

拳經

陽少陽會於大行第一相下而骨士骨中一寸五分腦中
抵腦中入腦脊起腎○數短曰督脈在脊四尺五寸共合
王政重口腦戶乃督脈是太陽之會故也

脈督脈也名曰脊中一寸五分腦中四寸

相連也太陽之會故也

二脈一深古曰督者都也為陽脈之都剛任

精天也海廣曰陰踰陽踰同起眼中

見得之下乃水溝而相按

伯傷身之前一行於身之後人身之有任

居此分可以合分之以見陰陽之不離合

而一者也

升降之道坎水離火交媾之梯故

開則稱無無者以奉上上有神
在希氣天元人無鏡云

陽脈之都
起眼中乃
後人身之
陰陽之不
曰任督
水火交媾
以奉
鏡云上



前 言

我国拳术技击之学，有两千多年的历史，但古往今来，文武双全之人甚少，拳家又多拘于门派之别，慎于传授之戒，故拳技之书若凤毛麟角，在历代文献中非常少见。

《拳经》是民国十八年上海大声书局汇集名家拳击技艺及救伤方术而成书，虽为民国初年作品，但屡经战乱，已濒于绝版。该书共分四卷，卷一、二讲述了霍元甲、张三峰、少林寺及内家、外家拳的拳法要则和技艺。其中所述，多为流行在江南一带的拳技经验。卷三介绍了与拳技有关的中医脏腑、气血、经络、腧穴等基础理论。卷四选录了一些内服、外用的佐功方及救伤、接骨等方术。这些内容对中医“跌打损伤”方面的临床和研究具有重要的参考价值。

《拳经》一书在文字和编排体例等方面存在一些不当之处，错字、别字、误字、脱字较多，如“扈”、“箸”、“挽”、“厲”等字，在常用字典、词典中均不能查到，故根据文意而改成“菜”箸“扣”“厉”等字。又如书中“脾”作“脾”，“贯”作“惯”，“敛”作“欽”，“擗”作“檣”，“乃”作“仍”，“屈”作“屋”等，这次整理过程中，对此均一一作了修正。对于书中技击上的术语，我们也曾请教于一些拳师，对其中明显的错误也予修改。但有些不恰当的词句，又不便修改者，仍保持原貌，供读者参考。

拳术为我国技，其历史源远流长，是古今人们所喜爱的一种健身强体的运动形式。该书将拳术与接骨、救伤等保健治疗

知识融为一体，必将科学地指导这一有益活动。我社现将民国十八年大声书局石印本《拳经》整理出版，由北京中医学院任廷革同志点校修订。以冀对广大体育医疗工作者、拳术爱好者有所裨益，并促进这项传统技艺的发扬光大。

中医古籍出版社

一九八五年九月

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>