

# 國術漫談

高 芳 先

## 壹、對國術應有的認識

我國有五千年的歷史文化，在國民的運動方式上，自然就受到了薰陶，形成了一種富有民族性的獨特風格。也就是說，中國在體育方面，在沒有接受外國體育影響之前，國民仍然有一定的方法來鍛鍊自己的體魄，有關這個問題，在中國體育發展史上，可以看的非常清楚。

古人有各種不同的方式來運動身體，而且曾把「射」「御」列入六藝之中，使武藝與文藝相結合，在教育上重視體育。所謂的武藝，就是最具民族性的獨特風格的「國術」，這一類的運動使強身與自衛兼顧，一方面均衡地鍛鍊體力，一方又注意精神上的修養，因此這種技術，經過長時間的不斷改進與發展，就成爲我國固有的技能之一了。

武藝包含的範圍很廣泛，古時的騎術、御術、射箭、舉重、拳術、兵器（暗器）的使用，摔跤、擒拿等等都應該列入，其中有關擊技的部份，又稱爲武術、武功、功夫等，因人、因時、因地、而各有不同，但是儘管名稱不同，而其實質則一，使我國歷朝歷代以此爲衛國的戰技，武功以此爲基礎，民間則賴以強身。曾經發揮了極大的效用，產生的尚武精神並促使民族的強盛，更深鉅地影響了四鄰的國家與藩屬、日本、韓國、泰國就是最好的例子。

由於科學的進步，兵器的演進發明，改變了作戰方式及戰爭型態，因此部份我國的武術，在用途上，就趨向於以強身爲主了，但是一般人的心理上受到槍炮發明的影響，滿清末年，列強侵略，義和團的武功抵不住外人的洋槍大炮，打碎了民族自信心，人民由排外而媚外，不再以相信自己原有的運動方法，辦棄了練武功的念頭，因此擊技之學，不受重視了。西風東漸，西方文化傳入，世界性的體育盛行，

沿至民國以來，教育方針爲求德、智、體群、四育並重，大、中、小學都必修體育課程，但是具有悠久歷史的固有技能卻未包括在體育之內，其在體育中的地位更是一落千丈，微不足道了。

世界上任何國家，都保有其民族體育，尤其是先進國家，提倡改進本國的特殊運動技能，成爲國際性的運動項目之一，發揚他們自己的文化。中國武術（國術）是我們土生土產的體育，也是中華民族固有的技能，最適於我們的民族性。政府爲了發揚國粹，認爲文事與武藝，都是中華民族人人都應具備最基本之學能，固有的武術極有提倡的價值，於民國十七年正式定名爲「國術」其意義是中華民國國有之武術，也是中華民國國民具備之技術，並且成立中央國術館於南京，各省市均分設省市國術館，撥有專款，發展提倡，當時頗有成就，蔚成全國國民練習國術的風氣，民間用以強身自衛，學校列入體育課程，軍隊藉以訓練戰鬥技術，直到對日抗戰前期，盛行一時的大刀隊，這種訓練的成效，更無形地助長了，我們戰勝日軍的基本力量。

抗日戰爭之前，曾是國術輝煌的時代，由於日本軍閥侵華，八年抗戰，破壞了我們國家建設，國術的萌芽也就遭受了摧殘，繼之共黨叛亂，大陸淪入鐵幕，政府播遷台灣一隅，百廢待興，一切要從頭建設，但是有關國術方面的提倡，雖然不遺餘力，由於以往的基礎無法延續，師資缺乏，教材不足，承辦單位又無以往之經驗，加上國民心理又呈現了失去民族自信的現象，國術即一蹶不振。除了本省原有的武術老師及少數隨政府來台的老師，在各地局部性教授國術外，並未建立一個整體的組織，繼續推廣國術成爲全民體育的目的。學校教育中，雖然教育部編訂有國術教材，列入體育必修，可惜師資及教材本質上並不健全，事倍而功半。國軍戰技中，數度變更教材及師資的訓練，最後的成效並不顯著，目前也只好硬將韓國的跆拳道，更改名目爲跆拳道，來取代國術的地位。由此一般可見，國術沒落的淒涼情景。

最近廿年以來，曾經受到我國武術影響的鄰邦，將一部份的基本拳術，加以整理，配合科學的體育訓練方式，由其國家力量的支持，就在其本國以嶄新的擊技，推行到各地，學習的人非常衆多，而且變

成了國際性的體育項目之一，組成了國際組織，例如：韓國的跆拳道、日本的空手道、柔道、合氣道、琉球的唐手等等，結果我們自己不知去整理，古先賢給我們留下的豐富的文化遺產，反而高薪去請外國人來教會是我們自己的武術，國人又存著「遠來的和尚會念經」的媚外心理，真是「捨本逐末」「數典忘祖」何等的可恥啊！

近兩三年來突然由武打電影的間接影響，中國武術（功夫）在國際上竄紅，或許是群眾心理上想換個口味，也可能是大家認辨出好歹，由貨比貨而形成的趨勢，中國功夫（Kung Fu）開始風行一時了，武打明星的影響，是間接性的，既然有此良機，為什麼我們自己不立即把握住機會，復興中華文化呢？「亡羊補牢」尚未為晚，有關當局應該有此魄力才對。

「功夫」一詞是我國民間對練國術的一種俗稱，在北方及廣東都有這種叫法，華僑將它帶到了國外，外國人就跟着叫了起來，另外太極拳也很受人歡迎，流行在世界各國，事實上，太極拳僅僅是國術中的一部份而已，一般國人及外籍人士不容易分清楚，才使得名目混雜。

所謂「名不正則言不順」國術是我們政府規定的名稱，是我們的國粹，我們自己要堅持這樣稱呼，正如國文、國畫、國劇、國醫等一樣，但對外國人則有另外的說法了，「國術」是武術的總稱，廣義的意義，應包括拳術、摔跤、擒拿、兵器、射箭、舉重等（太極拳是拳術的一部份）這些分類就像國文中所分的散文、詩詞，國劇中所分的生、淨、旦、丑各為一個單元，我們應該建立起這個觀念來。就是我們的東西太多了，反而不容易去整理，歸納出一系列完整的東西，配合著教育來推行全民體育及爭取國際地位，以現在台灣來說，有南派、北派的拳術，門戶衆多，意見各有不同，加上江湖賣藝的把式，日本、韓國輸入的各種「道」造成了混亂的局面，主管體育的部門當然不知由何處下手了，當前大陸匪區，在體育方面也搞武術，練劍練太極拳給外國人看，很可能會仿學兵兵外交的方式，再去當做統戰的手段，如果我們不及時復興文化，著手整建國術，建立一完整的計劃，由國家推行的統一教材，訓練師資，普遍推行，不然的話，將會在這方面落敗下

來，關於方法上，可以學習韓國，推行跆拳道制度，以政府的力量來支持（如民國十七年，國術館的成立）但不必學習他們的拳腳的反毛，這才是朝野人士應有的覺悟及應有的責任。

當今以提倡國術為要務，乃是對我「國粹」的維護，固有技能的發揚中華文化的復興，以及反攻復國聖戰的需要，因為國術對我國國民體育的適應關係，及價值太重要了。

第一、國術的適應性：體育的最高原則，是要普遍，要使每個國民，均要為健全身心而運動，而且不受設備的限制，國術就有這種優點，不分年齡，不分男女，適合個人也適合團體練習，以全民體育的原則而言，國術是一項推行的重點才對。

第二、國術是種運動：也是種技能與藝術，國術具有「均衡作用」是鍛鍊人體的全部，不是一種局部的運動，而造成四肢的某一部份的畸形發育，除了運動軀體之外，又要運動智慧，來平衡心身的需要，這種運動又可以自衛，是一項特殊的武技，講求「力」與「美」結合的高度藝術，譬如：西洋徒手體操與國術的一些基本姿勢，非常類似但是體操不能體用兼備，國術中的拳術或劍術，又類似一種舞蹈，在國劇的動作中，也是以武術為基礎，將它美化，形之於舞台之上，因此之故，國術是講求力與美的一種高度藝術。

第三、國術對國家的貢獻：國術為勇敢之事，最講究大勇正義的精神，民國十七年中央國術館成立，各省市風行，而且併入運動會，列為此賽項目，全國普及，舉青島市一例而言，全市有兩百個練習所，經常不斷保持萬餘人接受訓練，各公私立中小學校，均列國術為必修科。市國術館另設有教授班、師範班、摔跤班、學生班、以培養師資，訓練學生，訓練的宗旨是有教無類，全民運動，並配合市民的空暇，推行成績極佳，由於武風的盛行，人人有了習武的基礎，在抗日戰爭中，曾以這種技能，來彌補槍炮的不足，白刃肉搏，使日軍吃虧不少。這項運動能與殺敵制果的戰技相結合，當前教育及國防當局應有密切的協調。重視這項問題，來配合鞏固復興基地，及反攻復國聖戰的基本戰力培養，使這項運動發揮最大的效用，來貢獻給國家。

## 貳、國術的組織

前文述及，國術包括了許多項目，其中仍然以拳術為中心，也是學習任何一稱項目的基礎，古時候也以拳術來分門立派。現在就以拳術為主，概述國術之義理於下：

一、單勢的形成：拳術之形成，正式記錄極少，正史也缺乏記載，欲追究起源，亦不易考證，自原始人起，為生存而競爭，先與獸爭，再與人爭，由徒手而石器，由石器而進為器械，逐日作生存的搏鬥，適者生存，因此為求勝而運用智慧，於實際經驗中體會出一式半招，用以制敵，另有聰明者，則模仿野獸撲食的動作，來與敵對抗，技擊之術，由此而生，但當時拳術並沒有近來之精確、優美、當日之拳理也並不講求，僅是一種直覺的反映，正如最初的象形文字一般，就取其象形所近加以命名，例如：單腿所立之勢，像鷄禽站立的样子，就稱其為金鷄獨立（現在稱為平衡力），可見名稱的規定，並無標準，所以名稱繁多，有些名同而形異，有些姿勢相同，而名稱不同，這與使用者重心的位置、姿勢、高低前後有關，而且創造者依個人之見，任意命名，使習者遵守，因交通不便未以文字記載，形成專門的學術，知其然，而不知其所以然，行易而知難，習武者代代相傳，代代變化，傳至現在就益發不易一致了。

二、拳術之組合：一式半招是拳術的起始，後來人類的知識漸開，慢慢乃知道三、五招連環使用，這便組合成了拳術的雛形，再更進一步，有天性近武者，時時研究，注意手法、步法，除無存者，為使技擊方法連貫，練習有系統起見，將更多的單勢蒐集起來，穿插成序，編成有系統的拳套，由一人之組成發明，便有許多人仿效學習，無形之中，又演進成為有系統的組織，這個組織，各自為名，其拳術或器械使用也由其命名，在稱呼上方便些，名稱之標準各具意義：

- (一)以創作者之名，引用於拳術名稱，如太祖拳、孫臏拳等。
- (二)依拳術之姿勢動作而命名，如醉拳、螳螂拳、鶴拳、地功拳、

猴拳等。

- (三)視其動作所涵之某點意義而命名：如彈腿、埋伏拳等。
- (四)因地而命名：如少林拳（少林寺）、太極拳（武當山）等。
- (五)因其他特殊意義而命名：如查拳、花拳、六合拳、八極拳、洪拳等。

拳術隨時間演進，不斷發展感到練習時應有次序應有步驟，於是制訂要領，以手、眼、身、法、步為練習之標準，及練習之程序，使手快眼快、手眼相隨腰腿靈活，運用自如，隨心所欲。拳術因而由簡單之姿勢動作變為有系統組織的格鬥、自衛健身的方法。

## 參、國術的系統

國術之組成既難，而門派尤為複雜，原始時代無此組織，乃是由相鬥而演變成拳術的雛形，進而為成套的拳術，這是種文化的演進，但由交通不便且因人而異，因產生的時代背景不同而造成許多不同的門戶，遂有內家、外家、以及少林、武當、南拳、北腳之分，甚至到今日受外國的影響而形成更多的名目，如空手、跆拳道、合氣等道。事實上，嚴格的來分，國術系統之演進及沿革，是由於原始武術↓部落武術↓國家武術。國家武術分為內家及外家兩大類，可以包含了所有的各種門戶。

一、內家與外家之解釋：

門派及拳術種類雖多，只能分內、外兩家，此乃根據其運動的基本性質與目的而加以區分。

- (一)內家：內家為太極、八卦、形意及部分類似者之共稱，最初此三家亦各立門戶，不相為謀，後經八卦始祖董海川，會同形意專家郭雲深先生，相處研究，經若干時日，感覺八卦與形意動作雖異，但理法無殊，因而合一，及至民國，有河北籍孫祿堂，學術兼備，文武雙全更對太極、八卦、形意造詣頗深，依其經驗及學理，此三大派乃同一理法，共稱為內家。但內家並非武當，武當係太極一門之專稱，因為此派是因地而命名，由張三豐在武當山創太極十三式開始，才漸漸流傳。

我們不可將名稱混爲一談，因爲前後歷史複雜國術又無專載，所以對內外家解釋之原理亦難免有所謬誤。據考，太極乃張三豐所創，張生於北宋，揚名於元季。八卦係董海川所傳，董爲前清名士，形意爲宋朝岳飛所創，雖其創始時間、空間與人之問題不同，但內家係指其性質與條件之問題，太極、八卦、形意之稱內家，以其性質、條件、特徵等相同而定，凡其他拳術有類似者則可一併列入，如綿拳等。因太極拳之特徵爲沉肩墮肘，純任自然，貫頂調檔，氣沈丹田，砥礪扣齒，靜中求動，內外相合，用意不用力，剛柔相濟，含胸拔背，而八卦形意亦有相同之處，因其特徵同、性質同、條件又同，故可共稱爲內家。

(一) 外家——外家最簡明確切之意義即內家以外之拳術，皆稱爲外家，其特徵、條件、性質亦爲一類者，以其力走剛猛之路爲主。但有人以爲外家即爲少林，此係錯誤，考少林爲南北朝時，印度僧人達摩所創。於河南嵩山隱修，創「羅漢十八手」，使衆僧藉以保健養生。後人以達摩創技於少林寺，故稱其拳術爲少林，當時我國術已經大有基礎，由於少林寺環境清幽，地點適宜，許多武術名家前往聚集研究發展，以致少林威名大震，成爲外家之代表。今人多誤會外家只爲少林，其實少林之外者猶多，少林僅外家之一種而已。

在達摩之前，各地均有其他之拳術成爲局部的苦練與訓練，民間之健身自衛，朝廷作戰征討，都已有其練武的基本組織，日益研究發展，自然演進成爲其他各種不同的外家門派。只是少林有其特殊之處而有名，日後少林寺因政治關係有三次被焚，僧人個個爲求生存計，遍佈大江南北。如是對於少林，官民莫不注意。日後在江南亦有少林寺之建立，南方練武者，遂有稱兩少林者，亦屬外家。

## 肆、國術派別構成之原因

(一) 主派不同：主派係指派別與派別之間，動作不同，姿勢不同，形象不一，理論不一致者。例如：少林、武當、通背、八極，皆屬於主派之類。在主派分歧之初，係由於當時各地交通不便，練技

者之動機不同，心得不同，而且其產生時代背景，與外在影響各異，故其動作、名稱、勢法、攻守、用勁、皆不一致，俟及交通逐漸便利之後，則亦有派別之分，更當時創技者，均能自圓其說，不欲更改，因此造成分派之最大原因，又行之多年，因中國人之宗族觀念頗深，後起者莫不以守成爲重，不肯任意變化，恐招欺誦滅祖之名，是而造成分門分派之結果。

(二) 支派分歧之原因：支派者，係指同一始祖之後，同一派別之間，手法相同，用勁相同，惟名稱不一，練法不一，如太極一門，本僅一種，而至現在，忽有陳、楊、吳、郝之分，如螳螂拳創始於山東省即墨縣人王朗，傳於萊陽縣姜化龍者，今亦有梅花，七星之別，此均爲支派分歧者之明例。每類拳術之初，都由一人所創，又爲同一人所傳，而在若干年後，竟發生東西或南北不一之現象，其因何在？即因創技者傳業之初，所教之姿勢方法並無殊異，動作路數亦爲統一，後因受業者，領悟力及體型關係，學習上稍有出入，但主要原因，是功夫不到及爲生活或環境關係，奔走四方，職業不同，未能如學生時代之朝夕鍛練，更無暇研究，時日稍久，則難免有所遺漏，或者根據自己之心得而有所增減變化，相隔師長較遠，同學又無法相互觀摩，不得已之下，只有剪段練習，或任意添補，但總之與原來之所學便多有差異了，如是乃各自命名，自創一門，繼續發展了。例如：明末時中國的摔跤術傳入日本，經日人多年的研究發展，遂演變成今日國際體育的柔道。韓國的跆拳道也是以我國外家拳基本動作，研究而推廣的。更有一種，乃習技者獨自好奇藉技擊以博一時之名，乃搜索某種藝術之架勢，交織穿插，隨心增減，自創一門，以創始者自居，例如李小龍練的功夫，自稱是截拳道，此皆支派形成之始因。

(三) 受現代體育科學的影響：科學的時代，是基於需要及興趣，而分類精細，一般的體育如此，對國術亦復如此，爲發展研究某一部分，則集中智慧力量去研究，專精學習，結果而形成了新的組織，當然這個組織也會再分歧的，譬如：內家拳中的太極拳，近年來受國內外人士的特別重視，太極拳確是一種全民體育的最佳運

動，近年來不但普及全國，更風行於歐美，由於發展太快，師資自然缺乏，在求師困難的情形下，就在一窩風，學太極拳的浪潮中，無論教與學，都形成極紛歧龐雜的現象，很多人是無師自通的照着太極拳的圖解模仿動作，揣摩其原理、原則、潛心研練，然後再求師問友，以求精進，更有人自編自演的所謂簡易太極、精簡太極及初極太極、中級太極，並成立專門機構，立訂規章及學習方法，獨樹一幟，雖然基於國術統一的觀點上有所貢獻，似乎無此分歧之必要，但這終歸是一種現實的趨向，名目繁多枚不勝舉，以是之故，太極拳的架勢與練法多不一致，今日台灣，便有南北的不同，論者多喜，妄指，某也是，某也非，甚至說，某人是少林太極，強分派別，力排異己，余則深不以爲然，要之，只要學者，能領悟其原理，確守其原則，端正姿勢，恒心研練，以達其有助於健康，有益於身心就行了，其他一切，都是稍末問題，不必過於苛求，苛求則困難重重，學者將知難而退，殊非吾人提倡全民體育之道也。

## 伍、學習國術必經之步驟

(一) 斷勁——國術之源爲力，力之所用爲勁，與文人習字之筆力同一道理，彰響於肌肉過度緊張，手脚不能相隨，上下不得一貫，出手無暇顧足，出足不能隨心，力與力不能相應，勁與勁不能相接，每一姿勢，用心雖大，其力甚拙，精力雖與貫注，仍然不合乎要求雖終朝練習，亦難得姿勢之要領，故謂之「斷勁」此初學者必經之途，爲習武者之第一步過程。

(二) 順勁——勁之常用則順，順則不用虛力，不使外勁，進退附合，脚手相隨，一招一式，均無相反之力，相背之勁，用勁、勁無偏歪，用力力無毒濁，手法，步法，均甚自然，腰膀身法，亦漸靈活，雖無優越之點，但亦無凡俗不雅之態，是爲「順勁」乃習國術者第二步之過程。

(三) 明勁——明勁又可稱爲「懂勁」，屆至懂勁時期，有良好指導，有

進取心意，方得二、三年以後，若則亦未見可成，所謂明勁者，即能知勁之大小，勁之來歷，勁之數度，勁之用途，及至此步功夫，已有識勁能力，能知來力之所含，能知來勁之所用，能觀來勁之緩速，能知來勁之著點，此時無論、表演、比賽、均有相當成績，表演方面，無論台上或台下，俱不至有什麼缺陷，比賽方面，亦可有見勢打勢，見著打著之能，此雖爲習武者之第三步過程，但一般習練國術者，能達及此項水準，已屬不易。

(四) 用勁——用勁亦可稱爲「化勁」，化勁者即似有若無，似實若虛，靜則混然一氣，動則千變萬化，能隨勁以治勁，能順勁以用勁，能含勁以接近，能見勁以破勁，欲剛則剛，欲柔則柔，欲伸則伸，欲屈則屈，遷身行勁，皆能隨心所欲，此步功夫，已臻上乘，漸入化境出手入化，用勁如神，此爲國術中之第四步功夫，行功至此，術已到家，神出鬼沒，變幻莫測，乃爲練功者之最高部位，最深境界，國內國術名士，行功至此者，尙不多見。

## 陸、振興國術之途徑

當前在此中華文化復興運動及全民體育的浪潮期，爲海內外炎黃華胄所一致支持，合力推動之際，我們戮力振興中國固有體育「國術」發揚國粹，這未始不是對中華文化復興運動的一項重要貢獻，使國內外人士同樣地重視國術、國劇、國畫、國醫、國樂等使之齊頭並進，不可偏廢其中任何一項，此爲復興文化的宗旨，國人對國術應寄以熱烈的希望，中國功夫正風靡於世界各地，我們務須重新建立振興國術的計劃，盡力推行，使國術的發展進入光明坦蕩的康莊大道。

嗣後國術的振興，究應採取何種途徑，特此提出一些意見，以供參考：

(一) 統一教材，建立國家國術的訓練內容：希望全國各門派，均破除私有觀念，將武術中之菁華公諸社會，以政府的力量，精編一套有系統的教材，適應國人各階層的練習，去蕪存菁，納入體育司

之中，以便推行全民體育，或是爭取參加國際體育組織。

(二)應從事高深研究，培養師資；我們以為除由體育系或體育專培養青年國術人才外，仍須設立國術體育學校（民國廿二年曾在南京設校）及國術館。中小學之體育課程中所必修之國術應確實執行。

(三)採用科學方法，力爭上游；文化自然是需要交流，國人不但可以採用科學的方法訓練，除去陳舊的老觀念，利用新的體育器具以從事國術的研習，不必故步自封，日、韓的空手道、跆拳道可引為鑑鏡。

國術界及體育界的人士，應更珍惜國術的價值，負起時代的責任，恢復民族的自信，作更多的貢獻，務期今日的「中國功夫」的發展能超越前代，且能與當前世界各國的體育並駕齊驅，迎頭趕上，方為國家民族輝煌的榮譽。

(承六十九頁)

1970.

9 Getting the Hang in the long jump by Fred Wilt. Athletic Journal March. 1974. 第86頁。

7. 同註9第86頁。

8 Modern Track and Field by J. Kenneth Doherty. Prentice Hall.

9. 同註3.

10. 陸上競技 淺川正一和古藤高良著 大修館

11. 陸上競技 金原勇著 學藝出版社

12. 同註6, 第28頁。

13. 陸上競技 山本邦夫和關岡康雄著 不昧堂

14. 同註4。

15. 同註4。

16 The Somersault Long Jump by Tom Eker in Athletic Journal, Vol. 54, No. 5, 有關前空翻跳遠均引譯自本雜誌。

17 Jim Hay, "Fundamental Mechanics of Jumping" in Olympic Track and Field Techniques, ed. by Tom Ecker, Fred Wilt, and Jim Hay, Parker Publishing Co., Inc., 1974.

Jim Hay 以L值分類跳遠水平距離，跳遠者之身體重心在起跳板前緣之前的距離為L<sub>1</sub>，跳者重心在空中飛程移動的水平距離為L<sub>2</sub>，在着地瞬間，兩腳踵與身體重心前面的水平距離為L<sub>3</sub>。