



秘宗拳

裴 锡 荣 编
湖南科学技术出版社

秘宗拳

裴锡荣 编

湖南科学技术出版社

磁 束 管

裴锡荣 编

责任编辑：戴湘辉

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

1985年4月第1版第1次印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：2 插页：2 字数：50,000

印数：1—132,500

统一书号：7204·12 定价：0.60元

秘宗正軌

秘
之
伯

題





霍元甲像

1902/18/12



左：刘振声

右：赵汉杰



上海精武会最初之会所

序

秘宗拳为我国北方著名拳种之一。秘宗拳最兴盛的地区为河北沧州，天津静海、河间一带。其发扬人孙通大师是山东人。孙通先从张姓拳师习艺，后入少林寺深造十余年，功成而归。其拳法含内外两家，劲路用法与武当、少林两门均有相合之处，而且道理颇为深邃，拳术器械等用法又极佳妙，实为不可多得的名拳。当年武门大侠霍元甲就曾用秘宗拳的威势吓败过俄国和英国大力士，打败过日本武士，从而使秘宗拳名扬海内外，并更为广泛地传播开来。

秘宗拳特别注重基本功练习，俗话说：练拳不练功，到老一场空。如本书第二章内的“龙腿功”、“插沙功”、“接钢板功”、“沙包功”、“站桩功”等都应下功夫练习，如能达到炉火纯青的地步，则拳术功底也就雄厚了。

我在年轻时曾向姜容樵老师学过秘宗拳。姜容樵老师之秘宗拳为家传，姜先生之曾祖姜廷举为孙通大师之嫡传弟子。姜先生之姑丈陈善之、孙玉山亦为孙氏门下大弟子，均为当时技击名家。姜先生幼承家学，对秘宗拳造诣颇深，并曾著有《写真秘宗拳》一书。我从姜老师所习为秘宗母拳、秘宗练手拳及秘宗大小五虎等。只是由于年代久远，俗务冗繁，未能时时练习，故多有遗忘之处。现为了发展祖国武术事业，将其整理出来，以续武林同道。

这套秘宗拳是按姜老师传的传统秘宗拳的精粹套路加以整理的，在劲路及用法、练法上均根据原势编写，力求保持其精髓。本书在编写过程中承蒙姜容樵师母及王菊蓉、蒋浩泉以及上海精武体育会方如云、方长生等老师大力支持，在此一一表示感谢。

目 录

第一章	秘宗拳概论	(1)
第一节	秘宗拳源流及名称	(1)
第二节	秘宗拳的流传区域	(1)
第三节	静海霍家的秘宗拳	(2)
第四节	秘宗拳古传歌诀	(4)
第二章	基本功	(7)
第一节	臂功	(7)
第二节	腿功	(8)
第三节	步型	(10)
第四节	脚功	(12)
第五节	手功	(12)
第六节	指功	(13)
第七节	桩功	(16)
第八节	手型	(17)
第三章	套路动作图解	(18)
第一节	简名	(18)
第二节	动作图解	(19)
附 录	霍元甲上海擂台比武纪实	(52)

第一章 秘宗拳概论

第一节 秘宗拳源流及名称

秘宗拳又名迷踪拳、迷踪艺、燕青拳、秘宗架、猊猴拳等。相传“秘宗拳”发源于唐代末叶，是属少林拳的一种。架子虽属外家而劲力是内练，内功深奥，不用力而有力，不养气而有气，实为武功上乘。

又传为北宋年间著名武师卢俊义，于少林得此拳，传其徒燕青。燕青亦精此拳，名震江湖。后来入梁山行道，旁人只知其拳艺高超，却不知其宗派，所以称其为迷踪拳。又据说，燕青被人追赶时，正值天降大雪，燕青怕有人追寻，所以两脚倒退，以两手摸雪，使雪地上不留痕迹，故称为“迷踪艺”；还有人说，某年少林寺的一个和尚在山中偶然看到众猊猴互相搏戏，且有一个老猴动作神气内敛似与拳术相合，少林和尚有所领悟，回寺后潜心揣摩，根据少林拳的架子创出了猊猴拳艺。

以上这些名称都仅是传说，只有秘宗拳的名称确实可信。

清末山东泰安人孙通，入少林寺学练秘宗拳十余年，尽得其传，功夫大成，后到沧州传艺，是近代传出秘宗拳的人。

天津市静海武侠霍元甲的祖父曾向孙通大师学艺，艺成后颇具威名。当时霍家认为此拳古老相传，其源流已难寻根究底，故也称为“迷踪艺”。

第二节 秘宗拳的流传区域

秘宗拳广泛流传于中国北方各地，尤以沧州、静海、河间等

地为盛。但各地流传的秘宗拳又因各地风格不同而拳架也不相同。

孙通大师最早在沧州传艺。在沧州的秘宗拳又分为两派，一名为燕青拳，一名为秘宗拳，但殊途同归，大同小异。秘宗拳主要套路有秘宗母拳、秘宗拳、秘宗靠、练手拳及大小五虎、绵掌拳及兵器十八钩、单刀拐、大枪等。燕青拳主要套路有贴身靠、练手拳及燕青十八翻等。

天津南部静海县霍家秘宗拳与沧州传的秘宗拳动作基本相同，其他地方如河北唐山地区，河间、献县、任丘等地秘宗拳流传也很广。

在山东德州、青州一带，秘宗拳也广泛流传，其特点与少林无二，架式趋于刚劲，青州称秘宗拳为燕青神捶；山东兖州、济宁、汶上等地都有秘宗拳的传播，其架式以马裆为多，内容和沧州的拳路稍有不同，尤其以八趟燕青靠非常精妙，可惜的是现在已很难见到了。

霍元甲在清末(1909年)到上海开办精武体育会，他的弟子刘振声、赵汉杰等都精于秘宗拳，以后秘宗拳在上海传播开来，并且由上海再传入南方各地，遍及大江南北。

第三节 静海霍家的秘宗拳

天津市静海县小南河村（现属天津西郊区付村乡）是霍元甲（1868~1909）的故乡。霍家祖居于此。霍元甲的祖父曾向著名武术大师孙通学艺，艺成后颇具威名。当时霍家“秘宗拳”内容不太繁，基本功手法有云手、捋手、按手、勾罗手、荷叶掌，步法有弓箭步、跋步、川字步、提踵子午步、鸡步、行步等，另有耳法、眼法、身法。其招法理合内外两家，甚为精妙，如走马活挟、丹凤朝阳、怀中抱月等等，手法高超。

霍元甲之父霍恩弟承家传秘宗拳，身怀绝技。霍家祖上曾为商贾保镖，到霍恩弟这一代已改为经营药材业。霍恩弟虽为商贾，但在武林中却是鼎鼎大名，是秘宗拳的一代宗师。霍元甲承父传

秘宗拳，更使之发扬光大，后创办精武会，为祖国体育事业的发展，作出了杰出贡献。

小南河村霍家老宅西面有片枣林，是霍恩弟传艺的地方。霍元甲是霍恩弟次子。因元甲幼时体弱多病，经常被乡里顽童欺侮取笑。霍恩弟见他如此情状，恐其不能继承祖传拳艺，练武不成，反而有辱门庭，所以一直让霍元甲学文而不教他习武。元甲虽然年幼体弱，却对武术饶有兴趣，习武亦颇有恒心，从十二岁起，每当霍恩弟对弟兄及别的徒弟们传授武艺时，他就躲在一边偷看，看了记住后就一招一式地琢磨苦练。“铁杆磨成绣花针，功夫不负有心人”。元甲就这样寒暑弗辍地苦练，武功练的非常出色。有一次村里来了个和尚要与霍家比武，霍恩弟先让弟子表演了“秘宗拳”，和尚看后哈哈大笑说。“井底之蛙，岂知天下高手！”霍恩弟大怒，让武功较好的霍元卿上场与和尚比武，没想到交手几个照面就败下阵来。霍恩弟正要亲自上场比武，随着一声大喊：“看我的！”霍元甲分开众人飞身跃上，霍恩弟知他不会武术，刚要喝住他，但霍元甲已与和尚交上手。只见他“直踏中门”，先给对手面部一个劈掌，几个回合后，霍元甲便双手抓起那和尚，一个“霸王举鼎”把和尚举起摔了出去，和尚当场被摔断了腿。至此霍恩弟方知霍元甲武功已上身，才悉心把“秘宗拳”全部传给了他。

霍元甲功夫练成后，声名大振，由于他面色发黄，武林中人誉其为“黄面虎”。霍元甲武功精绝，曾经在津沪擂台三次比武，力挫洋人，扬我国威，实为武林界的爱国楷模。

第一次比武打擂是1901年，当时有个俄国大力士在天津摆擂台，声称“打遍中国无敌手”。此举分明是欺我中华无能人。霍元甲知道后十分愤慨，决心前去打擂。遂带同自己的弟子刘振声、赵汉杰前往津门，欲与俄国大力士一决雌雄。

到了津门，当霍元甲跳上擂台，自报“东亚病夫”之名时，俄国大力士面对虎背熊腰、威风凛凛的霍元甲竟吓得不敢应战，最后俄国大力士不得不登报认错，而后灰溜溜地离开了天津。

第二次与洋人比武是1909年。有一英国大力士奥皮音在上海

摆设擂台。扬言要和天下武林高手比武，气焰十分嚣张。霍元甲应沪人之请，赶来上海与奥皮音比武，可是订约后，奥皮音却慑于霍元甲的威名而临阵脱逃，不知去向。

霍元甲威名远扬，当时在上海的日本柔道会听了心有不服，于是又约霍元甲比武，霍元甲以其精湛的“秘宗拳”绝技力挫日本武士，第三次打败了洋人。

霍元甲扬名后，就在上海创办精武体育会，发展中华传统体育，欲一洗“东亚病夫”之辱，当时博得上海民众的赞誉。霍元甲不仅武艺精深，而且为人慷慨激昂，行侠仗义，急人所急，待人又非常谦逊。他自己虽然是第一流的武艺高手，却经常不耻下问，向别的武人请教，从不恶语伤人。可惜后为人所害，致使一代大侠竟武星长陨，国内外凡具正义感之人莫不痛悼。霍元甲先生人虽长逝，他所创立的精武体育会却流传至今，他的武道佳话为万人所竖指，英风永存，堪为后来习武者之典范。

第四节 秘宗拳古传歌诀

秘宗拳歌诀很多，这里摘抄几首于后。

1. “六字”内功效验歌诀

春嘘明目木扶肝，夏日呵心火自闭，
秋晒定收金肺润，冬吹坎旺坎宫安。
三焦长夏嘻除热，四季呼肺土化养，
切忌出声闭两耳，其功真胜保神丹。
嘘属肝兮外主目，赤扇昏掌泪如哭，
只因肝火上来攻，嘘而治之效最速。
呵属心兮外主舌，口中干苦心烦热，
量疾深浅以呵之，喉舌口疮并消灭。
晒属肝兮外皮毛，伤风咳嗽痰如胶，
闭塞心窍须开放，频晒喷嚏鼻中流。
吹属肾兮外主耳，腰膝酸痛阴道痿，

微微吐气以吹之，不用求方需送艺。
呼属脾兮中主之，胸膛气壮腹如鼓，
四肢滞闷肠泻多，呼而治之复如故。
嘻属三焦治壅塞，三焦通畅除积热，
但须六字以嘻之，此效常行容易得。

歌诀中所说的“六字”，是道家养性秘诀，因病而施，病愈即止。哪里有病，就用哪个字治，不必一起都用。如果三焦通畅却常行“嘻”字，就无益而有损。

2. 防“七伤”法歌诀

久视伤精，久卧伤气，久坐伤脉，
暴怒伤肝，过悲伤肺，多睡伤津，
多交伤髓。

练武之人须谨记以上“七伤”，自然无病。

3. 养生内功陆地仙歌

淡食能多补，搓摩自助颜。
运睛除眼疾，掩耳去头旋。
叩齿牙无病，兜捺治伤寒。
鼓呵消积聚，膝风摩涌泉。
猿背和血脉，熊经免痰涎。
爱惜精与气，子午固关元。
托踏应无病，三眼魂自安。
饮食必节制，起居要慎焉。
遵行勿间断，可为陆地仙。

4. 强身八法诀

两手托天理三焦，左肝右肺如射雕。
调理脾胃单举掌，一切劳伤背后瞧。
龙摇虎摆生肾力，手拂脚面通背腰。
咬牙瞪眼精神长，马上三鞭饮食消。

5. 阴阳点穴诀

阴点哭，阳点笑，不哭不笑瞎胡闹。

下点伤，上点生，左哭右笑选当中。
阴穴伤，阳穴生，阳中之阴穴难解，
阴中之阳使苏醒。

6. 古歌一首

秘宗母拳得相传，金刚亮背力无边。
前趋后跨提猛虎，乌龙入洞把身翻。
叶里藏花人难躲，起步落地稳如山。
云手盘花穿堂腿，提足坠肘上下观。
前有揪地急进步，后得高头马连环。
闪转跟进佛腰式，秘宗自古定中原。

第二章 基本功

第一节 臂 功

一、单臂绕弧

动作：向前绕弧——右臂向前、向下、向后绕弧。练习时左右臂交替进行。做左右臂绕弧时，用左、右弓步站立。（图1~2）

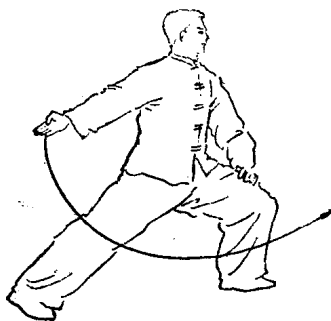


图1



图2

训练要求：臂宜伸直，肩宜放松，划立圆，由慢而快。注意三节连贯，即：梢节起，中节随，根节追。三节者：手为梢节，肘为中节，肩为根节。

二、双臂前后绕弧

动作：两脚分开同肩宽，站立。左臂向前、向上、向后做向前绕弧，右臂向后、向下、向前做向后绕弧。然后再依次做反方向的绕弧。（图3—4）

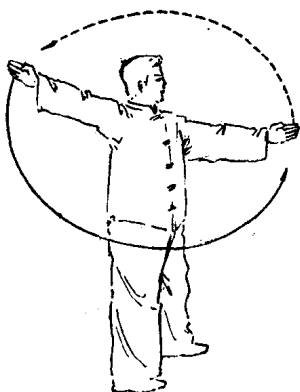


图 3

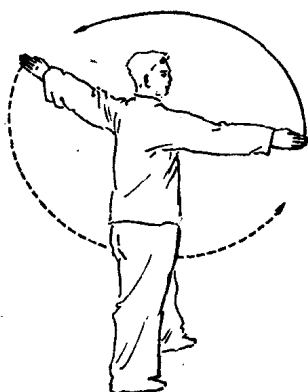


图 4

训练要求：(1) 两臂绕弧要匀，不能一臂快、一臂慢。(2) 绕弧时要用腰胯带动。(3) 其他要求与单臂同。

第二节 腿 功

一、压腿功

(一)正压腿：面对一定高度的物体，并步站立。左腿提起，脚跟放在物体上，脚尖勾起，踝关节屈紧，两手扶按于膝上。两腿伸直，立腰，收髋，上体前屈，并向前、向下做压振动作。练习时左右腿交换进行。

压腿动作逐步加大难度。俟压到一定柔韧程度时，先以前额、鼻尖触及脚尖，然后逐步做到下腭触到脚尖。触及脚尖动作，要双手抱住脚掌进行。

(图5)

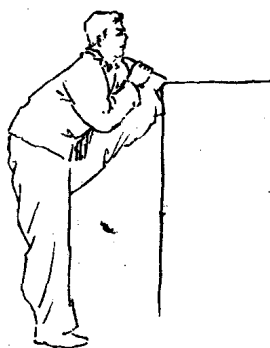


图 5

训练要求：(1) 腿必须伸直，不能弯屈，要做到收胯，正髋，然后用手或用外来压力压膝部。(2) 压腿后可做踢腿、摆腿动作。

压腿、搬腿、控腿、踢腿和摆腿可交替进行。如“摆一压一踢”或“压一搬一踢”。

(二)侧压腿：侧对一定高度的物体，右腿支撑，脚尖外撇，左腿举起，脚跟搁在物体上，脚尖勾起，踝关节紧屈，右臂屈肘上举，左掌附于右胸前，两腿伸直，立腰、开髋，上体向左侧压振，逐步过渡到上体侧卧在被压腿上。(图6)



图 6

训练要求：(1) 压腿至有痛苦感觉时可停止不动，进行耗腿练习，压腿与耗腿可交替进行。(2) 支撑腿的脚尖外展，被压腿尽量向前送髋，向里掖左肩，右臂上举并向头后侧振。(3) 左右腿交替进行。

二、弹腿

动作：两手叉腰，右腿屈膝提起，大腿与腰平，右脚面绷直。(图7) 提膝接近水平时，要迅速猛力挺膝，向前平踢(弹击)，力达脚尖。大腿与小腿成一直线，高与腰平，左腿伸直或微屈支撑，两目平视。(图8)

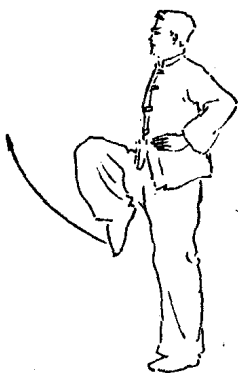


图 7

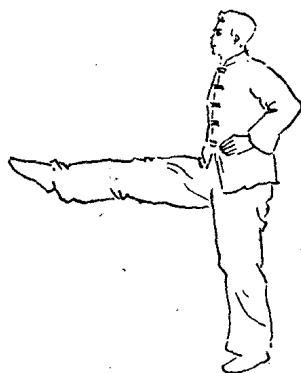


图 8