

老拳譜輯集丛书「第六輯」

拳术教材

其不能合者由後學分
講實學亦多爭立功名

輕視修養高談性命無益身心不知六經四子書所載養身養心之謂何
也讀釋老書者演法持戒無論也即講性定亦每專求修煉不顧家國實
宗楊墨託言釋道不知道藏佛藏所載慈悲誓願之謂何也二者皆偏孔
聖非無修養釋道非無事功異曲同工異派同源同者格致誠正之功異
者修齊治平之通其實一理也粵指混沌
無儒道之分凡學道之士無一非讀五經三王詩書皆儒也
道釋二家今世多知二而一惟儒與釋同途其不
首釋二家今世多知二而一惟儒與釋同途其不

黃浪僧／著

山西出版集團 山西科學技術出版社



理論
實驗

拳術教科

廣安黃浪僧編

何寅生署



图书在版编目(CIP)数据

拳术教材 / 黄浪僧著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2011. 10

(老拳谱辑集丛书. 第6辑)

ISBN 978-7-5377-3938-2

I. ①拳… II. ①黄… 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 186829 号

拳术教材

著者 黄浪僧

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

880×1230 1/32

印张 15.375

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 142千字

ISBN 978-7-5377-3938-2

定价 30.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简化化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。

理论实验

拳术教材

广安 黄浪僧 编



拳術教材老拳譜輯集



序

我国近百年来，受外人凌侮者可谓至矣。揆厥缘由，盖由于国民无强健之体格，刚毅之精神；暮气日深，百事废弛，有以致之也。语曰：“人必自侮，然后人侮之。”信然。今者体育一道，虽渐为国人注重，顾或取法欧西，收效殊鲜；或则传失其真，弊多益少，识者病之。黄君浪僧，有鉴于斯，乃将历年所集各稿编辑《理论实验拳术教材》，以为国技倡，书既成，嘱余为之序。余自愧不文，且于拳术素之研究恶，敢以肤泛之辞，贻佛点粪之诮？惟以拳术为吾国之国粹，神而化之，小足以却病健身，大足以御侮卫国，然则是书之刊行，讵有功于体育界已哉！余既钦黄

序

我國近一百年來受外人凌侮者可謂至矣揆厥原由蓋由於國民無強健之體格剛毅之精神暮氣日深百事廢弛有以致之也語曰人必自侮然後人侮之信然今者體育一道雖漸為國人注重顧或取法歐西收效殊鮮或則傳失其真弊多益少識者病之黃君浪僧有鑒於斯乃將歷年所集各稿編輯理論實驗拳術教材以為國技倡書既成囑余為之序余自愧不文且於拳術素乏研究惡敢以膚泛之辭貽佛點蕘之誚惟以拳術為吾國之國粹神而化之小足以却病健身大足以禦侮衛國然則是書之刊行詎有功於體育界已哉余既欽黃

君之志，复为中国前途庆。爰为序。

民国十八年九月

威远赵明华序于成都中学校

编者自序

拳术为吾国国技，宗派繁多，名师辈出，源委琐屑，殚述甚难，且昔人擅术自秘，谱录无征，戚氏《纪效新书》、黄帝《内家拳法》于渊源流派，犹多未详；小说家言专事铺张，扬厉殊难。稽凭浪僧不敏，故特挈纲举领，本发扬国粹、普及拳术之意志，搜集古籍，校订新书，苦心孤诣，惨淡经营，历时数月，始克成兹。巨帙定名《理论实验拳术教材》，内容分上下

君之志復為中國前途慶爰為之序

民國十八年九月咸遠趙明華序於成都中學校

編者自序

拳術為吾國國技宗派繁多名師輩出源委瑣屑彈述甚難且昔人擅術自秘譜錄無徵戚氏紀效新書黃帝內家拳法於淵源流派猶多未詳小說家言專事鋪張揚厲殊難稽憑浪僧不敏故特挈綱舉領本發揚國粹普及拳術之意志搜集古籍校訂新書苦心孤詣慘澹經營歷時數月始克成茲巨帙定名理論實驗拳術教材內容分上下

二编，上编为拳术之理论教材，下编为拳术之实验教材；理论务求精当，实验务求宏富。推本溯源，开拳术之先河；阐微扬幽，辟技之榛径，使国人对于此道，有系统之观念，得适宜之范本，盖亦勿负编纂本书之初意尔。区区苦衷，尤愿海内有道诸君进而教之，则不胜深幸焉。辑竟因书其端如此。

中华民国十八年冬初

黄浪僧序

编辑大意

一、本书为编者数年历任各小学、中学师范学校体育科所实验之教材，及参阅各种拳术书籍上之理论，今汇集各稿，分为上下二编，

二編上編為拳術之理論教材下編為拳術之實驗教材理論務求精當實驗務求宏富推本溯源開拳術之先河闡微揚幽闢國技之榛徑使國人對於此道有系統之觀念得適宜之範本蓋亦勿負編纂本書之初意爾區區苦衷尤願海內有道諸君進而教之則不勝深幸焉輯竟因書其端如此

中華民國十八年冬初黃浪僧序

編輯大意

一本書為編者數年歷任各小學中學師範學校體育科所實驗之教材及參閱各種拳術書籍上之理論今彙集各稿分為上下二編

貳

上编专言拳术中之理论，下编专言拳术中之实验。

二、本书所列各种实验拳术教材，大都系历年积稿修订，实验已非一次，故于运用之时，自问尚少困难之虞。

三、行拳时之兴味实非真兴味，最初练习之时，当图后日身体上所及之结果以自励，非徒求目前之兴味否也。

四、此书无论何人，得于家庭，利用十数分时以运动之，既不需特别场地，又无用器具，理论实验互相参照而编成此书，故苟能熟心练习，则效果昭著，兴味倍增。若男女学生、医士、官吏、教员等坐业者每日用脑而不运动及身，苟能逐日练习，则将来心身康健，增进幸

上編專言拳術中之理論下編專言拳術中之實驗

一本書所列各種實驗拳術教材大都係歷年積稿修訂實驗已非一次故於運用之時自問尚少困難之虞

一行拳時之興味實非真興味最初練習之時當圖後日身體上所及之結果以自勵非徒求目前之興味否也

一此書無論何人得於家庭利用十數分時以運動之既不需特別場地又無用器具理論實驗互相參照而編成此書故苟能熟心練習則效果昭著興味倍增若男女學生醫士官吏教員等坐業者每日用腦而不運動及身苟能逐日練習則將來心身康健增進幸

福，以为我国多建事业，多尽义务，乌可限量哉。

五、本书所列各种理论教材，虽间有采选他种著作，然均经深刻考虑，务以合于适用，丰于兴味为宗旨，非漫事剿窃以充篇什。

六、本书可供小学、中学师范学校体育教师或拳术教师教授及参考之用；若作中等学校拳术之教本，尤为合用。

七、本书之成，应友朋之嘱因，将各稿排列先后，付诸石印，以供同志之需要。

八、本书编辑，仅乘课余之暇，匆促集稿，挂一漏万，自知难免，尚祈同志进而教之，毋任欢迎。

广安黄浪僧谨识于潼川联合高中校内

福以為我國多建事業多盡義務烏可限量哉

一本書所列各種理論教材雖間有採選他種著作然均經深刻考慮務以合於適用豐於興味為宗旨非漫事剽竊以充篇什

一本書可供小學中學師範學校體育教師或拳術教師教授及參考之用若作中等學校拳術之教本尤為合用

一本書之成應友朋之囑因將各稿排列先後付諸石印以供同志之需要

一本書編輯僅乘課餘之暇匆促集稿掛一漏萬自知難免尚祈

同志進而教之毋任歡迎

廣安黃浪僧謹識於潼川聯合高中校內