

## 字门拳谱

### 总论 胡遗生

夫人体之至弱者，禀受先天之不足耳。既先天不足当即用后天培补之功。培补之道，在养其精神，精神一足，则气血充盈于体，虽至弱之躯，可变为强矣。书曰：人之有生，惟精与神；精神不敝，四体长春。此谓强身之基。而吾之技，即本乎是。学者能遵此金科玉律，必不至身有损矣。修弱为强之道既明，再究其十八字艺。夫字艺之中，所重者筋劲之功也。若筋不拔则弛放痿拿，筋劲合健则伸缩不滞。筋劲之功既备，当识虚实之道，要之，动则虚，静则实；劳则虚，逸则实；偏则虚，正则实。知彼有力用力，无力用智，以吾内实紧动之躯，敌其刚猛之来势，此知其虚实之艺也。虚实之道既明，再按各字之手法，时时演习，务明其理，始为有得。其中：

残字者，以吾手紧直，探其虚实，接以推字，相连其中，隐紧推之，无有不去者，此实推之意也。

授字者，乃演吾手法，活效猿猴之捷，倘吾手失落，即用此手法救之。

夺字者，乃夺其来力，为吾手用之也。

牵字者，彼强我弱，恐难取胜，手交即牵，使彼立止不定，为吾伸缩之用也。

捺字者，乃吾手头练就一股沉劲，沉按不离，使彼难变，为吾舒展之用也。

逼字者，逼其身强力大，占彼半步，使其实变虚，为吾后势之用也。

圈吸者，明进吾身，在顺势一点之功。

贴者软也，出手即软，随意而去之，然有吾手紧疾之意。

撵者掇也，彼上部勇猛，本手难取，妙不与斗，即变此克之，去其速也。

圈者顺也，与吸字相连运用。

插者坚也，以吾之实，去彼之实也。

抛者掷也，惊彼慌张，为吾静逸之用也。

托者帮也，有帮佐诸字之功。

擦者紧也，手出滞在何处，即在何处用之，紧近推字之意。

撒者挡也，周身练熟，取其力猛，疾撒隐推，相连运用，出得速也。

于中吞吐，更须熟练，其功浩大，用出使彼莫测，方为有得。若夫镖手乃诸字之主，变化无穷，笔难尽述，学者另细传之，但后世能者，切勿传于强梁比匪者，是为至要也。

出手珍诀 胡遗生

软者，出手即软，随意去之，乃要直劲曲取。吐为吐出，遇至而吐也，常散岂能吐哉。救为急救，随向而取，上部勇猛，方可变援，切须封他起手之变，心宜归一，在小掌一点之功。牵在顺势，子午定向，勤演熟练，哪怕霸王之力，自有韩信之谋。捺要贴之，交手切勿离身，谨防失放，方无差误。逼者起手即闭，使彼不能进前。字字俱熟，方能为逼。吸近于吞，一吞便吐，此乃借势分拆。自身自手，松力为主，八字之理，务宜审明，得之功多艺巧，八字循环，一字不通，便有掣肘之处矣。

#### 十八字理诀 胡遗生

此手精奇，不用猛力，文人弱士，皆可学习；  
终究其理，十八字势，按上中下，左右进取；  
举手立步，切勿用力，步由子午，后曲前直；  
手十八字，各随所宜，残推援夺，牵捺逼吸；  
抛托擦撒，随手顺意，逼擦随软，借彼气力；  
手到其胸，急推莫迟，任彼千变，我心归一；  
彼来凶猛，圈插敌之，撞不与斗，贴跌更奇；  
以柔克刚，以疾克迟，任彼腾挪，彼劳我逸；  
随而进步，何劳气力，勤演熟练，护身多益；  
其中玄妙，潇洒脱离，入门手法，出手紧直；  
子午定向，看势分拆，上中宜紧，下部当曲；  
勿轻势力，吞吐便取，逼吸存心，时刻莫离；  
他来虽勇，吾手紧直，力来千斤，出捺分敌；  
来无踪影，去无形迹，不害吾身，何妨两失；  
字字循环，一能克十，你我俱成，尚观虚实；  
彼来甚满，我占其实，若变吾援，莫谓不奇；  
谨防失放，方无差误，奸匪勿传，切记莫违。

#### 七言歌诀 胡遗生

出手残推劲紧直，逼捺三分借彼力；抛托擦撒随手化，牵吸援夺活脚宜；  
圈插能克来者猛，吞吐兼撒跌更奇；手撒用撞当紧记，力弱贴近任施为；  
举手认胸休害怕，手既贴身脚亦随；立桩巩固间明此，裆消膝紧世间稀；  
余功妙用无阻滞，潇洒脱离君须记；若欲练成稀有技，请君勤习为得计。

#### 发手秘诀 胡遗生

手从腿边起，侧身步轻移。藏势弯左膝，残软近粘其。  
才粘即推吐，消肩不可迟。内来援回救，外关夺相随。  
顺势牵可用，擒拦捺正宜。逼彼吸猛势，吞吐吸最奇。

脚不丁不八，两股收其夹。腰要如带束，平视头略拔。  
两拐顾两腋，劲从心里发。三尖要相照，肩要卷紧压。  
神清意自得，绳墨传勿错。

#### 立步定式 胡遗生

后脚略弯前脚松，双眸紧紧观其胸，举手出残休害怕，手既贴身步亦从，  
手若拈紧须用力，相拈急推可抢功，出手最嫌用肩力，轻贴随手西与东。

#### 分拆七言歌诀 胡遗生

双手同起步轻移，左顾胸膛右敌伊，手若拈时须用力，相拈急推莫待迟，  
内外两门上中下，跟彼随彼莫放离，外来上面伤耳项，右手横挑左攻脐，  
腰肋之处彼来伤，反手藏身左取中，擒拿任彼双单手，取其手筋自然松，  
披拦截砍手略归，两手上一同追，我手或被彼砍落，本手复发急相推，  
捞足抢腿彼势凶，落身进步对胸冲，下地落膝捞抢者，双手推掇去无踪，  
内伤面目右急回，反手吐出任掌追，左手往下捺亦可，夺手急推莫待迟，  
彼我同门亦取胸，双手横推可抢功，若还发出不多远，反手补出疾如风，  
披拦截砍双单擒，照例用法任施行，捞足抢腿皆同样，须要改手取内门，  
步法每出不换移，右足随手踏裆里，十八手法通练熟，临时取用随所宜。

#### 十八字谱 胡遗生

残（即探也），推（即标也），援（即救也），夺（即抢也），牵（即带也），  
捺（即按也），逼（即闭也），吸（即缩也），贴（即软也），擗（即掇也），  
圈（即顺也），插（即坚也），抛（即掷也），托（即帮也），擦（即紧也），  
撒（即挡也），吞（即没也），吐（即出也）

#### 残字图注

此手出去，变法多端。起手周身俱要和软，不可先行用力，用力难变。起手眼紧认其胸，心勿怯，怯则误；举手从腿边起，以二指为主，如箭射红心，不可虚发。左右要顾自身，桩带逼吸二字，脚不丁不八，全要和软，心归一，胆放大，发出必无差误。此残之定势，变化俱从此，始大用在推字详之。

#### 推字图注

十八字艺之中，所重者残推二字，余防世人不明，备而运用之，故残者探也。惟推功莫大焉，字字循环，俱赖推字之功得之。功多艺巧，手法虽变化无

穷，至终尽归推字化用。致称标手，手出去，要拈紧，大用在小掌一点之功，肩要消，膝要紧，步要活稳，不宜立阔，阔难变，谨防失放，方无差误。

#### 援字图注

援者救也，防外门披拦截砍，双单擒拿，左右巡边抖肘，来势甚猛，即变此救之。彼若将吾手托开，走边门用老担拦黄莺，抓肚势，当即向前进步，举手援住不放，左右亦托手肘，近一步，隐紧擦撒推疾去之。

#### 夺字图注

此一手变法，与援字相仿，倘内门披拦截砍手双单擒拿，勾冲抖肘，即变此取之，吾手一转即出，不可滞，隐紧擦撒推疾去之。

#### 牵字图注

牵者带也，彼上部勇猛，本手难取，手拈即变，使彼立止不定，变实为虚，为吾伸缩之用，吾左手亦要帮取，自桩立稳，紧擦撒推疾相连去之。

#### 捺字图注

捺者按也，乃演吾手练就一股沉劲至手坚紧，随按不离，交手切莫离身，彼左亦左，彼右亦右，就其虚动之势，隐撒推疾去其速也。

#### 逼字图注

逼者闭也，遇其身强力大即用之，举手即闭，一闭即推，此借彼势力，使其实为虚，为吾得势之用也。

#### 吸字图注

吸者缩也，逼吸二字相连运用，存心时刻莫离，有保救诸字之功。如吾手发出，倘有用双擒手按住者，有想取我胸肋者，有想取我下部者，本手不能发出，势在危急，当用此救之，学者仔细详之可也。

#### 贴字图注

此手用法，与逼吸二字相近，手出周身俱要和软，出手即软，随意而去之。乃要直劲曲取，重在疾近之功，使彼莫测，借他势力乘其虚之意也。

#### 擗字图注

此一手变法，彼上部勇猛，本手难取，即变此用之。彼用左手一挑，右手想取我胸，或取我边门，他手一挑时即用，不可候他转身，彼外跟外，彼内跟内，左手封住他，右手用推掇手击之。

#### 圈字图注

此一手变法，倘遇有肩峰坐肘，明进吾身，势甚凶猛，本手不能发，即变此克之，乘其虚之意，在顺势一点之功。

#### 插字图注

此一手变法，倘外来披拦截砍手，双盖手，肩峰坐肘，来势勇猛，举手不

能进取，即变此克之，全仗一股坚劲之功。手落时肩贴他肩，左手帮助同去，亦有三分借彼势力，乘其虚之意也。倘内来披拦截砍，双单擒拿，即变左插取之。

#### 抛字图注

此一手变法，吾手一出，彼用披砍手明进吾身，想砍下吾手，重在相拈之时，用一浮字兜住彼手内转，手头收半手，左手封住彼身势，隐擦撒紧推，无有不去者。

#### 托字图注

此手法有帮佐诸字之功，俱不能离，学者当熟习之，有奇妙之功。但有一手，例如吾手一出，彼用双盖手盖住吾手，意想取我上部，吾变重在相变之时，勿与彼盖下去，手插进，用一股软劲兜住，左手封逼，使彼难变，隐紧推之，无有不去者。此借势力，乘其虚之意也。

#### 擦字图注

此手用法，倘吾手发出，彼用练步，躲闪身势，吾当脚随彼转，手贴不离，浮在何处，即在何处用之。或有用外双擒手托住者，即先分他虎口，身紧一步，手上带按，隐紧逼撒推疾相连运用，无有不去者。此惊彼慌张，为吾勇猛之用也。或有用双分手，将吾手托住其顶，意想取我胸肋，或想取我下部，吾当追进一步，即在顶上，隐紧逼撒推疾去之，用牵字带下。

#### 撒字图注

此一手与推字相近，彼若明取吾身，当即用此，彼左即左，彼右即右，随向进步，勿怯势力，一吐便取，大有消散脱离之功，学者当熟练之。

#### 吞字图注

吞者没也，防内、外、上、中、下五门，用披拦截砍手、双分手、双盖手，来势凶猛，本手难取，即变此克之，使彼莫测，变实为虚，大用在吐字详之。

#### 吐字图注

吐者伸也，吞吐二字，相连运用，出没令彼莫测，方为得用。若遇身强力大，上部勇猛者，即变此用之，此借彼势知其虚之意也。以上诸字，循环俱在推字之中，学者仔细详之，无他论矣。

#### 下盘八扇歌诀 胡遗生

狮子抖毛鹏展翅，铁牛耕地蝴蝶扑，辕门左右亲紧身，翻腾舒展膝落速，眠羊卷草连根起，寒鸡抱不久练熟，手似猿猴脚似猫，任彼刚强须惧服。

#### 八字要诀 余克让

残：残者，软也。如人手疾毫无气力，二比相争而不着力，反软何也。因



硬不能活变，软则四方可取也。

推：推者，吐也。手法向前推人跌扑，不推岂有自跌之理乎。

援：援者，救也。彼取我内关耳目心胸紧急之处，若手不回救，则被其伤矣。

夺：夺者，抢也。彼取我外关耳项肋边腿足等处，我即回势以夺之也。

牵：牵者，顺也。力能敌不与其斗，取向顺势牵之也。

捺：捺者，按也。彼往上招或抛托者，不轻按则手浮飘矣，又岂可分推乎。

。

逼：逼者，阻也。近挡其势，便阻其力，让彼逼死，无能用者也。

吸：吸者，吞也。彼用力打我手，若以硬斗手必被伤，会用软进，以消其力，自不必受痛也。

袖珍十八法 余克让

太极：一身总太极，二脚为根基。阔狭由长短，如山不可移。

阴阳：全身三转折，阴阳上下贴，动静瞻前后，砥柱硬如铁。

子午：如何是子午，头面对针锋，两户并两膝，上下总相同。

浮沉：浮如云出岫，沉似石投江，左右常相顾，坐腿把阴藏。

吞吐：吞身如鹤缩，吐手若蛇奔。鼓撼随风入，轻重左右分。

捋推：捋风挨手入，筋脉要流通。直硬将柔制，推动不用功。

圆滚：出手刚柔济，摇铃肘脉圆。沾衣如滚浪，贴肉要生根。

抖落：抖落法最奇，中偏要防提。软出须硬起，翻身任施为。

沾靠：出手防牵制，翻腾切莫迟。沾衣即滚肘，靠吸在柳移。

进退：欲知进与退，退败进自生。他若追进户，三错部位偏。

封闭：门户牢关固，双封势不开。机关将动我，发手似春雷。

插撒：插手势如枪，拖抛切要防。撒手形如网，极摔莫离桩。

扑捺：扑手势如虎，迎风直入膛。双手似剖腹，拍捺在提防。

援引：敌势偏风进，援开左右防。引手须半出，节莫自松桩。

拖抛：此法两家用，坐桩不可松，最嫌肩着力，扭搭翻成功。

提拦：敌手如抢入，左遮右提拦。跟踪防漏手，反掌照面还。

消纳：敌势逼胸来，消肩速纳脯。坐桩吞吐并，前后手相扶。

擒拿：擒拿须认穴，嵌骨要酥筋。其中真妙诀，等闲不度人。