

作者心愿：倘若真有来生，必定还练秘宗。

秘宗拳

东北派之揭秘

于布君 著



秘宗拳，历史悠久，风格独特，
是中国北方地区广为盛行的传统拳种之一。

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

秘宗拳

东北派之揭秘

于布君 著

图书在版编目 (CIP) 数据

秘宗拳: 东北派之揭秘 / 于布君著. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5484-3088-9

I. ①秘… II. ①于… III. ①拳术-中国-通俗读物
IV. ①G852.19-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第017704号

书 名: 秘宗拳——东北派之揭秘

作 者: 于布君 著
责任编辑: 李金秋 魏英璐
责任审校: 李 战
装帧设计: 杨春玲

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028
经 销: 全国新华书店
印 刷: 哈尔滨经典印业有限公司
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272
销售热线: (0451) 87900202 87900203
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 23.25 字数: 375千字
版 次: 2017年3月第1版
印 次: 2017年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-3088-9
定 价: 98.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278



秘宗拳东北派第三代传承人于布君，辽宁省大连市人，中国武术高段位八段。现任大连市武术协会副主席，辽宁省武术协会秘宗拳研究会会长，辽宁警官高等专科学校客座教授，大连大学客座教授。自幼勤习秘宗拳，今虽已年逾古稀却岁如初钻研不辍，体用实践持之以恒，国际国内成果丰硕，为秘宗拳东北派的传承精益求精。

剛柔相濟 秘宗拳
德藝雙馨 于佈君

乙未年秋
錫金



大连市武术协会主席 赵锡金题

徐其成书

强身自防在其中
普天桃李全民兴
引来春城市君令
书

中国武术段位九段
新中国体育开拓者
书

徐其成书

中国武术段位九段 中国武术首届男子全能冠军
新中国体育开拓者 徐其成 书



中国武术协会已故原副主席
中国武术九段 蔡龙云先生与作者



中国武术协会原副主席 中国武术研究院原副
院长 中国武术九段 张山先生与作者



中国武术首届男子全能冠军 中国武术九段
徐其成先生与作者



已故中国著名武术家 李文贞先生与作者



中国武术九段 曾乃梁先生与作者



徐其成九段 穆秀杰九段 林子源七段 刘幼贞九段
于布君八段 关铁云九段



大连市武术协会赵锡金主席与作者



大连市体委 市体总老领导的鼓励



时任辽宁省体育局副局长宋凯与作者



大连市委 市体总老领导的鼓励



大连市武术协会各届领导的支持



辽宁省武术协会秘宗拳研究会成立大会合影



继承发扬与时俱进，传承有序振兴秘宗



中国武术九段 吕紫剑先生与作者



沈阳体育学院武术教授薛仪衡先生与作者



继往开来弘扬秘宗，第三代人众志成城



踵武先辈耕耘理想，承前启后播种希望

贺《秘宗拳·东北派之揭秘》的出版

秘宗拳东北派广泛传播于我国东北的辽宁、吉林和黑龙江三省，已有百余年的历史。

其一脉相承、自成体系，技法功理、系统明晰，体用展现、自成风格。是深受百姓喜爱，习练人数众多的传统拳派之一。

特别是新中国成立以来，随着武术事业的蓬勃发展，活跃在武坛及赛场上的该拳派，更是多有门人榜占前茅，经久不衰，国内外影响颇大。

然而，秘宗拳东北派，虽然经历了百余年的开创拓展和传承沿革，基础深厚，成果颇丰，但是此前却未见有能够全面、系统、明晰详述的专著面世。

而今，秘宗拳东北派第三代著名的优秀传承人于布君先生，以六十多年习练不辍和钻研实践的深刻体悟，以十余年的文字积累与孜孜不倦的辛勤耕耘，为传统武术含辛茹苦、持之以恒地倾注心血，终于完成了填补空白的、能将秘宗拳东北派当初的世纪变迁和至今的盛行全貌等，都翔实展现于世的本部专著。

在本专著中，生动地记载了秘宗拳东北派的起始源流和几代人德艺双馨的艰辛开拓，系统地揭示了该拳派的突出风格和体用兼备、内外兼修、涵盖深邃之秘，也具体地反映出该拳派代代相传不断进取的精臻严谨，以及与时代同步而取得的优异成果和人才迭出等各个侧面。其内容丰富、精彩万分，引人入胜，令人手不释卷。

同时，本专著的问世，必将成为中华武术这项传统文化中影响深远的，系统揭秘秘宗拳东北派珍贵遗产的一部极有价值的武藏宝典。

因此，《秘宗拳·东北派之揭秘》的出版可喜！可贺！

中国武术高段位九段
辽宁省武术协会副主席

关铁雲

器 序

《秘宗拳·东北派之揭秘》的面世，是对中华传统武术颇有价值的贡献。

作者于布君，是我们当年同拜秘宗拳东北派第二代名师郭良宇、赵凤亭二位师父，从小就一起摸爬滚打出来的师兄弟，是赵师教出的三位中国武术高段位八段的名徒之一。

在众多师兄中，布君一贯尊师敬长、助老爱幼，德艺双馨，文武双全，威望极高。学拳练艺他身心并用，研理论诀他深悟真谛，布君可谓文武双收，日趋成熟。众人看在眼里，羡慕于心。而师父及其他前辈也深为赞赏，布君得到师父的特别传授。后来，郭师将看门大枪和大杆子郑重交托布君，又将未曾教人的看家捶传授给布君，细嘱了传承要事，还当众宣布：七十年代以后随我活动的人，你们的师父是于布君。

“文革”期间，大连市武术界受到严重摧残，武术活动奄奄一息。后来，在市体委领导的安排下，布君无偿担任了当时我市体校第一个武术队的首任教练，第一个将省专业队的训练程式普传于民间传统训练中。布君全力以赴组队，从基础到全面展开的传帮带，几年不辞辛苦的付出，换来了和队员们在省赛中的旗开得胜，取得了团体第一名的优异成绩。为激活和促进我市武术运动的开展，他奉献了忠诚，奉献了心血，奉献了智慧，只盼我市武术事业早日复兴、发达和精英迭出。

虔诚善进的于布君，几十年来坚持立足于本门，精心传承秘宗拳，他和这些学员的各级参赛成绩硕果累累，并频频撰文被多家媒体传播。更突出的是：他排除万难，分别发起并成立了省、市秘宗拳研究会，为秘宗拳东北派进一步发展做出了贡献。

实践证明：布君是秘宗拳东北派第三代无可取代的首席代表和优秀的传承人；是挖掘整理、继承发扬秘宗拳东北派的开拓者；是持之以恒苦练、全面钻研秘宗拳技法功理卓有成效的楷模；更是秘宗拳东北派承上启下、颇具影响，传道授业半个世纪功勋卓著的成功者。

我们为本专著的出版而庆贺！更为有这样的师兄弟而倍感自豪！这部六十余年学练钻研秘宗拳的经验结晶，必将繁荣和丰富中华传统武术，为继承发扬秘宗拳起到积极深远的促进和推动作用。有志者共同奋起努力吧！

秘宗拳东北派第三代
马有骑 字：马林

前言

秘宗拳，历史悠久，风格独特，是中国北方地区广为盛行的传统拳种之一。

当年，武林英豪霍元甲，以精湛的秘宗拳屡胜洋人武士，使秘宗拳名声大震威扬海内外，促进了秘宗拳的广泛传播，尤其河北、山东与东北各地。

但是，经过世纪荡涤之沿革，秘宗拳在各地的习练传承，却因为长期相对独立的自行发展而产生差异，形成了自成体系和各具特色的既成事实。

20世纪初，一系源出河北的秘宗拳支脉，随着“闯关东”谋生的人潮，从山东闯入东北地区。历史的沧桑和地域的影响，使这一支脉，在百余年的传承过程中，不断有新的汲取和发展，自然在传习中产生了异变，逐渐由汇集、熔融、完善而成熟，以其突出的风格特色和丰硕的技艺成果脱颖而出，形成了传承有序、自成体系，在国内外颇具影响的东北派秘宗拳系。

然而，这著名的秘宗拳东北派长期以来却少人详悉，甚至多有习练者未知承袭而难寻根源。至今，虽然已经盛传六七代人了，却始终未有文字全面系统地揭其异彩之秘。

本人幼拜东北派秘宗拳第二代“神鞭郭”郭良宇先生和“大枪赵”赵凤亭先生为师，严遵师法三十一载。二师仙逝后，仍岁岁如初习研不辍，虽未练就却从不懈怠。自持心愿是：虽然仅得浅表，却以志专而恒，倘若真有来生，必定还练秘宗。

为续秘宗拳之盛，繁荣中华传统武术，现将二位恩师的口传身授和自己习艺六十多年的探求领悟专著成文。将中国秘宗拳，从河北与东北两大拳派说起，且着重将形成东北拳派的本支系脉，当年在东北的起始拓展和百余年来承袭沿革、名师逸事及其突出的技术特色、丰厚的传习内容等，全面系统地揭秘于世。

本文实为“踵武先辈耕耘理想，承前启后播种希望”而抛砖引玉。期盼习练有志者立足于本门而与时俱进，青出于蓝而胜于蓝。用现代的思维、科学的态度去探求钻研传统武学之奥义。为国学文化的弘扬，为传统武术的继承发展，为中华武术服务于全人类，不断做出新的贡献。

由于个人水平尚浅，粗陋不妥之处实所难免，敬请同人不吝赐教。

秘宗拳后人
于布君

目 录

第一章 秘宗拳概述

第一节 秘宗拳的源流	2
一、秘宗拳的起源	2
二、孙通是秘宗拳的发扬始传人	3
第二节 秘宗拳河北派的传播与发展	5
一、秘宗拳河北派的沿革	5
二、秘宗拳河北派的技术特点	6
三、秘宗拳河北派的传习内容	6
四、秘宗拳河北派的著名拳师	8
第三节 秘宗拳东北派的形成与沿革	12
一、东北派的首代始传开拓者	13
二、东北派的第二代名师	19
三、丹东秘宗拳的几代人	31
四、活跃在东北地域的后人	33
附：秘宗拳东北派渊源参考图	35

第二章 秘宗拳东北派的技术特征

第一节 东北派的风格特点	39
一、功架规矩，舒展潇洒	39
二、重规腰腿，讲究身法	40
三、迅敏连环，脆快利落	41

六、劲顺力透, 节奏分明	43
七、形神兼备, 内外兼修	44
八、技法丰富, 突出实用	44
第二节 东北派的传习内容	46
一、基本功	46
二、功法部分	53
三、技法部分	54
四、套路部分	56
第三节 东北派的习练精要	58
一、筑基为本	58
二、循序渐进	59
三、持之以恒	59
四、呼吸知法	60
五、丹田与内气	61
六、明三节四梢	62
七、时间与方向	63
八、练功十要	64
九、练功十忌	64
十、谨防十伤	64
十一、膳食须知	64
十二、身心融合	66

第三章 秘宗拳东北派的功法

第一节 健身养生功	70
一、神志养生	71
二、情志养生	72
三、养生也需知时练	74

四、内养功的选练与习练方法	76
第二节 技击实用功	93
一、软功	93
二、抓功	93
三、揉球功	96
四、轻身功	96
五、拧卷功	97
六、背拉功	97
七、捏坛功	98
八、插砂功	99
九、盘树功	99
十、铁砂掌	99
十一、排打功	100
十二、穿透力功	100
十三、踢桩功	101
十四、跌扑功	102

第四章 秘宗拳东北派的技法

第一节 技法基本要素	107
一、招数是技法的核心	107
二、体能综合素质是基础	108
三、智能、心理和战术意识	109
第二节 技击基本思想	111
一、临敌之松静	111
二、进攻与防守	111
三、交手中的眼法	112
四、交手中的身法	113