

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，或稱為武當派。

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，故別少林為外家。」又國技論略以為張三丰非北宋人，實明代張全一之誤，說見原書辨譎篇，今不具引。

現在風尚的拳術稱為內家者，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。尚屬疑問。

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為證明，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，但是否即達摩所傳，史乘既未明言，當難徵信！至謂陽