗手駢踢

兩手同時外向錯拉擗回，駢出左腿。（此圖係右式改攝正面者。）



反面掌

反面掌

左手橫向拍出，掠回置右腋，左手裏向翻掌。（由上砸下。）



轉身進肘

轉身進肘

起右脚，迴身，上步，左手拿住右腕，平肘向踢出。

擦手插掌。



擦手插掌

落左脚，擦左掌，收回，插右掌。

滾龍勢收式



滾龍勢

收回左脚半步，擰身，勁坐右腿。兩手向外圈回，錯拉八分開，指尖上下相對，接著上右腳並步，兩手裏向翻轉收式。

附錄 習拳底常識

練者除拳術的專門知識外，還應該有習拳的常識，而實際上這種常識的重要，不亞於專門知識。有許多學者，往往爲了不懂得習拳的常識，致在技術上不容

易得到進步，不僅如此，還有因此而練出疾病來的，更有因此而不得成功的。所以，從前的習拳者，貴有精博而通曉的良師指導，便是爲不僅要他指授技術的練法，同時還需他告訴我們習學時的常識底原因。現在擇此常識的重要者，列爲附錄，也是這樣的意思，但願學者不要以爲附錄而忽視之！

拳術練的是勁，不是力；是活力，不是拙力。勁就是活力，拙力就是力。勁與力的分別，勁是練出來的，力是人身原有的；勁能運之於四肢，力只拘滯於一處。再明顯點說，勁是活的，力却是死的。所以拳術並不需要有強大的拙力，本來拙力大的人也須化去了才能得到拳術的好處，決不可反去借助石鎖石擔等器械來增加自己的拙力的。

練拳時應注意頭項平正，腰椎端直，無論怎樣的姿勢，都須保持如此態度，所謂「低頭彎腰，傳授不高」。假如違反這種規律，一定練不好了。又兩肩最忌用力，肩上用用力則力縮於內，必鬆肩沈肘，才能透達指尖。又凡震步，必沈腰屈

肘，身體作曲折的形勢，以免震動腦筋。

練習拳術不拘場所，任何地方均可鍛練，但宜注意場地的潔淨，和空氣的清
新。因為練時呼吸粗促，血行加速，假使吸入不潔的空氣，那是多少有一點妨礙
的。又凡練習趟子，不可拘定方位，才不致為場地所困。

練拳時所著衣服，以中式為佳，西式服裝，不便引伸；尤其是褶間和褲管，
稍一用勁，便易破裂。鞋子亦以中式布底軟鞋為佳，與地面的摩擦力強大，奔馳
蹣跚不易滑跌。如能於鞋底中夾以毛髮等混和物，鞋之頭跟包以軟牛皮，則輕靈
經久，旋轉舒適。至皮鞋及膠鞋，非但轉動不便，且有滑跌之虞！

國術初階

練拳最好有規定的時間，方才不易中輟，時間的選擇以早晨五時至八時，下
午三時至六時為最宜。冬季氣候嚴寒，晨起過早，易於冒寒致疾，故以早晨七時
至九時為宜；又以天寒日短，下午亦宜提前一時。但如多用腦力者如學生等，晨
起練習不宜過度，因練後體力消耗過甚，如無相當休息，決不可再用腦力以增加

其身體之疲勞。又如在寢前練習，亦忌過激！

練拳後必汗漿湧出，尤以暑天為甚，此時切忌用冷水揩拭，否則必使毛孔閉塞，熱毒內蘊，積以發病，大之損及臟腑，小亦結為瘡毒。至有以為練拳後可以接着行冷水浴者，更是荒謬之談，學者慎勿誤信！又凡遇狂風大霧雨雪雷電，氣候不正當的時候，切忌在戶外運動，以防感冒風寒，傳染疾病！

練拳的人因為消耗巨量的體力，當然應該有充分的飲食上的營養。但在練習才過之後，不能馬上就進飲食，而冰水及漿果等尤宜切忌，因練後氣血未寧，消化機關未復原狀，如果驟進飲食，危險極大。而飽食後亦忌練習，大抵練後隔一時許始可進食，食後隔二時許始可練習。又烟酒等刺激性物品，練者亦宜戒除！

練後必須散步，以寧靜氣血，舒散筋骨。因練後血行加速，筋骨斂縮，如驟行坐臥，血液勢必外流或上沖，以致發生頭暈心悸等病症的流弊。故練後必多行走；如有充足的時間，更不妨作長距離的散步，使筋骨舒泰，血液流通，精神

爽朗，則進境益速！

練習者必須有相當的休息，與充足的睡眠，切忌晚睡。蓋晚睡遲起，則精神懶散，因不能振作而常易輟止。如晚睡早起，則休養不充，精力不足，到不能支持時便也難於繼續了。

女子因與男人生理上有不同處，另有幾點應特別加以注意者，茲亦敘述如下：

女人在每月經期內，精神及身體上必起一種特殊的變化，常有在此期內不住的運動，身體的機能，因而不能寧靜地變化，致起障害而生疾患。故每當經期，至少需休息一週，待身體回復原狀，始可繼續運動。而每月作一次短期的休息，技術上決不會有退步的。

女子當成人之後，乳房漸臻發育。練習以前，應該用闊約七寸，長約一丈五尺的白色軟綢或紗布，交叉縛住乳房，使縱作劇烈的奔馳跳躍，也不致搖動方好。

。因女子兩乳在身體上極占重要的地位，若過事激盪，有釀成危險的病症之可能，故非紮住不可。所縛布類以白淨柔軟為佳，運動畢即宜除去。

婦女到妊娠時，即不宜練武。但又不可絕對的不運動。大抵在妊娠初期，可擇八段錦等不甚激烈者練之，至四五個月後，即宜完全停止。而如自幼就練起的，平日又很少間斷，則無論如何，到此時必已有相當成就，縱一年半載不加練習，決不會有多少的退步的。至產後須休息二月以上，方能練習。

女子因為脂肪過多之故，出汗常較男子為容易，運動過後，必須用溫水揩拭清潔，能沐浴尤佳。練者又切忌半途停止，因在每天有規定的運動，消耗體內的脂肪必多，故能增加肌肉。及停止後，脂肪無消耗之處，必發肥胖，非但妨礙觀瞻，功夫也因此散去了。又練時頭髮宜用手帕束住，以防撩亂視線。



康健書局總經理

上海興地學社出版地圖

中華民國最新公路圖

中華全國道路協會合編 每幅定價三元
 上海興地學社出版
 全國幹支各公路無論已成未成，及沿路所經省市縣鎮名稱，乘及各鐵道城市山脈河流湖泊等項，無不羅列殆盡，並附載蘇皖浙贛湘鄂豫七省公路圖，圖寬六十六吋，長四十三吋。

京滬杭甬明細全圖

陳經編 定價一元四角
 此圖長三十一吋，闊四十三吋，包括江浙兩江之大部，安徽之一部，我國文化物產商工業最發達之區域，均已列入其中，圖用六色精印，優美無匹。

中國分省暗射圖

定價四角
 此圖專供中等學生研究地理之用，不列地名，僅繪形勢，以備學者練習，自行添註。

中華民國全圖 丙種

定價四角八分
 此圖地名甚詳，凡重要市鎮外埠要列入，獨地名準確，放大一倍，用仿宋字繪製，不獨地名準確，尤覺清晰美觀。

中華民國全圖 丁種

定價二角四分
 此圖闊約二十吋，長約十五吋，於中國重要地名，莫不備載，為政區圖之簡而賅者。

世界全圖 丁種

定價二角四分
 此圖闊約二十吋，長約十五吋，於世界重要地名，莫不備載，為世界圖之簡而賅者。

新上海市街圖

定價四角
 葛煥編
 此圖於道路名稱及公共機關均已列入。至於交通路綫，如電車公共汽車等均以特別符號標明。

新上海市街圖 珍袖

定價五角
 葛煥編
 此圖於道路名稱及公共機關均已列入。至於交通路綫，如電車公共汽車等均以特別符號標明。

新測上海地圖

定價四角
 葛煥編

地址 上海霞飛路四四四號

中華民國二十五年七月初版

國術初階

每冊實價國幣貳角

外埠酌加運費匯費

著者 卞 人 杰

發行者 康健書局
上海霞飛路四四四號
電話八〇一四九

印刷者 康健書局
上海霞飛路四四四號
電話八〇一四九

發行所 康健書局

版權所
翻印必究



6.97 L
2-5

120