老拳谱辑集丛书「第六辑」

国技概论
国术理论概要

卞人杰／著
候敬舆　吴志青　异　军／著

山西出版集团
山西科学技术出版社

老拳谱辑集丛书「第六辑」

国技概论
国术理论概要

卞人杰／著
候敬舆　吴志青　异　军／著

山西出版集团　山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

国技概论·国术理论概要 / 卞人杰，候敬舆等著. —
太原：山西科学技术出版社，2011.10
(老拳谱辑集丛书.第6辑)
ISBN 978-7-5377-3943-6

Ⅰ.①国… Ⅱ.①卞… ②候… Ⅲ.①拳术—基本
知识—中国 Ⅳ.①G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第186823号

国技概论·国术理论概要

著　　者　卞人杰　候敬舆　吴志青　异军
校 点 者　常学刚
出 版 者　山西出版集团
　　山西科学技术出版社
　　太原建设南路二十一号
发 行 者　各地新华书店
承 印 者　太原兴庆印刷有限公司
开　　本　880×1230　1/32
印　　张　14.75
版　　次　二〇一一年一〇月第一版
　　二〇一一年一〇月太原第一次印刷
字　　数　205千字
书　　号　ISBN 978-7-5377-3943-6
定　　价　28.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请
与印刷厂联系调换。

國技概論

卞人杰編著

正中書局印行

目 次

第一篇　历史之传述与考证　1

一　内 家　3

（一）武当派　3

（二）太极拳　9

（三）八卦拳　15

（四）形意拳　17

（五）自然门　19

（六）六合八法　21

为 [illegible] PDF请访问：www.ertongbook.com

目次

第一篇　歷史之傳述與考證……一
一　內家……二
一　武當派……二
二　太極拳……五
三　八卦拳……八
四　形意拳……九
五　自然門……一〇
六　六合八法……一一

二 外 家 21
(一) 少林派 21
(二) 洪 拳 27
(三) 潭腿与弹腿 27
(四) 迷踪艺 29
(五) 八 拳 29
(六) 猴 拳 29
(七) 查 拳 31
(八) 番子门 33
(九) 二郎门 33
第二篇 兵仗之制作与研究 41

國技概論 二

二 外家……一一
一 少林派……一一
二 洪拳……一四
三 潭腿與彈腿……一四
四 迷踪藝……一五
五 八拳……一五
六 猴拳……一五
七 查拳……一六
八 番子門……一七
九 二郎門……一七

第二編 兵仗之制作與研究……二一

一　弓矢之起源与制作　41
二　刀 属　47
三　矛与枪　53
四　戟与双戟　55
五　斧 钺　57
六　锆　59
七　钯　59
八　马 叉　61
九　棍 棒　61
十　剑　63
十一　鞭与软鞭　65

一　弓矢之起源與制作……一一一
二　刀屬……一一四
三　矛與槍……一一七
四　戟與雙戟……一一八
五　斧鉞……一一九
六　鑌……一二〇
七　鈀……一二〇
八　馬叉……一二一
九　棍棒……一二一
十　劍……一二二
十一　鞭與軟鞭……一二三

十二　锏　67
十三　锤　67
十四　拐　69
十五　狼牙棒　69
十六　护手钩　69

第三篇　宗派之类别与精要　75

一　武当拳法厓略　75
二　太极门　79
（一）太极门泛论　79
（二）太极拳练法辑要　95

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

十二　鐧……三四
十三　鎚……三四
十四　拐……三五
十五　狼牙棒……三五
十六　護手鈎……三五
第三篇　宗派之類別與精要……三八
一　武當拳法厓略……三八
二　太極門……四〇
（一）太極門泛論……四〇
（二）太極拳練法輯要……四八

（三）李亦畬遗著八篇　103
三　形意门　115
（一）形意门概述　115
（二）六合拳谱摘要　117
四　八卦门简说　123
五　自然门气功略解　125
六　少林派　129
（一）少林拳法概述　129
（二）易筋经　131
七　查拳门概述　133
八　弹腿与潭腿概述　137

(二) 李亦畬遺著八篇 …… 五二
三 形意門 …… 五八
(一)形意門概述 …… 五八
(二)六合拳譜摘要 …… 五九
四 八卦門簡說 …… 六二
五 自然門氣功略解 …… 六三
六 少林派 …… 六五
(一) 少林拳法概述 …… 六五
(二) 易筋經 …… 六六
七 查拳門概述 …… 六七
八 彈腿與潭腿概述 …… 六九

九　洪拳门略说　141
十　地蹚门略说　141
第四篇　技术之练法与修养　145
一　习武者之常识与卫生　145
（一）衣 履　145
（二）场 所　147
（三）时 间　149
（四）舒 筋　151
（五）呼 吸　151
（六）气 候　153

九　洪拳門略說……七一
十　地躂門略說……七一
第四篇　技術之練法與修養……七三
一　習武者之常識與衛生……七三
（一）衣履……七三
（二）場所……七四
（三）時間……七五
（四）舒筋……七六
（五）呼吸……七六
（六）氣候……七七

（七）饮 食 153
（八）散 步 155
（九）沐 浴 155
（十）休 息 157
二 习拳五戒 157
（一）无 恒 157
（二）不 专 159
（三）怠 学 159
（四）躐 等 161
（五）博 务 161
三 学养要言 163

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com