

武当内家秘笈系列

字门之出手，贵软而忌硬，贵疾而忌迟，贵灵巧而忌呆笨，贵
圆转而忌散漫。其发也，如离弦之矢；其转也，如迅转之轮；
其动也，如香象渡河；其静也，如羚羊挂角。自始至终，如韩
湘苏海之超越玄著，不着形迹。

胡玉玺 编著

经典
珍藏版



内家

字门拳



YZLI0890145558

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

WUDANG NEIJIA MIJI
XILIE NEIJIA ZIMENQUAN

武当内家秘笈系列

内家

字门拳

胡玉玺 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

内家字门拳/胡玉玺编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2011. 12

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-5376-4

I. ①内… II. ①胡… III. ①内家拳-基本知识
IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 244247 号

内家字门拳

胡玉玺 编著

出版人: 黄和平

选题策划: 何宗华

责任编辑: 何宗华

责任印制: 李伦洲

封面设计: 朱 婧

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

印 制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)3418899

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 14

字数: 230 千

版次: 2011 年 12 月第 1 版

2011 年 12 月第 1 次印刷

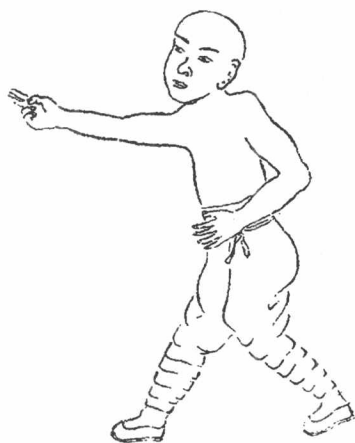
ISBN 978-7-5337-5376-4

定价: 29.00 元

版权所有, 侵权必究

內家 字門拳

①

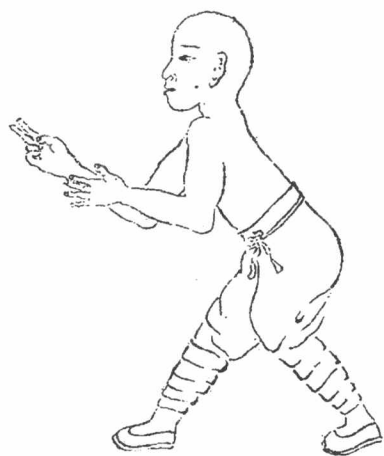


推字圖註

十八字總之中。所重者推二字。餘防世人不明。偏而運用之。故殘者探也。惟推功莫大焉。字字備遺。俱賴推字之功。得之功多。技巧。手法雖變化無窮。至終歸於推字化用。致稱揮手。手出去。要拍緊。大用在小。一點之功。肘要滑。膝要緊。步要活穩。不宜立闊。關節變。謹防失放。方無差誤。

殘字圖註

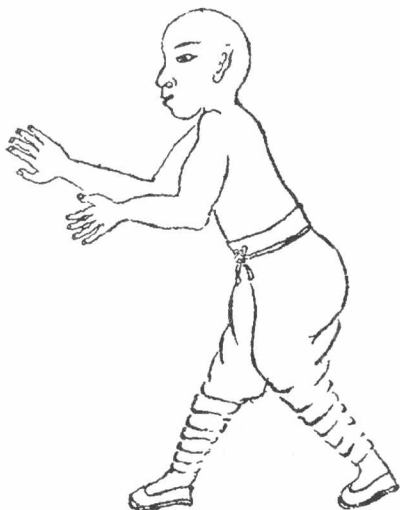
此手出去。變法多端。起手週身俱要和軟。不可先行用力。用力難變。起手眼緊認其胸。心勿怯。快則誤。舉手從腿邊起。以二指為主。如箭射紅心。不可虛發。左右要顧自身。轉帶過吸二字。脚不丁不八。全要和軟。心歸一。胆放大。發出必無差誤。此殘字之定勢。變化俱從此始。大用在推字詳之。



②

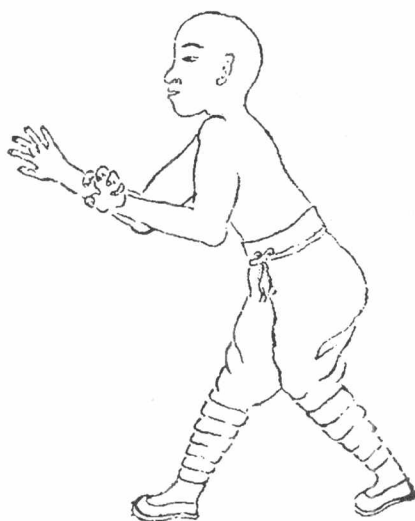
援字圖註

援者救也。防外門被攔截砍。雙單擒拿。左右巡邊抖肘。來勢甚猛。即變此救之。彼若將吾手托開。走邊門用老搬搬黃鸞托肚勢。常即向進步。舉手援住不放。左右亦托手肘。近一步。離緊擦撤疾去之。



4

3



牽字圖註

此一手腰法。與援字相仿。倘內門被攔截砍手。雙單擒拿。勾衝抖肘。即變此取之。吾手一轉即出。不可滯。離緊擦撤推疾去之。

內家 字門拳

5



掠字圖註

掠者按也。乃演吾手練就一殺沉勁至手堅緊。隨按不離。交手切莫離身。彼左亦左。彼右亦右。就其虛動之勢。隱撤推疾去其速也。

牽字圖註

牽者帶也。彼上部勇猛。本手難取。手拈即變。使彼立止不定。變實為虛。為吾伸縮之用也。左手亦要幫取。自樹立穩。緊擦撤推疾相連去之。

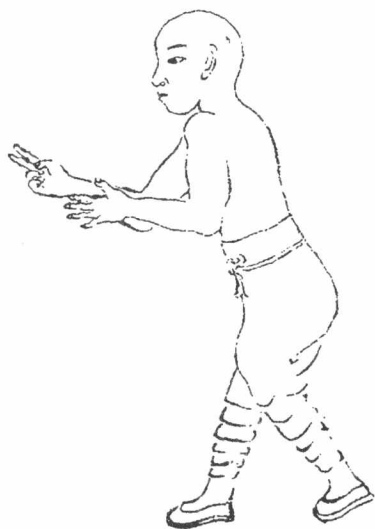


6



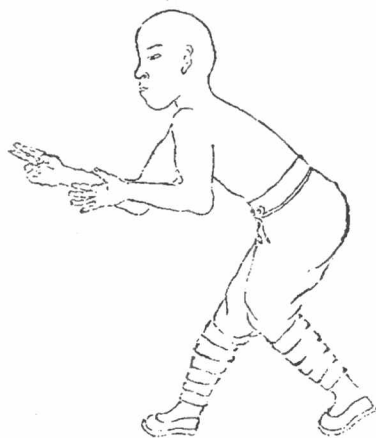
逼字圖註

逼者附也。遇其身強力大即
用之。舉手即閉。一閉即推
。此借彼勢力。使其實為虛
。為吾得勢之用也。



8

7



吸字圖註

吸者縮也。遇敵二字。相逼
運用。存心時刻莫離。有保
救諸字之功。如吾手發出。
倘有用雙擒手扶住者。有想
取我胸脅者。有想取我下部
者。本手不能發出。勢在危
急。當用此救之。學者仔細
詳之可也。

目 录

第一章 字门基础	1
第一节 练功八要	1
第二节 基本手形	4
第三节 基本步形	9
第四节 基本功法	12
第二章 字门八法	37
第一节 残	37
第二节 推	63
第三节 援	82
第四节 夺	102
第五节 牵	130
第六节 捺	155
第七节 逼	175
第八节 吸	193

第一章 字门基础

第一节 练功八要

字门拳是一种练拳与练气相结合的拳术,讲究外练手、眼、身、法、步,内练精、气、神、力、功。因此,尽管字门拳“文人弱士皆可练习”,但要练好并且能够在实战中应用并不容易。俗话说:“练拳能得法,功效自不差”,“得法”即正确地掌握基本要领,对初学字门拳的人尤其重要。

拳谱曰:“练功者,首练八素也。何谓八素焉,一曰:精神也,二曰:姿势也,三曰:方法也,四曰:身法也,五曰:手眼也,六曰:劲力也,七曰:呼吸也,八曰:节奏也,此皆八要素也。”

一、精神

精神,是字门拳内练精、气、神的基本要素。字门拳要达到练精、聚神和气遍周身的境界,练习时就必须精神贯注,神态严肃。精神集中,才能做到心静,心静才能有耐心和专心。如果练习时焦躁或心猿意马,就会举止失措,使动作、方向、姿势都出现错误,就难以把字门拳练好。

但是,精神也不可过分紧张,应该做到“神舒”、“体静”,即在情绪上尽量做到放松、自然;在动作上松项、

松腰,全身处处都放松,使各部位互相配合,毫无牵掣。如果精神过分紧张,则肢体就紧张;体不松,身手就难以做到轻灵自如。体不松,关节也松不了;关节不松,全身就僵滞而不沉;身不松沉,步履又如何能稳?气又如何能贯丹田?因此,初练字门拳的人对“精神”的要求,还须格外讲究些,切不可一开始就把字门拳当作“硬拳”(江西高安、丰城、清江等地就有把字门拳当作“硬门拳”来练的现象)来打,否则,一旦习惯成了自然,要想纠正就难了。

二、姿势

拳谚云:“点头哈腰,武艺不高。”可见姿势在拳术练习中的重要性。字门拳的练习,要求势正招圆,舒展大方,连贯协调。谱曰:“龙爪虎尾蟹弓背,凤遮阴,美人腰;丁不丁,八不八。”

具体说来,字门拳在姿势上有如下要求:

第一,“蟹弓背”即含胸拔背。“含胸”就是胸部收进;“拔背”就是背部弓出。谱曰:“前胸要圆,两肋力全”,

“脊背要圆,其力催身”。

第二,“凤遮阴,美人腰”即弓腰收臀。弓腰即坐腰,也有叫做塌腰的,它是坐身时向下松腰使腰部向外弓出的一个姿势;收臀是弓腰后,臀部自然收进的姿势。弓腰收臀的作用,主要便于沉气,保持尾闾(即尾骶骨,在脊柱的下端)的自然中正。

第三,屈膝坐腿。这是字门拳拜桩(又名拜马)最基本的姿势,两腿一虚一实,交替练习,可以避免两腿同时用力容易出现疲劳的缺点。在技击上“丁不丁,八不八”便于运用方圆、扁侧等法,做到进可攻,退可守。

三、方法

字门拳练习的方法有很多,但“法有万端,理存于一”。传统的练习方法主要分三个阶段:

第一阶段,站桩,练“六十四”片手(“片手”在江西民间又称“练头”)。拳谚云:“打拳不练桩,临场心发慌;练拳无桩步,房屋无立柱。”因此,古往今来,师父授拳都强调站桩。站桩之法,先静后动,化整为零,即将字门拳八字套路拆成一个个分解动作进行练习。如骑马桩先练援手、丢三关、横杀大手等;丁字桩先练拜马、金枪大手、摩圆大手、抛托手等。进而配合手眼身法步,进行综合练习,如走品字练内外圆手等。

第二阶段,在熟练“六十四”片手并达到步稳、指灵、臂活后,将分解动作组合成八个字,进行套路训练,加强手、眼、身、法、步,精、气、神、力、功的整体练习。

第三阶段,拆拳。字门拳拆拳方法不是以拳势为最基本单元,而是以法为基本单元。字门拳法以余克让宗师所创八法即残、推、援、夺、牵、捺、逼、吸为基本拳法,以“十八法”为基本技击法。拆拳时,如只以拳势为基本单元,而不作一手一法的具体分析应用,那往往在实战中就会深感拳势学得虽多,却处处套不上,而个别能用得上的又不如人家熟练。

练习字门拳除了按这三个阶段的要求外,还要早晚勤练,不使间断。俗话说:“一日练一日功,一日不练百日空”,“拳练千遍其意自然,拳练万遍拢不得边”。

四、身法

拳谚云:“身段随和,得心应手。”字门拳的身法要求:方圆、扁侧、吞吐、沉浮。谱曰:“浮如云出岫,沉似石投江。”讲究浮得潇洒,沉得利索。而要做到这几点,身躯、腰腿、手法三者要有机结合,尤其腰要活。

五、手眼

谱曰:“眼似铜铃手似箭。”字门拳要求手、眼高度协调。静止时,两眼要平视,忌怒目而视(非怒目的呆滞也要避免);活动时,手眼相随,协调一致。如果手在动而眼却左右顾盼,一则动作、方向容易出现错误;二则精神不易集中,这样就难以练好字门拳。

六、劲力

字门拳尚劲不尚力(拙力),拳谱

云：“哪怕霸王猛勇之力，自有韩信精巧之谋”，“力弹抖，劲缠丝，吞吐沉浮神自然；气要沉，功宜纯，残黏摧吐神鬼惊”。

字门拳的劲路可分为缠丝劲、抖劲、寸劲、沉劲等。

沉劲之法：手到脚到身随行，起劲在脚发于腿，五趾抓地气下沉，步法稳固赛如钉。

抖劲要领：以气催力，先柔后刚，起于脚，发于腿，主宰于腰，五肢（躯干和四肢）齐劲。

寸劲：干脆利落，必须“发劲似春雷”。

七、呼吸

字门拳在技击上专讲柔化，不以气力胜人，故在修练上也讲究养气。调息养气与呼吸有很大的关系。自字门宗师余克让到历代师尊都主张：“口呼鼻吸，纯任自然”，并且强调“口腹不可闭气”。

字门拳运动主要的呼吸法是自然呼吸法，即呼吸时小腹部任其自然地起伏鼓荡，既可适度地加深呼吸，而又不可憋气。谱曰：“能呼吸，然后能灵活。”

字门拳的呼吸还必须与动作密切配合。呼吸与动作密切配合的原则主要是：发呼蓄吸、开呼合吸、实呼虚吸、降呼升吸、进呼退吸。

八、节奏

字门拳节奏要求：快慢相间、动静分明、刚柔相济、起伏明显。在动作的速度上，宗师余克让主张：初练慢，熟练快；早上慢，晚上快。慢，才能使动作到位，克服毛手毛脚的坏习惯，做到上下、内外、起落合度。但慢并不是刻意求慢，应使手的动作比较自由，做到“缓慢而不滞顿”。务使拳势圆缓连贯，不滞不顿，一气呵成。

第二节 基本手形

1. 柳叶掌

拇指内扣, 四指并拢挺直。(图1-1)

2. 龙爪掌

五指伸直张开, 掌心内含。(图1-2)



图1-1



图1-2

3. 金枪手

食指伸直, 其余四指弯曲。(图1-3)

4. 四平拳

四指并拢握紧, 拇指紧贴中指上, 拳面要平。(图1-4)



图1-3



图1-4

5. 珠子拳

四指并拢握紧, 拇指紧贴中指第一骨节, 中指第二骨节突出。(图1-5)

6. 蛇头手

手形和龙爪掌同, 惟手腕弯曲, 指尖向前, 掌心向下。(图1-6)



图1-5

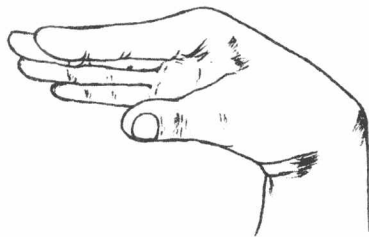


图1-6

7. 勾手

手形和龙爪掌同, 惟手腕弯曲, 指尖向下。(图1-7)

8. 磨刀手

如图 1-8 所示。



图1-7

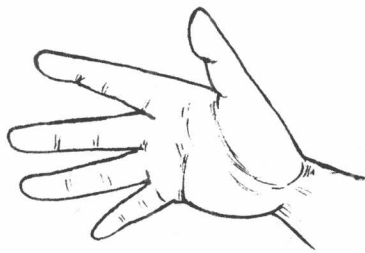


图1-8

9.摘花手

如图 1-9 所示。

10.狗脚印

如图 1-10 所示。

11.锄头手

如图 1-11 所示。



图1-9



图1-10

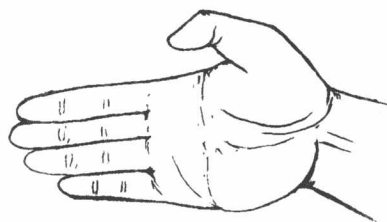


图1-11

12.哪吒手

如图 1-12 所示。

13.鸡嘴手

如图 1-13、图 1-14 所示。

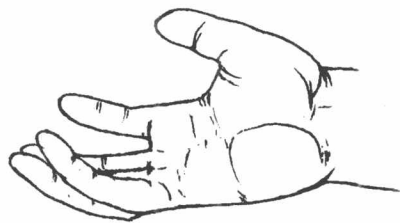


图1-12

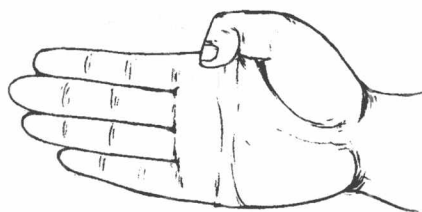


图1-13

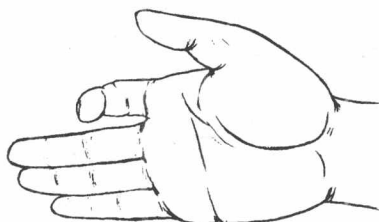


图1-14

14. 双龙手

如图 1-15 所示。

15. 穿线手

如图 1-16 所示。



图1-15

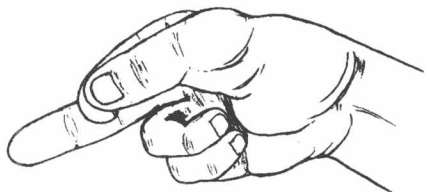


图1-16

16. 爪爪手

如图 1-17 所示。

17. 蛇头指

如图 1-18、图 1-19 所示。

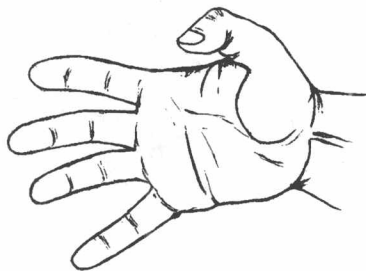


图1-17



图1-18

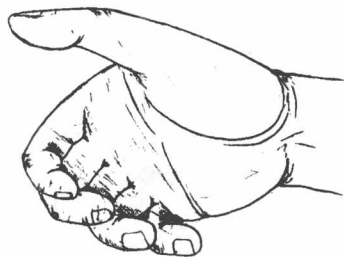


图1-19

18.摇风手

如图 1-20、图 1-21 所示。

19.锥子手

如图 1-22、图 1-23 所示。



图 1-20

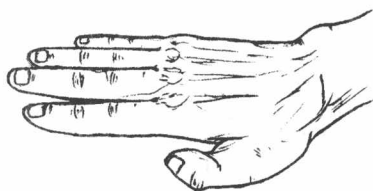


图 1-21



图 1-22

20.四功手

如图 1-24 所示。

21.振掌手

如图 1-25 所示。



图 1-23

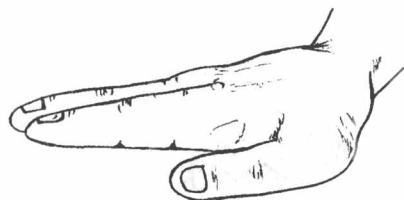


图 1-24



图 1-25

第三节 基本步形

1. 马步

两脚分开，距离约两脚半宽，屈膝半蹲，重心落于两脚之间，膝头不超过脚尖。上身挺直，收胯、敛臀。（图1-26）



图1-26

2. 弓步

开步站立，前腿屈膝半蹲，脚尖微向里扣；后腿伸膝挺直，脚尖里扣，斜向前方，全脚着地。（图1-27）



图1-27