

練軟硬功夫入門秘訣



练软硬功夫入门秘诀

附 跌损妙方

救伤秘旨

王 敬 王福海 赵致镛 主编
张雪亮 刘国晖 孟 建 林 晶 编

学 苑 出 版 社

练软硬功夫人门秘诀 王敬 王福海 赵致镛主编

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店北京发行所发行

北京市石景山区中华书局印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张:9 插页:54 字数:180 千字

印数:00001—10,200

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

ISBN7—80060—024—6/G·14

定价:3.75 元

目 录

防身软硬功夫入门秘诀

一、概论	(1)
(一)练武功与练武术之间的关系	(1)
(二)练武功的步骤	(3)
(三)练武功必须先调理脏腑	(4)
(四)练武功与年龄的关系	(5)
(五)各种武功的练习方法	(6)
二、练软功秘诀	(7)
(一)练朱砂掌秘诀	(7)
(二)练一指禅秘诀	(7)
(三)练井拳功秘诀	(8)
(四)练龙爪功秘诀	(9)
(五)练拔山功秘诀	(10)
(六)练分水功秘诀	(11)
(七)练轻身功秘诀	(12)
(八)练飞行功秘诀	(13)
(九)练超距功秘诀	(14)
(十)练爬墙功秘诀	(15)
(十一)练敛阴功秘诀	(16)

(十二)练布袋功秘诀	(17)
(十三)练拈花功秘诀	(18)
(十四)练锁指功秘诀	(21)
(十五)练梅花桩秘诀	(22)
(十六)练翻腾术秘诀	(25)
(十七)练空手入白刃秘诀	(27)
(十八)练达摩渡江秘诀	(28)
(十九)练柔骨功秘诀	(30)
(二十)练穿帘功秘诀	(31)

三、练硬功秘诀..... (32)

(一)练铁牛功秘诀	(32)
(二)练铁布衫秘诀	(33)
(三)练铁臂膊秘诀	(34)
(四)练纸蓬功秘诀	(35)
(五)练马鞍功秘诀	(36)
(六)练沙包功秘诀	(37)
(七)练仙人掌秘诀	(38)
(八)练虾蟆功秘诀	(39)
(九)练铁扫帚秘诀	(40)
(十)练玉带功秘诀	(41)
(十一)练观音掌秘诀	(42)
(十二)练头功秘诀	(43)
(十三)练合盘掌秘诀	(44)
(十四)练卧虎功秘诀	(45)
(十五)练蜈蚣跳秘诀	(46)

(十六)练铁珠袋秘诀	(47)
(十七)练推山掌秘诀	(49)
(十八)练点石功秘诀	(51)
(十九)练弹子拳秘诀	(53)
(二十)练螳螂爪秘诀	(54)
(二十一)练鞭劲秘诀	(57)
(二十二)练鹰翼功秘诀	(59)
(二十三)练霸王肘秘诀	(60)
(二十四)练千斤闸秘诀	(62)
(二十五)练石柱功秘诀	(64)
(二十六)练上罐功秘诀	(66)
(二十七)练竹叶手秘诀	(67)
(二十八)练石锁功秘诀	(68)
(二十九)练龟背功秘诀	(69)
(三十)练石荸荠功秘诀	(71)
(三十一)练琵琶功秘诀	(72)
(三十二)练铁膝盖秘诀	(74)
(三十三)练排打功秘诀	(75)

四、学技杂谈..... (76)

(一)涵虚禅师世高人 谈功说技尽真诀	(76)
(二)得前益老叟甘隐居 震恶僧石柱显威力	(79)
(三)徐教师遇难以守为进 龟背功危时防身退敌 ...	(81)
(四)为报父仇少林学有六载 沉溺酒色兰洲毁于 母命	(82)
(五)怀奇招强盗壁虎游墙 无奈何名捕望崖兴叹 ...	(84)

- (六)身残志不残,张昌昌日久超众人 平凡又非凡,足
射功无长成绝技 (85)
- (七)孟昭练极拈花功 公子虚心得秘授 (86)
- (八)俏婴娘威镇恶少 铁臂膊大显神通 (87)
- (九)铁扫帚摆到众对手 李旋风声名扬千里 (88)
- (十)文武双全,仁义兼备,观园英名传四方 匡扶正义,为
人解难,蒋氏武德堪颂扬..... (89)
- (十一)天外有天,青巾客从容御弹 人外有人,二兄弟
谦逊一生 (94)
- (十二)设擂台,马氏凶杀众好汉 难禁怒,翁叟亮出红
砂手 (95)
- (十三)泰山盗长于铁牛,身手不凡 吴公子智勇双全,更胜
一筹 (96)
- (十四)人小志不少,数年苦功成玉带 目盲心不盲,为
父报仇快人心 (97)
- (十五)好手能敌人多 鞭劲堪称一绝 (98)
- (十六)江湖卖艺首山东 街头精武数头肘 (99)
- (十七)盖世神功锁指数次显威 审时度势长春乘机逃
遁 (99)
- (十八)弱女子单身敌数人 一指禅奇功服对手..... (101)

五、练功与治验方药 (103)

- (一)练拳洗手药方一..... (104)
- (二)练拳洗手药方二..... (104)
- (三)练拳洗手药方三..... (105)
- (四)金枪散..... (105)

(五)治暗器入肉方·····	(106)
(六)生肌散·····	(106)
(七)消毒退肿方·····	(106)
(八)万应药酒·····	(107)
(九)活络汤·····	(107)
(十)续骺散·····	(108)
(十一)轻伤煎药方·····	(108)
(十二)救急散·····	(108)
(十三)接骨散·····	(108)
(十四)止血散·····	(109)
(十五)万应膏·····	(109)
(十六)行瘀丹·····	(109)

跌损妙方

一、治法总论·····	(164)
用药歌·····	(165)
血头行走穴道歌·····	(165)
左右论·····	(165)
药中禁忌·····	(166)
穴名药名·····	(166)
二、全身门第一·····	(166)
上部汤药方·····	(167)
中部汤药方·····	(167)
下部汤药方·····	(167)
全身跌打丹·····	(167)
全身跌打方·····	(167)

全身酒药方.....	(168)
佛手散.....	(168)
大宝红药方.....	(168)
五虎红药神仙丹.....	(168)
回生再造饮.....	(169)
返魂奇命丹.....	(169)
梭莪散.....	(169)
回生续命丹.....	(169)
再生活血止痛散.....	(169)
神效接骨奇方.....	(169)
接骨丹.....	(170)
七将擒拿方.....	(170)
滋荣双解散.....	(170)
活血通经止痛散.....	(170)
吐血不止方.....	(170)
初起方.....	(170)
乳香寻痛散.....	(171)
敷药方.....	(171)
洗药方.....	(171)
末药方.....	(171)
当门吹鼻丹.....	(171)
妇人跌损方.....	(172)
三、头面门第二	(172)
头破肿痛发热.....	(172)
头破伤风肿大.....	(173)
百会穴伤.....	(173)

脑门受伤.....	(173)
囟门穴伤.....	(173)
太阳太阴穴伤.....	(173)
太阳三么穴.....	(173)
太阴三星穴.....	(174)
开空穴伤.....	(174)
乔空穴伤.....	(174)
左眉尖穴.....	(174)
右眉尖穴.....	(174)
眼角穴伤.....	(174)
眼角左右方.....	(174)
大中穴伤.....	(175)
天平穴伤.....	(175)
架梁穴伤.....	(175)
山根穴伤.....	(175)
咽空穴伤.....	(175)
人中穴伤.....	(175)
牙关穴伤.....	(175)
牙背穴伤.....	(175)
牙腮穴伤.....	(175)
咽喉穴伤.....	(176)
将台穴伤.....	(176)
将台第二方.....	(176)
将台第三方.....	(176)
舌咽穴伤.....	(177)
对口穴伤 (头出脑浆 牙关骨打落 食管断).....	(177)

四、身中门第三	(177)
肋下受伤.....	(177)
两肋骨断.....	(178)
右肋方.....	(178)
右肋久损.....	(178)
又方.....	(178)
左肋方.....	(178)
左肋久损.....	(178)
风缚受伤.....	(179)
两手受伤.....	(179)
左手伤.....	(179)
右手伤.....	(179)
童骨穴伤.....	(179)
童骨左右二穴.....	(180)
曲池穴伤.....	(180)
脉门穴伤.....	(180)
精灵穴伤.....	(180)
胃腕受伤.....	(180)
心窝受伤.....	(180)
中腕穴伤.....	(181)
肚脐受伤.....	(181)
六宫穴伤.....	(181)
腹结穴伤.....	(181)
两乳穴伤.....	(181)
期门三关.....	(181)
通门三关.....	(182)

期门穴伤	(182)
章门穴伤	(182)
气门血瘦	(182)
气囊受伤	(183)
血囊受伤	(183)
气关穴伤	(183)
血关穴伤	(183)
挂膀穴伤	(183)
凤翅盆弦	(183)
肚角穴伤	(184)
净瓶穴伤	(184)
命宫穴伤	(184)
丹田穴伤(阴头生疮 阴囊伤)	(184)
五、脊背门第四	(185)
脊背打断	(185)
脊梁穴伤	(185)
背漏穴伤	(185)
背心穴伤	(186)
三年穴伤	(186)
腰眼受伤	(186)
腰上损方	(186)
革乌散	(186)
腰痛肚胀方	(187)
骑当穴伤	(187)
拦马穴伤	(187)
凤尾穴伤	(187)

肾俞穴伤	(187)
气海穴伤	(187)
关元穴伤	(188)
命关穴伤	(188)
膀胱穴伤	(188)
天枢穴伤	(188)
粪门穴伤	(188)
封门穴伤	(188)
六、腿足门第五	(189)
迁遍穴伤	(189)
膝盖受伤	(189)
膝眼受伤	(190)
吊筋受伤	(190)
内廉二穴	(190)
大冲鞋带二穴	(190)
螺丝骨伤	(190)
脚跟受伤	(190)
冲阳穴伤	(191)
侧足穴伤	(191)
涌泉穴伤	(191)
英雄丸	(191)
观音针方	(191)
莲叶散	(192)
仙传火龙行气散	(192)
万金不换乳香寻痛散	(192)
刀斧损伤破伤风方	(192)

打死无气方.....	(192)
又方(治跌打损伤).....	(192)

救伤秘旨

序.....	(194)
总论.....	(195)
十二时气血流注歌.....	(195)
发散方.....	(195)
十三味总方.....	(196)
十四味加减方.....	(196)
七厘散.....	(196)
飞龙奇命丹.....	(196)
地鳖紫金丹.....	(197)
三十六大穴图说.....	(197)
少林寺秘传内外损伤主方.....	(202)
紫金丹.....	(204)
神效七厘散.....	(205)
破伤风方.....	(205)
损伤补药方.....	(205)
损伤用药论.....	(205)
十全大补汤.....	(206)
四物汤.....	(206)
四君子汤.....	(206)
八珍汤.....	(206)
补中益气汤.....	(206)
六君子汤.....	(206)

加味承气汤.....	(206)
加味四物汤.....	(207)
逍遥散.....	(207)
异功散.....	(207)
独参汤.....	(207)
六味汤.....	(207)
托里散.....	(207)
夺命回阳汤.....	(207)
跌打损伤三方.....	(207)
人中白散.....	(208)
又方.....	(208)
又打死方.....	(208)
又方.....	(208)
又方.....	(208)
救死活命丹.....	(208)
花蕊石丹.....	(209)
三黄宝腊丸.....	(209)
又方.....	(210)
青城山仙传接骨方.....	(211)
又方.....	(211)
肿痛围药方.....	(211)
又方.....	(211)
又方.....	(211)
损伤筋骨方.....	(211)
损骨方.....	(211)
脱骨断筋方.....	(212)

接骨药方·····	(212)
整骨麻药方·····	(212)
外敷麻药方·····	(212)
经验正骨丹·····	(212)
一厘丹·····	(213)
仙传膏·····	(213)
第一金疮药·····	(213)
断臂断指方·····	(213)
断指方·····	(213)
喉伤未断方·····	(214)
八宝丹·····	(214)
舌断唇伤方·····	(214)
洪宝丹·····	(214)
又接断方·····	(214)
四季金疮药·····	(214)
三黄散洗脓血方·····	(214)
春合口药粉方·····	(215)
三黄败毒散·····	(215)
夏合口药粉方·····	(215)
温凉散·····	(215)
秋合口药粉方·····	(215)
消风败毒散·····	(215)
冬合口药粉方·····	(215)
蚕蛾散·····	(216)
又方·····	(216)
刀箭伤方·····	(216)

见血生方.....	(216)
拔毒生长.....	(216)
神效生肌散.....	(216)
四龙丹.....	(216)
生肌长肉方.....	(217)
破伤出血太多,皮肉尽寒,不能收口方.....	(217)
金疮铁扇散.....	(217)
拔箭镞方.....	(217)
火药烧伤皮破肉烂.....	(217)
铊子伤肉方.....	(218)
外敷方.....	(218)
又方.....	(218)
又方.....	(218)
又方.....	(218)
毒箭伤方.....	(218)
又方.....	(218)
铁针入肉方.....	(218)
又方.....	(218)
又方.....	(218)
人咬伤方.....	(218)
又方.....	(219)
筋骨闪挫膏药方.....	(219)
掺药方.....	(219)
象皮立应神膏.....	(219)
姜汁膏.....	(220)
万应红玉膏.....	(220)