

老拳譜輯集丛书「第六輯」

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

国技概论

国术理论概要

宗楊墨託言釋道不知道藏佛藏儒戰惡悲誓願少
聖非無修養釋道非無事功異
者修齊治平之迹其實一理也
無儒道之分凡學道之士無一非儒
道釋二家入杰也著知二而一惟儒與釋判然兩途其不能合者由後學分

候敬輿 吳志青 昇 军 / 著



門別尸致之耳讀孔氏書者記誦詞章無論也即講實學亦多爭立功名

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

880×1230 1/32

14.75

开印本 张 2011年10月第一版

2011年10月太原第一次印刷

205千字

ISBN 978-7-5377-3943-6

定书字 价号数 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。

国技概论老拳谱辑集

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

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

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	铙	59
七	钹	59
八	马 叉	61
九	棍 棒	61
十	剑	63
十一	鞭与软鞭	65

十二	铜	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

國技概論

四

第三篇 宗派之類別與精要

十二	鐮	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	三	四
十三	鎚	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	三	四
十四	拐	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	三	五
十五	狼牙棒	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	三	五
十六	護手鉤	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	三	五
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

	(三) 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
目次		
五		

九 洪拳门略说	141
十 地蹻门略说	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

國技概論

六

九	洪拳門略說	：	：	：	：	：	：	：	七
十	地蹻門略說	：	：	：	：	：	：	：	七

第四篇 技術之練法與修養……………七三

一 習武者之常識與衛生……………七七三

(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