

# 談中華武術



老叟

沒落已久的中華武術，隨著針灸之揚名而漸復興，電影界充滿武俠片，電視上亦以武俠連續劇之收視率為最高。為何人們喜歡看？只因爲沒有人願爲弱者。然而強中自有強中手，中華武技在世界上首屈一指，而其鍛練亦較其他武技爲難，且因練時受到環境因素或缺乏耐心而中斷，以致中華武術被遺忘了數十年之久。

武術之鍛練，分爲三級—初級、中級、高級—初級乃爲基礎之鍛練；中級係初級之延續，而爲高級之基石，高級則深造至極，可入上乘之工。因中級不太明顯，故一般習武者，僅稱三年小成，十年大成。欲入上乘武者，其基礎需更努力於紮穩，三年之內，無論晴雨、不分寒暑、也不管多麼艱苦、困難，都不能間斷或中輟，同時身心方面還有種種約束，如淫慾、縱酒、心浮氣燥皆不可有之。且得遵守門規、宗法、禮節。武術之不易練成其理可知矣！豈如今日之××道，六個月「自衛」有餘？然諸君且勿爲余說上兩句便洩氣，天下事本無

難易，爲之則難者亦易，不爲則易者爲難。有無成就，僅在爲與不爲之間。習武如能有良師指導，恆心以赴，則練習一日有一日之功，一年有一年之效，計時而成，工夫不能騙人，但若想投機取巧，決無倖成之理，故我國捧角大師常東昇先生曾呼籲我欲學國術青年，要破除武術迷信，勿妄想那些「御氣飛行、劍取百里外之首級」或「隔牆打人」之傳聞，而要實實在在學有用的東西。

中華武術之內容，包羅萬象，約略可分爲五種：

一、拳術—即技擊術，一般人都以爲國術即是拳術，其實拳術只是國術之一種而已。拳術包括手眼身法步之配合，使用方式有打、踢、點、拿、跌……等。此外尚包括各種器械與暗器之使用。現今之一般觀念認爲國術分南北、南拳北腿，南方拳較剛硬，北方拳術較柔軟（亦有謂南拳較軟、北拳較剛。此段容後有空再說明），其實南拳亦可用腿，北拳亦可用手。南拳由陽剛練入陰柔，北拳由陰柔練出陽剛

，陰陽調和，剛柔相濟，即得武術之精髓，故不能以南北分高低。

現今台灣地區多見南拳拳法，如太祖拳、白鶴拳、猴拳……等。平時進香或大拜拜時所見之宋江陣，即爲南拳之組合。一般習南拳者，其身材需較強壯，且練拳時皆佐以跌打傷藥，又因其行拳時尚力剛猛，故多練就一身健壯之體格。至於北拳，則自政府遷台後，許多北拳名家隨政府來台，逐漸擴展，至今於國術界亦漸起聲威。北拳之可代表者，有太極拳、形意拳、八卦拳……等。練時注意身法靈巧，閃躲敏捷。且由柔入剛，內練功力隨練習時間而漸增，由於注重內力，故其練拳者之體格無需高大碩壯，只要能苦心鍛練，必有所成。例如近代的霍元甲，看來面黃肌瘦，身材矮小，但一拳打斷了一千二百磅試力機之鋼板，到底用了幾分勁力，無人知曉。如此看來學北拳似乎較南拳好一些，但也未必，一來名師難求，二來訓練時間太長，且須持之有恆，容易中途而廢，南拳則較普遍，且效驗亦速，習南拳而成名者亦有人在，故不能說南拳必輸於北拳也。

於此，余特將太極拳提出談談，太極拳乃融合各家拳術精華，亦可稱爲我中華武術之最高造詣，非但其招式變化奧妙無窮，主要在於習太極拳之內力（功力）彌練淵深，無有止境。然現今一般太極拳教師，多只教授招式變化，於內練功力則鮮有人知。一來因僅練招式，即可強身自衛，二來怕傳人不當，三來亦以其術奧妙太深，難以體會，恐練者走火入魔，而致終身殘廢甚至喪命。故一般教師迫得三緘其口，不敢以其口訣教人也。然而習太極拳術者，若僅學招式，久而久之，亦可能漸漸體會出其精華之所在，只是費時甚久耳。有人說：太極拳是老人們消遣的體操，青年人不宜學。真豈有此理！現今每一門派太極拳名手，那一個不是自幼學起？只是青年人心性較浮，耐性較

差，往往尚未得其皮毛，即掉頭而去，如此耐性，如何習武？如若能有少林北拳（軟拳）三年之基礎，再入太極拳，則其進步之神速，非筆墨能形容矣！

二、工夫：我中華武術之神奇，全在於工夫，諸君必看過一些古代俠義小說諸如水滸傳、七俠五義……之類，其所描繪之武俠人物，飛簷走壁、來去無踪、銅頭鐵掌、刀槍不入，幾令人疑爲小說家筆下之神話，其實我中華武術之神奇，並非虛語，諸君可曾記得「火燒紅蓮寺」之作者不肖生（本名向凱然），有多少人曉得，平江不肖生本人亦爲太極拳家，其太極功夫使肚皮練得極大，平時鬆垂，以手拉開可盛一升米，但運工一鼓，又硬如木石，故其筆下功夫，盡在世間。豈如今之武俠作者，本身不懂拳術，光看數本武俠小說，即可按模製造，或幻想奇出，往往男（女）主角，不會武術，經過某些奇緣，三日後天下無敵，非但誤了我輩青年，且使中華武術落入深淵，罪莫大焉。

工夫之分類約爲：

1. 依作用分氣工、神工。
2. 依形式上分內工、外工：內工內練精氣神、外工外練手脚身。
3. 依性質分輕工、軟工、硬工。
4. 依部位分頭工、眼工、金鐘罩、鐵布衫、鐵砂掌、劈空掌、鷹爪工、鐵掃把……等。

其實無論何種工夫，皆包含於上述四種之中。

練氣工，有其專行路徑，故一般非得名師真傳，無從練起，且練時需時時小心，行氣路徑稍有偏差，就是俗語所謂走火入魔，非但工夫不成，甚至殘廢或喪命。坊間或有練氣書籍，若健身祛病之類則可，欲練工則必再求名師指點，否則練出許多暗疾，損害自身，工夫練

成而生命已喪，豈不哀哉！

神工，少林神工為上乘工夫，惜至今日無得再聞，但另有三種絕技，可提出聊資參考：一曰百步神拳，二曰印掌，三曰一指禪。百步神拳以拳憑空擊人於百步之外，練至成功約需五、六年。印掌以掌心吐勁擊人，亦可達百步，練至成功約七、八年。一指禪以一指擊人於三十步內，距離雖短，威力則最強，練至成功約需十年以上。

上述均為擊人之法，另有防身之術，少林以金鐘罩及鐵布衫為最著名。練就金鐘罩工夫，可至刀槍不入，水火不侵，全身除「單門」外無法可破。鐵布衫則稍遜，不能禁水火，且眼、咽喉、腎囊三處不能練到，但其時間較短，而較易成。余練內、外家工夫已逾二年，所練者亦為少林絕技「神勇八段錦」，惜至今尚未練成。按此八段錦與一般所謂之八段錦不同，一般之八段錦僅為健身祛病之用，神勇八段錦則既能防身自衛又能擊人，練至其精髓，全身皆可拳打腳踢，伸手擊人則至少有五百斤以上之力道，但欲成功，則需勤練三年，且需有人助練，否則僅能用以擊人爾。若欲練氣、練工，則必先有相當之拳術基礎，否則無法領會，苟能領會，其時間亦必相差數倍，且若倖而練成，而無拳腳工夫，則只能任人拳打腳踢，如蠢豬爾，斯亦何用。

凡習武術必須拳工並練，方可言技擊，蓋技擊須以工夫為體而拳術為用也。拳術各門各派，多如牛毛，但總不外乎手、眼、身、法、步五者之配合，技擊術亦不過是平日對此五者所操練之成績，一點也不能含糊、馬虎。行家對技，一伸手便知對方強弱。可惜現今所謂之行家有多少？如若一般水準，大概練至眼睛靈活不呆，觸睫不閉、手能碎石、腿可斷椿，步則進退如風，活如猿猴，捷似脫兔，又能柔身軟腰，如此則略可稱習武者矣。

諸君可曾聽過「輕工」？輕工為中華武術最奇特亦最深奧難練之工夫。早年我國會派輕工高手參加世運，惜其跳法與姿勢為國際奧運會所限制禁止，否則世運之跳高記錄，非中國人莫屬，以至今之一般國民，皆以為吾國之一切皆輸於外國，斯亦吾國民崇洋心理，事事皆須經洋人鑑定方始承認，而棄吾中華民族所有之文化、學術為不科學，賤之如草芥，良可歎也。且不說此。輕工之練法有三：（一）靜練（二）動練（三）帶重練。靜練純為練氣化神之工，屬上乘，惜至今已不見真傳。動練，則需能瞭解提氣，再加苦練，方能有成。帶重練為外工，僅止於小乘。現今如能有小乘之工，即已罕見，中乘者固有，然若非因緣湊合，亦無由求取。最近有一部電影叫「壁虎功」，余初以為真正壁虎游牆之功夫（按此工夫至今仍有傳人，屬中乘輕工，以手足心貼緊牆壁，形如壁虎，故名之），及至目睹，大失所望，原來不過是蹬壁工或爬牆工而已，其連輕工之下乘皆未沾上皮毛。據聞在台中表演時，有兩位國中學生不甘受騙，挺身上前，照樣表演所謂：壁虎功，豈不可笑哉？然亦中華武術之悲也，騙些小錢向無所謂，欺瞞國人，貽笑中外，更埋沒中華武術，罪哉！罪哉！天下之罪，莫甚於此者。

三、藥工：藥工，即中藥應用於武術，可治病、可練工、練拳需服傷損藥，練工需用輔助藥。亦有用毒藥、迷魂藥以制敵者。余前曾聞師云：中市某市場內有一專收保護稅者，其可將堅硬如石之生鳳梨拋上天空，待其落下，即以右手食指一頂，整隻手指即插入鳳梨中，難怪小販們願受其「保護」。據家師言，其人年輕時，亦練拳術之輩，至相當基礎，某日其師熬了一鍋沸騰之藥水，令其以雙手插入，其疑師之命，以食指攪試之，欲試藥水是否會將手燙熟也。其師見此大怒，飛起一脚，將整鍋

藥水踢翻，故僅練就一隻手指頭爾。

四、符工：即符咒工，可作技擊、可作工夫。以余所知，家師有一種符工五雷掌，可立取人命。但符咒工究竟非正派人士所用，故家師戒而不用。僅某師伯以此法試以擊狗於三丈開外，念動咒語，虛拂一掌，狗立斃，可見其力矣！另符咒工可為醫療治病之用，如孫思邈千金方即載之。現之道家亦用符咒以助道，佛家亦有用符咒以驅邪超生。

五、道工與禪工：此為中華武術之極致，其術皆由靜坐而來，由靜而生大智大慧。其目的在生脫死，視武術為末技，即如小說中之神仙，能知前後五百年，隨心所欲（其實修心已至無欲之境界，故吾輩已難覓之）諸君若以余言為妖言惑眾，余唯苦笑而已。

俗云：道高則穩，藝高則藏。故凡具上乘武功者，多具仙風道骨，飄飄然有出世之概。視世事皆戲法，人生如浮雲。中乘者多具俠肝

義膽，行走江湖。不慕榮華，不羨富貴，救危扶傾，解紛排難，行善不欲人知，施恩不望人報，以匹夫之身，行仁義之事。至若下乘，則好勇鬥狠，恩仇相報，「熊」罷一方，魚肉善良為能爾，何足論武？

且問諸君，當今之電影電視，有多少是中乘以上之武俠片？非余狂言，够水準者僅百之一、二而已。非但其精神不足以稱武、稱俠，就其身手亦未能列入中乘以上，而以殘忍，無理博取觀眾之刺激。若欲尋一真正之武俠片，則美國片「功夫」影集倒還表現不少中國精神與中國功夫，此亦足以刺激國人，喚起國魂矣。

觀古之中醫，多為學武修道者如華陀、陶宏景、皇甫謐、孫思邈、葛洪……等。可見自古中醫與武術是分不開的。但願吾中醫學院同學，要強身報國，救國救世，都能學中華武術，則中華民族之強盛，指日可待矣。

王將製藥廠出品  
高市前金區中山二路 360 號  
感冒咳嗽·化痰劑 60cc  
王將牌  
一陣風  
感冒液  
主治效能：感冒咳嗽、支氣管炎、痰咳、化痰止咳。  
用法用量：成人一日二次，一次10公分十五歲以下二分之一服用。  
製造批號：J 74020601  
衛署成製字第 0705 號