

老拳譜輯集丛书「第八輯」

致

技击准绳 拳术教科书

門
較

其不能合者而後學分
講實學亦多爭立功名
所載養身養心之謂何

讀釋老書者演法持戒無論也即講性愛亦每專求修煉不顧家國實

宋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尚同工異派同源同者格致誠正之功異

者修養治身之通其實一理也粵稽混沌

無儒道之分凡學道之士無一非讀五經三王時書皆儒也

道釋二家今世多知三而一惟儒與釋何異兩途其不數人其口後學分



薛玘初 徐愚忻 / 著

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

技击准绳
拳术教科书



道經

門別

輕祖

技击准绳 拳术教科书

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道釋道我慈悲誓願之謂何也二者皆偏孔

聖非無修養釋道非無事功釋道異派同源同者格致誠正之功異

者修齊治平之迹其實一理也粵稽混沌初開自盤古中國並

無儒道之分凡學道之士無一非讀五帝三王時書皆儒也道道家

道釋薛玘初世徐愚忻一著惟儒與釋判然兩途其不合者由後學分

图书在版编目(CIP)数据

技击准绳·拳术教科书/薛巩初,徐愚忻著. —太原:山西科学技术出版社,2012.5
(老拳谱辑集丛书·第8辑)
ISBN 978-7-5377-4154-5

I. ①技… II. ①薛… ②徐… III. ①拳术—基本知识—中国 IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 077308 号

技击准绳·拳术教科书

著者 薛巩初 徐愚忻

校点者 王占伟

出版者 山西出版传媒集团

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 14.25

版次 二〇一二年五月第一版

二〇一二年五月太原第一次印刷

字数 245千字

ISBN 978-7-5377-4154-5

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。

老拳譜
第八輯



策划
瀚海工作室





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体化处理；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。

技擊準繩

编者近像

编者近影

技击准绳老拳谱辑集



影 近 者 編

自序

技击之道，包罗极广，致用极大，有形之功用易知，无形之功用难见，是以知其法易，得其窍难，以狭义而言，曰拳术、曰器械、曰内功而已，推而广之，则医学、生理、人生观，更进而至于聪明智慧，感觉通灵，超凡入化，希圣希贤，亦莫不可阶而升也。予游于斯艺，垂二十年矣。迨民国十一年，罗师伯夔，编《精武》杂志，予即从事取技击之难知，与非难知诸说，按其发刊，与同志相周旋。其于每一法式这主要、致用、练法、常弊，皆一一为之说明。初非敢以先觉自负，实欲使入门者，早得捷径，免入歧途耳。唯上篇尚未完成，南洋同事，已复印数次，更有请予赓续之者，予因之、更于予最近所知世之视为秘笈者，与夫新旧典籍所载诸理论，再参以己意，什集成篇，名曰《技

自序

技擊之道。包羅極廣。致用極大。有形之功用易知。無形之功用難見。是以知其法易。得其竅難。以狹義而言。曰拳術。曰器械。曰內功而已。推而廣之。則醫學。生理。人生觀。更進而至于聰明智慧。感覺通靈。超凡入化。希聖希賢。亦莫不可階而陞也。予遊於斯藝。垂廿年矣。迨民國十一年。羅師伯夔。編精武雜誌。予卽從事取技擊之難知。與非難知諸說。按期發刊。與同志相週旋。其於每一法式之主要。致用。練法。常弊。皆一一爲之說明。初非敢以先覺自負。實欲使入門者。早得捷徑。免入歧途耳。惟此篇尙未完成。南洋同中。已複印數次。更有請予賡續之者。予因之。更於予最近所知世之視爲秘笈者。與夫新舊典籍所載諸理論。再爲以己意。什集成篇。名曰技

击准绳》，以供同好，更将予近年见解，以正前谬。凡我同志，有以教之是幸。

岭南 薛巩初 序于海上

中华民国十九年

技擊準繩 序

二

擊準繩以供同好。更將予近年見解。以正前謬。凡我同志。有以教之。是幸。
中華民國十九年、嶺南薛鞏初序於海上。

技击准绳 目 录

甲 篇 1

练拳十字诀 论用法与练法 立正式

腿功 马步骑马式 弓步 仆腿

丁式 虚式 屈步 偷步 坐盘

走步 腾跃 进退 组拳 组掌

勾手 肘 臂劲 肩

全手各节练法及其功用

眼法 腰

乙 篇 41

器械与拳术之关系 剑 单刀

双刀 铜 铜槌 鞭 短棍

三节棍 板凳 藤牌 钹

枪与长棍附大杆子 大刀

方天戟 镖 绳镖流星锤

技擊準繩目錄

甲篇

練拳十字訣

論用法與練法

立正式

腿功

馬步騎馬式

弓式

仆腿

丁式

虛式

曲步

偷步

坐盤

走步

騰步

進退

組拳

組掌

勾手

肘

臂勁

肩

全手各節練法及其功用

眼法

腰

乙篇

器械與拳術之關係

劍

單刀

雙刀

銅

銅槌

鞭

短棍

三節棍

板礮

藤牌

鈚

槍與長棍附大桿子

大刀

方天戟

鏢

繩鏢 流星錘

技擊準繩 目錄

一

丙 篇 81

教授对手法 用力大纲 快慢迟速 气功
劲 体育与生理 技击与人生 内伤宜节欲
答友人论技击书二则 内外家拳术谈
内家拳术写真 外家拳术之优点
拳术派别之由来 科学化之技击比赛法

丁 篇 133

潭腿拳谱 工力拳谱 十字战拳谱
大战拳谱 螂螳拳谱 练手拳谱
太极拳谱 内家拳法述要
鹰爪连拳五十路名称
达摩剑谱 五虎枪谱 连环剑谱