

◎ 王菊蓉 吴诚德 吴小高 / 著

「王子平拳术·套路精选」

—— 大洪拳·五路查拳·三路炮拳

本书有选择地介绍了三套拳术，都是查拳门的精华与代表作。查拳门一般包括查、滑、洪、炮四大拳种。初学者学完了「弹腿」、「拳术二十法」后可以在上述四套拳术中任选一套开始。例如可先练架子开展，路线直来直去的「大洪拳」，随后再练「五路查拳」、「三路炮拳」；或先练比较工整、舒展的「滑拳」，随后再练「五路查拳」和「三路炮拳」、「大洪拳」，当然也可专攻其中的「二套」。

教你学拳

系列丛书

武术套路

WUSHUTAI DOUJIAONIXUEQUAN
WANGZIPI NGQUANSHU
TAOLUJINGXUAN

上海教育出版社
Shanghai Education Publishing House

◎ 王菊蓉 吴诚德 吴小高 / 著

《王子平拳术·套路精选》

—— 大洪拳·五路查拳·三路炮拳

武术套路

教你学拳

列丛书

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

王子平拳术套路精选: 大洪拳、五路查拳、三路炮拳/
王菊蓉, 吴诚德, 吴小高著. —上海: 上海教育出版社,
2006. 3

(武术泰斗教你学拳系列丛书)

ISBN 7-5444-0448-X

I. 王... II. ①王... ②吴... ③吴... III. 拳术—
套路(武术)—中国 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 010807 号

王子平拳术套路精选

大洪拳·五路查拳·三路炮拳

王菊蓉 吴诚德 吴小高 著

上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社 出版发行

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮编: 200031)

各地新华书店经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 4

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 本

ISBN 7-5444-0448-X/G·0344 定价: (软精)10.60 元

(如发生质量问题,读者可向工厂调换)

出版说明

本社自20世纪70年代后期，出版发行了大量的武术拳操功法技法类图文并茂的图书，供广大太极拳和武术爱好者学习，深受读者欢迎。其中《太极拳术》、《练功十八法》、《王子平与武术》等更是享誉海内外。作品都是由著名武术专业人士撰著，他们为完美体现博大精深的武术之魂，倾注了大量的心血，直至毕生的精力。书中提供的功法、技法、训练法，久经实践广为流传，是宝贵的中华文化资源和文化遗产，现将其发掘整理，修订润色，重新奉献给广大读者，也为武术争取列入2008年北京奥运会正式项目，为国之瑰宝的发扬光大，作出我们应有的努力。

前 言

我们将在本书专门介绍王子平的武艺功法。当年王老先生收录门徒挑选是很严格的，能有机会拜在王老门下学武是非常不易的。限于历史条件在教学方法上基本是传统的、口授心传为主的，缺少文字教材，更谈不上录像、电影。多年来许许多多读者来信，也有不少是从报刊转来的信件中有的要拜师，有些来信要求能通过通信函授学习，辞真意切，人数众多，遍布世界各地。我们当时因手头没有材料而歉疚。为了完成王老的遗愿，使他的武艺功法能更好地为祖国四化服务，得到更多人的了解和学习，我们根据年轻时跟随王老学习的内容、学习的过程，忠实地加以整理，贡献给爱好武术的青少年朋友和武术工作者。

学习进度，我们分成三个阶段：

第一阶段基础练习。学习武术首先是学习基本功。王老的基本功要求属于广义的一种。然后很快从“弹腿”开始入门，一般安排十二周练习。在此基础上还可以练习“串弹腿”，以提高兴趣。

接着学习“拳术二十法”。如有同伴一起学习，可以学会单式练习以后，练习对练。

第二阶段拳术套路练习。有选择地介绍了四套拳术，都是查拳门的精华与代表作。查拳门一般包括查、滑、洪、炮四大拳种。我们初学者学完了“弹腿”、“拳术二十法”后可以在上述四套拳术中任选一套开始。例如可先练架子开展，路线直来直去的“大洪拳”，随后再练“五路查拳”、“三路炮拳”。或先练比较工整、舒展的“滑拳”，随后再练“五路查拳”和“三路炮拳”、“大洪拳”。当然也可专攻其中的1~2套。



第三阶段器械练习，有了一定的武术根底后再练器械，先练“四门刀”，后练“青龙剑”。或先练剑后练刀。此时还可加练“一步粘拳”、“四采手”。

这本是第二阶段拳术套路精选法。

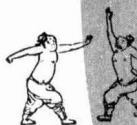
目录

1	大洪拳	
3	一、1. 冲天炮	2. 伏虎势
	3. 恨地无环	4. 魁星势
	5. 仙人指路	
7	二、1. 金龙合日	2. 霸王开弓
	3. 连环套打	4. 仙人睡觉
	5. 狮子双蹬	6. 连珠炮
	7. 金丝缠腕	8. 窝心掌
12	三、1. 黄龙卧道	2. 金梁悬架
	3. 迎风掸尘	4. 猿手挂面
	5. 旱地行舟	6. 白猿献桃
	7. 燕子抄水	8. 鸳鸯腿
	9. 回身行镖	
19	四、1. 回头望月	2. 劈山靠
	3. 九霄旋风	4. 摘星换斗
	5. 引手疾步	6. 风扫残叶
	7. 劈山靠	8. 迎门贯耳
	9. 白猿坐洞	10. 冲天炮
	11. 指前打后	12. 拴马势
27	五路查拳	



- | | | |
|----|--|---|
| 29 | 一、1. 虚步对拳
3. 转体勾手
5. 震跺
7. 提膝亮掌
9. 歇步挑掌
11. 斜飞脚
13. 跳步双摆拳
15. 跳步后转横裆步亮掌 | 2. 掸掌并步对拳
4. 仆步双摆并步勾手
6. 虎步按掌勾手
8. 缠腿下仆
10. 并步冲拳
12. 跃步提膝分掌
14. 弓步架冲拳 |
| 39 | 二、1. 退步三抄手
3. 箭弹腿
5. 提膝按掌 | 2. 仆步穿掌
4. 弓步架冲拳
6. 弓步下冲拳 |
| 43 | 三、1. 跳步穿掌后转虚步按掌
3. 弧形步垫步抄手
5. 横裆步亮掌 | 2. 跃步提膝分掌
4. 转身回马腿 |
| 47 | 四、1. 转身掳手砍掌
3. 弓步引手
5. 歇步捧掌
7. 双拳轮砸
9. 弓步冲拳 | 2. 仆步穿掌
4. 扫蹚腿贯拳
6. 侧踹腿
8. 弹腿 |
| 53 | 五、1. 插步抓肩压肘
3. 马步驾打
5. 撤步掳手撑打 | 2. 弓步推掌
4. 转身砍掌
6. 仆步下势 |
| 58 | 六、1. 并步勾手
3. 劈山靠
5. 旋转掳打
7. 弓步架打
9. 撤步左勾手 | 2. 疾步引手
4. 虚步抱掌
6. 提膝上冲拳
8. 撤步右勾手
10. 掳手虚步下劈掌 |

	11. 虚步上下分掌	12. 撤步掸掌并步对拳
67	三路炮拳	
68	预备式: 1. 并步立正	2. 弓步十字推掌
	3. 虚步抱肘	4. 掸掌斜行上步对拳
71	一、1. 左转上步引手挑掌	2. 后退虚步挑掌
	3. 盘肘弓步冲拳	4. 弹踢
	5. 压掌扣腿下冲拳	6. 掳手翻身跳马步砸拳
	7. 弓马步连环打	8. 翻身劈掌马步棒掌
	9. 弓步推掌扁担式	10. 掳手弓步劈砸
	11. 弹踢	12. 弓步推掌
	13. 虚步穿掌	14. 击步推掌
	15. 拧身叉步绞手	
80	二、1. 并步震跺棒掌	2. 分掌勾手弹踢
	3. 行步流星赶月	4. 挂耳箭弹
	5. 弓步劈掌	
84	三、1. 转身仆步切掌	2. 弓步架打
	3. 盖步按打	4. 跳插步十字手
	5. 分掌侧踹	6. 侧身掳掌
	7. 弓步劈砸	8. 弹踢
	9. 弓步推掌	
88	四、1. 高虚步引手穿掌	2. 转身仆步穿掌
	3. 弓步撩掌	4. 盖步绞手
	5. 翻身跳步劈掌	6. 弓步反掌
	7. 插步绞手	8. 歇步抱掌
	9. 弹踢	
93	五、1. 丁步双推掌	2. 上步连环挑拳
	3. 顺步冲拳	



- | | |
|-----|---|
| 95 | <p>六、1. 撤步穿掌转身舞花手 2. 右飞脚</p> <p>3. 提膝独立挑掌 4. 劈砸弹踢</p> <p>5. 顺步右冲拳</p> |
| 99 | <p>七、1. 后转提膝独立推掌 2. 击步转身震跺栽拳</p> <p>3. 上体向左拧腰后转以后转撤步接手冲拳</p> <p>4. 后转弓步插掌 5. 上步穿掌翻身劈打</p> <p>6. 插步按掌 7. 歇步栽拳</p> <p>8. 跳歇步亮掌 9. 转身跳仆步劈掌</p> <p>10. 弓步上挑掌 11. 箭弹腿</p> <p>12. 弓步右贯拳 13. 横裆步盘肘</p> <p>14. 弓步盖掌 15. 顺步弹踢</p> <p>16. 左弓步冲拳</p> |
| 107 | <p>八、1. 穿掌转身独立挑掌 2. 挖行进步</p> <p>3. 穿掌跃步转身撑滑 4. 震脚提膝独立上冲拳</p> <p>5. 仆步穿掌 6. 弓步合掌</p> <p>7. 右转虚步拧掌 8. 虚步亮掌</p> |

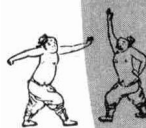
大 洪 拳

大洪拳是一套流传甚广，影响颇大，健身防身价值较高的传统拳术套路。它在少林门派中是很有名的，与查拳、滑拳、炮拳并列为四大拳种。因为它具有勇猛有力、静定如山岳、运动如雷霆的独特风格，以及舒展而大起大落的架式，丰富的技击内容，运动强度大等特点，所以经常锻炼对健身防身作用十分显著，至今深受广大群众欢迎，并受到武术界的推崇。

大洪拳在武术套路中有它自己的地位，威望比较高，所以用“大洪拳”名称的拳套很多，这里介绍的是王子平先生亲传的，而且是他在长期教学实践中经过千锤百炼，精益求精的传统套路。直到晚年，在十年动乱中，他老人家还以此套路传授给门徒和亲人，因此拟将它推荐给读者。

练习了一定时日的基本功后，应该开始练拳套了。但是，这里要强调的是练拳套开始，绝不意味着练基本功的结束，而是边练拳套，边练基本功，把拳套中的重点或难度较大的动作用以充实和丰富基本功。

大洪拳全套动作数量和一般传统套路相似，路线结构是直来直去，方向变化不大，便于掌握。可是动作的起伏转换、上下连接较一般套路难练，运动量大，提高身体素质的价值比较高。自学本拳必须循序渐进，可先将文字说明和图样对照，看清比划，一下一下掌握动作，一招一式地练习，然后整个动作连贯起来练习，勿操之过急。因为即使有教师当面



传授,也得分解动作,分段教学。在学习时不能“囫囵吞枣”,对文字说明一定要看仔细。

大洪拳一共四路(四段),三十四个动作。内容包括弓、马、仆、虚、歇五种步型。通俗称作弓步、马步等,是武术架式与桩式的基础。拳、掌、勾是三种基本手型。上肢动作的冲拳、劈掌、搂勾手等手法是以稳定的桩法为基础的,要上下协调。手法还有劈、拍、挂、砸、抓、缠、拧、绞等多种。步法有进、退、盖、插、震、疾、点、丁及洒俐步等。腿法有弹踢、侧踹、飞脚、挂面、后打、前扫等。跳跃中除一般二起腿、箭弹腿、旋风脚外,还有传统的左右二起(鸳鸯腿)连做,它和“恨地无环”,“仙人指路”,“金龙合口”,“仙人睡觉”,“金丝缠腕”,“迎风掸尘”,“白猿献桃”,“指前打后”等等特色动作组成攻守招法交错的套路,表现出勇猛、有力、干脆、利索的形象和与其他拳套迥异的风格。

以上提出的一些动作也是较难练的动作,在学练中必须努力加功夫。

动作名称

起势。

一、1. 冲天炮。2. 伏虎势。3. 恨地无环。4. 魁星势。5. 仙人指路。

二、1. 金龙合口。2. 霸王开弓。3. 连环套打。4. 仙人睡觉。5. 狮子双蹬。6. 连珠炮。7. 金丝缠腕。8. 窝心掌。

三、1. 黄龙卧道。2. 金梁悬架。3. 迎风掸尘。4. 猿手挂面。5. 旱地行舟。6. 白猿献桃。7. 燕子抄水。8. 鸳鸯腿。9. 回身行镖。

四、1. 回头望月。2. 劈山靠。3. 九霄旋风。4. 摘星换斗。5. 引手疾步。6. 风扫残叶。7. 劈山靠。8. 迎门贯耳。9. 白猿坐洞。10. 冲天炮。11. 指前打后。12. 拴马势。

收势。

动作说明

起 势

① 两脚并步站立，两手五指并拢，直臂下垂，置于两腿外侧。

② 两手握拳，屈肘收抱于两腰间，拳心向上。两眼平视。

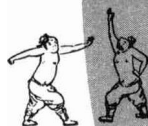


起势



预备势

(图预备势)



1. 冲天炮

左拳自腰间出变掌，经头前上方下按至右肩前。右拳自

腰间出，贴近胸肋向上用力冲出。拳面向上，拳眼向后。同时，身体稍下沉，右脚稍提起后用力向下震脚。左腿随之屈

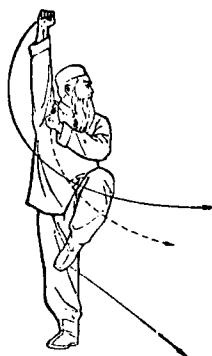


图 1



图 2

膝提起至胸腰间，脚面绷紧，脚尖向下。右腿伸膝挺直成独立步。两眼平视左方。(图 1)

2. 伏虎势

上体左转 90°，左腿下落左跨一大步，屈膝半蹲，成左弓步，右腿伸膝蹬直。同时，左掌向体左平掳变拳置于左腿近膝上，拳面向下，拳眼向内。右拳经腰间向前平直伏拳冲出，拳心向下。两眼平视前方。(图 2)

【技击要点】

左拳向体左掳手的目的系掳开对方打来之拳，随即右拳冲击对方之胸部。

3. 恨地无环

右拳变掌上翻，掌心向上，随即下落向体后抓拉，同时握拳至体后下方。身体重心随右拳后移，成后弓步，眼随右拳。(图 3)

【技击要点】

右拳变掌之目的系擒拿住对方之手腕向外拧旋上翻至掌

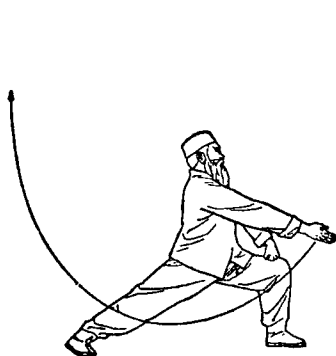


图3



图4

心向上，随即猛力向下拉向体后，比喻好像恨地上缺乏一个拉环，否则准能把地皮拉掉一般。

4. 魁星势

上体抬起左转约 180° ，右拳随之直臂上举。左腿同时屈膝提起至胸腰间，脚面绷紧，脚尖向下。右腿原地不动，伸膝挺直成独立步。眼视前方。（图4）

【技击要点】

本势是一个等待式简称等式，它的含义是分上、中、下三段，右拳必要时可自上向下砸，左拳对付中段，提起之膝可随时弹踢对付下段。实战时提膝往往改成虚点地，易于持久。

5. 仙人指路

① 左腿下落同时左拳变掌掸左腿经后下向后上摆。（图5-1）

② 左腿落地，右腿蹬地跃起，同时，右拳变掌掸右腿。



(图 5 - 2)

③ 右脚落地，左腿向前跨步，伸出右腿屈膝下蹲先成仆步右脚随即跟上前并步。同时左掌上架至头前上方。右掌经腰间向前平直插掌，掌心向下，掌指向前。眼视前方。(图 5 - 3、4)



图 5 - 1



图 5 - 2



图 5 - 3



图 5 - 4

【技击要点】

①② 均为防卫自己裆部的意思。

③ 左掌向上架住对方自高处击来之拳，右掌直指对方咽喉，如自己指掌功夫不佳，也可改用拳击下颌。

二

1. 金龙合口

左掌下落，击拍右掌背，两掌相合在胸前，翻转成两掌根相抵。右掌在上，掌心向下，左掌掌心向上，上体右转。右腿屈膝侧提。（图6）

【技击要点】

本势是一个拿法，左掌下落掌握住对方之手随即用右掌配合，拧旋对方之手腕。

2. 霸王开弓

右腿下落，伸膝仆地，左腿屈膝全蹲成右仆步。两掌变

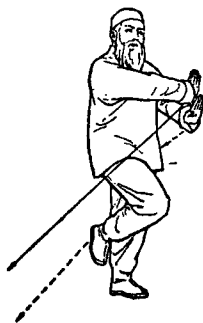


图6



图7

拳左右撑开。左拳收抱腰间，屈肘后顶。右拳向右脚前下冲拳。眼视右拳。（图7）

3. 连环套打