



拳經



拳經



天津市古籍書店

拳 经

*

天津市古籍书店影印 新华书店天津发行所发行
天津市建新印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 5.75 印张

1987 年 10 月第 1 版 1987 年 10 月第一次印刷

印数：1 - 20,000

定价：（覆膜）1.80 元

重 印 序

在我国多种多样的体育健身自卫运动中，拳术可算是独树一帜，构思奇特的体育种类了。

《拳经》一书原为民国七年上海大声书局出版，该书是一部论述拳技理诀，练拳方法以及拳艺卫生等方面比较全面的书。全书共分四卷。卷一为拳经理诀，有十八字诀，出手总诀，七言歌诀、擒拿解法、空练二十则；卷二讲述了拳的基本功和拳艺技巧，内有：弹脚之功用，弹脚十二路，宋太祖长拳三十二势，内家张三峰拳法，外家少林宗法，行拳注意五法等；卷三为拳艺卫生篇；卷四为拳艺录药方编，内有：佐功、救伤、接骨方面的药方和要药多种。

《拳经》以易理讲拳技，阐发详尽，文图并茂，习拳者由此循进，最易领悟拳术奥义。

天津市古籍书店编写

一九八七年八月

序

予國技擊之學發端於戰國昌明於唐宋極盛於
明清第業斯是者各私所學各秘所傳從未有專
書盡之名山者遂就精粹之學而存焉亡者學不彰
民體弱良子慨以推原其故武人而文人不能言
事雖達素一也技進乎道紀今不授不秘抱據智
去不屬也帝王專制禁民習技初未嚴禁者零
惜三也至此三改宜奉技為之若鳳毛麟角也
幸年秋上海大學書局有奉雅之刊云如

二
日自專家持與執評無道外之言又曰之懷暢無嘉祿之契
盡人能讀盡人能習性此嘉慶之習日革邦人之能日強其國
之興否在新乎否在新乎余不昧之端之否之否之因樂而
序之序

民國七年九月

日音浦陸守先士涉甫序

拳經總目卷一

十八字訣

殘

推

援

奪

牽

捺

逼

吸

貼

攢圓

棟

拋

托

擦

撒

吞

吐

字

等說

出手總訣

七言歌訣

擒拿解法

空練二十則

卷二

潭腿之功用

長氣力

穩步武

致實用

堅筋骨

譚腿十二路

衝墀

跌打

宋太祖長拳三十二勢圖

內家張三峰拳法

外家少林宗法

五拳朝天直舉

排山運動

黑虎伸腰

鷹翼舒展

揮肘釣胸

開腳金豹露爪

腿力跌蕩

天四法

一足夫直踢

二橫腿掃擊

三展腿高舉

四釣腿盤旋

五拳練法

龍拳練神

虎拳練骨

豹拳練力

蛇拳練氣

鶴拳練精

行拳注意五法

活動

呼吸

坐卧

飲食及動靜

叫應

金鎖手

寶智海下山

捨酒

羅漢拳

二則

卷三

氣血說

五臟說

心臟

肝臟

脾臟

肺臟

腎臟

玉環穴說

任脈穴圖

頤前

頤下

膺腋

腹中共二十四穴

督脈穴圖

鼻下

額上

頂後

背脊共二十七穴

骨數 六解

筋絡 十二解

卷四

○佐功第一

鐵布衫方 二法

易筋經方 四法

湯洗方

下部洗藥方

習拳要用方

打虎狀元丹 二法

大力丸

洗手方 二法

毒烟火藥方 二法

解毒藥方

製毒藥刀方

洗毒湯 解刀毒

洗傷方

手傷燠洗方

○ 救傷第二

天門穴

即尾
凡宮

太保十三味

藥酒廿六味

飛龍奪命丹

聽會穴

華蓋穴

七釐散

肺底穴

地蠶紫金丹

上氣穴

正氣穴

加減煎藥方

下氣穴

上血海

正血海

下血海

三夾穴

正心口

霍肺穴

翻肚穴

吊傷外敷藥

氣海穴
丹田穴
分水穴
關元穴
內氣穴
血海穴
章門穴
囊氣穴
地門穴
血囊穴
百盲穴
腦代穴

鼠尾穴

肩井穴

後血海

腎腧穴

命門穴

海底穴

鶴口穴

湧泉穴

心臟

肝臟

腎臟

食肚

疎風利氣湯

琥珀和傷丸

吉和散

疎風順氣補血湯

大腸

槐花散

小腸

補腎活血湯

疎風順氣湯

膀胱

行氣活血湯

琥珀散
即大黃湯

陰戶

小便

跌傷

清心和氣湯

兩肋

血海

活血湯

氣眼

肩背

背上

胸前

腦背

左右兩邊

左邊

左邊傷藥方

右邊

右邊傷藥方

上部

上部傷藥方

中部

中部傷藥方

下部

下部傷藥方

全體

順氣活血湯

接骨第三

週身損傷神驗方

全身受傷煎藥方

頭顱

二段

失枕

腦骨

頂門 鼻梁 缺唇 下頰 咽喉 肩井 肩背 肩髃 肩甲 臂髃 肘臂 手骨

二段 三段

手肘

手腕

手指

金井

不時閃挫

中部跌傷

上身跌破

腹傷腸出

環跳

胯骨

膝骨

兩腿

三段

三段

二段

總目

二